

HOÀNG BẮC (biên soạn)

NÊN VÀ KHÔNG NÊN

500

ĐIỀU
CẤM KỴ

TRONG CUỘC SỐNG

HIỆN ĐẠI

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
CÔNG TY VĂN HÓA BẢO THƯNG

500 điều cấm kỵ trong cuộc sống hiện đại

Hoàng Bắc
biên soạn

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

MỤC LỤC

PHẦN 1 : TRẺ THƠ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ

- 1- Không nên coi thường việc nuôi con bằng sữa mẹ
- 2- Trường hợp nào không nên nuôi con bằng sữa mẹ
- 3- Trẻ thơ nào không nên bú sữa mẹ
- 4- Không nên bỏ sữa non
- 5- Không nên cho trẻ mới sinh bú sữa quá muộn
- 6- Không nên lấy sữa đặc có đường làm thức ăn chính cho trẻ sơ sinh
- 7- Không nên chỉ dùng sữa bò khi nuôi bộ trẻ sơ sinh
- 8- Không nên cho trẻ nằm ngửa bú sữa
- 9- Trẻ đẻ non không nên ăn sữa chua
- 10- Không nên chỉ dùng sữa cừu để nuôi con
- 11- Không nên dùng sữa bò để nấu cháo cho trẻ
- 12- Không nên cho trẻ uống sữa bò lúc đói
- 13- Không nên cho con bú sữa vô giờ giấc
- 14- Không nên cho trẻ thơ uống sữa thay uống nước
- 15- Không nên để thấy trẻ khóc là cho bú
- 16- Không nên cho trẻ thơ ăn sữa bò thời gian dài
- 17- Mẹ đang uống thuốc bệnh không nên cho con bú
- 18- Những điều kiêng kỵ về việc cai sữa
- 19- Không nên cai sữa quá muộn
- 20- Trường hợp nào không nên cai sữa
- 21- Trong thời kỳ cho con bú mà thấy kinh thì không nên cai sữa
- 22- Sau khi cai sữa không nên tiếp tục nuôi trẻ bằng bình sữa

- [23- Những điều kiêng kỵ khi cho trẻ em ăn đường](#)
- [24- Muốn trẻ tăng chiều cao không phải chỉ dựa vào dinh dưỡng](#)
- [25- Trẻ em không nên dùng nhiều dầu gan cá](#)
- [26- Trẻ em lười ăn không nên cho ăn mì chính](#)
- [27- Trẻ em không nên ăn kẹo sôcôla với sữa bò](#)
- [28- Trẻ em không nên ăn nhiều quýt](#)
- [29- Trẻ em không nên ăn những thực vật ít chất mỡ](#)
- [30- Trẻ em không nên ăn nhiều tỏi](#)
- [31- 4 điều kiêng kỵ trong việc ăn uống của trẻ em](#)
- [32- Trẻ em không nên uống nhiều nước có ga](#)
- [45- Không nên cho trẻ thơ ăn nhiều sôcôla](#)
- [46- Không nên cho trẻ em ăn nhiều kẹo sữa](#)
- [47- Không nên cho trẻ đã lớn ăn nhiều chế phẩm bằng sữa](#)
- [48- Không nên lạm dụng thuốc bổ cho trẻ thơ](#)
- [49- Không nên cho trẻ em ngậm thức ăn khi ngủ](#)
- [50- Không nên cho trẻ ăn trước khi đi ngủ](#)
- [51- Không nên cho trẻ em ăn vặt](#)
- [52- Không nên để cho trẻ em ăn uống ngẫu nhiên](#)
- [53- Trẻ em không nên ăn những thực phẩm có tính kích thích](#)
- [54- Trẻ em không nên ăn nhiều gan và bồ dục](#)
- [55- Trẻ em không nên ăn nhiều thức ăn tanh](#)
- [56- Trẻ thơ không nên ăn chay](#)
- [57- Không nên cho trẻ thơ ăn no quá](#)
- [58- Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên cho ăn lòng trắng trứng](#)
- [59- Không nên cho trẻ em ăn nhiều trứng gà](#)
- [60- Không nên cho trẻ em ăn nhiều mỡ động vật](#)
- [61- Không nên cho trẻ em ăn quá mặn](#)
- [62- Không nên cho trẻ sơ sinh ăn muối](#)
- [63- Không nên cho trẻ thơ ăn những thức ăn có rể](#)
- [64- Không nên nhai cơm cho trẻ ăn](#)
- [65- Trẻ thơ không nên ăn mật ong](#)
- [66- Trẻ em không nên ăn thức ăn nướng](#)
- [67- Những điều kiêng kỵ trong việc may quần áo cho trẻ sơ sinh](#)
- [68- Không nên trùm khăn voan nilông lên mặt trẻ em](#)
- [69- 7 điều kiêng kỵ trong việc thay tã lót cho trẻ](#)
- [70- Không nên may quần áo cho trẻ em bằng vải màu sẫm](#)
- [71- Không nên may áo có cổ cho trẻ sơ sinh](#)
- [72- Không nên may quần áo bằng sợi hoá học cho trẻ em](#)
- [73- Trẻ em không nên mặc nhiều quần áo](#)
- [74- Không nên cho trẻ em mặc áo lót quá chật](#)
- [75- Trẻ em không nên mặc quần bò](#)
- [76- Trẻ em không nên mặc quần loe](#)
- [77- Trẻ dưới 5 tuổi không nên mặc quần cạp chun](#)
- [78- Không nên dùng dây chun để thắt lưng](#)
- [79- Quần của trẻ em nam tuyệt đối không nên dùng khoá](#)

- [80- Trẻ thơ Không nên mặc quần thủng dít lâu quá](#)
- [81- Không nên dùng xà phòng bột để giặt quần áo của trẻ thơ](#)
- [82- Không nên cho băng phiến vào quần áo của trẻ em](#)
- [83- Trẻ thơ không nên đi giày da](#)
- [84- Trẻ em không nên đi giày đế nhựa cứng](#)
- [85- Trẻ em Không nên đi giày chật quá](#)
- [86- Trẻ em Không nên đi dép lê quá sớm](#)
- [87- 6 điều kiêng kỵ trong việc trang điểm cho bé gái](#)
- [88- 2 điều kiêng kỵ trong việc trang điểm cho bé trai](#)
- [89- 4 điều kiêng kỵ về việc cho trẻ em đi xe đạp](#)
- [90- Học sinh cận thị không nên ngồi bàn đầu](#)
- [91- Không nên nặn mụn nhọt ở trẻ em](#)
- [92- Trẻ em không nên chạy nhanh trên đường dài](#)
- [93- Không nên cho trẻ thơ nắm áo nhau đi dạo](#)
- [94- Trẻ thơ không nên luyện cơ bắp quá sớm](#)
- [95- Trẻ em không nên đi giày đế cứng để chạy](#)
- [96- Sau bữa cơm trẻ em không nên đi bơi](#)
- [97- Trẻ thơ không nên tắm nắng qua cửa kính](#)
- [98- Trẻ em không nên chơi trò kéo co](#)
- [99- Trước khi thi đấu không nên ăn cơm](#)
- [100- Trẻ em không nên lạm dụng đồ hoá trang](#)
- [101- Thiếu nhi không nên đánh phấn, bôi son](#)
- [102- Trẻ em không nên dùng kem dưỡng da của người lớn](#)
- [103- Trẻ em không nên xoa phấn quá dày ở trên mặt](#)
- [104- Học sinh trung, tiểu học không nên sấy tóc](#)
- [105- Trẻ em không nên đeo nhẫn](#)
- [106- Thiếu nữ không nên bó ngực](#)
- [107- 9 điều kiêng kỵ về phòng ở của trẻ em](#)
- [108- 15 điều kiêng kỵ trong giáo dục gia đình](#)
- [109- 12 điều kiêng kỵ trong học tập](#)
- [110- 12 điều cấm kỵ về đồ chơi của trẻ em](#)
- [111- Những điều kiêng kỵ trong việc tập luyện của trẻ em](#)
- [112- 3 điều kiêng kỵ khi trẻ em sốt cao](#)
- [113- Trẻ em không nên đeo kính màu bằng nhựa](#)
- [114- Những điều cấm kỵ trong giáo dục gia đình](#)
- [115- 10 điều kiêng kỵ trong việc giáo dục con cái](#)
- [116- 10 điều kiêng kỵ trong việc bồi dưỡng trẻ em](#)
- [117- 12 điều kiêng kỵ trong việc trẻ em xem ti-vi](#)
- [118- 14 điều kiêng kỵ trong cuộc sống thường ngày của thiếu nhi](#)
- [119- Cần trừ bỏ 19 thói quen xấu ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ em](#)
- [PHẦN 2 : PHỤ NỮ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ](#)
- [120- 10 điều cấm kỵ trong cuộc sống vợ chồng](#)
- [121- Tuần trăng mật không nên dung tục](#)
- [122- Đang hành kinh không nên giao hợp](#)
- [123- Thời kỳ đầu có thai không nên động phòng](#)

- [124- Vợ chồng vừa tắm xong không nên giao hợp](#)
- [125- Sau khi làm việc mệt nhọc không nên giao hợp](#)
- [126- Sau khi lấy nhau nhiều năm vẫn không có con cũng không nên giao hợp quá nhiều](#)
- [127- Phụ nữ có thai không nên đeo su-chiêng](#)
- [128- Phụ nữ có thai không nên mặc áo bó chặt lấy người](#)
- [129- Phụ nữ có thai không nên bó ngực](#)
- [130- Phụ nữ có thai không nên đi bít tất dài và chật](#)
- [131- Phụ nữ có thai không nên đi giày cao gót](#)
- [132- Mọi người đều không nên đi giày cao gót](#)
- [133- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng vitamin](#)
- [134- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng thuốc kháng sinh](#)
- [135- Phụ nữ có thai không nên dùng nhiều thuốc bổ can-xi](#)
- [136- Phụ nữ có thai không nên dùng dầu gió](#)
- [137- Phụ nữ có thai không nên nuôi mèo](#)
- [138- Phụ nữ có thai không nên giảm mức ăn.](#)
- [139- Phụ nữ đang hành kinh không nên nhổ răng.](#)
- [140- Trước khi hành kinh không nên chiếu chụp X quang.](#)
- [141- Phụ nữ trước khi hành kinh không nên ăn nhiều muối.](#)
- [142- Phụ nữ đang hành kinh không nên tắm nước lạnh](#)
- [143- Phụ nữ đang hành kinh không nên tắm ngồi.](#)
- [144- Phụ nữ khi hành kinh không nên mặc quần bò.](#)
- [145- Phụ nữ đang cho con bú không nên uống bia](#)
- [146- Phụ nữ không nên hút thuốc lá](#)
- [147- Sản phụ không nên ăn nhiều đường đỏ](#)
- [148- Phụ nữ không nên đi xe đạp của nam giới](#)
- [149- Phụ nữ không nên đi xe đạp có yên cứng.](#)
- [150- Phụ nữ không nên mặc quần lót bằng vải ni lông.](#)
- [151- Phụ nữ không nên dùng xà phòng để rửa bộ phận sinh dục](#)
- [152- Không nên chải đầu bằng lược nhựa](#)
- [153- Không nên cắm nến vào bánh ga-tô sinh nhật](#)
- [154- Không nên bế trẻ em xem ti-vi](#)
- [155- mùa đông không nên đeo khẩu trang để chống rét](#)
- [156- Không nên bôi nước hoa lên mặt](#)
- [157- Khi trang điểm không nên dùng nước hoa có nồng độ cao.](#)
- [158- Không nên dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt](#)
- [159- Tắm xong không nên trang điểm ngay](#)
- [160- Đi khám bệnh thì không nên trang điểm](#)
- [161- Diễn viên trước khi hoá trang không nên rửa mặt, cạo râu](#)
- [162- Hoá trang không nên nhổ lông mày](#)
- [163- Không nên để tóc quá dài](#)
- [164- Không nên cắt lông mi](#)
- [165- Sấy tóc không nên quá nhiều và quá xoắn](#)
- [166- Không nên dùng nhiều thuốc nhuộm tóc](#)
- [167- Mùa hè không nên đeo đồ trang sức bằng kim loại](#)

- 168- Nhân viên làm công việc tiếp xúc với thực phẩm chín không nên đeo nhẫn
- 169- Nhân viên làm việc trong các phòng bệnh không nên đeo nhẫn
- 170- Không nên đeo dây chuyền hợp kim dài ngày
- 171- Phụ nữ không nên giảm béo quá độ
- 172- Phụ nữ không nên giảm béo một cách mù quáng
- PHẦN 3 : THANH NIÊN VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ
- 173- 10 điều không nên trong yêu đương
- 174- 7 điều kiêng kỵ khi nói chuyện với người yêu
- 175- Không nên tiết lộ bí mật yêu đương quá sớm
- 176- Giao lưu tình cảm không nên hôn
- 177- Chồng không nên coi vợ là công cụ hưởng lạc
- 178- Đến chơi nhà bạn, không nên hôn con trẻ
- 179- Các bạn trẻ không nên nhổ râu
- 180- Không nên dùng chung dao cạo râu
- 181- Không nên mặc một bộ âu phục liên tục dài ngày
- 182- Cổ áo không nên quá cao
- 183- Không nên giặt cà vạt bằng nước lã
- 184- Không nên mặc quần áo làm việc ở nhà
- 185- Quần áo dính dầu xăng không nên giặt bằng máy giặt
- 186- Không nên khua chân múa tay khi chuyện trò giao tiếp
- 187- Đề cao năng lực xã giao, không nên có 4 loại tâm lý
- 188- Trong giao tiếp không nên có thái độ xun xoe khúm núm
- 189- Rót trà tiếp khách không nên quá đầy
- 190- Không nên đổ kỵ trong giao tiếp
- 191- Không nên trông mặt mà bắt hình dong
- 192- Kết nghĩa bạn bè không nên coi thường nhân tố tình cảm
- 193- Kết bạn không nên lấy tiền tài làm cơ sở
- 194- Cử chỉ của giáo viên không nên tùy tiện
- 195- Người giáo viên không nên ăn mặc lơ lửng
- 196- Giáo dục học sinh không nên dùng phương pháp làm nhục
- 197- Giáo viên không nên nhận quà biếu của học sinh
- 198- Thầy giáo không nên đánh học trò
- 199- Giáo viên không thể thiếu tình yêu
- 200- Không nên rửa mặt từ trên xuống dưới
- 201- Rửa mặt không nên xát xà phòng lên khăn mặt
- 202- Không nên rửa mặt bằng xà phòng giặt
- 203- Không nên dùng thuốc đánh răng để rửa mặt
- 204- Thanh thiếu niên không nên hút thuốc lá
- 205- Sáng sớm ngủ dậy không nên hút thuốc lá
- 206- Khi uống rượu không nên hút thuốc lá
- 207- Không nên hút thuốc lá để giải lao khi mệt mỏi
- 208- Người bị gãy xương không nên hút thuốc lá
- 209- Mọi người đều không nên hút thuốc lá
- 210- Ăn cơm xong không nên hút thuốc lá

[211- Không nên hút thuốc lá ở bên cạnh trẻ em](#)
[212- Không nên hút thuốc lá ở trong nhà xí](#)
[213- Sau khi nhổ răng không nên hút thuốc lá](#)
[214- Không nên vì giảm béo mà không ăn sáng](#)
[215- Không nên chạy đường dài để giảm béo phì.](#)
[PHẦN 4 : NHỮNG ĐIỀU CẤM KỶ VỀ NGƯỜI GIÀ](#)
[216- Người cao tuổi không nên giảm béo phì](#)
[217- Người béo không nên uống nhiều cà-phê](#)
[218- Giảm béo không nên chỉ là ăn ít](#)
[219- Người già không nên cấm dục](#)
[220- Người già không nên dùng hồ xì xồm.](#)
[221- Không nên đổ kỵ người khác.](#)
[222- Mùa đông không nên mặc quần áo quá dày.](#)
[223- Người đứng tuổi không nên nghiện rượu và thuốc lá](#)
[224- Người già không nên ăn chất có nhiều prôtêin](#)
[225- Người đứng tuổi không nên ăn thức ăn tinh dài ngày](#)
[226- Người đứng tuổi không nên khảnh ăn.](#)
[227- Người đứng tuổi không nên ăn nhiều thức ăn béo và ngọt](#)
[228- Người già không nên quá trầm tư về dĩ vãng](#)
[229- Người giảm béo không nên ăn bột hạt cải](#)
[230- Trong khi phục hồi bệnh tắc nghẽn cơ tim không được giao hợp](#)
[231- Người già không nên ngồi lâu](#)
[232- Người già không nên quay đầu đột ngột.](#)
[233- Người già sau khi ngồi lâu không nên đứng phắt dậy ngay](#)
[234- Người già không nên ngồi ngủ gật](#)
[235- Người già và người béo không nên ngủ trưa.](#)
[236- Người già không nên ngủ ít quá.](#)
[237- Người già không nên nằm giường lò xo](#)
[238- Người già không nên trèo cao](#)
[239- Người già không nên tắm quá nhiều](#)
[240- Người già không nên nhuộm tóc](#)
[241- Các bà đứng tuổi không nên uống nhiều cà-phê](#)
[242- Người già không nên ăn uống quá thanh đạm](#)
[243- Người già không nên uống quá nhiều nước](#)
[244- Người đứng tuổi không nên uống ít nước quá](#)
[245- Người già không nên ăn đường nhiều quá](#)
[246- Người già không nên ăn hoa quả hộp](#)
[247- Người già không nên thường xuyên uống bia](#)
[248- Người già không nên cho rằng “Già thì gầy”](#)
[249- Người già không nên](#)
[dùng dụng cụ ăn cơm bằng nhôm hoặc hợp kim nhôm](#)
[250- Người già ăn cơm xong không nên “Đi bách bộ” ngay](#)
[251- Người già không nên thường xuyên xem bi kịch](#)
[252- Người già không nên xem những tiết mục gay cấn, giật gân](#)
[253- người già không nên vừa ăn vừa cười nói](#)

- [254- Người già không nên ăn nhiều hạt hướng dương](#)
[255- Người già không nên chỉ ăn chay](#)
[256- Người già không nên không có nơi gửi gắm tinh thần](#)
[257- Người già tham quan du lịch không nên quá mệt](#)
[258- Không nên báo tin buồn cho người già](#)
[259- Người già không nên chơi cờ nhiều quá](#)
[260- Người già không nên sống ở nơi quá tĩnh mịch](#)
[261- Người già không nên đi giày đế bằng](#)
[262- Người già không nên lạm dụng thuốc kháng sinh](#)
[263- Người đứng tuổi không nên thiếu bạn bè](#)
[264- Hoạt động xã hội của người già không nên chỉ “đóng khung” trong giới người già](#)
[265- Trong giao tiếp, người già không nên xa lánh cái “Đẹp”](#)
[266- Người già không nên nói khuyết điểm của con cháu trước mặt người ngoài](#)
[267- Cha mẹ không nên bóc thư riêng của con cái](#)
- [PHẦN 5 : NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ ĂN UỐNG](#)**
- [268- Không nên coi thường bữa ăn sáng](#)
[269- Bữa sáng không nên ăn cơm nguội](#)
[270- Bữa sáng không nên ăn cơm chan](#)
[271- Không nên thường xuyên ăn cơm rang](#)
[272- Trước khi đi ngủ không nên ăn cơm](#)
[273- Không nên ăn quá no](#)
[274- Không nên ngồi xổm ăn cơm](#)
[275- Không nên xem sách báo trong lúc ăn cơm](#)
[276- Không nên xem ti-vi trong khi ăn cơm](#)
[277- Ăn cơm xong không nên làm việc ngay](#)
[278- Sau khi ăn cơm không nên vận động quá mạnh](#)
[279- Không nên nhin đói lâu](#)
[280- Bữa tối không nên ăn quá no](#)
[281- Bữa tối không nên ăn những thức ăn có nhiều đường](#)
[282- Không nên uống nước nguội để lâu ngày](#)
[283- Không nên uống nước chưa sôi kỹ](#)
[284- Không nên pha nước sôi vào trứng gà](#)
[285- Sau khi lao động không nên uống nhiều nước ngay](#)
[286- Bàn ăn không nên thấp quá](#)
[287- Không nên uống trà lúc đói](#)
[288- Ăn cơm xong không nên uống nước chè ngay](#)
[289- Không nên uống nước chè lạnh](#)
[290- Không nên uống nước chè để lâu](#)
[291- Không nên uống chè mốc](#)
[292- Không nên thường xuyên uống nước chè đặc](#)
[293- Không nên nấu nước chè](#)
[294- Không nên uống quá nhiều nước chè](#)
[295- Không nên pha trà bằng cốc bảo ôn](#)

[296- Khi sốt nóng không nên uống nước chè đặc](#)
[297- Người thiếu máu không nên uống nước chè](#)
[298- Không nên uống nước chè khi uống thuốc bổ máu có chất sắt.](#)
[299- Không nên nhai bã chè](#)
[300- Rượu nhẹ không nên để lâu](#)
[301- Trước khi ăn không nên uống rượu](#)
[302- Không nên dùng rượu trắng để giải độc](#)
[303- Nam giới không nên dùng rượu để kích thích tính dục](#)
[304- Không nên uống rượu để chống rét](#)
[305- Không nên ăn nhiều trứng gà](#)
[306- Những người nào không nên dùng sữa ong chúa](#)
[307- Những người nào không nên ăn lạc ?](#)
[308- Không nên ăn sữa bò và sữa đậu nành khi đang dùng đan sâm](#)
[309- Không nên ăn xì dầu sống](#)
[310- Người đau mắt không được ăn tỏi](#)
[311- Những điều kiêng kỵ của người bị sỏi thận](#)
[312- Người viêm thận không nên ăn chuối tiêu](#)
[313- Người bị bệnh thận](#)
[không nên ăn những thức ăn có nhiều anbumin](#)
[314- Những người đau răng, đau dạ dày không nên ăn táo](#)
[315- Những điều kiêng kỵ trong ăn uống](#)
[của người bị bệnh rụng tóc](#)
[316- Không nên ăn trứng gà với đậu tương](#)
[317- Không nên đổ mật ong vào nước đang sôi](#)
[318- Không nên ăn nhiều thực vật có axit](#)
[319- Sau khi ăn cơm không nên ăn hoa quả](#)
[320- Không nên ăn nhiều dưa hấu](#)
[321- Không nên ăn chuối tiêu lúc đang đói](#)
[322- Không nên uống nước có ga sau khi ăn no](#)
[323- Không nên uống nước có ga để qua đêm](#)
[324- Không nên uống nước lạnh trong lúc đang ra nhiều mồ hôi](#)
[325- Không nên uống nước quá nóng](#)
[326- Không nên uống nước lạnh để giải nhiệt](#)
[327- Không nên chờ khát mới uống nước](#)
[328- Không nên uống nước sôi lâu](#)
[329- Không nên uống nước ngọt thay nước đun sôi để nguội](#)
[330- Không nên uống nhiều nước có ga](#)
[331- Những người nào không nên uống nước lạnh](#)
[332- Không nên uống nhiều nước có chất chua](#)
[333- Không nên thay thế hoa quả bằng nước quả đóng chai](#)
[334- Người mắc bệnh mạch máu não không nên uống cà phê](#)
[335- Không nên ăn nhiều mía](#)
[336- Không nên ăn mía ứng](#)
[337- Không nên ăn nhiều hạt hướng dương](#)
[338- Không nên ăn hồng lúc đói](#)

[339- Không nên ăn nhiều hồng](#)
[340- Không nên uống thuốc viên bằng nước chè](#)
[341- Không nên uống thuốc viên bằng nước trái cây](#)
[342- Không nên uống thuốc viên bằng sữa bò](#)
[343- Không nên uống nhiều loại thuốc cùng một lúc](#)
[344- Không nên nằm uống thuốc](#)
[345- Không nên uống thuốc viên không dùng nước](#)
[346- Không nên dùng tay xoa lên chỗ tiêm](#)
[347- Tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc vitamin](#)
[348- Không nên lạm dụng vitamin C](#)
[349- Không nên dùng quá liều vitamin D](#)
[350- Không nên dùng quá liều vitamin B6](#)
[351- Không nên dùng quá liều vitamin E](#)
[352- Không nên ăn gan lợn khi đang uống vitamin C](#)
[353- Người bị bệnh đau tim không nên ăn nhiều trái cây](#)
[354- Những thực vật không nên ăn chung](#)
[355- Những điều kiêng kỵ của 14 loại thực phẩm](#)
[356- Không nên dùng nhằm đồ gia vị](#)
[357- Không nên để nồi xoong nhôm lâu ngày không dùng](#)
[358- Không nên đựng bột mì bằng đồ nhôm](#)
[359- Không nên đựng thức ăn vào đồ nhôm để qua đêm](#)
[360- Không nên dùng chung dụng cụ nhà bếp bằng nhôm và bằng sắt](#)
[361- Không nên dùng dụng cụ nhà bếp và bộ đồ ăn bằng nhôm tái sinh](#)
[362- Không nên đựng đồ uống có chất chua trong đồ đựng bằng kim loại](#)
[363- Không nên đựng rượu trong chai lọ bằng thiếc](#)
[364- Không nên dùng đồ sắt tráng men để nấu thức ăn](#)
[365- Không nên dùng giấy vệ sinh thông thường làm khăn ăn](#)
[366- Rửa bát đĩa xong không nên lau khô ngay](#)
[367- Không nên dùng lồng bàn để đựng thức ăn](#)
[368- Không nên dùng đĩa son](#)
[369- Rán mỡ lợn không nên to lửa](#)
[370- Không nên đựng mật ong trong những đồ đựng bằng kim loại](#)
[371- Mật ong sủi bọt không nên để lâu](#)
[372- Không nên ăn mật ong sống](#)
[373- Sáng sớm còn đói không nên uống sữa bò](#)
[374- Không nên ăn sữa chua lúc đói](#)
[375- Không nên nhai viên vitamin C](#)
[376- không nên để rượu bia vào trong ngăn đá tủ lạnh](#)
[377- Mùa đông không nên uống bia lạnh](#)
[378- Không nên đựng bia trong phích đựng nước](#)
[379- Người bị sỏi thận không nên uống bia](#)
[380- Người bị viêm dạ dày mãn tính không nên uống bia](#)

[381- Không nên uống nước chè đặc để già rượu](#)
[382- Sau khi uống rượu không nên uống cà phê](#)
[383- Không nên dùng que diêm làm tăm](#)
[384- Ăn cơm xong không nên xỉa răng](#)
[385- Sau khi ăn no không nên tắm ngay](#)
[386- Sau khi uống rượu không nên tắm](#)
[387- Những điều kiêng kỵ trong cuộc sống](#)
[388- Không nên coi thường phòng ngủ](#)
[389- Phòng ngủ không nên đối diện với cửa chính](#)
[390- Những điều cấm kỵ trong việc kê giường](#)
[391- Những điều cấm kỵ về trang hoàng phòng khách](#)
[392- Không nên sửa nhà khi trong nhà có người mang thai](#)
[393- Nhà mới xây xong không nên “sơn tường ngay”](#)
[394- Nhà mới xây xong không nên vào ở ngay](#)
[395- Không nên dùng một loại hương trừ muỗi trong một thời gian dài](#)
[396- Không nên dùng thuốc trừ sâu để đuổi muỗi ở trong nhà](#)
[397- Ban công không nên quá tải](#)
[398- Không nên bịt kín ban công phòng ở](#)
[399- 10 điều không nên trồng hoa ở trong phòng](#)
[400- Không nên trồng những cây hoa lá có hại cho sức khoẻ con người](#)
[401- Không nên mở tivi màu quá sáng](#)
[402- Không nên tắt mở ti-vi liên tục](#)
[403- Không nên tắt mở ti-vi bằng phích cắm ổ điện](#)
[404- Dùng ti-vi màu không nên có dây tiếp đất.](#)
[405- Dây ăng-ten ngoài nhà không nên cao quá](#)
[406- Không nên đặt tivi màu hướng về phía đông hoặc phía tây](#)
[407- Không nên đặt chậu hoa ở bên cạnh ti-vi](#)
[408- Không nên đặt máy cát-sét ở gần ti-vi](#)
[409- Không nên đặt tivi cùng một chỗ với tủ lạnh và máy giặt](#)
[410- Không nên dùng những tấm mút để kê ti-vi](#)
[411- Không nên coi thường ô nhiễm điện từ](#)
[412- Không nên dùng ổ áp cho tủ lạnh](#)
[413- Không nên đặt tủ lạnh trong phòng ngủ](#)
[414- Không nên dùng tủ lạnh làm “ Tủ vạn năng”](#)
[415- Không nên để nhiều thực phẩm vào trong tủ lạnh](#)
[416- Không nên để thuốc vào trong tủ lạnh](#)
[417- Không nên cắm chung ổ điện tủ lạnh với các đồ điện khác](#)
[418- Không nên kê tủ lạnh bằng những miếng da hoặc cao su](#)
[419- Không nên bật công tắc tủ lạnh ngay sau khi bị ngắt điện](#)
[420- Không nên để cá lâu ngày ở trong tủ lạnh](#)
[421- Mùa đông không nên xoay núm điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh xuống quá thấp](#)
[422- Không nên tùy tiện xoay núm điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh](#)

[423- Không nên dùng nước để rửa tủ lạnh](#)
[424- Không nên đặt máy giặt ở trong nhà xí](#)
[425- 6 điều kiêng kỵ khi cất giữ quạt máy](#)
[426- Mở quạt máy không nên bắt đầu bằng số chậm](#)
[427- Không nên lau rửa quạt máy bằng nước và dầu xăng trước khi cất giữ](#)
[428- Không nên dùng băng dính y tế để bọc dây điện](#)
[429- Không nên đánh răng bằng nước lạnh](#)
[430- Không nên tra dầu máy khâu vào xe đạp](#)
[431- Không nên tra dầu cho xe đạp khi đang còn ướt](#)
[432- Không nên đặt yên xe đạp quá cao](#)
[433- Không nên bọc xe đạp bằng ni lông](#)
[434- Xe máy mới không nên chạy tốc độ cao](#)
[435- Không nên chạy xe máy tốc độ cao trên đồng bằng](#)
[436- Không nên dùng dầu xăng ô-tô cho vào bật lửa](#)
[437- Không nên tiếp xúc đồng hồ đeo tay mạ vàng với những chất có tính ăn mòn](#)
[438- Không nên giặt chiếu cói bằng nước lã](#)
[439- Không nên cất giữ xà phòng giặt, xà phòng thơm quá lâu](#)
[440- Không nên dùng quá nhiều xà phòng để giặt quần áo](#)
[441- Không nên dùng chung xà phòng bánh với xà phòng bột để giặt quần áo](#)
[442- Giặt quần áo không nên ngâm lâu](#)
[443- Không nên dùng xà phòng bột để gội đầu](#)
[444- Không nên dùng vỏ trứng và bã chè để bón cho những chậu hoa](#)
[445- Chọn mua phích nước không nên chỉ nghe tiếng “ O...O...”](#)
[446- Không nên đổ nước sôi quá đầy vào phích nước](#)
[447- Không nên thường xuyên dùng phích nước áp lực](#)
[448- Không nên che nắng bằng dù ni lông](#)
[449- Không nên tùy tiện đốt rác ở mọi nơi](#)
[450- Không nên dùng ni-lông để bọc chắn bông](#)
[451- Không nên dùng ni lông để phủ giường](#)
[452- Không nên dùng thùng nhựa để chứa và vận chuyển dầu xăng](#)
[453- Không nên đốt những đồ nhựa cũ](#)
[454- Không nên đựng sữa bò vào trong thùng nhựa](#)
[455- Không nên đựng thực phẩm trong đồ nhựa tái sinh](#)
[456- Không nên đựng rượu lâu ngày trong các chai lọ bằng nhựa](#)
[457- Không nên trải ni-lông trên bàn ăn](#)
[458- Không nên đổ nước sôi vào túi chườm](#)
[459- Không nên đựng thức ăn trong túi lưới nhựa](#)

[460- Ba điều không nên khi chơi tu-lơ-khơ](#)
[461- Không nên giặt quần áo có mồ hôi bằng nước nóng](#)
[462- Không nên đeo đồng hồ điện tử khi chiếu hoặc chụp x quang](#)
[463- Không nên để đồng hồ đeo tay điện tử bị nóng quá hoặc ẩm quá](#)
[464- Không nên dùng đèn nê-ông làm đèn bàn](#)
[465- Áo lót mới mua về không nên mặc ngay](#)
[466- Không nên mặc quần áo len sát vào người](#)
[467- Không nên mặc áo ni-lông bó sát vào người](#)
[468- quần áo lót không nên phơi mặt trái](#)
[469- Bít tất ni lông không nên phơi ngoài nắng hoặc hơi bên bếp lò](#)
[470- Không nên ngâm giặt bít tất bằng nước nóng](#)
[471- Không nên cắt những đầu sợi ở bên trong bít tất](#)
[472- Khi cất áo len không nên treo](#)
[473- Không nên bỏ băng phiến vào đáy tủ quần áo](#)
[474- Không nên đánh xi trước khi cất giày da](#)
[475- Khi tắm không nên kỳ cọ mạnh quá](#)
[476- Sau khi ra mồ hôi không nên tắm ngay bằng nước lạnh](#)
[477- Không nên thuê quần áo bơi](#)
[478- Không nên cắt lông mũi](#)
[479- Chảy máu cam không nên ngửa đầu lên](#)
[480- Khi ngủ không nên gối đầu cao](#)
[481- Gối đầu không nên thấp quá](#)
[482- Giấc ngủ trưa không nên quá dài](#)
[483- Khi ngủ không nên đeo đồng hồ dạ quang](#)
[484- Buổi trưa không nên ngủ gục trên bàn](#)
[485- Ban đêm đi ngủ không nên đóng kín cửa](#)
[486- Không nên ngủ quá nhiều](#)
[487- Không nên xem sách báo ở trong nhà xí](#)
[488- Không nên nằm xem ti-vi](#)
[489- Không nên đọc sách báo trên xe ô-tô](#)
[490- Mùa đông không nên liếm môi](#)
[491- Mùa hè không nên cởi trần hóng mát](#)
[492- Bàn làm việc không nên cao quá](#)
[493- Không nên đặt những tấm ảnh màu dưới tấm kính bàn làm việc](#)
[494- Không nên liếm ngón tay cho ướt để đếm tiền](#)
[495- Không nên dùng dầu xả để rửa tay dính dầu mỡ](#)
[496- Không nên dùng chung cắt móng tay](#)
[497- Không nên nuốt đờm](#)
[498- Không nên dùng giấy báo cũ để chùi đít](#)
[499- Không nên ngồi lâu bất động trên xe lăn](#)
[500- Không nên nuôi chim trong phòng ở](#)

Lời nói đầu

Cuộc sống thật muôn màu muôn vẻ. Kinh tế phát triển, đời sống nâng cao, xã hội văn minh, nhân loại tiến bộ và cũng không ít điều phức tạp. Có những điều từ xưa đến nay người ta vẫn làm, vẫn cho là hay, là đúng, nay qua cuộc sống thực, khoa học lại nói rằng không nên làm vì không có lợi cho sức khỏe. Ví dụ như ăn cơm xong uống một chén nước chè là chuyện cả ngàn năm nay ai cũng làm như vậy, hay như sau bữa cơm có ít trái cây là điều mong mỏi của nhiều gia đình hoặc thú gì bằng được uống cốc bia ướp lạnh. Vậy mà cuốn sách này lại nói là không nên, là kiêng kỵ. Sao vậy ?

Trong cuốn “ ***Sách cho mọi nhà*** ” (N.X.B. Phụ Nữ 1997) tôi đã giới thiệu cả một chương nói về “ *Bệnh văn minh trong xã hội đương đại* ”. Trong cuốn sách này, tôi tập hợp và giới thiệu với bạn đọc “ ***500 điều cấm kỵ trong cuộc sống hiện đại*** ” với mong muốn giúp các bạn sống khỏe hơn, sống lâu hơn, sống hạnh phúc hơn.

Hà Nội, mùa Xuân năm 1999

Hoàng Bắc

PHẦN 1 : TRẺ THƠ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ

1- Không nên coi thường việc nuôi con bằng sữa mẹ

Có những bà mẹ trẻ có rất nhiều sữa, nhưng lại đi học thói quen làm đẹp của người nước ngoài, không chịu cho con bú. Đó thật là một điều đáng tiếc.

Về mặt miễn dịch học, dinh dưỡng học, sinh lý và tâm lý học, sữa mẹ đều có công năng đặc biệt. Sữa mẹ có chất dinh dưỡng cao, có một tỷ lệ prôtêin, chất béo, chất đường rất cân đối, rất dễ hấp thu. Sữa mẹ còn có hàm lượng men giúp cho việc tiêu hoá và một số lớn chất kháng thể để kháng bệnh tật. Trong sữa mẹ có hàm lượng lớn vitamin như vitamin D, E v.v...có thể thúc đẩy sự phát triển công năng của các cơ quan trong cơ thể hài nhi. Các chất khoáng trong sữa mẹ thì ngoài chất canxi là chính, còn có các chất kali, natri, phôtpho, chất sắt, chất colorine v.v... có thể điều tiết công năng sinh lý của trẻ. Sữa mẹ còn có thể kết hợp với chất quá mẫn ở trong ruột, cho nên có tác dụng chống lại sự quá mẫn cảm. Sữa mẹ không có vi khuẩn, nhiệt độ thích hợp, nuôi trẻ rất thuận tiện. Cho trẻ bú có thể thông qua sự phản xạ phân tiết trong thần kinh, giúp cho tử cung co lại, giảm bớt việc ra nhiều máu sau khi đẻ và cơ hội để sinh bệnh, do đó mà giúp cho người mẹ được khoẻ mạnh. Cũng nhờ bú sữa mẹ mà đứa con được sự âu yếm và chăm sóc nhiều hơn của người mẹ. Như vậy sẽ giúp cho việc phát triển trí lực và thể lực của đứa trẻ Về mặt phát triển tâm lý thì nuôi con bằng sữa mẹ cũng có tác dụng rất tốt. Cho nên chúng ta nên nuôi con bằng sữa mẹ.

2- Trường hợp nào không nên nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ là việc rất nên đề xướng. Song có một số bà mẹ thì lại không nên cho con bú sữa của mình.

Những người mẹ bị bệnh lao phổi, bệnh viêm gan, bệnh kiết lỵ, bệnh thương hàn v.v... thì không nên cho con bú.

Người mẹ mắc những bệnh nặng như bệnh tim, bệnh viêm thận mãn tính, bệnh đái tháo đường và những bệnh mãn tính sút cân liên tục như bệnh ung thư v.v... thì không nên cho con bú.

Những người mẹ bị bệnh phiền muộn, bệnh thần kinh phân liệt nặng thì không nên cho con bú.

Những người mẹ đẻ con ra đã bị bệnh đường huyết bán nhũ hoặc bệnh trong nước tiểu có benzen xeton thì phải lập tức ngừng ngay việc cho con bú.

3- Trẻ thơ nào không nên bú sữa mẹ

Sữa mẹ tuy là thức ăn lý tưởng nhất của trẻ thơ, song có những trẻ lại không được bú sữa mẹ.

Những đứa trẻ có bệnh quá mẫn cảm, sau khi bú sữa mẹ thì sinh ra bệnh quá mẫn cảm. Những bệnh thường thấy là bệnh hoàng đàm, táo bón, biếng ăn, gày yếu, mệt mỏi, ăn không tiêu v.v... Những trẻ em bị sút môi bầm sinh, vì không ngậm được đầu vú của mẹ nên mất mất khả năng bú sữa mẹ.

4- Không nên bỏ sữa non

Có một số người bị ảnh hưởng của quan niệm cũ, cho rằng sau khi đẻ, những giọt sữa đầu tiên chảy ra là “bẩn”, hoặc cho rằng những giọt sữa đầu tiên rất loãng, không có giá trị dinh dưỡng, nên thường bỏ đi, như vậy thật là đáng tiếc.

Sữa non là chỉ những giọt sữa chảy ra trong 5 ngày sau khi đẻ. Sữa non không những không “bẩn”, mà còn có chất dinh dưỡng cao nhất, trong đó thành phần miễn dịch cao đến mức những giọt sữa sau này không thể nào sánh được. Qua kiểm nghiệm, người ta phát hiện ra rằng trong sữa non có 52,3% bạch tế bào trung tính, 39,7% phệ tế bào đơn hạt, 5,68% tiểu thể sữa non, 2,14% tế bào lâm ba. Tất cả những loại tế bào này đều có công năng miễn dịch nhất định, thích hợp với

nhu cầu phát triển nhanh chóng của trẻ sơ sinh. Đặc biệt là trong sữa non hàm lượng lòng trắng trứng hạt miễn dịch và vi lượng nguyên tố kẽm nhiều nhất (ngày đầu tiên sau khi đẻ, sữa non có hàm lượng cao gấp 13,5 lần hàm lượng trong máu của người lớn). Chất lòng trắng trứng của hạt miễn dịch có tác dụng bảo vệ niêm mạc đường tiêu hoá và đường hô hấp đối với trẻ sơ sinh, có thể ngăn chặn vi trùng bệnh xâm nhập vào cơ thể trẻ, đề phòng trẻ sơ sinh khỏi bị đau bụng tiêu chảy, cảm cúm và viêm phế quản; những hạt nhân phát triển ở trong sữa non có thể thúc đẩy sự trưởng thành của dạ dày và ruột chóng thành thực, và có thể ngăn ngừa sự xâm nhập của những vật quá mẫn cảm từ bên ngoài vào. Sữa non còn có thể thúc đẩy phân su bài tiết ra ngoài, cũng như tiêu trừ hoàng đàm, có thể tránh được đầy bụng và hạch hoàng đàm có thể gây bệnh.

5- Không nên cho trẻ mới sinh bú sữa quá muộn

Trong một số vùng ở nông thôn, cho đến ngày nay vẫn lưu hành một cách làm cực kỳ nguy hại cho trẻ sơ sinh là không chịu tranh thủ cho trẻ mới sinh bú sữa sớm nhất, ngắn thì 1, 2 ngày, dài thì 3 ngày trở lên. Kỳ thực cách làm như vậy là không phù hợp với qui luật sinh lý của việc tiết sữa, có thể gây nên những hậu quả nghiêm trọng.

Bởi vì việc tiết sữa mẹ là do sự điều tiết của thần kinh và sự phân tiết bên trong. Trẻ sơ sinh mút đầu vú sẽ kích thích, dẫn đến phản xạ thần kinh, thúc đẩy sự phân tiết của chất kích thích ở đằng sau thủy thể làm cho sữa từ trong tuyến sữa đang đầy ắp chảy vào ống dẫn sữa. Nếu không được sự kích thích như vậy, thì việc phân tiết sữa sẽ bị giảm hoặc bị tắc nghẽn.

Cho nên, để cho việc nuôi con bằng sữa mẹ thành công, thì sau khi đưa con ra đời, nói chung từ 6 đến 12 tiếng đồng hồ là bắt đầu cho bú sữa. Các nhà y học nước ngoài còn chủ trương sau khi đẻ 20 phút là bắt đầu cho bú ngay. Sản phụ cho con bú sữa sớm còn có thể kích thích phản xạ tử cung co lại, rất có lợi cho việc phục hồi tử cung.

6- Không nên lấy sữa đặc có đường làm

thức ăn chính cho trẻ sơ sinh

Có một số sản phụ, khi không có sữa hoặc ít sữa, thường dùng sữa đặc có đường làm thức ăn chính của con. Kỳ thực cách làm như vậy là không có lợi cho sự phát triển, lớn lên của trẻ thơ.

Bởi vì sữa đặc có đường là một loại chế phẩm sữa sản xuất từ sữa bò tươi, sau khi cô đặc 2/5 dung lượng gốc, cho thêm 40% đường trắng vào để chế thành. Khi dùng sữa này, người ta pha loãng nước gấp đôi lượng sữa đặc để cho loãng ra, giống như nồng độ của sữa bò tươi, nhưng vì hàm lượng đường cao quá, ngọt quá nên trẻ khó tiếp thụ, dễ gây nên trướng bụng và đi ngoài, thậm chí còn dẫn đến các bệnh như xơ cứng tâm huyết quản và thị lực kém ở đứa trẻ. Trước khi ăn sữa, nếu pha sữa bằng 5 lần nước để làm cho nồng độ đường đạt tiêu chuẩn bình thường thì hàm lượng prôtêin và mỡ ở trong sữa lại bị giảm đi 5 lần, giảm đi rất nhiều giá trị dinh dưỡng của sữa bò tươi, không thể thoả mãn nhu cầu phát triển lớn lên của trẻ thơ được. Nếu cứ trường kỳ nuôi trẻ như thế này, tất sẽ làm cho trẻ không thể tăng cân được, thậm chí còn gầy đi. Cho nên không nên lấy sữa đặc có đường làm thức ăn chính của trẻ .

7- Không nên chỉ dùng sữa bò khi nuôi bộ trẻ sơ sinh

Sữa bò tuy là một loại thực phẩm có chất dinh dưỡng cao, nhưng chỉ dùng sữa bò để nuôi trẻ sơ sinh thì vẫn không thoả mãn được nhu cầu sinh trưởng của trẻ thơ.. Nếu kéo dài sẽ xảy ra hiện tượng đứa trẻ bị bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt.

Bởi vì hàm lượng sắt ở trong sữa bò rất ít, trong mỗi kilôgam sữa bò chỉ có 1 mg chất sắt, mà cơ thể người ta lại chỉ có thể hấp thu được 10% chất sắt đó mà thôi (hàm lượng sắt ở trong sữa người cao gấp đôi ở trong sữa bò, mà cơ thể người ta lại có thể hấp thu được 50%), cho nên chỉ dùng sữa bò để nuôi trẻ sơ sinh sẽ dẫn đến bệnh thiếu máu,

thiếu chất sắt. Ngoài ra trong sữa bò còn bao hàm chất lòng trắng trứng ít chịu nhiệt, sau khi bị hấp thu dễ xảy ra quá mẫn cảm, dễ dẫn đến chảy máu dạ dày và ruột. Cho nên nuôi bộ trẻ sơ sinh không nên chỉ dùng sữa bò, mà nên cho ăn thêm những thực phẩm phụ có nhiều chất sắt, ví dụ như thịt, gan động vật v.v... để bổ sung chất sắt bị thiếu hụt.

8- Không nên cho trẻ nằm ngửa bú sữa

Khi trẻ thơ nằm trên giường mà cho bú hoặc cho ngậm bình sữa, tuy có cái lợi là trẻ dễ nuốt, nhưng lại dễ dẫn đến bị viêm tai giữa.

Bởi vì giữa yết hầu và tai giữa có một ống thông nhau, gọi là ống nhánh yết hầu. So với người lớn, ống nhánh này ở trẻ em rất ngắn, nhưng rất đều đặn và hầu như nằm ngang. Trẻ thơ nằm ngang bú sữa, thường hay bị chảy sữa ra ngoài, bị ợ hoặc bị trớ. Khi bị trớ, sữa dễ thông qua ống nhánh yết hầu đã nở rộng và co lại để vào tai giữa, do đó mà sinh ra viêm tai giữa, dẫn đến phát sốt, đau tai và viêm tai giữa mãn tính và chảy mủ quanh năm, chữa nhiều năm cũng không khỏi, có khi còn dẫn đến nghễnh ngãng. Vì thế không nên cho trẻ thơ nằm bú sữa. Khi cho bú sữa nên cho trẻ nằm dốc, khi bú xong nên khe khẽ vỗ vào lưng trẻ để bé ợ lượng không khí nuốt phải trong lúc bú, để phòng trẻ bị trớ gây ra viêm tai giữa.

9- Trẻ đẻ non không nên ăn sữa chua

Sữa chua tuy là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và giúp cho tiêu hoá rất nhiều, song cho trẻ đẻ non ăn sữa chua thì không thích hợp.

Trẻ em đẻ non và trẻ em bị viêm đường ruột, nếu cho ăn sữa chua thì sẽ bị nôn trớ, thậm chí còn có thể gây nên hiện tượng máu tan cấp tính và viêm dạ dày có tính chất hoại đàm. Có bài báo đã viết vì cho trẻ đẻ non ăn sữa chua mà tử vong. Cho nên các bậc cha mẹ không nên tùy tiện cho trẻ thơ ăn sữa chua.

10- Không nên chỉ dùng sữa cừu để nuôi con

Sữa cừu tuy cũng là một loại thực phẩm tốt để nuôi trẻ. Song nếu chỉ dùng sữa cừu để nuôi trẻ dài ngày thì sẽ gây nên thiếu máu.

Bởi vì hàm lượng vitamin B12 ở trong sữa cừu ít hơn ở trong sữa bò, chỉ có khoảng 0,015 microgram, hàm lượng axit pholic lại càng ít hơn, chỉ có 0,06 microgram. Nếu cho trẻ ăn sữa cừu dài ngày, đứa trẻ vì thiếu vitamin B12 và thiếu axit pholic, việc phát triển hồng cầu bị chậm nên sinh ra thiếu máu. Ngoài ra thiếu vitamin B12 còn có thể làm cho đứa trẻ sinh bệnh về thần kinh và tinh thần, biểu hiện là trí lực lạc hậu. Cho nên nếu nuôi trẻ bằng sữa cừu dài ngày thì phải chú ý bổ sung những thức ăn phụ có nhiều chất vitamin B12 và axit pholic, như cho trẻ ăn thêm canh rau xanh tươi, nước quả, gan và bồ dục động vật v.v...

11- Không nên dùng sữa bò để nấu cháo cho trẻ

Có những bậc phụ huynh, vì muốn tăng thêm chất dinh dưỡng cho trẻ, cho nên rất thích cho sữa bò vào cháo, vào bột cho con ăn, kỳ thực cách làm như vậy là không khoa học.

Có bác sĩ người nước ngoài đã làm thí nghiệm, sau khi đổ lẫn sữa bò vào cháo, theo dõi ở các nhiệt độ khác nhau, kết quả thấy phần lớn vitamin A đã bị mất. Ngành thực phẩm học đã từng nêu nguyên lý, vitamin A không thể hỗn hợp với tinh bột. Nếu đứa trẻ cứ trường kỳ ăn uống thiếu vitamin A thì chúng sẽ chậm lớn, thân thể suy nhược, nay ốm mai đau. Cho nên khi nuôi trẻ, tốt nhất là cho ăn riêng sữa và cháo.

12- Không nên cho trẻ uống sữa bò lúc đói

Có những bậc cha mẹ ngày nào cũng cho con uống một cốc sữa bò lúc còn đang đói. Họ cho rằng như vậy là tăng thêm chất dinh dưỡng cho trẻ, kỳ thực thì không phải như vậy.

Bởi vì khi trẻ đang đói mà uống sữa bò thì nhu động ruột và dạ dày sẽ hoạt động, co bóp nhanh, thời gian thức ăn ngừng lại ở trong ruột và dạ dày sẽ ngắn, không thể phát huy hết tác dụng men của dịch vị, những thành phần dinh dưỡng ở trong sữa bò chưa kịp tiêu hoá thì đã bị tống vào đại tràng, không được hấp thu đầy đủ, cho nên đã mất đi giá trị dinh dưỡng của sữa bò. Chất axit amin ở trong sữa bò bị chuyển thành một chất có hại ở trong ruột già, có thể gây nguy hại cho sức khoẻ. Cho nên trước khi cho trẻ uống sữa bò, tốt nhất là nên cho chúng ăn một chút thức ăn loại tinh bột gì đó, ví dụ như bánh mì, bánh bích qui, mỳ, súp, cháo, sữa chua, như vậy sữa bò có thể ngừng lại ở trong dạ dày một thời gian dài hơn, rất có lợi cho việc phát huy tác dụng dinh dưỡng của chúng.

13- Không nên cho con bú sữa vô giờ giấc

Có bà mẹ cho con bú chẳng có giờ giấc nào cả, hoặc cứ thấy con khóc là cho bú. Kỳ thực làm như vậy không có lợi cho sức khoẻ của trẻ thơ.

Bởi vì cho con bú không có giờ giấc, tuy mỗi ngày con được bú rất nhiều lần, song chẳng lần nào được bú no, thời gian kéo dài sẽ gây nên rối loạn công năng tiêu hoá của đứa trẻ, có hại cho sức khoẻ. Cho nên, để có lợi cho việc tiêu hoá và hấp thu của trẻ, chiếu theo cơ chế điều tiết sinh lý, đường tiêu hoá của trẻ cứ 3 giờ lại tiết dịch tiêu hoá một lần. Cho nên thời gian cho con bú cũng nên 3 giờ một lần là thích hợp. Mỗi ngày cho bú 5 đến 7 lần, mỗi lần từ 15 đến 20 phút là trẻ bú no. Ban đêm thì cách nhau 6 – 7 tiếng đồng hồ cho bú một lần. Trẻ đã được 4 – 5 tháng tuổi thì không nên cho bú vào ban đêm nữa. Như vậy có lợi cho cả mẹ lẫn con đều được nghỉ ngơi và ngủ nhiều. Cho nên các bà mẹ cần chú ý tập cho mình một thói quen tốt là ngay từ đầu cho con bú phải có giờ giấc, không nên hễ cứ thấy con khóc là cho bú, để tránh cho con khỏi bị hư đường tiêu hoá.

14- Không nên cho trẻ thơ uống sữa thay uống nước

Có người tưởng rằng sữa mẹ hoặc sữa bò đều là chất lỏng, trẻ sơ sinh uống sữa thì không cần phải uống nước nữa. Kỳ thực cách làm như vậy là sai lầm.

Bởi vì trong sữa tuy có nước, nhưng vì thận của đứa trẻ chưa phát triển thành thực, công năng còn yếu, không thể như người lớn được. Nếu chỉ dựa vào số nước ít ỏi ở trong sữa thì không thể giúp cho trẻ hoàn toàn thải hết những phế vật của prôtêin và muối vô cơ ở trong sữa ra ngoài cơ thể được. Ngoài ra việc điều tiết nhiệt độ trong cơ thể trẻ sơ sinh và việc thay đổi những chất mới đòi hỏi một lượng nước rất lớn. Cho nên ngoài việc cho trẻ sơ sinh ăn sữa ra, hàng ngày cần phải cho trẻ uống một lượng nước đun sôi để nguội hoặc nước canh nhất định. Nói chung, trẻ nặng 5 kg, mỗi ngày cần uống từ 150 - 250 ml nước. Thời gian tốt nhất là vào giữa hai lần cho bú.

15- Không nên hể thấy trẻ khóc là cho bú

Thức ăn uống chủ yếu của trẻ sơ là sữa mẹ hoặc các chế phẩm từ sữa. Những thức ăn này nói chung có thể đọng lại ở trong dạ dày của trẻ từ 2 giờ 30 đến 3 giờ đồng hồ. Sau khi bú sữa khoảng 3-4 tiếng đồng hồ thì trẻ đói. Lúc này mà trẻ khóc thì nên cho trẻ bú ngay. Song không phải đưa trẻ chỉ khóc khi đói, mà khi tã lót bị ướt, khi nóng quá hoặc lạnh quá, khi tã lót quần chật quá, khi bị muỗi đốt, khi trong người khó chịu, ngay cả khi ngủ dậy muốn được bế ẵm, đều dùng tiếng khóc để biểu thị. Nếu cứ nghe thấy trẻ khóc là cho bú, không những sẽ ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của người mẹ mà còn khiến cho người mẹ không đủ sữa cho con bú, và khi chúng bú không đủ no thì chúng lại khóc. Vả lại cho trẻ bú nhiều lần quá, đầu vú dễ bị nứt nẻ, hoặc bị viêm tuyến sữa cấp tính, dẫn đến bắt buộc phải ngừng cho con bú sữa mẹ. Nếu như người mẹ có nhiều sữa, hể thấy con khóc là cho bú, và cho bú một cách bất qui luật như vậy cũng sẽ ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá của đứa trẻ, rất không có lợi cho việc phát triển lớn lên của đứa trẻ.

Vì lượng sữa trẻ bú không đều, cho nên cũng không nên quá câu nệ vào thời gian, nhưng nói chung khoảng cách giữa hai lần cho bú không nên dưới 2 tiếng đồng hồ. Không nên hể cứ nghe thấy trẻ khóc là cho bú.

16- Không nên cho trẻ sơ ăn sữa bò thời gian dài

Sữa bò tuy hàm lượng prôtêin và mỡ rất cao, cung cấp nhiệt lượng rất nhiều, song đối với trẻ em thì khuyết điểm cũng không ít. Ví dụ như bột anbumin nhiều, dễ vón cục ở trong dạ dày, khó tiêu hoá; trong sữa

bò tương đối có nhiều chất axit aliphatic, kích thích dạ dày và ruột ; sữa bò dễ ô nhiễm vi khuẩn v.v...

Cho trẻ em trường kỳ ăn sữa bò, rất dễ bị viêm da, cứ đến mùa đông là da bị thô ráp, ngứa ngáy, ngủ không yên giấc, dẫn đến biếng ăn. Trong sữa bò còn chứa một số lượng lớn chất vô cơ và chất anbumin giúp cho xương cốt của bò trưởng thành, những chất này làm rối loạn chất thay thế trong cơ thể trẻ em. Đồng thời, thường xuyên ăn sữa bò khiến cho trẻ em thiếu các chất thực vật khác, gây nên thiếu chất sắt, thiếu máu, béo bệu. Nếu cứ trường kỳ ăn nhiều chất anbumin làm cho trong cơ thể của trẻ em thiếu nhóm vitamin B, dẫn đến thiếu các chất can-xi, crôm dễ làm trẻ em bị cận thị. Ăn nhiều sữa bò quá, còn làm cho tỉ lệ canxi photpho trong cơ thể trẻ bị mất cân bằng, làm giảm khả năng chống axit của răng, dễ bị sâu răng.

Cho nên, trong khi cho trẻ thơ ăn sữa bò thì phải chú ý kịp thời cho ăn các thức ăn khác một cách hợp lý và phải cho dùng nhiều loại vitamin để giúp cho việc tiêu hoá được đầy đủ và dễ dàng.

17- Mẹ đang uống thuốc bệnh không nên cho con bú

Trong thời kỳ cho con bú, người mẹ bị ốm phải uống thuốc chữa bệnh mà cho con bú sẽ ảnh hưởng không tốt đối với đứa trẻ.

Bởi vì có một số loại thuốc sau khi vào tuần hoàn máu của người mẹ sẽ thải ra bằng đường sữa. Vì trẻ thơ rất mẫn cảm với thuốc, lại có thể tồn đọng lại ở trong cơ thể trẻ, nên rất có thể gây ảnh hưởng rất lớn đối với trẻ. Ví dụ như sữa của người mẹ uống thuốc endoxan sẽ kìm hãm công năng xương tuỷ của trẻ thơ, dẫn đến bạch cầu bị giảm sút, người mẹ mà uống aspirin thì qua sữa sẽ làm cho công năng tiểu bản máu của đứa trẻ bị ức chế, dẫn đến chảy máu; mẹ uống tetraxiclin sẽ ảnh hưởng đến việc phát triển răng của đứa trẻ, mẹ uống chloramphenicol sẽ ảnh hưởng đến công năng tạo máu của xương tuỷ của trẻ, mẹ uống amidol, luminan v.v... sẽ gây nên các chứng bệnh thèm ngủ, hư thoát (hạ đường huyết do mất máu), xuất hiện những phản ứng không tốt như toàn thân ứ máu; sữa của người mẹ uống iôt, methimazol v.v... có thể ức chế công năng tuyến giáp trạng của trẻ, mẹ

uống thuốc tẩy dễ dẫn đến rối loạn công năng tiêu hoá của trẻ, mẹ uống reserpine có thể làm cho đứa trẻ thêm ngủ, ngạt mũi và tiêu chảy.

Cho nên khi người mẹ đang cho con bú mà bị ốm thì không nên tùy tiện dùng thuốc, nhất thiết phải có sự chỉ định của bác sĩ. Nếu như phải uống thuốc dài ngày hoặc uống nhiều thuốc, đặc biệt là những loại thuốc có ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của trẻ thơ đang bú thì phải ngừng cho trẻ bú.

18- Những điều kiêng kỵ về việc cai sữa

1/ Sữa mẹ tuy tốt thật, nhưng cũng không nên cho bú quá lâu.

Không nghi ngờ gì nữa, sữa mẹ đối với trẻ sơ sinh là thức ăn chủ yếu, thích hợp nhất. Song thời gian cho ăn sữa quá dài cũng không thỏa mãn được nhu cầu dinh dưỡng ngày càng tăng của trẻ thơ, sẽ gây nên tình trạng thiếu dinh dưỡng, sinh bệnh thiếu máu v.v...Đồng thời cũng không lợi cho việc phát dục của răng sữa, đường ruột và dạ dày. Phương pháp đúng đắn là: Bắt đầu từ lúc trẻ được 2 tháng tuổi, thì nên cho ăn tăng dần nước canh, nước hoa quả, sau 3 tháng thì cho ăn cháo loãng, 4 - 5 tháng thì tăng dần món súp, lòng đỏ trứng gà v.v...; 6 - 8 tháng thì dần dần giảm bớt số lần cho bú, tăng dần số lần và số lượng bữa ăn phụ, khoảng 12 tháng tuổi thì cai sữa. Nếu gặp phải mùa hè oi bức hoặc mùa đông giá rét thì có thể lùi thời gian cai sữa lại một chút, nhưng chậm nhất cũng không nên để quá một tuổi rưỡi.

2/ Không nên cai sữa vào mùa hè.

Tại sao không nên cai sữa vào mùa hè ?

Nhiệt độ thích hợp nhất để cho sinh lý cơ thể hoạt động là khoảng 20°C. Nhiệt độ mùa hè thường trên 30°C. Nhiệt độ cao, hoạt động sinh lý của cơ thể con người sẽ nảy sinh rất nhiều biến hoá. Ví dụ :

Nhiệt độ cao, có thể làm cho công năng phân tiết của tuyến tiêu hoá do hệ thống thần kinh chi phối bị giảm sút, việc phân tiết của dịch tiêu hoá giảm đi.

Nhiệt độ cao, ra mồ hôi nhiều. Trong mồ hôi, ngoài nước ra còn có clorua natri. Chất clorua ở trong clorua natri là chất không thể thiếu để

gây thành vị toan. Nếu một số lượng lớn chất clorua theo mồ hôi bài tiết ra ngoài, sẽ khiến cho việc tạo chất vị toan giảm sút sẽ ảnh hưởng đến tiêu hoá và dẫn đến khả năng chống đỡ vi khuẩn của đường ruột và dạ dày bị giảm sút.

Nhiệt độ cao, sẽ làm cho việc chuyển hoá các chất mới ở trong cơ thể tăng nhanh, lượng tiêu hao các chất men ở trong cơ thể cũng tăng lên, men tiêu hoá cũng do đó mà mất đi tương đối nhiều.

Thời tiết nóng, nhiệt độ cao, thường dẫn đến ăn uống ít đi, việc hấp thụ chất dinh dưỡng bị ảnh hưởng, làm cho sức đề kháng của cơ thể bị giảm sút.

Ngoài ra, mùa hè các loại côn trùng như ruồi nhặng, muỗi v.v...hoạt động rất mạnh, tạo thêm nhiều cơ hội phát sinh bệnh đường ruột.

Từ các nguyên nhân như trên đã nói thì ta không nên cai sữa cho trẻ em vào mùa hè. Hơn nữa, khí quan tiêu hoá của trẻ em không dày dặn như của người lớn, công năng tiêu hoá của trẻ em cũng không mạnh như của người lớn, nếu cai sữa vào lúc này, tức là thay đổi chế độ ăn uống thì rất dễ gây ra tiêu hoá không tốt, sinh ra các bệnh về đường ruột.

19- Không nên cai sữa quá muộn

Có một số bậc phụ huynh cho rằng chất dinh dưỡng trong sữa mẹ rất phong phú, có thể làm cho trẻ lớn lên khoẻ mạnh, cho nên trẻ 4 – 5 tuổi rồi vẫn chưa cai sữa. Kỳ thực cai sữa quá muộn rất có hại cho sức khoẻ của cả mẹ và con.

Bởi vì đồng thời với việc phát triển lớn lên của đứa trẻ, sữa mẹ không thể thoả mãn được nhu cầu nhiều loại dinh dưỡng của trẻ . Nếu tiếp tục ăn sữa mẹ có thể dẫn đến trẻ suy dinh dưỡng, bần huyết có tính thiếu chất sắt, khẩu vị không tốt, khả năng kháng bệnh giảm sút v.v... Người mẹ cho con bú một thời gian dài cũng có thể xảy ra hiện tượng bế kinh, thậm chí có thể bị co hẹp tử cung. Cho nên không nên cai sữa quá muộn. Nói chung, khi đứa trẻ được 12 tháng tuổi thì có thể hoàn toàn cai sữa. Muốn cai sữa thì phải tiến hành có kế hoạch. Có thể

giảm dần số lần cho bú, tăng dần số lần ăn bữa phụ, từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc, từ nhuyễn đến cứng, để cho đứa trẻ thích ứng dần.

20- Trường hợp nào không nên cai sữa

Cai sữa đúng thời hạn là một việc cần thiết. Nhưng khi mà trời quá lạnh, quá nóng hoặc khi đứa trẻ đang ốm thì không nên cai sữa.

Bởi vì mùa hè viêm nhiệt và mùa đông lạnh giá, năng lực tiêu hoá của trẻ thơ tương đối yếu, sức đề kháng kém, nếu cai sữa thì sẽ làm thay đổi thói quen ăn uống, dễ sinh ra rối loạn công năng tiêu hoá, dẫn đến tiêu chảy. Nếu đứa trẻ đang ốm, sau khi cai sữa sẽ đổi thành những thức ăn khác, dễ gây nên tiêu hoá không tốt, làm cho bệnh tình càng trầm trọng thêm. Cho nên nếu gặp mùa viêm nhiệt thì nên chờ đến mùa thu mát mẻ rồi hãy cai sữa. Nếu trẻ đang ốm thì chờ cho trẻ lành bệnh rồi hãy cai sữa.

21- Trong thời kỳ cho con bú mà thấy kinh thì không nên cai sữa

Có một số người cho rằng, phụ nữ đang cho con bú, sau khi thấy kinh thì sữa sẽ độc và thiếu chất dinh dưỡng, không nên cho con bú tiếp nữa. Kỳ thực nói như vậy là không có căn cứ khoa học.

Mọi người đều biết, sữa mẹ là thực phẩm thiên nhiên lý tưởng nhất của trẻ thơ. Bình thường, sau khi đẻ đến 4 tháng là thời kỳ chất lượng sữa mẹ cao nhất. Người phụ nữ cho con bú đến lúc thấy kinh thì sữa tương đối loãng hơn bình thường một chút, chất mỡ ở trong sữa có ít hơn, nhưng chất prôtêin thì tăng lên. Đối với đứa trẻ, sữa lúc này chẳng có hại gì cả. Sau khi hành kinh, chất lượng sữa lại trở lại bình thường. Để tránh tình trạng sữa bị loãng và thay đổi các thành phần trong sữa, người phụ nữ đang cho con bú chỉ cần chú ý trong những ngày hành kinh thì uống nhiều nước hơn một chút, ăn nhiều thức ăn loại cá, sữa bò, thịt gia cầm và canh rau là được. Cho nên trong thời kỳ đang cho con bú mà thấy kinh thì không cần phải cai sữa.

22- Sau khi cai sữa không nên tiếp tục nuôi trẻ bằng bình sữa

Đứa trẻ đã được cai sữa rồi mà vẫn tiếp tục cho dùng bình sữa, không những có thể gây thành thói quen không tốt, mà còn có thể ảnh hưởng đến việc phát triển của răng.

Bởi vì cai sữa rồi mà vẫn tiếp tục sử dụng bình sữa, thậm chí khi uống nước thường cũng dùng bình sữa, như vậy là lại phải cai sữa bình một lần nữa. Thật là phiền phức. Dùng bình sữa mà không chú ý đến tư thế của trẻ và vị trí bình sữa, sẽ ảnh hưởng đến việc phát triển răng, như tạo nên hàm răng thừa, không đều. Sử dụng bình sữa thẳng đứng, hoặc vị trí bình sữa quá cao, khiến cho trẻ phải vươn cổ lên, tạo thành khuôn mặt bị lõm, răng trước nhô ra. Mút đầu vú bình sữa không có sữa, không khí sẽ vào trong dạ dày gây nên đầy hơi, trướng bụng. Do vậy, sau khi cai sữa không nên tiếp tục nuôi trẻ bằng bình sữa.

23- Những điều kiêng kỵ khi cho trẻ em ăn đường

Sau khi cân nhắc những điều lợi hại về mọi mặt, các nhà y học và dinh dưỡng học đã chỉ ra rằng, ngoài việc ăn uống bình thường hàng ngày ra, chúng ta không nên ăn nhiều đường, thậm chí có người còn đề xuất rằng ăn đường càng ít càng tốt, mà không ăn cũng được.

Có điều là những chất ngon lành của đường vẫn còn hấp dẫn con người ta nhiều lắm, nhất là được các em đặc biệt yêu thích, cho nên ở đây cần phải nêu ra một “ Nguyên tắc ” đối với việc ăn đường : Một là không nên ăn đường quá nhiều; hai là phải ăn cho thích hợp. Vậy khi nào ăn đường thì tốt, khi nào ăn đường thì không tốt ? Dưới đây xin giới thiệu một cách sơ lược

1/ Thời gian ăn đường tốt nhất.

(1) Trước khi đi tắm : Tắm sẽ ra rất nhiều mồ hôi, tiêu hao thể lực, cần phải bổ sung nước và năng lượng , ăn đường sẽ đề phòng được những sự thiếu hụt này.

(2) Trước khi vận động : Khi vận động cần phải tập trung tinh lực, so với các thực vật khác, đường có thể cung cấp calo nhanh hơn.

(3) Khi mệt mỏi và đói : So với các loại thực phẩm khác, đường có thể nhập vào máu nhanh hơn, nâng cao được đường huyết nhanh hơn.

(4) Người bị bệnh đường ruột, khi bị nôn óe : công năng tiêu hoá của bệnh nhân không tốt, bị mất nước, dinh dưỡng không đủ, ăn một chút đường hoặc uống nước đường có pha một chút muối sẽ bằng uống thuốc bổ.

(5) Khi chóng mặt buồn nôn, ăn một chút đường có thể nâng cao đường huyết, ổn định tinh thần, có lợi cho việc khôi phục bình thường.

(6) Khi đi tàu, xe, thuyền, nếu điều kiện không tốt, ăn cơm vừa không tiện, vừa mất vệ sinh, ăn một chút đường vừa tiện lợi lại vừa giải quyết được vấn đề.

2/ Những lúc không nên ăn đường.

(1) Trước khi ăn cơm : Sau khi ăn đường, khẩu vị sẽ bị giảm, ảnh hưởng đến lượng ăn bình thường, nếu kéo dài, người sẽ gầy đi, dinh dưỡng không đủ.

(2) Trước khi ngủ : Đường sẽ lưu lại ở các kẽ răng, rất có lợi cho vi trùng sinh sôi nảy nở, tổn hại cho răng. Nếu ăn đường loại sôcôla v.v... thì còn tạo cho thần kinh hưng phấn, sẽ mất ngủ.

(3) Sau khi ăn no : Lúc này mà lại ăn đường thì người sẽ trở nên béo, nếu đường nhiều sẽ kích thích insulin phân tiết, khiến cho tế bào insulin vì phân tiết quá nhiều mà bị suy nhược, dẫn đến bệnh đái tháo đường.

(4) Khi nói chuyện : Vừa nói chuyện vừa ăn kẹo, thì kẹo dễ rơi vào khí quản, làm tắc nghẽn thực quản, đối với trẻ em cần phải chú ý.

(5) Khi đang đau răng : Ăn đường sẽ càng đau hơn, bệnh sẽ nặng hơn.

(6) Khi bị dị ứng da. Đường huyết cao là điều kiện để cầu khuẩn nhỏ sinh sôi nảy nở. Ăn đường có thể làm cho lớp da bị dị ứng thường xuyên nhiều lần, chữa không khỏi. Cho nên người nhiều mụn nhọt hoặc bị dị ứng da thì không

Cho nên, để bảo vệ sức khoẻ, cần phải nắm vững những thời cơ ăn đường có lợi thì mới đạt được mục đích hại ít lợi nhiều. Cho trẻ thơ ăn đường lại càng cần phải lưu ý đến khoa học.

3/ Đường tuy tốt, nhưng không nên ăn nhiều.

Đường là vật chất dinh dưỡng mà nhân loại rất cần, năng lượng mà các tổ chức khí quan của cơ thể cần thiết, đại bộ phận đều do đường cung cấp.

Trẻ em và một số người lớn rất thích ăn đường. Đường tuy tốt, nhưng không nên ăn nhiều, nếu ăn nhiều thì ngược lại, sẽ có hại cho sức khỏe. Đó là vì :

(1) Ăn nhiều đường sẽ dẫn đến chất dinh dưỡng không tốt. Bất cứ loại đường nào cũng đều thiếu chất prôtêin, chất mỡ, vitamin và chất khoáng. Ăn nhiều đường, người ta sẽ không cảm thấy đói nữa, không muốn ăn và sẽ ăn ít cơm. Tự nhiên, chất dinh dưỡng do ăn uống mà ra cũng sẽ ít đi. Nếu kéo dài, sẽ dẫn đến dinh dưỡng không đầy đủ.

(2) Ăn nhiều đường sẽ dẫn đến hệ thống tiêu hoá có bệnh. Hiện nay có rất nhiều bậc cha mẹ trẻ cho rằng đường nho có chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá, thường dùng nó để thay đường trắng cho trẻ con ăn dài ngày, ngược lại sẽ chỉ dẫn đến làm cho công năng của dạ dày và ruột trở nên “ Lười biếng ”, khiến cho việc phân tiết của dung môi tiêu hoá bình thường bị giảm sút, công năng tiêu hoá bị thoái hoá, ảnh hưởng đến việc hấp thu tiêu hoá thức ăn, thậm chí còn dẫn đến mang bệnh cho hệ thống tiêu hoá.

(3) Ăn nhiều đường dễ bị sún răng : Đường làm cho độ toan ở trong mồm tăng lên, tạo thành nhũ toan khuẩn, liên cầu khuẩn sinh trưởng phát dục mà có điều kiện sinh sôi nảy nở, răng bị chất toan ăn mòn, sẽ sinh ra sâu răng. Những trẻ em thường xuyên ăn đường, tỉ lệ sún răng lên tới trên 95%.

(4) Ăn nhiều đường dễ phát sinh gãy xương. Bởi vì đường chuyển hoá cần phải có vitamin B₄, ăn nhiều đường quá khiến cho vitamin B₄ trong cơ thể giảm đi, do đó mà hạ thấp năng lực của hoạt động cơ bắp thần kinh. Ngoài ra ăn nhiều đường còn làm cho sản vật có chất toan trong cơ thể tăng lên, mà chất kiềm và chất canxi thì lại giảm đi, sẽ tạo thành chất xương bị nhão, dễ xảy ra gãy xương.

(5) Ăn nhiều đường sẽ làm cho mắt cận thị phát triển, dẫn đến cận thị trực của mắt. Các chuyên gia kêu gọi : Các trẻ em và học sinh tuyệt đối không nên ăn nhiều đường.

(6) Ăn nhiều đường dài ngày dễ sinh béo phì. Bởi vì những phần đường dư thừa sẽ chuyển hoá thành mỡ tích tụ lại ở dưới da, sinh ra béo phì. Và do béo phì mà dẫn đến các bệnh tật khác.

(7) Ăn quá nhiều đường sẽ làm cho tính khí con người trở nên nóng nảy, hấp tấp. Theo tài liệu của sở nghiên cứu quan hệ gia đình ở Mỹ cho biết : Ăn nhiều đường dẫn đến nồng độ đường huyết tăng cao, khiến cho trẻ em trở nên nóng nảy hấp tấp, có thể mắc bệnh đa động. Người lớn tính tình nóng nảy hấp tấp dễ xảy ra tai nạn.

4/ Trẻ em không nên ăn quá lượng đường.

Đường là loại thực phẩm toan tính không có canxi. Ăn đường nhiều quá, cơ thể cần khôi phục chất kiềm thiếu, tức là phải tiêu hao chất canxi ở trong cơ thể người ta. Ngày tháng kéo dài, sẽ ảnh hưởng đến việc phát triển xương cốt của trẻ em.

5/ Trẻ em không nên ăn nhiều kẹo sôcôla.

Kẹo sôcôla là một loại thực phẩm đường mà nguyên liệu chủ yếu là cacao chế ra, mùi vị thơm ngon, ngọt, chất dinh dưỡng phong phú, nếu được ăn vài ba cái, đúng là làm cho người ta vui tươi thanh thản, nhớ mãi không quên. Song, nếu coi là thức ăn để tẩm bổ, thường xuyên ăn quá nhiều, thì ngược lại, hại nhiều lợi ít. Vậy vì nguyên do gì ?

Thực ra, nhu cầu mà cơ thể con người ta cần ba nguồn năng lượng lớn trong việc ăn uống như các chất prôtêin, chất mỡ, và chất đường là có một tỉ lệ nhất định. Ví dụ như mỗi ngày tính tổng cộng các loại thực phẩm như gạo, mì, cá, thịt, rau xanh v.v...thì chất prôtêin chiếm 10 - 15%, chất mỡ chiếm 30 - 35%, chất đường chiếm 50 - 60%. Cho dù chất dinh dưỡng của kẹo sôcôla có phong phú đến đâu thì so với tỉ lệ dinh dưỡng mà con người cần thiết như trên thì còn kém rất xa. Trong rất nhiều loại sôcôla tinh chế, tỉ lệ mỡ chiếm gần 40 - 50%, tỉ lệ đường cũng không ít, mà tỉ lệ prôtêin chỉ có trên dưới 5%. Ngoài ra, trong sôcôla còn có chất kiềm cacao, chất kiềm caphêin v.v... mà trong thực phẩm bình thường rất ít có. Nếu thường xuyên ăn sôcôla thì sẽ có rất nhiều vấn đề cần phải giải quyết :

- Thành phần mỡ quá nhiều, trẻ em ăn nhiều đường sẽ trở nên béo phì, trong cơ thể tích lũy một số lượng mỡ rất lớn, tăng thêm gánh nặng cho buồng tim, thể chất sẽ dần dần suy nhược; người lớn ăn

nhều đường sẽ bị mắc các bệnh như xơ cứng động mạch, cao huyết áp, bệnh van tim, bệnh sỏi mật v.v...

- Thành phần đường quá cao, thông qua sự chuyển hoá mới ở trong cơ thể, rất nhiều thành phần đường sẽ chuyển biến thành mỡ dự trữ, cũng sẽ làm cho người ta béo phì.

- Thành phần prôtêin rất ít, mà prôtêin lại là “ vật kiến trúc ” của tế bào các cơ quan trong cơ thể con người, trẻ em thiếu chất prôtêin, sẽ bị ảnh hưởng đến sự phát triển; người lớn thì sẽ bị mềm nhũn cơ bắp, không còn sức lực và rất nhanh chóng bị mệt mỏi.

- Sôcôla có năng lượng rất cao, tổng nhiệt lượng của 100 gam sôcôla có thể đạt đến 530 - 550 nghìn calo. Một người làm việc nhẹ bình thường, mỗi ngày cần khoảng 3000 kilô calo, 100 gam sôcôla chiếm tỉ lệ lớn trong đó. Cho nên sau khi ăn nhiều sôcôla sẽ có cảm giác đầy bụng, ảnh hưởng đến khẩu vị của ba bữa ăn, thế là sẽ ăn ít thức ăn đi, các chất prôtêin, muối vô cơ, vitamin v.v...mà cơ thể rất cần thì lại thiếu một cách nghiêm trọng, rất có hại cho sức khoẻ.

- Các chất kiềm cacao, kiềm cà phê ở trong sôcôla có tác dụng làm tim đập mạnh hơn và đại não hưng phấn hơn, trẻ em sau khi ăn nhiều sôcôla sẽ quấy khóc, nghịch ngợm và không chịu ngủ; người lớn ăn xong cũng dễ hưng phấn thần kinh và mất ngủ.

- Sôcôla rất ngọt và ngấy, sau khi ăn nhiều sẽ không có lợi cho việc vệ sinh răng miệng, sẽ trở nên hôi mồm và sâu răng, và còn xuất hiện hiện tượng ợ chua, rất khó chịu.

.....

Từ đó ta thấy, bất kỳ là trẻ con hay người lớn cũng đều không nên ăn nhiều sôcôla.

6/ Không nên lạm dụng đường nho.

Có một số người lấy đường nho làm chất bổ dinh dưỡng, thường xuyên ăn hoặc cho trẻ ăn. Khi bản thân hoặc con cái ốm đau, bất kể là bệnh gì, cũng tìm mọi cách mua cho được đường nho cho người ốm hoặc cho trẻ con ăn để tẩm bổ, cách làm như vậy liệu có hay không ?

Đường nho là một loại đơn đường, có thể trực tiếp hấp thu ở trong đường ruột, nhưng giá cả tương đối đắt, không ngọt bằng đường trắng. Đường trắng thuộc loại song đường, khi qua đường ruột cần phải có tác dụng của chất men, sau khi phân giải thành đơn đường rồi mới hấp

thu được. Đường trắng thì rẻ hơn và ngọt hơn đường nho. Hai loại đường này, ngoài việc có một số vi lượng muối vô cơ và có thể cung cấp nhiệt lượng ra, không có bất kỳ loại chất bổ nào khác, cho nên nó chẳng phải là thực phẩm dinh dưỡng bổ béo gì đâu.

Vậy thì những người nào có thể dùng đường nho ? Những người có bệnh sút cân nghiêm trọng, đau bụng đi ngoài nghiêm trọng, những người sau khi mổ ruột thừa thì có thể ăn đường nho. Bởi vì những người này công năng tiêu hoá và chất men song đường ở trong đường ruột kém, ăn đường nho thì có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ.

Lạm dụng đường nho thì có hại gì ? Nói chung những người sức khoẻ bình thường, hoặc ốm đau nhưng không phải những căn bệnh như đã nêu trên thì không nên ăn đường nho, bởi vì tiềm lực công năng tiêu hoá của cơ thể con người rất lớn, ăn đường trắng sẽ không tăng thêm gánh nặng cho đường ruột, và với trẻ con cũng không tăng thêm gánh nặng cho đường ruột. Cơ năng của cơ thể sinh vật phổ biến là tồn tại một qui luật dùng tốt bỏ xấu, tức là càng dùng thì công năng sinh lý càng mạnh, không dùng thì sẽ thoái hoá. Nếu cứ ăn đường nho lâu ngày tất sẽ làm cho các loại công năng phân tiết của men tiêu hoá bị hạ thấp. Công năng tiêu hoá đường ruột bị hạ thấp thì dễ mắc bệnh, thậm chí còn dẫn đến nhiều loại suy dinh dưỡng, ảnh hưởng đến sự trưởng thành và sức khoẻ bình thường.

24- Muốn trẻ tăng chiều cao không phải chỉ dựa vào dinh dưỡng

Mỗi bậc cha mẹ đều mong muốn con mình cao lớn, cho nên bình thường cứ tăng thêm rất nhiều chất dinh dưỡng. Kỳ thực cách làm như vậy chỉ ngược lại với ý nguyện, kết quả không những không làm cho trẻ cao lên, ngược lại còn làm cho chúng béo ra.

Mọi người đều biết, con người ta cao thấp có liên quan nhất định đến sự di truyền, nhưng chủ yếu là do chất kích tố sinh trưởng của việc phân tiết thùy thể não điều tiết. Mà việc phân tiết của chất kích tố sinh trưởng có liên quan đến nhiều nhân tố như dinh dưỡng, vận động, ngủ và việc phân tiết chất tuỷ v.v...Nếu cứ mù quáng chỉ dựa vào việc tăng

cường dinh dưỡng, thì trẻ con không nhất định có được một thân hình cao lớn khoẻ mạnh.

Trong cả cuộc đời con người ta có hai giai đoạn cao lớn nhanh nhất, đó là từ khi đẻ được một tháng cho đến một năm là lớn lên nhanh nhất, sau đó là đến thời kỳ thanh xuân. Người ta trong khi vận động và trong lúc ngủ việc phân tiết chất sinh trưởng cao nhất. Cho nên các bậc cha mẹ hãy chú ý những thời kỳ con trẻ cao lớn, bảo đảm cho chúng ăn uống có đủ chất dinh dưỡng, vận động thoải mái và có giấc ngủ đầy đủ. Đặc biệt là phải đủ chất canxi và chất phốt-pho để cho xương gân phát triển được tốt.

25- Trẻ em không nên dùng nhiều dầu gan cá

Dầu gan cá là một loại dinh dưỡng bổ sung vitamin A, D cho trẻ em bị thiếu chất kali. Nếu vitamin A và vitamin D nhiều quá thì không những cơ thể không lợi dụng được mà còn gây nên ngộ độc mãn tính. Biểu hiện ngộ độc vitamin A là người mệt mỏi, chán ăn, người gầy đi v.v...

Bình thường, lượng vitamin A, D trong thức ăn đã có thể đủ thoả mãn nhu cầu của cơ thể, không cần bổ sung nữa. Đối với những trường hợp cần bổ sung thì phải do bác sĩ chỉ định mới được uống dầu gan cá, mà phải uống đúng liều, đúng giờ, không được vượt quá số lượng, để tránh phát sinh bị ngộ độc mãn tính.

26- Trẻ em lười ăn không nên cho ăn mì chính

Các mùi vị của thức ăn đều thông qua đầu lưỡi mà cảm giác được. Khi thiếu chất kẽm thì công năng của vị giác và hoạt tính có men kẽm bị hạ thấp, dẫn đến vị giác và khẩu vị bị suy giảm, thậm chí còn có thể làm cho những lỗ nhỏ ở đầu lưỡi bị tắc nghẽn, tạo thành tính lười ăn nghiêm trọng.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, để nâng cao khẩu vị của trẻ em mà cho nhiều mì chính vào các món ăn thì sẽ làm cho chất kẽm ở trong máu biến thành một chất toan kẽm rồi theo nước tiểu bài tiết ra ngoài, như vậy càng làm cho cơ thể thiếu nhiều chất kẽm hơn, làm cho bệnh lười ăn trở nên nghiêm trọng.

Cho nên, khi thấy trẻ em lười ăn, chậm lớn, thiếu máu thì phải nghĩ ngay đến trong người thiếu chất kẽm, và phải kịp thời đưa đến bệnh viện để chữa chạy. Bình thường cũng nên cho trẻ em ăn những thức ăn có chất kẽm nhiều hơn một chút, như tim lợn, gan lợn, tim bò, thịt bò, thịt lợn nạc, cá, sò biển, các chế phẩm từ đậu v.v... Tuyệt đối không nên dùng mì chính muốn gây cảm giác ăn ngon để chữa bệnh lười ăn của trẻ em.

27- Trẻ em không nên ăn kẹo sôcôla với sữa bò

Trong sữa bò có rất nhiều chất anbumin và kali. Trong sôcôla thì lại có chất thảo toan, hai thức đó hoà trộn với nhau, chất kali trong sữa sẽ kết hợp với chất thảo toan thành một loại axit kali không tan. Ăn như vậy sẽ giảm mất nhiều chất dinh dưỡng, thậm chí còn dẫn đến những tác dụng phụ khác nữa.

28- Trẻ em không nên ăn nhiều quất

Quất có rất nhiều chất dinh dưỡng, mùi vị vừa thơm vừa ngọt, gái trai, già trẻ đều rất thích ăn. Nhưng không nên ăn nhiều. Ăn ít thì sẽ bổ dưỡng ích khí, ăn nhiều sẽ bị táo nhiệt, bốc hỏa, sưng cổ, đau họng, tiêu hoá không tốt. Nói chung, mỗi ngày ăn 3 quả thì được, nếu ăn nhiều sẽ có hại cho răng và miệng.

Trước khi ăn quất khoảng một tiếng đồng hồ, không nên ăn sữa bò, bởi vì chất anbumin trong sữa bò gặp phải chất axit của quả quất sẽ ngưng kết lại, ảnh hưởng đến sự hấp thụ của bộ máy tiêu hoá. Trước khi ăn cơm cũng không nên ăn quất, bởi vì chất axit hữu cơ ở trong

quất sẽ kích thích niêm mạc của dạ dày, không có lợi cho sức khoẻ của cơ thể.

29- Trẻ em không nên ăn những thực vật ít chất mỡ

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, choútẻ em ăn những thức ăn có ít chất mỡ, ít chất cholestêrin thì sẽ nhẹ cân hơn so với những trẻ em bình thường khác, dẫn đến bệnh “còi cọc”. Người ta đo được ở những trẻ em phát triển không tốt này thì thấy sự tiêu hao nhiệt lượng và chất kẽm đều tương đối thấp, năng lực hoạt động so với các trẻ em cùng lứa tuổi cũng kém hơn. Mỡ là chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển và trưởng thành của trẻ em, không thể coi thường được, cần phải cung cấp cho chúng một cách hợp lý.

30- Trẻ em không nên ăn nhiều tỏi

Nhiều người rất thích ăn tỏi. Nếu ăn vừa phải thì có lợi cho sức khoẻ, nhưng nếu ăn nhiều quá thì lại có hại, nhất là những người có bệnh đau mắt, tay chân thường xuyên nóng, những người mà cơ thể âm hư hoả vượng, triệu nhiệt ôn hàn thì không có lợi. Đến năm ngoài 50 tuổi thì mắt nhìn dần dần kém đi, trông cái gì cũng mơ mơ hồ hồ, tai ù, mồm khô, lưỡi đắng, đầu nặng, chân nhẹ, trí nhớ bị giảm đi rõ rệt. Những chứng bệnh này là hậu quả của việc ăn nhiều tỏi. Ăn tỏi có trăm cái lợi mà chỉ có một cái hại là mắt, câu nói đó trong dân gian cũng có cái lý của nó.

31- 4 điều kiêng kỵ trong việc ăn uống của trẻ em

1) Trẻ em không nên ăn kham.

Những chất dinh dưỡng mà cơ thể cần có phải toàn diện. Căn cứ vào nhu cầu của những chất dinh dưỡng, năng lượng cơ bản mà chất dinh dưỡng sản sinh ra, tỉ lệ phần trăm thích ứng trong tổng năng lượng là :

prôtêin 13 - 17%, chất béo 30 - 35%, chất đường 50 - 55%. Cho nên những chất hoá hợp của prôtêin, mỡ và vitamin đều là những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể loài người.

Ăn kham, do chất dinh dưỡng phiến diện mà làm cho cơ thể không đạt được nhu cầu dinh dưỡng hợp lý, ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể, dễ dẫn đến các loại bệnh tật. Từ lâu, trong “Nội kinh” đã có luận thuật là trong lục phủ ngũ tạng không được thiên lệch về một cái gì hết. Tất nhiên trong ăn uống thì phải chú ý đến chất, nhưng cũng không yêu cầu phải ăn toàn chất, cũng phải ăn một ít chất tanh để điều tiết khẩu vị, để cho những chất dinh dưỡng được tận dụng nhiều nhất.

Từ xưa đến nay, không ít những bọn vua quan phong kiến, bọn quý tộc cường hào, ngày ngày ăn sơn hào hải vị, nhân sâm yến sào, chất bổ thừa mứa, nhưng trong bọn chúng đã có mấy ai thân cường tuổi thọ đâu ? Rất nhiều người trong bọn họ đã chết non hoặc cũng chẳng sống lâu. Chứng tỏ rằng, đạo ăn uống không phải chỉ là toàn chất bổ, mà là phải khoa học hợp lý.

2) Trẻ em không nên bỏ bữa ăn sáng.

Tế bào não của con người chỉ có thể thu được năng lượng trong chất dinh dưỡng của đường. Sau một đêm không ăn, mà sáng ra cũng lại không ăn hoặc bữa sáng ăn quá ít, đường không thể bảo đảm cung ứng đủ cho máu, thời gian kéo dài khiến người ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, mắt hoa đầu váng, xuất hiện hiện tượng tim đập mạnh, buồn nôn, ngất xỉu v.v...không còn tinh lực dồi dào để học tập và công tác. Bữa ăn sáng nói chung thường là đường, cháo, bánh bao, mìn thầu, có điều kiện thì ăn trứng, sữa bò là những thứ có nhiều chất đạm.

3) Bữa ăn sáng không nên chỉ ăn thức ăn khô.

Từ góc độ sinh lý học mà xét, công năng của đường tiêu hoá thường từ trạng thái ngưỡng chế ban đêm khôi phục đến trạng thái hưng phấn, công năng tiêu hoá kém, khẩu vị không thấy ngon. Nếu lúc này mà ăn những thức ăn thiếu lượng nước thì không dễ tiêu hoá. Ngoài ra sau một đêm ngủ say, cơ thể con người đã ở vào trạng thái mất nước, trong tình trạng cơ thể có nhiều chất chuyển hoá cần bài tiết ra ngoài, cần phải kịp thời bổ sung một lượng nước nhất định, như ăn cháo, uống sữa đậu nành, sữa bò để bổ sung cho tình trạng thiếu nước trong cơ thể.

Bữa sáng mà ăn nhiều thức ăn có hàm lượng nước, còn có thể tăng thêm phần hấp thu dịch thể, mở rộng thành huyết quản, bổ sung lượng máu, tăng nhanh tuần hoàn máu, khiến cho những chất chuyển hoá mới trong cơ thể nhanh chóng được khôi phục đến trạng thái thịnh vượng.

4) Mùa hè nóng nực không nên quên ăn giấm.

Tục ngữ có câu : “ Mở cửa ra là có bảy việc: củi, gạo, dầu, muối, tương, giấm, trà”. Đủ thấy địa vị của giấm trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Ăn giấm không những chỉ tăng thêm phong vị của thức ăn, tăng thêm khẩu vị, những thành phần trong đó như axit axêtic, đường và axit xitric còn là những vật chất là nguồn sinh ra năng lượng mà cơ thể con người cần thiết, và được cơ thể nhanh chóng hấp thu . Cho nên, mùa hè ăn một chút giấm sẽ có lợi cho việc giải trừ mệt nhọc và khôi phục thể lực.

Mùa hè nhiệt độ cao, là thời tiết vi khuẩn sinh sản rất nhanh và rất mạnh, những căn bệnh truyền nhiễm đường tiêu hoá phát sinh tương đối nhiều. Diệt khuẩn trị bệnh chính là bản lĩnh sẵn có của giấm. Các loại vi trùng như vi trùng Salmôn, trực khuẩn ruột già, tụ cầu khuẩn hoá mủ, vi khuẩn kiết lỵ v.v...gặp phải giấm thì chỉ sau nửa tiếng đồng hồ nó sẽ chết. Cho nên mùa hè dùng giấm trong nộm và các loại thức ăn khác, vừa giúp cho khẩu vị được ngon hơn, lại vừa có tác dụng diệt khuẩn trị bệnh. Ngoài ra một số thực vật có bao hàm chất muối axit nitric, như cá mắm, thịt muối, dưa muối v.v...vì trời rất nóng nên vi khuẩn sinh nở rất nhanh, tác dụng của việc vi khuẩn chuyển hoá những chất muối a-xit nitric ở trong đó thành chất muối á a-xit nitric cũng tăng lên. Chất á a-xit nitric này ở trong cơ thể sau khi chuyển hoá có thể chuyển biến thành chất á nitrat amin là chất gây ung thư rất mạnh. Ăn một chút giấm sẽ có tác dụng phân giải chất muối á a-xit nitric này . Những người bị bệnh cảm cúm, bệnh viêm họng uống mật ong có pha một chút giấm vừa phải, cũng sẽ nhanh chóng khỏi bệnh.

Xin nhớ : mùa hè không nên quên cho trẻ em ăn một chút giấm

32- Trẻ em không nên uống nhiều nước có ga

Trong nước ga có các chất gọi là phốt-phát, sau khi nó vào đường ruột có thể sinh ra phản ứng hoá học với chất sắt và tạo thành một chất vô dụng đối với cơ thể rồi bài tiết ra ngoài. Trong tình hình bình thường, chất sắt ở trong thức ăn chính ra phải được hấp thu khoảng 10%, nhưng nếu uống nhiều nước có ga sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt này, gây nên thiếu máu, không có lợi cho việc phát triển cơ thể của trẻ em.

33- Trẻ em không nên ăn nhiều bánh quẩy

Bánh quẩy vừa ngon, vừa rẻ tiền, thuận tiện lại tiết kiệm thời gian. Thế nhưng đối với trẻ em, ăn nhiều bánh quẩy thì lại có hại. Trong bánh quẩy chất nhôm tương đối nhiều, mà nhôm lại là nguyên tố vi lượng mà cơ thể con người không cần. Nếu trẻ em thường xuyên ăn bánh quẩy thì chất nhôm sẽ tích tụ lại ở trong cơ thể, có thể gây nên những bệnh như thiếu chất kali, chất phốt-pho chuyển hoá bình thường ở trong cơ thể trẻ em, dẫn đến các bệnh như mềm xương, cong xương, v.v...Trong cơ thể có nhiều chất nhôm quá còn làm giảm thấp các hoạt tính của men anbumin dạ dày, làm cho vị toan giảm thấp, dạ dày bài tiết ít đi, công năng tiêu hoá bị rối loạn, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ của trẻ em. Đối với việc phát triển trí lực cũng rất không có lợi. Cho nên, không nên thường xuyên cho trẻ em ăn bánh quẩy.

34- Không nên cho trẻ em ăn nhiều mì chính

Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, trẻ em không nên ăn nhiều mì chính. Bởi vì trẻ em sau khi ăn mì chính, sẽ cùng với nguyên tố kẽm ở trong máu phát sinh tác dụng hoá thành axit kẽm, sau đó tan ra nước rồi theo nước tiểu bài tiết ra ngoài, do đó làm cho trẻ em thiếu chất kẽm. Nguyên tố kẽm là nguyên tố vi lượng rất cần thiết cho sự phát triển và trưởng thành của trẻ em, thiếu nó trẻ em sẽ có hiện tượng vị giác không nhạy, khẩu vị không mạnh. Nếu kéo dài sẽ trở thành suy thoái trí lực, phát triển không tốt cùng các hậu quả nghiêm trọng khác.

Các chuyên gia còn vạch ra rằng, nếu không cho trẻ em ăn nhiều mì chính thì người mẹ đang cho con bú cũng không nên ăn nhiều mì chính.

35- Trẻ em không nên ăn cà chua xanh

Cà chua màu còn xanh tức là chưa chín cũng có độc tố như khoai tây mọc mầm, đều chứa sinh vật glucôzit. Ăn cà chua xanh trong mồm cảm thấy chan chát, thậm chí có khi còn ngộ độc, không nên ăn. Khi đói bụng mà ăn nhiều cà chua xanh càng bất lợi cho công năng của dạ dày.

36- Trẻ em không nên uống nhiều nước giải khát có màu

Các chất màu dùng để sản xuất các loại đồ uống lạnh, đa số thường dùng phương pháp hoá học để chế ra, nên đều có một số độc tố nhất định. Khi trẻ em dùng một số thực phẩm có màu, tuy không xảy ra ngay những phản ứng lâm sàng để có thể thấy được, nhưng nếu cứ kéo dài thì sẽ có nguy cơ tác hại tiềm ẩn trong cơ thể. Biểu hiện chủ yếu là mấy mặt sau đây :

1/ Làm nhiều công năng bình thường của các loại men hoạt tính ở trong cơ thể, làm cho phản ứng chuyển hoá của các chất đường, chất prôtêin, chất mỡ, vitamin bị ảnh hưởng, nếu kéo dài sẽ dẫn đến trẻ em thiếu dinh dưỡng.

2/ Kích thích niêm mạc dạ dày, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá của dạ dày; đồng thời sẽ làm cho thận phải làm việc rất nhiều, ảnh hưởng đến công năng của thận.

3/ Gây trở ngại cho sự xung động truyền dẫn của hệ thống thần kinh, dễ gây bệnh đa động ở trẻ em.

Cho nên xin có lời khuyên các bậc làm cha làm mẹ trẻ tuổi không nên cho trẻ em uống nhiều nước giải khát có màu. Để bổ sung cho sự tiêu hoá, chúng ta có thể coi nước đun sôi để nguội là đồ uống lý tưởng nhất của trẻ em.

37- Không nên cho trẻ em uống nước ngọt thay nước lọc

Có nhiều bậc bố mẹ rất thích cho con trẻ uống các loại nước ngọt thay nước lọc (nước đun sôi để nguội). Cách làm này không thể chấp nhận được.

Bởi vì nước lọc là nước sôi rồi nguội đi một cách tự nhiên, có hoạt tính sinh vật đặc biệt lạ lùng, rất dễ ngấm qua các tế bào mô, thúc đẩy việc thay thế các chất mới, tăng thêm hàm lượng hồng cầu trong máu và cải thiện cơ năng miễn dịch của máu. Mà trong các loại nước quả, nước có ga và các loại nước ngọt khác, phần nhiều có hàm lượng đường, tinh đường, chất điện giải và các chất màu hợp thành. Những chất này tác dụng lâu dài sẽ gây kích thích không tốt đối với dạ dày, ảnh hưởng đến tiêu hoá và khẩu vị, đồng thời còn tăng thêm gánh nặng cho thận. Đủ thấy, cho trẻ uống nước ngọt thay nước lọc, không những vô ích mà còn có hại.

38- Trẻ em không nên ăn nhiều thực phẩm đóng hộp

Bất kỳ là loại đồ hộp gì cũng đều cho thêm một lượng thuốc nhất định vào thực phẩm như các chất màu, các chất hương liệu v.v... Tất cả những loại thuốc cho thêm vào ấy đều rất nguy hiểm đối với sức khoẻ và sự phát triển của trẻ em. Bởi vì sự lớn lên về cơ thể của trẻ em chưa chín muồi, công năng giải độc của gan chưa hoàn thiện. Những chất có độc này, nếu vượt quá một định lượng nào đó thì sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển của trẻ em, thậm chí dần dần tích lũy mà dẫn đến ngộ độc mãn tính.

39- Không nên cho trẻ mới sinh uống nước cam thảo

Có một số địa phương, khi đứa trẻ mới sinh được 1 – 2 ngày thường hay cho uống nước hoàng liên cam thảo, họ tưởng rằng như vậy có thể “Giải độc” cho đứa bé. Thói quen truyền thống đó chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì đứa trẻ mới sinh vừa mới rời khỏi bụng mẹ, ngày đầu bước vào trần gian, sức đề kháng còn rất kém, lượng đường mật còn rất thấp, bụng còn đang đói. Nếu chỉ đơn thuần nuôi bằng nước hoàng liên cam thảo, đứa trẻ sẽ không có đủ chất dinh dưỡng, có thể dẫn đến những tổn hại cho các tổ chức, đặc biệt là tổ chức não. Ngoài ra cam

thảo còn có thể xảy ra các biểu hiện như chất kali trong máu thấp, huyết áp cao và ứ đọng dịch thể, phù thũng v.v... Cho nên, trẻ mới sinh không nên nuôi bằng nước hoàng liên cam thảo.

40- Trẻ em không nên uống nhiều nước trước bữa ăn

Có một số bậc bố mẹ thường hay cho trẻ uống nước trước bữa ăn. Họ tưởng rằng nước sẽ tiêu hoá thức ăn, kỳ thực, cách làm này rất có hại.

Bởi vì sau khi uống nước, trẻ em ăn cơm ngay sẽ làm cho dạ dày cảm thấy căng đầy, đồng thời còn làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến khẩu vị và tiêu hoá. Do vị toan bị loãng nên khả năng diệt khuẩn bị giảm sút, rất dễ gây bệnh cho đường ruột.

41- Trẻ em không nên uống bia

Có người cho rằng, bia là “Bánh mì nước”, cho nên cứ đến ngày lễ, ngày tết hay khi nhà có việc là cho trẻ con tha hồ uống bia. Việc làm này chẳng có lợi ích gì đối với sức khoẻ của trẻ con cả.

Căn cứ vào sự phân tích nghiên cứu, thông thường trong rượu bia có chứa 3% đến 5% chất cồn, nghĩa là mỗi 100 gam bia có chứa 1,5 đến 2,5 gam cồn. Nếu thường xuyên cho trẻ con uống bia sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ cả thể xác lẫn tinh thần của trẻ con. Vả lại, ngay từ nhỏ đã nuôi thành thói quen uống rượu cũng không có lợi cho sự lành mạnh về tâm lý, khi lớn lên chúng có thể thành người nghiện rượu. Cho nên, khi trong gia đình có liên hoan, tiệc tùng thì nên giảng giải cho trẻ con biết những điều bất lợi trong bia, rượu cho trẻ biết, thay vào đó cho chúng uống một chút nước hoa quả.

42- Không nên cho trẻ thơ uống côca côla

Mùa hè mùa thu mọi người đều rất thích uống côca côla, nhưng đối với trẻ thơ thì tốt nhất là không nên cho uống.

Bởi vì mỗi một chai côca côla có hàm lượng khoảng 50 – 80 mg caphêin. Caphêin là một loại thuốc hưng phấn thần kinh trung khu. Nếu dùng quá 1.000 mg thì sẽ xuất hiện bệnh trạng ngộ độc như người

hồi hộp không yên, hô hấp tăng nhanh, cơ bắp co giật, tim đập rất nhanh, mất ngủ, mắt hoa, ù tai, tức ngực, buồn nôn, chóng mặt, đau nhói ở phía trước tim v.v... Người lớn đối với caffeine bài tiết rất nhanh, uống một lượng coca cola thích hợp thì không có hậu quả gì xấu. Nhưng trẻ thơ đối với caffeine thì đặc biệt mẫn cảm, rất dễ bị trúng độc. Cho nên không nên cho trẻ thơ uống coca cola.

43- Không nên cho trẻ thơ uống nước quả đóng chai

Nước quả đóng chai là một loại nước uống vừa ngon vừa mát, rất dễ uống. Nhưng trẻ thơ mà uống thứ này thì lại không thích hợp.

Bởi vì nước quả là một thứ nước uống do bàn tay người làm ra, bao gồm đường trắng, axit chanh, thuốc màu và đường tinh v.v... lại còn có cả men rượu nữa. Đối với trẻ thơ, những thành phần này có tính kích thích nhất định. Đó là vì sự phát dục của trẻ thơ chưa hoàn thiện, công năng giải độc của gan và công năng bài tiết của thận đều còn rất thấp. Những vật chất này ở trong cơ thể người ta không thể bài tiết ra ngay được. Vì thế không nên cho trẻ thơ uống nước quả đóng chai.

44- 18 điều cấm kỵ trong việc ăn uống của trẻ em

1/ Những thực vật không được ăn.

Đề cao chất lượng nhân khẩu thì việc ưu sinh ưu dục là then chốt, mà việc cho trẻ ăn một cách hợp lý, tránh dùng những thực vật gây trở ngại cho sức khoẻ của trẻ lại là một trong những điều kiện ưu dục. Dưới đây xin giới thiệu mấy loại thực vật thường thấy mà không được cho trẻ ăn.

1) *Không được uống nước chè đặc.* Bởi vì chất tanin ở trong lá chè có thể kết hợp với chất sắt ở trong thức ăn, hình thành ra một chất hoá hợp không tan, ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt, rất dễ gây nên bệnh bần huyết thiếu chất sắt. Chất moocphin ở trong lá chè còn có thể làm cho trẻ em hưng phấn quá độ, hồi hộp không yên, ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường của trẻ và làm cho tim đập nhanh hơn. có hại cho tim; còn có thể kích thích cho vị toan phân tiết mà dẫn đến đầy bụng làm chậm nhu động của ruột, dẫn đến bí đại. Ngoài ra những chất kích thích mạnh như rượu, cà phê, ớt, hồ tiêu đều phải kiêng kỵ.

2) *Không được ăn nhiều bỏng rang.* Trong bỏng rang có rất nhiều chất chì. Trẻ em thường xuyên ăn bỏng rang sẽ có nguy hại rất lớn cho sức khỏe.

Tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm của nhà nước đã qui định, hàm lượng chì ở mỗi kg bánh nướng không được vượt quá 0,5mg, vậy mà hàm lượng chì mỗi kg bỏng rang bình quân là 10mg. Trong một thời gian ngắn mà trẻ em hấp thu quá nhiều chất chì, dễ dẫn đến phản ứng ngộ độc, biểu hiện là hồi hộp, biếng ăn, đầy bụng hoặc là bí đại v.v...Thường xuyên ăn bỏng rang còn dẫn đến giảm sút sức đề kháng, chậm lớn v.v...Do đó trẻ em không được ăn nhiều bỏng rang.

3) *Không ăn quá nhiều thực phẩm họ đậu.* Bởi vì trong đậu đỗ có một chất có thể dẫn đến làm xưng tuyến giáp trạng, có thể làm cho tuyến giáp trạng phân tiết nhiều hơn, làm cho thiếu chất tuyến tố giáp trạng trong cơ thể, cơ thể muốn thích ứng với nhu cầu đó thì cần phải tăng thêm nhiều chất tuyến giáp trạng trong cơ thể, dẫn đến xưng tuyến giáp trạng. Hơn nữa, chất iốt là nguyên liệu của tuyến tố giáp trạng, một số lớn tuyến tố giáp trạng hợp thành lại dẫn đến thiếu chất iốt trong trẻ em. Ngoài ra, những loại rau có chất xen-luy-lô như rau cải, dưa muối v.v... trẻ em dưới 2 tuổi cũng không nên ăn.

4) *Kiêng ăn mỡ động vật (mỡ lợn).* Bởi vì mỡ động vật chủ yếu là chất axit mỡ bão hoà. Trẻ em ăn nhiều mỡ động vật sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thụ chất calci, dẫn đến thân thể thiếu chất canxi, không có lợi cho sức khỏe, nghiêm trọng hơn thì dẫn đến mắc bệnh còi xương. Cho nên, mỡ bò, mỡ cừu, mỡ lợn và những thức ăn rán bằng mỡ thì không nên ăn nhiều.

5) *Không nên ăn uống những thứ quá mặn.* Thông thường người ta rất ít chú ý đến khẩu vị ăn uống của trẻ em như thế nào cho vừa phải, thường có thói quen là người lớn nếm thức ăn của trẻ em rồi quyết định độ mặn nhạt của món ăn đó. Họ không biết rằng người lớn ăn mặn hơn trẻ con rất nhiều. Nếu cứ ép trẻ con cũng phải có khẩu vị như người lớn thì lượng muối mà trẻ em hấp thu sẽ nhiều hơn người lớn khá nhiều làm cho trẻ em bị động phải ăn uống những thứ quá mặn.

Mọi người đều biết, thành phần chủ yếu của muối là natri và clo. Đối với trẻ em nếu quá nhiều natri sẽ gây ra điều nguy hại là không chuyển hoá được. Mà tuổi càng nhỏ thì hậu quả càng nghiêm trọng. Đó là vì :

công năng thận chưa phát triển đầy đủ, chưa có khả năng đào thải quá nhiều chất natri ở trong máu. Quá nhiều chất natri đọng lại ở trong cơ thể làm cho lượng máu tăng lên, máu bị nở ra nhanh chóng, huyết quản ở vào trạng thái cao áp, thể là huyết áp tăng cao, tăng thêm gánh nặng cho buồng tim, do đó mà dẫn đến suy nhược tâm lực có tính chất xung huyết, ứ nước.

Điều tra y học đã chứng minh rằng, người nào ăn uống quá mặn, thì tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tim, bệnh trúng gió và công năng thận không khoẻ, và tỉ lệ tử vong so với người ăn nhạt cao hơn nhiều, người lớn đã như vậy, càng không cần nói đến trẻ con. Để bảo đảm cho trẻ em lớn lên một cách mạnh khoẻ, mong rằng các bậc cha mẹ hãy thay đổi tập quán của mình, ăn uống nên thanh đạm, không nên để cho trẻ em ăn uống quá mặn.

6) *Không nên ăn những loại rau như ngó sen.* Bởi vì trẻ em không như người lớn, khi ăn không nhai được thật kỹ, có khi còn nuốt chửng, như vậy đối với các em rất khó tiêu hoá những thức ăn này, do đó mà sinh ra đau bụng. Những loại thực vật như hành tây, củ cải sống thì không nên ăn nhiều. Những thực vật có gai, có vỏ, có hạt, cần phải chú ý làm cho kỹ, đề phòng trẻ em ăn vào sẽ phát sinh những điều bất ngờ.

2/ Trẻ em không được ăn nhiều quá.

Trên đời này không có ông bố bà mẹ nào lại không thương yêu con mình. Có một số ông bố bà mẹ chỉ muốn cho con mình ăn thật nhiều, cảm thấy như vậy là được an ủi vô cùng. Do đó mà hề thấy trẻ đòi ăn cái gì là thoả mãn cho bằng được. Họ thật chẳng biết rằng kết quả làm như vậy thì lợi bất cập hại, bởi vì có một số thực vật mà trẻ em không nên ăn nhiều.

Ví dụ như bánh ngọt điểm tâm chẳng hạn, đây là một loại thực phẩm mà trẻ con rất thích ăn. Tuy trong loại bánh điểm tâm này có một số nhiệt lượng nhất định, nhưng loại thực phẩm này có rất ít vitamin, chất khoáng, chất anbumin và chất xơ, ăn nhiều sẽ làm cho trẻ em bị hồng mắt, khẩu vị. Ngoài ra trên thị trường đang bán những loại bánh ngọt, trông có vẻ rất tươi mới, song trong đó lại có không ít vi trùng. Nếu không hạn chế ăn ít đi thì rất dễ bị trúng độc.

Những loại thức ăn quá ngọt như kẹo, mật ong, quả khô, đồ hộp v.v... dễ làm cho trẻ sún răng, cho nên cũng không nên cho trẻ ăn nhiều.

Hiện nay sở dĩ có rất nhiều trẻ em sún răng, một trong những nguyên nhân đó là trẻ em ăn quá nhiều đường. Kết quả nghiên cứu của y học hiện đại chứng minh rằng: Sự hình thành các loại bệnh như bệnh béo phì, bệnh tim, bệnh đái đường, bệnh cận thị v.v...của trẻ em thường có quan hệ mật thiết đến việc ăn đường của trẻ em.

3/ Không được ăn quá no.

Bộ máy tiêu hóa của trẻ phát triển chưa đầy đủ, thường xuyên ăn nhiều, uống nhiều, ăn quá no, việc phân tiết của dịch tiêu hoá cũng không đủ cầu để gây ra các bệnh về đường tiêu hoá.

4/ Không được ăn nhanh.

Ăn uống quá nhanh, việc phân tiết nước bọt không đủ sẽ ảnh hưởng đến tiêu hoá và việc hấp thu các thành phần dinh dưỡng.

5/ Không nên cho trẻ ăn uống những thứ quá “tinh”.

Những năm gần đây bệnh cận thị ở các em thiếu niên trẻ em tăng lên quá nhiều, khiến cho nhiều bậc cha mẹ và các thầy thuốc nhãn khoa phải chú ý. Công tác nghiên cứu khoa học gần đây nhất chứng minh rằng: ăn uống không thoả đáng là một trong những nguyên nhân làm cho các em thành cận thị. Ăn quá nhiều đường hoặc các loại đường tinh chế khác như bột mì, bột gạo v.v...chúng đã mất đi mất một phần sinh tố, chất khoáng và chất xơ; sẽ thúc đẩy việc hình thành và phát triển bệnh cận thị; trong cơ thể nếu thiếu chất crôm và thức ăn có hàm lượng anbumin quá cao đều là những nguyên nhân quan trọng dẫn đến mắt cận thị. Cho nên, trẻ em ăn uống không nên dùng những thứ quá “tinh”, để bảo đảm cho các em có thị lực bình thường.

Đại đa số những người mắc bệnh cận thị thì trong tóc của người đó thường thiếu hai nguyên tố canxi và crôm. Trong cơ thể người ta mà có hai nguyên tố canxi và crôm bình thường thì dịch áp trong mắt cũng bình thường; ngược lại, hàm lượng hai nguyên tố đó quá thấp hoặc quá cao đều khiến cho mắt nhìn các vật khó khăn.

Trẻ em ăn đường quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu các thức ăn khác; trong cơ thể mà có nhiều chất đường sẽ làm cho việc tích trữ nguyên tố crôm giảm đi, chất vitamin B bị thất thoát, đồng thời còn làm tiêu hao một phần lớn chất kiềm và chất canxi ở trong cơ thể. Do đó mà ảnh hưởng đến thị lực. Cho nên, để đề phòng cận thị, ngoài việc cần chú ý vệ sinh mắt ra, còn phải để cho các em ăn nhiều lương thực thô

và những thực vật có nhiều chất canxi và crôm, như các loại xương động vật, tôm cá, các loại trứng, các loại sữa, các loại đậu, các loại rau họ, củ cà rốt, hoa quả v.v...

6/ Không được vừa ăn vừa xem.

Vừa ăn cơm, vừa xem ti-vi, xem sách báo v.v...không những không cảm thấy thức ăn ngon mà còn ảnh hưởng đến việc phân tiết dịch tiêu hoá, nếu kéo dài sẽ làm cho bộ máy tiêu hoá trở nên xấu đi.

7/ Không được vừa ăn vừa đi đi lại lại.

Vừa đi vừa ăn, không những không văn minh, mà còn rất mất vệ sinh. Bởi vì như vậy, những bụi bặm trong không khí, những vi trùng và những khí thể có hại sẽ bám vào thức ăn và vào trong bụng, rất có hại cho sức khoẻ.

8/ Không được để cho trẻ em khảnh ăn.

Hàng ngày người ta ăn rất nhiều loại thực phẩm, song có một số trẻ em lại chỉ thích ăn một vài loại thức ăn hoặc dăm ba loại thức ăn thôi. Thói quen đó rất không tốt, làm cha mẹ cần phải giúp cho các em sửa đổi thói quen không tốt đó .

Cơ thể con người cần những chất dinh dưỡng muôn hình muôn vẻ, như chất đường, chất anbumin, chất mỡ, vitamin, chất khoáng v.v...Sức lực để chúng ta làm việc chủ yếu là nhờ có chất đường (thành phần chủ yếu của lương thực) và chất mỡ, con người lớn lên chủ yếu là nhờ vào anbumin, mỡ và các chất khoáng như sắt, canxi, photpho v.v... và các loại vitamin. Trong cơ thể mà thiếu chất sắt thì sẽ thành thiếu máu; thiếu canxi thì xương, răng lớn lên sẽ không chắc; thiếu vitamin A thì người ta dễ bị mù; thiếu vitamin B dễ mắc bệnh phù chân; thiếu vitamin C thì sẽ viêm lợi chân răng, dễ bị băng huyết; thiếu vitamin D, người ta dễ mắc bệnh còi xương hoặc bệnh còng.

Hàng ngày chúng ta ăn cơm là để hấp thu những chất dinh dưỡng này. Nhưng trong một món ăn thôi thì không thể có đủ tất cả các chất này được. Có món ăn thiếu chất này, có món ăn thiếu chất khác; có món ăn nhiều chất dinh dưỡng này, có món ăn nhiều chất dinh dưỡng khác. Để thoả mãn nhu cầu của cơ thể, những thực phẩm chúng ta ăn phải đa dạng. Nếu gây thành thói quen khảnh ăn, chỉ ăn thứ này mà không chịu ăn thứ kia, nếu cứ thế kéo dài thì sẽ không đủ chất dinh

dưỡng, ảnh hưởng đến sức khoẻ. Trẻ em là thời kỳ đang lớn lên, nên càng cần phải chú ý đến vấn đề này.

9/ Không nên vừa ăn vừa cười.

Có những trẻ em hễ cứ ngồi vào bàn ăn là thích cười đùa, trêu chọc nhau, nếu không lưu ý thì thức ăn dễ trôi vào khí quản, dẫn đến ho, sặc, nghẹn, nếu nghiêm trọng có thể nguy đến tính mạng.

10/ Không nên cho trẻ em ăn quà vặt.

Trẻ em không thích ăn cơm là một tật xấu. Có một số trẻ em hễ cứ đến giờ ăn cơm, nếu không những nhẽo, gào khóc thì cũng lắc đầu nguây nguẩy; có một số trẻ em khác thì cứ ngậm miếng cơm ở trong mồm, hàng nửa buổi không nuốt xong. Nguyên nhân gì đã làm cho các em không thích ăn cơm ?

Có một số bậc cha mẹ coi con cái như hạt minh châu, chúng muốn gì là cho cái ấy, ngày nào cũng cho ăn rất nhiều, chất dinh dưỡng thừa thãi. Nếu cứ kéo dài thì đến bữa ăn trẻ không thấy đói nữa nên tự nhiên không muốn ăn cơm. Làm cha mẹ, nuông chiều con cái là lẽ thường tình của mọi người, chú ý bồi dưỡng thêm cho con chút dinh dưỡng là điều rất nên làm. Điều cần nhắc các bậc cha mẹ phải chú ý là phải giảm bớt quà vặt của con trẻ đi, làm sao để đến giờ ăn cơm chúng cảm thấy đói bụng, thèm ăn, lúc đó chúng mới ăn cơm một cách ngon lành.

11/ Nên bỏ thói quen ngồi xổm ăn cơm của con trẻ.

Có một số trẻ em lại thích bê bát cơm vừa ăn vừa chơi, đi hết nhà nọ sang nhà kia, lại còn thích tụ tập dăm bảy đứa ngồi chụm lại cùng ăn với nhau. Thói quen này thật không phù hợp với yêu cầu vệ sinh chút nào cả.

Khi ăn cơm, đồng thời với việc thức ăn liên tục trôi xuống, dung tích của dạ dày cũng không ngừng to lên. Nếu ngồi xổm ăn cơm, dạ dày sẽ bị ép lại, thức vật trôi xuống dạ dày không đủ không gian để dung nạp, rất nhanh chóng cảm thấy bụng căng lên, như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc tiếp thu và tiêu hoá của dạ dày.

Còn nữa, khi trẻ em ngồi xổm ăn cơm, trọng lực toàn thân dồn nén lên hai bắp chân nên việc lưu thông máu ở hai chân cũng bị ảnh hưởng, như vậy rất không có lợi cho việc tuần hoàn máu bình thường. Ngoài ra, ngồi xổm ăn cơm, cách mặt đất rất gần cho nên bụi bặm và ô nhiễm

ng nghiêm trọng. Tất cả những điều trên đây đòi hỏi phải vứt bỏ ngay tập quán không tốt đẹp này.

12/ Tuyệt đối không nên bắt ép trẻ em ăn cơm.

Ngày nay đại đa số các cặp vợ chồng trẻ đều chỉ có một con, cho nên hầu hết đều rất nuông chiều con. Lúc ăn cơm ai cũng muốn cho con mình ăn thật ngon. Có một số cha mẹ, hề thấy con mình không chịu ăn cơm là lo lắng không yên, thoát đầu thì dọa, rồi mắng, dọa rồi, mắng rồi vẫn không được thì sinh ra cáu kỉnh, có người còn đánh, còn chửi các em, ép chúng phải ăn bằng được. Bữa ăn như thế làm sao khiến cho các em cảm thấy ăn ngon miệng được ? Thôi thì đành nuốt lấy nuốt để cho xong, như vậy thì làm sao tiêu hoá cho được ? Cứ như vậy kéo dài sẽ dẫn đến tâm lý chán ăn của các em và sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ và sự lớn lên của trẻ thơ.

Nói chung, mọi trẻ em đều ham chơi, lúc đang chơi thú vị nhất thì chúng quên hết cả ăn uống, hoặc là ăn vội vàng qua loa cho xong bữa để rồi còn chơi tiếp. Nếu gặp phải tình hình như vậy, thì phải tạm thời khuyên giải cho bạn bè của em để cho em tập trung vào bữa ăn; khi ăn cơm nên để cho các em được tự do một chút, bảo đảm cho tâm thần của các em được vui vẻ thoải mái, nếu các em không chú ý gấp thức ăn cũng không nên trách mắng các em mà nên giảng giải một đôi điều các em có thể hiểu được là được. Còn việc các em ăn nhiều hay ít phải căn cứ vào trạng thái sinh lý và tâm lý bình thường của các em mà quyết định, tuyệt đối không nên dựa vào nguyện vọng chủ quan của người lớn mà bắt ép các em phải ăn.

13/ Trẻ em không nên ăn nhiều thực phẩm có màu.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều thực phẩm có màu như kẹo, bánh ga-tô, các loại đồ uống lạnh và các loại đồ uống trong giấy mềm thường rất có hại cho sức khoẻ của con trẻ.

Bởi vì phẩm nhuộm dùng để sản xuất thực phẩm màu là các sắc tố hợp thành, nó từ dầu mỏ hoặc hắc ín sau khi luyện mà ra, rồi qua phương pháp hoá học để hợp thành, trong đó có một số độc tố nhất định. ở trên thế giới có trên một trăm thứ thuốc nhuộm dùng để nhuộm thực phẩm, nhưng người ta đã phát hiện ra không dưới một trăm loại có tác dụng phụ có chất độc hoặc bị hoài nghi có thể dẫn đến ung thư. Cho nên đã có rất nhiều quốc gia đã loại bỏ phẩm màu

thực phẩm. Hiện nay ngành y tế Trung quốc cũng chỉ cho phép sử dụng 5 loại hợp thành sắc tố sau đây : màu hồng son, màu hồng rau dền, màu vàng chanh, màu vàng giáng chiều, màu xanh lam, và cũng nghiêm khắc khống chế trong việc sử dụng.

Y học hiện đại cho rằng , trẻ em hấp thu một số lượng ít phẩm màu thực phẩm đã được phép sử dụng, tuy không phát hiện ra ngay những phản ứng lâm sàng, song đối với cơ thể sẽ có ảnh hưởng nhất định. Biểu hiện của chúng là :

1) Loại phẩm màu thực phẩm này có thể tiêu hao chất giải độc trong cơ thể con người, gây khó khăn cho phản ứng thay thế bình thường trong cơ thể. Biểu hiện chủ yếu là kết cấu tế bào trong cơ thể bị tổn hại, gây cản trở cho công năng bình thường của nhiều loại hoạt tính dung môi, từ đó mà làm cho quá trình chuyển đổi của đường, mỡ, anbumin, vitamin và chất xơ v.v... bị ảnh hưởng, bệnh trạng là đầy bụng, đau bụng, tiêu hoá không tốt v.v...

2) Hợp thành sắc tố còn có thể tích tụ trong cơ thể dẫn đến bị trúng độc mãn tính. Khi sắc tố hợp thành nằm cạnh thành dạ dày, ruột sẽ sinh bệnh, kèm theo đó là cơ quan của hệ thống tiết niệu dễ bị kết thành sỏi

3) Các tổ chức khí quan trong cơ thể của trẻ còn non yếu, rất mẫn cảm đối với các chất hoá học, nếu sử dụng nhiều sắc tố hợp thành sẽ ảnh hưởng đến xung động thần kinh, dễ dẫn đến bệnh hiếu động hoặc đa động .

Cho nên xin có lời khuyên các bậc phụ huynh, tốt nhất là không nên cho con em mình ăn những thực phẩm pha màu.

14/ Trẻ em không nên ăn nhiều thực phẩm đóng hộp.

Bất kể là loại đồ hộp gì, để đạt được mục đích giữ được màu sắc và mùi vị và bảo quản được dài lâu, nhà sản xuất đều cho thêm một lượng thuốc nhất định như sắc tố hợp thành gia công, hương liệu, chất phòng thiu thối v.v... Những chất hợp thành nhân tạo này, đối với người lớn thì ảnh hưởng không nhiều, song đối với trẻ em thì có nguy hại. Bởi vì sự trưởng thành của trẻ em chưa thành thực, công năng giải độc của gan chưa hoàn thiện, nếu ăn quá nhiều đồ hộp, vượt quá hạn độ lớn nhất mà thân thể phải xử lý những vật chất này thì sẽ ảnh hưởng đến sự trưởng thành và sức khoẻ, thậm chí chất hoá học tích lũy dần mà

dẫn đến bị trúng độc mãn tính. Ngoài ra chất vitamin trong đồ hộp, sau khi qua xử lý nhiệt đã giảm mất nhiều, như vitamin C thì bị phá huỷ trên 50%. Cho nên trẻ em chỉ nên ăn thực phẩm tươi, mới là chính, còn thực phẩm đóng hộp thì không nên ăn hoặc ăn rất ít.

15/ Không nên để trẻ em ăn những thực vật ôi thiu, biến chất.

Bệnh mỏchim. Cũng gọi là bệnh xanh tím ruột. Thường gặp ở những trẻ em từ 2 đến 6 tuổi. Do sau khi ăn phải những thức ăn như cải xanh, cải trắng để lâu ngày, không còn tươi mới nữa hoặc đã muối thành dưa. Bởi vì trong đó có rất nhiều những chất muối axit nitric ngấm vào đường ruột sẽ gây rối loạn đường ruột và sinh bệnh. Nếu uống nước giếng hoặc nước sông có nhiều chất muối axit nitric thì cũng bị trúng độc.

Diễn biến của bệnh mỏchim xảy ra tương đối nhanh, nói chung sẽ xuất hiện sau khi ăn 15 - 30 phút, như môi, móng tay hiện lên màu tím bầm. Nếu bị nặng thì loang ra niêm mạc và lớp da toàn thân. Cũng có thể sốt nóng và bị bệnh nhẹ ở đường tiêu hoá như tim đập mạnh, buồn nôn, đau bụng, đầy bụng, đi ngoài v.v...Người bị bệnh nặng thì xuất hiện triệu chứng tinh thần mệt mỏi, buồn ngủ, kinh giật, hôn mê, tứ chi lạnh ngắt, thở khó v.v...

Để đề phòng bệnh mỏchim, điều then chốt là phải chú ý khâu vệ sinh ăn uống, tuyệt đối không để cho trẻ con ăn những thức ăn ôi thiu, biến chất. Dưa muối thì phải muối cho thối, trước khi ăn phải rửa cho sạch. Rau xanh nấu xong phải ăn ngay, không được để qua đêm.

16/ Trẻ em đi tàu xe không được ăn vặt

ở trên tàu xe mà ăn vặt, không những ảnh hưởng đến vệ sinh môi trường, mà những thứ như kẹo bi, hạt quả hoặc những thứ nhỏ khác rất dễ trôi vào khí quản; khi xe vào những chỗ ngoặt hoặc phanh gấp, đồng thời cũng dễ nhiễm bệnh như bệnh kiết lỵ, bệnh viêm gan ác tính v.v...

17/ Bốn điều kiêng kỵ về ăn uống của trẻ em vào mùa hè

Mùa hè nhiệt độ cao, thực phẩm dễ bị ôi thiu, biến chất, thêm vào đó mồ hôi ra nhiều, việc phân tiết dịch tiêu hoá giảm đi, cơ năng dạ dày và ruột của trẻ em không thể hoàn toàn thích ứng với sự thay đổi của khí hậu nhiệt độ cao, rất dễ phát sinh những bệnh về đường ruột. Thường

thấy nhất là tiêu hoá không tốt, viêm ruột và kiết lỵ. Cho nên vào mùa hè phải đặc biệt chú ý đến việc ăn uống của trẻ em.

Một là không cho trẻ em ăn uống những thứ không sạch. Hoa quả phải được rửa sạch sẽ, tốt nhất là gọt vỏ; khi mua những thực phẩm chín về nhà thì phải cho vào nồi đun lại cho kỹ rồi mới cho trẻ em ăn; không được cho trẻ em ăn cơm thừa, thức ăn thừa; cho trẻ uống sữa phải là sữa tươi mới, không cho ăn sữa để quá lâu. Đặc biệt là không cho trẻ em uống nước lã.

Hai là không cho trẻ em ăn uống nhiều quá. Bất kỳ là hoa quả, đồ uống lạnh, đều không nên cho trẻ em ăn uống quá nhiều, đặc biệt là thực phẩm thuộc loại mỡ càng không được ăn nhiều. Cho trẻ ăn uống phải chú ý định giờ, định lượng; trẻ bú sữa mẹ, phải giữ vững thời gian 3 - 4 giờ cho bú một lần; trẻ em ăn sữa pha chế, phải kiên trì cách 4 giờ mới cho ăn một lần, ban ngày thì cứ cách 1 - 2 tiếng đồng hồ lại cho uống một lần nước đun sôi pha đường muối để nguội.

Thứ ba là không được quên chất lượng. Ngày nóng cần cho trẻ ăn những đồ ăn nhạt để tiêu hoá. Những trẻ thơ còn phải nuôi bộ thì nên cho ăn cháo, ăn bột, ăn rau xanh là chính, cho thêm ít nước thịt vừa phải. Những thứ khó tiêu như lòng đỏ trứng gà, dầu gan cá, thịt băm viên thì nên cho trẻ ăn ít hoặc không ăn. Trẻ em trên 1 tuổi chủ yếu là ăn cơm, các thực phẩm loại mỡ nên ăn ít, mà nên ăn nhiều rau xanh.

Bốn là kiêng kỵ ô nhiễm. Mùa hè trẻ em ra nhiều mồ hôi, hai tay chỗ nào cũng sờ mó, cho nên rất dễ ô nhiễm thực phẩm. Cho nên trẻ em trước khi ngồi vào bàn ăn, nhất thiết phải bắt các em rửa tay cho thật sạch, và còn phải gây cho các em thói quen, sau khi đi vệ sinh nhất thiết phải rửa tay. Nếu phát hiện thấy trẻ em tiêu hoá không tốt, mắc bệnh đi ngoài, thì phải kịp thời đưa đến bác sĩ điều trị.

18/ Không được để cho các em ăn quá nhiều

Có không ít các bậc cha mẹ chỉ thích cho con mình ăn thật nhiều, ăn thật ngon, cho rằng con to béo là khoẻ mạnh. Trong việc ăn uống hằng ngày của con trẻ thường chỉ chú ý bố trí những thức ăn có nhiều chất đạm, nhiều chất mỡ v.v... để có nhiều ca-lo. Kỳ thực kết quả làm như vậy không những không nâng cao được tổ chất thân thể của trẻ, ngược lại còn vì quá thừa dinh dưỡng nên sinh ra nhiều bệnh tật.

Dinh dưỡng là quá trình tổng hợp của việc hấp thu thức ăn để cơ thể con người duy trì sinh lý, sinh hoá, công năng miễn dịch bình thường của sự sống. Cái gọi là “Dinh dưỡng quá thừa” chính là hấp thu thực phẩm vượt quá nhu cầu nêu trên. Ngày nay, bất kỳ ở thành thị hay ở nông thôn, vì mức sống của con người ta được nâng cao khá nhiều, cho nên mọi người đều tìm mọi cách để trẻ con được ăn nhiều hơn, ăn ngon hơn, điều đó chẳng có gì đáng chê trách cả. Có điều cần phải chú ý là, ngày nay việc ăn uống của trẻ thiên về những loại có nhiều ca-lo, điều này ở thành thị thì phổ biến rõ ràng hơn. Song họ chẳng biết rằng, thực phẩm có nhiệt lượng cao dễ tạo thành điều kiện vật chất quá thừa dinh dưỡng ở trẻ, là cơ sở để trở thành béo phì. Năng lực tiêu hoá ở trẻ tương đối kém, năng lượng quá nhiều mà lại khó tiêu hoá có thể chuyển hoá thành mỡ dự trữ ở dưới các lớp da khiến cho thân thể có xu hướng ngày càng béo lên. Có người đã thống kê, nếu trước 13 tuổi mà vượt quá 20% thể trọng thông thường, thì sau 30 tuổi sẽ có 80 đến 90% trở thành đại béo phì. Trẻ em mà béo quá thì dễ tạo thành thể chất dị hình như chân vòng kiềng, chân bẹt v.v...mà bệnh béo phì là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh tâm huyết quản. Nếu trẻ em cứ kéo dài thời kỳ quá thừa dinh dưỡng sẽ dồn gánh nặng cho hệ thống tiêu hoá, sẽ khiến cho các bộ phận như tuyến tụy, tràng dịch, mật v.v...phải phân tiết nhanh hơn, bộ phận gan sẽ phải phân giải, tồn trữ, giải độc liên tục không được nghỉ ngơi, nếu cứ thế kéo dài thì sẽ tạo thành mất trật tự của công năng hệ thống tiêu hoá và hệ thống nội phân tiết, ảnh hưởng đến sự trưởng thành của trẻ em.

Ngày nay nhiều bậc cha mẹ thường hay cho con ăn những thứ bổ sắt, bổ kẽm, như vậy là cần thiết, song cũng phải có hạn độ. Có một số bánh bích qui và kẹo có chất bổ sắt, bổ kẽm, nhưng nếu ngày nào cũng ăn nhiều thì sẽ quá số lượng sắt, như vậy lại có hại cho sức khoẻ của trẻ em.

Tôn Tư Mạc, một nhà y học đời Đường cho rằng : “An sinh chi bản, tâm tư ư thực....bất tri thực nghi giả, bất túc dĩ sinh tồn dã.” Cũng tức là nói việc duy trì cuộc sống của cơ thể tất phải từ trong thực phẩm hấp thu lấy thành phần dinh dưỡng, nhưng nếu không biết khống chế việc ăn uống thì cũng khó bảo toàn được thân thể khoẻ mạnh. Cho nên cần phải chú ý hấp thu dinh dưỡng toàn diện, bảo toàn việc ăn uống cân

đối những chất bổ, không nên chỉ thiên về một mặt nào đó. Nhất là đối với việc ăn uống của trẻ em, phải chú ý điều phối cho hợp lý, phải tăng cường bữa ăn chính và khống chế ăn vặt. Phải làm được việc là việc ăn uống phải theo giờ giấc, có chừng mực. Không nên dùng hình thức thưởng để cổ vũ trẻ em ăn nhiều, càng không nên cho trẻ em ăn nhiều chất có nhiều ca-lo quá. Để tránh việc vì muốn bồi dưỡng cho trẻ mà lại chuốc lấy hậu quả chẳng lành.

45- Không nên cho trẻ thơ ăn nhiều sôcôla

Những nhà dinh dưỡng học Trung Quốc cho rằng sôcôla không phải là thực phẩm của trẻ thơ, nếu trẻ thơ ăn nhiều thì chỉ có hại.

Bởi vì thành phần chủ yếu của sôcôla là mỡ, đường và một loại vật chất giống như caphêin làm cho hệ thống thần kinh hưng phấn. Cho nên, sau khi ăn sôcôla, trẻ em đều cảm thấy no bụng, giảm mất khẩu vị, không muốn ăn uống gì nữa. Đồng thời, thứ vật chất giống như caphêin ở trong sôcôla có thể làm cho thần kinh trẻ thơ hưng phấn, do đó mà hay xảy ra những hiện tượng như hiếu động, quấy khóc, ít ngủ v.v... Cho nên không nên cho trẻ thơ ăn nhiều sôcôla.

46- Không nên cho trẻ em ăn nhiều kẹo sữa

Kẹo sữa là thực phẩm trẻ em rất thích. Nhưng những trẻ thơ từ 6 tháng tuổi cho đến 2 năm tuổi mà ăn nhiều kẹo sữa thì nguy hại rất lớn.

Bởi vì trong quá trình sản xuất kẹo sữa, người ta thường thêm những đồ gia vị có axit vào, bản thân kẹo lại có chất dính, dễ dính vào mặt răng hoặc kẽ răng. Đồng thời những chiếc răng sữa mới mọc của trẻ lại rất giòn, rất sợ chất axit đục thủng. Kẹo sữa dễ làm cho răng sữa bị thừa, bị bong men răng, dễ gãy, thậm chí còn hình thành những chiếc răng sâu. Ăn nhiều kẹo sữa, có thể làm cho trẻ giảm khẩu vị, từ đó mà ăn ít, chất dinh dưỡng không đủ. Cho nên không nên cho trẻ em ăn nhiều kẹo sữa.

47- Không nên cho trẻ đã lớn ăn nhiều chế phẩm bằng sữa

Trẻ con 3 tuổi trở lên mà ăn nhiều sữa bò hoặc những chế phẩm bằng sữa có thể bị đau bụng đi ngoài. Ăn càng nhiều thì đi ỉa chảy càng nghiêm trọng.

Bởi vì sữa bò và các chế phẩm từ sữa, tuy hàm lượng anbumin, mỡ, đường, canxi, phốt pho, vitamin và các loại dinh dưỡng có cao, nhưng đường ở trong đó thuộc loại “ Đường đôi ”. Loại đường này sau khi vào cơ thể, không thể trực tiếp hấp thu ngay được, mà cần phải có tác dụng của men đường sữa, sau khi phân giải thành đường đơn rồi mới hấp thu được. Trẻ em dưới 3 tuổi, men đường sữa tương đối nhiều, tuổi càng lớn lên, chất men đường sữa trong cơ thể ngày càng ít đi, khả năng tiêu hoá loại đường đôi giảm sút. ở trong ruột, loại đường đôi này hình thành áp lực thẩm thấu cao, hút đi lượng nước lớn, do đó mà sinh ra ỉa chảy. Cho nên không nên cho trẻ em lớn ăn nhiều chế phẩm bằng sữa.

48- Không nên lạm dụng thuốc bổ cho trẻ thơ

Có những bậc cha mẹ, vì muốn tăng chất dinh dưỡng cho con, muốn cho con được khoẻ mạnh, cường tráng, nên đã cho con dùng sữa ong chúa, sâm nhung cùng những chất bổ cao cấp khác. Sau khi dùng những thứ này thì sức khoẻ của trẻ thơ không tăng tiến mà ngược lại.

Bởi vì sau khi trẻ thơ dùng thuốc thường hay xuất hiện những tác dụng phụ, như mồm khô, lưỡi đắng, chảy máu cam, táo bón, không thiết ăn uống, nếu cứ kéo dài tình trạng này nhất định sẽ ảnh hưởng đến sự lớn lên của đứa trẻ. Cho nên trẻ thơ không nên lạm dụng thuốc bổ. Khi cần thiết thì phải do y bác sĩ căn cứ vào tình hình cơ thể, bệnh tật cụ thể mà chỉ định, cho thuốc theo bệnh.

49- Không nên cho trẻ em ngậm thức ăn khi ngủ

Có những bà mẹ vì muốn cho con ngủ sớm nên đã cho con ăn, thậm chí còn để cho con ngậm thức ăn mà ngủ. Đó là một thói quen rất mất vệ sinh.

Dưới tác dụng của trực khuẩn axit lactic cùng với thức ăn còn lại ở trong miệng tạo thành chất axit, ăn mòn men răng, đồng thời chất hữu cơ ở trong răng lại bị tác dụng của vi khuẩn làm cho vật hữu cơ bị phân giải tạo nên những lỗ thủng trên răng, thành ra sâu răng. Khi đã sâu răng thì rất dễ sinh ra viêm tuỷ răng và nhiễm trùng chân răng, cũng có thể dẫn đến viêm tuỷ xương, nghiêm trọng hơn nữa thì viêm vòm họng. Cho nên, để bảo vệ răng sữa của trẻ em, việc sửa chữa thói quen mất vệ sinh này là điều cực kỳ quan trọng.

50- Không nên cho trẻ ăn trước khi đi ngủ

Có người nghe nói cho trẻ ăn thêm một bữa trước khi đi ngủ thì con sẽ béo, khoẻ, cao lên. Thế là liền bắt chước. Kết quả thì ngược lại, phá vỡ mất qui luật sinh hoạt của trẻ, gây trở ngại cho giấc ngủ, ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Bởi vì trước khi ngủ, thần kinh đại não của con người ta đã ở vào trạng thái mệt mỏi, sự phân tiết dịch tiêu hoá của dạ dày và ruột giảm đi, lúc đó mà ăn thức ăn vào, sẽ tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và ruột, kích thích sự phân tiết dịch tiêu hoá, do đó mà làm rối loạn sự phân tiết bình thường của dịch tiêu hoá, làm cho nhu động của dạ dày không ngừng. Hơn nữa sự phát dục của hệ thống tiêu hoá của trẻ em chưa được hoàn thiện, cho nên thường cảm thấy bụng căng, trướng, rất khó chịu, làm cho trẻ ngủ không sâu, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ngoài ra, thường xuyên ăn trước khi đi ngủ còn làm cho hoành cách mô dạ dày bị dồn nén, do đó lại tăng thêm gánh nặng cho tim.

Cho nên để gây thành thói quen tốt, có qui luật trong việc ăn, uống của trẻ, các bậc cha mẹ cần chú ý, trừ việc phải bảo đảm 3 bữa chính, 2 bữa phụ cho trẻ 1 – 2 tuổi ra, không nên tùy tiện thêm hoặc bớt bữa ăn của trẻ.

51- Không nên cho trẻ em ăn vặt

Có một số bậc cha mẹ rất nuông chiều con, cứ nhìn thấy cái gì ăn được là mua cho con ăn. Ngay đến bữa cơm bình thường cũng mang kẹo, bánh quì ra cho con ăn. Kỳ thực đối với trẻ con, làm như vậy chỉ có hại cho sức khoẻ.

Như chúng ta đã biết, mục đích ăn uống là để cung cấp những chất dinh dưỡng cần thiết cho việc phát triển lớn lên về thân thể của trẻ em. Một ngày 3 bữa có thể làm cho dạ dày và ruột làm việc và nghỉ ngơi có qui luật tiết tấu, thúc đẩy việc tiêu hoá và hấp thụ thức ăn. Nếu trẻ con cứ ăn vặt luôn mồm, bữa chính thì không chịu ăn, như vậy là phá vỡ chế độ ăn uống bình thường. Thường xuyên ăn vặt, ruột và dạ dày phải luôn luôn tiết ra dịch tiêu hoá là tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và ruột, gây nên bệnh khó tiêu hoá. Quà vặt mà trẻ hay ăn, thường là đồ ngọt như kẹo, sôcôla. Sau khi ăn những thứ này thì nhiệt lượng trong cơ thể đã tương đối đầy đủ, đến bữa ăn chính thường ăn ít đi, do đó mà thiếu nhiều chất dinh dưỡng. Kết quả có thể dẫn đến là tỉ lệ chất dinh dưỡng không đều. Vì vậy không nên gây cho trẻ có thói quen xấu là ăn vặt, đặc biệt là trước bữa ăn không nên cho trẻ ăn linh tinh. Cho trẻ ăn thêm cũng phải có giờ giấc, có số lượng nhất định, để gây thành thói quen ăn đúng bữa (chính và phụ) để có lợi cho việc phát triển lớn lên của trẻ em.

52- Không nên để cho trẻ em ăn uống ngẫu nhiên

Trong những ngày lễ, ngày tết hoặc những ngày có bữa ăn cải thiện, có một số trẻ em thấy có những món ăn mà mình rất thích, liền ăn lấy ăn để không hạn chế, như vậy là vô cùng có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì trong một thời gian ngắn, có một lượng thức ăn khổng lồ nhồi nhét vào dạ dày, khiến cho dạ dày phình lên một cách máy móc, làm mất khả năng nhu động, gây nên cảm giác đau tức ở dạ dày, có thể gây nên chứng sa dạ dày hoặc dạ dày phình to đột ngột, cũng có thể do tập

trung nhiều máu ở dạ dày quá nên các cơ quan quan trọng khác như tim, não trở nên thiếu máu, thiếu ôxy, làm cho đứa trẻ cảm thấy mệt mỏi, không còn sức lực, còn có thể gây gánh nặng cho tuyến tụy, rồi trở nên viêm tuyến tụy. Nếu trong một thời gian ngắn mà trẻ em uống quá nhiều nước có thể dẫn đến dạ dày trương phình đột ngột, một số lượng lớn nước chảy vào máu và vào các tổ chức dẫn đến phù nước. Nếu xảy ra phù nước ở não thì khá nguy hiểm. Cho nên không nên để cho trẻ em tham ăn tham uống. Phải dạy cho trẻ em ăn uống có giờ giấc, có định lượng để có lợi cho việc phát triển cơ thể của trẻ em.

53- Trẻ em không nên ăn những thực phẩm có tính kích thích

Người xưa thường nói, ăn quá nhiều đồ gia vị sẽ sinh thấp, sinh nhiệt, sinh đờm. Cho nên những thực phẩm có tính kích thích như chua, ngọt, cay, mặn, nếu ăn vào đều có ảnh hưởng đến dạ dày, trở ngại cho tiêu hoá, dẫn đến bệnh tật.

Trẻ em còn non nớt, do sự phát dục của dạ dày chưa hoàn thiện, năng lực tiêu hoá tương đối yếu, nếu ăn những thực phẩm có chất kích thích tương đối mạnh như ớt, hồ tiêu, hành, tỏi, gừng sống v.v...rất dễ làm hỏng miệng, hỏng thực quản và niêm mạc dạ dày, sẽ sinh ốm đau. Cho nên thức ăn của trẻ con phải là những thứ thanh đạm, mềm nhuyễn, nhỏ bé.

54- Trẻ em không nên ăn nhiều gan và bồ dục

Có không ít các bậc cha mẹ trẻ cho rằng gan, bồ dục động vật là những chất dinh dưỡng tuyệt vời của trẻ con. Thế mà các nhà y học nước ngoài nghiên cứu lại phát hiện ra rằng, trong gan và bồ dục động vật, hàm lượng chất độc và các chất hoá học khác lại nhiều hơn mấy lần ở trong thịt.

Cho nên, chỉ nên cho trẻ con ăn gan và bồ dục động vật vừa vừa thôi.

55- Trẻ em không nên ăn nhiều thức ăn tanh

Thức ăn tanh là chỉ những thực phẩm có tính động vật bao gồm thịt, trứng, tôm, cá v.v... Thức ăn tanh tuy có nhiều prôtêin và chất mỡ, song nếu cho trẻ em ăn nhiều quá dễ xảy ra hiện tượng trẻ ngán ăn.

Bởi vì trẻ em ăn một lượng lớn chất tanh vào bụng, nhất thời khó tiêu hoá, nên phải lưu lại ở trong dạ dày, quá trình dài dài để những thức ăn này đi vào đoạn đầu ruột non nối với ruột già, chúng sẽ làm thay đổi công năng tiêu hoá của dạ dày, khiến cho lượng phân tiết dịch vị và khả năng tiêu hoá bị giảm sút. Công năng tiêu hoá của trẻ còn chưa kiện toàn, nên càng dễ bị số thức ăn quá nhiều này gây trở ngại, thường dẫn đến tình trạng chán ăn. Cho nên các bậc cha mẹ không nên chỉ chú trọng đến chất lượng đồ ăn thức uống của trẻ, mà cũng cần phải chú ý đến cả số lượng, sao cho hợp lý, để có lợi cho sự hấp thụ tiêu hoá của trẻ.

56- Trẻ thơ không nên ăn chay

Trẻ thơ mà ăn chay dài ngày sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển cơ thể của chúng.

Bởi vì trẻ thơ đang ở vào thời kỳ phát triển toàn diện cơ thể, các loại dinh dưỡng mà cơ thể cần cũng cần phải được hấp thụ toàn diện từ trong thức ăn. Nếu trẻ thơ không ăn thức ăn tanh dài ngày thì vitamin B12 trong cơ thể sẽ không đủ. Như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc sản xuất hồng cầu. Những trẻ không ăn sữa bò, nói chung đều thiếu canxi, dễ phát sinh bệnh còi xương. Theo tài liệu đã điều tra thì những người ăn chay lùn hơn những người ăn tạp, điều này càng rõ ở trẻ em dưới 5 tuổi. Cho nên không những không nên đề xướng việc ăn chay trong trẻ em mà ngược lại còn phải đặc biệt chú ý để cho trẻ ăn những thứ tanh như thịt, cá...

57- Không nên cho trẻ thơ ăn no quá

Có những bậc cha mẹ khi cho con ăn cơm, bắt chấp con phản đối hay khóc lóc, vẫn cứ nhồi nhét cơm vào mồm con, y như người ta nhồi cho vịt ăn vậy. Họ cho rằng cứ ăn vào là được, kết quả là gây tổn thương cho tì vị dẫn đến mang bệnh.

Bởi vì công năng cơ quan tiêu hoá của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, sự phân tiết vị toan tương đối ít, nhu động ruột chậm chạp, cơ năng tiêu hoá yếu. Nếu bắt trẻ thơ ăn quá no, phần lớn thức ăn đọng lại ở trong dạ dày và ruột, gây ra đau ngực, trướng bụng, ợ chua cùng những kích thích không bình thường khác, dẫn đến rối loạn tiêu hoá và tiêu hoá không tốt, nghiêm trọng hơn còn có thể bị co thắt hệ thống tiêu hoá. Cho nên, muốn cho trẻ khoẻ mạnh mau lớn, không chỉ là ăn nhiều, mà là ăn một cách hợp lý, tức là ăn những thứ mà cơ thể cần để phát triển, ăn đều các thứ.

58- Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên cho ăn lòng trắng trứng

Trứng gà là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Nhưng trẻ thơ dưới 6 tháng tuổi không nên ăn lòng trắng trứng. Bởi vì trẻ em dưới 6 tháng tuổi, hệ thống tiêu hoá chưa phát triển hoàn chỉnh, đặc biệt là tính thông thấu của niêm mạc ruột tương đối cao, có khi có thể trực tiếp thông qua niêm mạc ruột mà xâm nhập vào trong máu làm cho cơ thể của hài nhi xảy ra những phản ứng kháng nguyên kháng thể đối với thành phần trứng trắng, do đó mà sinh ra bệnh mẩn ngứa, bệnh sởi v.v... Ngoài ra, trẻ thơ ăn lòng trắng trứng cũng khó tiêu hoá, dễ dẫn đến đi ỉa chảy. Cho nên không nên cho trẻ thơ dưới 6 tháng tuổi ăn lòng trắng trứng.

59- Không nên cho trẻ em ăn nhiều trứng gà

Trứng gà có rất nhiều chất dinh dưỡng, song trẻ con mà ăn nhiều trứng gà, không những không có lợi cho sự phát triển lớn lên của trẻ,

mà còn có thể gây ra bệnh thiếu chất sinh vật (tức là bệnh thiếu vitamin H).

Bởi vì trong lòng trắng trứng gà có chất trứng trắng kháng sinh vật, nó có thể kết hợp với chất sinh vật tổ ở trong đường ruột, gây trở ngại cho sự hấp thu sinh vật tổ, do đó mà sinh bệnh thiếu sinh vật tổ ở trẻ em. Biểu hiện của nó là rụng tóc, thèm ngủ, có nốt lấm tấm trên da mặt, người rạo rức, da mặt xanh tái, gân cốt giảm yếu v.v... Cho nên, trẻ em cần phải ăn nhiều loại thức ăn, không nên thiên về trứng gà nhiều quá.

60- Không nên cho trẻ em ăn nhiều mỡ động vật

Nếu trẻ em cứ trường kỳ ăn nhiều mỡ các loại động vật, sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu chất canxi và có thể gây nên chứng bệnh mỡ trong máu và cholestêrôn trong máu không bình thường, thậm chí có thể mắc bệnh tim khi về già.

Mỡ là do axit mỡ và glixêrin hợp thành. Nó có thể thúc đẩy việc hấp thu và lợi dụng các chất vitamin, là một bộ phận hợp thành quan trọng không thể thiếu được để phát triển cơ thể. Mỡ động vật bao hàm axit mỡ mà đa số là axit mỡ bão hoà, còn mỡ thực vật bao hàm axit mỡ mà đa số là axit mỡ không bão hoà. Axit mỡ thực vật là loại axit mỡ rất cần thiết mà cơ thể không thể nào tổng hợp được.

Các chuyên gia về dinh dưỡng còn cho rằng , chất axit mỡ không bão hoà ở trong mỡ thực vật là thứ vật chất rất cần thiết cho sự phát triển thần kinh và hình thành tuỷ của trẻ thơ. Lượng mỡ đưa vào cơ thể trẻ đòi hỏi rất cao về chất. Cho nên không nên cho trẻ thơ ăn nhiều mỡ động vật. Trong thời gian nuôi trẻ, nên dùng mỡ thực vật thì tốt hơn.

61- Không nên cho trẻ em ăn quá mặn

Trẻ em ăn quá mặn, không những có hại cho thận, mà còn có thể dẫn đến huyết áp cao.

Bởi vì muối ăn là vật hoá hợp của hai nguyên tố natri và clo . Sự phát triển thận của trẻ em chưa hoàn thiện, khả năng bài tiết natri kém, ăn

nhều muối có thể gây tổn thương cho buồng thận. Chất natri trong cơ thể tăng nhiều, có thể làm cho chất kali theo nước tiểu ra ngoài quá nhiều, do đó mà dễ gây nên bệnh suy tim. Ngoài ra ăn quá nhiều muối, có thể bị huyết áp cao. Theo sự điều tra của một tổ chức y học Mỹ thì trong số trẻ em ở tuổi đi học, có 11% khi còn nhỏ đã ăn nhiều thực phẩm mặn ở trong đồ hộp, đến khi 10 – 13 tuổi thì mắc bệnh cao huyết áp. Cho nên thức ăn của trẻ thơ không nên quá mặn.

62- Không nên cho trẻ sơ sinh ăn muối

Chất dinh dưỡng của trẻ sơ sinh là sữa và nước. Nuôi trẻ sơ sinh bằng sữa bò dễ gây nên táo bón, cho nên có một số bậc cha mẹ dùng phương pháp lấy mật ong và nước muối để thông táo bón, hoặc dùng nước canh để cho trẻ uống, tuy có chữa được táo bón, song lại dễ dẫn đến phù thũng toàn thân.

Bởi vì trong thời kỳ còn là thai nhi, buồng thận chưa phát triển thành thực, tế bào thượng bì của tiểu cầu thận nhiều, mà huyết quản ít, nên lỗ thoát nước tiểu nhỏ, vì ống thận phát triển không tốt, dung lượng nhỏ, khả năng cô đọng nước tiểu kém, công năng bài tiết chất mặn không đủ, cho nên trẻ sơ sinh sau khi ăn muối, thận không có khả năng bài tiết ra ngoài, nên cứ tồn đọng ở trong cơ thể dẫn đến phù thũng. Cho nên trẻ sơ sinh không nên ăn muối.

63- Không nên cho trẻ thơ ăn những thức ăn có rễ

Trẻ thơ mà ăn nhiều thức ăn có rễ, dễ sinh ra đau bụng đi ngoài.

Bởi vì trẻ thơ không như người lớn. Khi ăn chúng có nhai và hình như có nhai nhiều, kỳ thực nhai không kỹ, có khi nuốt chửng. Nếu để cho trẻ ăn những thực vật có rễ như rau cần, rau hẹ, rau dền, giá đỗ, dưa muối v.v... tất cả những loại rau này đều có rất nhiều chất xơ, sẽ làm tăng nhu động dạ dày và ruột của trẻ thơ, thường hay gây ra đau bụng đi ngoài.

64- Không nên nhai cơm cho trẻ ăn

Có những bậc phụ huynh sợ con ăn cơm không nhai kỹ, ăn rồi sẽ khó tiêu hoá, nên đã nhai cơm trước cho nhỏ rồi đút cho con ăn. Có người thì mớm thẳng vào mồm con, có người thì nhai rồi nhè ra tay, đút vào mồm con. Cách làm như vậy thật rất mất vệ sinh.

Bởi vì trong mồm người lớn thường có những vi khuẩn, rất dễ truyền vào trẻ con, mà sức đề kháng của trẻ thì lại rất yếu, cho nên rất dễ sinh bệnh. Cho dù trẻ thơ không biết nhai hoặc nhai không kỹ thức ăn, thì tốt nhất vẫn là thái nhỏ, ninh nhừ, dùng thìa con để bón cho trẻ ăn. Sau một tuổi rưỡi thì có thể để cho chúng tự ăn. Như vậy vừa vệ sinh, vừa bồi dưỡng cho trẻ năng lực độc lập sinh hoạt.

65- Trẻ thơ không nên ăn mật ong

Mật ong tuy là chất dinh dưỡng tốt và là thứ để thay đường rất tốt. Song đối với trẻ thơ thì không thích hợp.

Bởi vì mật ong rất dễ bị trực khuẩn ô nhiễm. Trực khuẩn sinh sôi nảy nở trong mật ong, thải ra các chất độc, làm cho người dùng mật ong bị trúng độc. Người lớn có sức đề kháng tương đối mạnh nên không phát bệnh. Những trẻ em dưới 6 tháng tuổi, có thể bị trúng độc thật ôi nghiêm trọng. Độc tố do 2000 con trực khuẩn sản sinh ra, có thể làm chết một đứa trẻ nặng 7 kilôgam. Những hiện tượng trúng độc là : toàn thân mềm yếu, không còn sức để bú sữa, nuốt rất khó khăn, tiếng khóc yếu dần, hơi thở chậm dần v.v... Mật ong là nơi cư trú và môi giới quan trọng của trực khuẩn. Cho nên trẻ em dưới 1 tuổi không nên cho ăn mật ong.

66- Trẻ em không nên ăn thức ăn nướng

Rất nhiều người thích ăn những thức ăn nướng, như vậy là rất không vệ sinh. Bởi vì trong khi nướng thức ăn thì thức ăn đã bị ô

nhhiem. Chât đôt có thán khí, khi nưóng thức ăn đã sản sinh ra nhiều chât như thán khí, lưu huỳnh và cả một chât có khả năng gây ung thư, rồi thông qua những thức ăn nưóng này mà vào cơ thể con người, hoặc lắg đợng ở trong phổi, hoặc vào máu, để gây các bệnh ung thư dạ dày, bệnh máu trắng và ung thư tuyến phổi v.v... Cho nên, không nên cho các em ăn nhiều thức ăn nưóng.

67- Những điều kiêng kỵ trong việc may quần áo cho trẻ sơ sinh

Ngay từ khi còn mang thai, người mẹ đã bắt đầu chuẩn bị quần áo cho con. Chỉ sợ không đẹp, không xứng, nên quần áo, chần đệm đều là mới toanh cả. Thậ đáng tiếc cho tấm lòng hảo tâm của người mẹ, đưả trẻ lại không muốn như vậy. Vải nhung mới, quần áo thêu sẽ kích thích làn da non của trẻ thơ, thường làm cho trẻ ngứa ngáy khó chịu, đến nỗi có em phải phát khóc lên. Cho nên các chị phụ nữ sắp đợc làm mẹ nên chú ý, quần áo của trẻ sơ sinh, tốt nhất nên dùng vải bông mềm, cũ để may. Quần áo phải rộng rãi, để cho khi hoặ đợng, chân tay các em không bị gò bó. áo không nên có cổ. Cũng không nên đơng cúc áo, để tránh làm xây sát lớp da cổ của trẻ em. Dây buộc vạt áo của trẻ em nên ở bên cạnh, dưới nách, mặc rồi hãy buộc, không nên cao quá để tránh tổn thương da nách của trẻ em. Quần áo chần đệm của trẻ em không nên nhiều. Chỉ cân sờ hai bàn chân của trẻ, nếu thấy ấm là đợc.

68- Không nên trùm khăn voan nilông lên mặt trẻ em

Có một số bà mẹ trẻ bế con ra phố chơi, thường hay dùng khăn voan ni lông che lên mặt đưả trẻ. Họ cho rằng như vậy là cách giữ vệ sinh tốt nhất. Kỳ thực, cách làm như vậy đối với sức khỏe của trẻ chỉ có hại chứ không có lợi.

Trong cơ thể con người, tổ chức não rất mẫn cảm với nhu cầu ôxy. Nhu cầu lượng ôxy của trẻ con lớn hơn ở người lớn rất nhiều. Nói chung lượng tiêu hao ôxy ở tổ chức não của người lớn chiếm 21%

lượng oxy của toàn cơ thể, nhưng ở trẻ con thì chiếm những 51%. Khăn voan ni lông hình như rất thoáng, trong suốt, có lỗ, hình như rất thông hơi. Kỳ thực tính thông hơi rất kém. Dùng khăn voan che lên mặt trẻ, thân khí do trẻ thở ra không thoát được ra ngoài, không khí trong lành không qua được tấm khăn voan để cho trẻ thở, việc cung cấp lượng dưỡng khí rõ ràng là không đủ. Như vậy đối với não thật vô cùng bất lợi.

69- 7 điều kiêng kỵ trong việc thay tã lót cho trẻ

Mọi người đều cho rằng thay tã lót cho trẻ là một việc rất bình thường, song việc thay tã lót cho trẻ rất cần được coi trọng, nếu không cẩn thận sẽ làm cho trẻ bị ốm đau. Cho nên các bậc cha mẹ trẻ xin hãy ghi nhớ mấy điều sau đây :

1) Không nên dùng vải mới và vải thẫm màu để làm tã lót cho trẻ em. Tốt nhất là tìm vải trắng, cũ, dệt bằng sợi bông để làm tã lót , vì vải cũ tương đối mềm mại, dễ thấm nước mà lại không kích thích da thịt trẻ. Nếu dùng loại vải thô cứng để làm tã lót thì dễ gây sát lớp da của trẻ; nếu dùng vải màu sẫm để làm tã lót, thì bản thân vải đó đã thấm nhiều thuốc nhuộm có chất kích thích, cũng dễ kích thích làn da của trẻ gây nên viêm da tã lót.

2) Không nên quên thay tã lót đúng lúc. Hết tã ướt là phải thay ngay. Nhất là khi tã lót có dính phân và nước tiểu thì càng phải thay kịp thời, bởi vì những vi khuẩn ở trong phân có thể làm cho việc phân giải chất niêu tố ở trong nước tiểu sinh ra amôniắc mà kích thích làn da, nếu không thay kịp thời, thì những chỗ tiếp xúc với tã ướt sẽ bị viêm da.

3) Không nên để kích thích quá nóng hoặc quá lạnh. Mùa hè khi thay tã lót cho trẻ, không nên dùng những tã lót vừa phơi ngoài nắng đem vào quần ngay cho trẻ mà phải để cho những tã lót ấy nguội hẳn rồi mới thay. Mùa đông, khi thay tã lót cho trẻ, phải chú ý đến nhiệt độ, có thể ủ tã lót lên túi đựng nước nóng để cho tã ấm lên, hoặc là nhét vào trong áo bông của người lớn đang mặc, ủ cho ấm rồi hãy quần cho trẻ. Để tránh cho làn da của trẻ tiếp xúc với tã lót đang lạnh giá làm cho trẻ bị rùng mình vì lạnh hoặc bị nhiễm lạnh.

4) Đừng quên chú ý đến phương pháp lau chùi. Khi thay tã lót cho trẻ cần phải chú ý phương pháp lau chùi, nhất là khi thay tã lót cho em gái, phải chú ý lau ngoại âm rồi mới lau đến hậu môn, bởi vì về cơ bản trong niệu đạo và âm đạo không có vi khuẩn, con hậu môn và trong phân thì có vi khuẩn như trực khuẩn đại tràng chẳng hạn. Nếu lau hậu môn trước thì dễ đem những vi khuẩn ở hậu môn đến cửa âm đạo và niệu đạo, dẫn đến cảm nhiễm đường niệu đạo hoặc viêm âm đạo.

5) Không nên quên rửa ráy sạch sẽ. Khi giặt giũ tã lót, cần phải dội nước cho trôi hết phân ở trên tã trước rồi mới xát xà phòng vào tã lót để vò giặt, tốt nhất là nên ngâm vào nước sôi một lần nữa để đạt được mục đích là diệt hết được vi trùng, sau đó mới dùng nước sạch giặt đi giặt lại nhiều lần, để tránh chất kiềm kích thích vào lớp da của trẻ em.

6) Bên ngoài tã lót không nên dùng ni lông để lót. Không ít người có thói quen dùng ni lông để lót ra bên ngoài tã hoặc là phủ lên trên tã, ý đồ là để phòng nước tiểu ngấm xuống chăn đệm hoặc ngấm vào áo. Song như vậy chỉ làm tăng thêm amôniắc, dễ làm cho bẹn của trẻ phát đỏ lên. Ngoài ra, dùng vải cao su hoặc ni lông phủ lên tã lót dễ làm cho bẹn trẻ em bị ẩm ướt thường xuyên, độ ẩm càng cao càng dễ cảm nhiễm vi khuẩn độc.

7) Không nên dùng dây chun để buộc ra ngoài tã lót. Có một số cha mẹ trẻ, muốn để cho nhẹ việc, thường hay dùng dây chun buộc tã lót cho trẻ. Cách làm như vậy rất không tốt. Nếu buộc dây chun chặt quá, dễ làm cho lớp da non nớt của trẻ bị đỏ lên, thậm chí còn nghiền vào da thịt. Nếu dây chun lỏng quá thì lại không đạt được mục đích sử dụng. Ngoài ra, ban đầu thì sợi dây chun vừa người, nhưng vì trẻ em lớn lên rất nhanh, cho nên chẳng mấy ngày sợi dây chun đã trở nên ngắn, chật, cũng sẽ xảy ra tình trạng như đã nói trên. Cho nên, tốt nhất nên dùng giải rút để buộc tã lót cho trẻ em.

70- Không nên may quần áo cho trẻ em bằng vải màu sẫm

Màu sắc vải để may quần áo cho trẻ em nên chọn màu nhạt, những vải nhuộm bằng màu sẫm dễ kích thích da, dễ dẫn đến viêm da, gây nên phản ứng quá mẫn cảm.

71- Không nên may áo có cổ cho trẻ sơ sinh

Bởi vì đầu trẻ sơ sinh tương đối nặng, sức của cái cổ không thể giữ được cái đầu, mà cái đầu thường tụt xuống hai vai. Nếu chiếc áo trẻ em mặc mà có cổ rất dễ làm xước da cổ và da đầu. Cho nên, may áo cho trẻ sơ sinh không nên may cổ, nên cho các em mặc áo “ cổ hoà thượng” là tốt nhất.

72- Không nên may quần áo bằng sợi hoá học cho trẻ em

Tục ngữ có câu : “ Tiểu nhi hoả khí vượng ”. Đó là vì công năng thần kinh của trẻ em chưa phát triển hoàn chỉnh, thần kinh thực vật dễ hưng phấn, ra mồ hôi nhiều hơn người lớn, bốc nóng nhanh, sức thích ứng đối với sự thay đổi của khí hậu kém. Vải sợi hoá học , tuy màu sắc đẹp và trơn, song tính chất thấm nước và thoáng khí kém, nhất là mùa hè viêm nhiệt, mặc quần áo bằng sợi hoá học không dễ toả nhiệt, dễ sinh rôm sảy, mụn nhọt bởi vì sợi hoá học thuộc về chế phẩm hoá học, dễ làm cho trẻ em có phản ứng quá mẫn cảm, rồi gây ra các bệnh ngoài da như bệnh thở khô khè, bệnh sẩn ngứa, bệnh sởi, bệnh mề đay, bệnh viêm da v.v... Tã lót, áo trong của trẻ sơ sinh, quần lót của bé gái tuyệt đối không nên dùng vải sợi hóa học để may, để tránh cho trẻ khỏi bị bệnh tật đau đớn. Nói chung, các loại vải sợi bông có tính năng dễ hút ẩm, thoáng khí, tản nhiệt, mềm mại v.v...vẫn tốt hơn sợi hoá học nhiều. Vải bông không dẫn đến các bệnh tật có tính mẫn cảm cao, dùng để may quần áo của trẻ em là thích hợp nhất.

73- Trẻ em không nên mặc nhiều quần áo

Người ta thường nói : “ Nếu muốn con cái được khoẻ mạnh, hãy để cho chúng chịu một chút đói và lạnh”. Cảnh báo mọi người rằng không nên cho trẻ em ăn quá no, mặc quá ấm. Quần áo nên mặc ít một chút. Trẻ em rất hiếu động nên hoạt động nhiều, có thể tăng cường thể chất, giảm bớt bệnh tật. Ngược lại nếu mặc quá nhiều quần áo quá dày, hễ chúng hoạt động là ra mồ hôi, không những chỉ tổn thương đến tất cả các dịch thể trong cơ thể, mà còn làm cho lỗ chân lông luôn luôn ở trạng thái hở, nếu có gió lạnh ập đến, thì dễ bị cảm lạnh, thậm chí còn viêm phế quản.

74- Không nên cho trẻ em mặc áo lót quá chặt

Có một số bậc cha mẹ trẻ, bản thân rất thích mặc áo lót chặt nên cũng thường hay cho con mặc áo lót chặt. Họ thật thiếu tri thức về sinh, không hiểu đặc điểm sinh lý trong việc phát dục sinh trưởng của trẻ em, như lồng ngực nhỏ, lượng hoạt động của phổi không lớn v.v...sau khi mặc áo lót quá chặt sẽ gò bó vận động và hô hấp của lồng ngực, ảnh hưởng đến công năng của phổi, đến việc phát dục bình thường của của ngực, lưng, các khớp xương v.v... Quần áo của trẻ em nên hơi rộng một chút để cho trẻ em dễ hoạt động và dễ thay quần áo khi giặt.

75- Trẻ em không nên mặc quần bò

Từ xưa đến nay người ta thường nhấn mạnh quần áo của trẻ em phải bằng vải bông hoặc lụa mềm mại, rộng rãi, dễ mặc dễ cởi để không tổn thương đến làn da của trẻ , cho trẻ dễ dàng hoạt động. Những chiếc quần bò không phải bằng vải bông bó sát lấy đùi, dính chặt vào làn da, đối với trẻ có những cái hại sau đây :

Thứ nhất, không lợi cho việc sinh trưởng phát dục của trẻ em. Trẻ em đang trong thời kỳ sinh trưởng phát dục, cơ bắp, xương cốt phát triển về thể tích và trọng lượng hàng ngày. Mà quần bò bó sát lấy bắp đùi và ống chân, sẽ trở ngại cho việc phát triển lớn lên.

Hai là, không lợi cho việc điều tiết nhiệt độ cơ thể. Sự chuyển hoá ở trẻ rất mạnh, thân thể sản sinh ra nhiệt rất nhiều, nhờ có việc ra mồ hôi qua làn da mà toả nhiệt, bản tính của trẻ là hiếu động, nên việc ra mồ hôi cũng nhiều hơn người lớn nhiều, quần áo bó chặt lấy 2/3 lớp da của cơ thể, rất trở ngại cho việc toả nhiệt, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến việc điều tiết nhiệt độ cơ thể.

Thứ ba là tiếp xúc nhiều quá với các loại vải hoá học, làn da của trẻ dễ sinh ra phản ứng biến thái. Lớp giác chất trong làn da của trẻ tương đối mỏng, màng lưới mao huyết quản nhỏ rất phong phú, mặc những chiếc quần không dệt bằng bông này rất dễ dẫn đến viêm da có tính quá mẫn cảm, hoặc mẩn ngứa dạng mẩn mụn đỏ.

Thứ tư là quần bó đũng quần ngắn, lại bó chặt lấy mông làm cho âm bộ không được thoáng khí, dễ bị mẩn ngứa. Đũng quần cọ sát nhiều vào âm bộ, khiến cho một số ít trẻ còn bị tật kẹp đùi - chứng bệnh tổng hợp nín hơi, y học người ta gọi là “ Sự phát tác có tính tình cảm ”.

76- Trẻ em không nên mặc quần loe

Quần ống loe, ống quần gầy, bó chặt lấy bắp đùi của trẻ em, ảnh hưởng đến sự tuần hoàn của máu; nhưng gấu quần thì lại rộng và to, cũng ảnh hưởng đến những hoạt động như đi lại, chạy, nhảy v.v... Vả lại đũng quần hẹp bó sát vào bẹn, thường xuyên cọ sát, kích thích bộ phận sinh dục của trẻ, khiến cho trẻ em do ngứa ngáy nên hay sờ đến bộ phận sinh dục, do đó mà gây thành tật không tốt là hay nghịch bộ phận sinh dục.

Thời kỳ ấu nhi là thời kỳ hiếu động. Trẻ em từ 4 - 6 tuổi rất thích những vận động mạnh như chạy, nhảy, nhảy qua những chướng ngại nhỏ v.v... cho nên mặc quần ống loe không có lợi cho sức khoẻ và sự phát triển thân thể và tâm hồn của các em.

77- Trẻ dưới 5 tuổi không nên mặc quần cạp chun

Trẻ đang ở vào thời kỳ lớn lên về thân thể, cho trẻ em, nhất là trẻ em dưới 5 tuổi mặc quần có dây chun sẽ ảnh hưởng đến sự lớn lên về thân thể của trẻ. Đó là vì nguyên nhân quần dây chun sẽ có lực co thắt lại với mọi loại bụng. Lực co thắt do dây chun sản sinh ra có thể làm cho sự phát triển của thân người bị hạn chế nhất định . Nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến ảnh hưởng đến sự phát dục, khiến cho lượng ăn uống ít đi rất nhiều và tiêu hoá không tốt, gây nên hậu quả thiếu dinh dưỡng, trí lực phát triển kém, sức đề kháng yếu v.v...Quần áo thích hợp nhất đối với trẻ phải là loại quần may bằng vải mềm, to nhỏ phải thích hợp, may kiểu quần có dây lưng chứ không nên may kiểu dây chun.

78- Không nên dùng dây chun để thắt lưng

Bụng trẻ em to, chưa thể hình thành “ Eo ” được, cho nên dây lưng không thể giống như dây lưng của người lớn hoặc của thanh niên thắt ở trên hoặc dưới rốn được, mà phải thắt ở vùng giữa ngực dưới và bụng trên. Thời gian lâu dần, phía đáy xương sườn bị dây chun co thắt sẽ trở thành dị hình. Tốt nhất là dùng quần kiểu dây lưng. Cho dù thắt lưng kiểu nào mà dễ dùng và mất ít thì giờ cũng tốt . Vậy nên xin đề nghị với các nhà thiết kế mẫu và các bà mẹ khéo tay hãy vì con em mà động não.

79- Quần của trẻ em nam tuyệt đối không nên dùng khoá

Khoá fecmotuya trong quá trình kéo lên kéo xuống rất dễ kẹt vào đầu qui và bao tinh hoàn của trẻ em. Sự việc như thế này đã từng xảy ra nhiều lần, cho nên các bậc cha mẹ trẻ cần phải chú ý.

80- Trẻ thơ Không nên mặc quần thùng đít lâu quá

Các bậc cha mẹ cần phải dạy con sớm có thói quen đi đại tiểu tiện vào những giờ nhất định, cố gắng tránh sao khỏi phải mặc quần thùng

đít. Chỉ cần trẻ thơ tỏ được thái độ cần đi ngoài là phải nhanh chóng thôi không cho trẻ mặc quần thủng đít nữa. Bởi vì mặc quần thủng đít rất không có lợi cho sức khoẻ của trẻ, dễ khiến cho trẻ dùng tay nghịch bộ phận sinh dục hoặc lỗ đít, dẫn đến cảm nhiễm ký sinh trùng . Đặc biệt là các em gái , mặc quần thủng đít càng rất dễ bị cảm nhiễm đường tiết niệu.

81- Không nên dùng xà phòng bột để giặt quần áo của trẻ thơ

Xà phòng bột đã trở thành bột giặt thường dùng của tuyệt đại đa số các gia đình. Song quần áo của trẻ thơ thì không nên dùng xà phòng bột để giặt.

Thành phần chủ yếu của xà phòng bột là loại hoá chất mà sau khi thâm nhập vào cơ thể , chất này có tác dụng ức chế rất mạnh đối với hoạt tính của amilôpxin, pancreatin, pepsin trong cơ thể con người, rất dễ làm cho người ta bị trúng độc. Nếu dùng xà phòng bột để giặt quần áo cho trẻ thơ, đặc biệt là quần áo trong và tả lót, có thể vì lúc giữ nước không kỹ, trên quần áo còn lưu lại chất hoá học thì sẽ rất nguy hại cho trẻ thơ. Ngoài ra, có trẻ thơ sau khi tiếp xúc với chất hoá học này còn có thể gây ra phản ứng quá mẫn cảm của lớp da. Cho nên tốt nhất là không nên dùng xà phòng bột để giặt quần áo của trẻ thơ mà nên dùng loại xà phòng trung tính không có tính kích thích.

82- Không nên cho băng phiến vào quần áo của trẻ em

Quần áo của trẻ em không nên bỏ băng phiến vào. Đó là bởi vì loại băng phiến bán ở ngoài chợ có những sinh vật nap-ta-len và hợp chất diễn sinh nap-ta-len. Có người mắc một loại bệnh thiếu máu có tính chất hoà tan máu do di truyền gây nên. Bình thường người bệnh này không có bất kỳ một triệu chứng nào cả, nhưng sau khi tiếp xúc với chất như hợp chất diễn sinh, thì quá trình hoàn nguyên ôxy hoá hồng cầu liền bị trở ngại, khiến cho mô tế bào bị phá hoại, sinh ra thiếu máu có tính chất hoà tan máu cấp tính.. Hiện tượng này phần lớn thường

thấy ở trẻ sơ sinh, biểu hiện lâm sàng là thiếu máu và chất hoàng đả có tính sinh lý tiếp tục không lui hoặc tăng thêm có tính chất hành tiến, người bị nặng thì sẽ sinh ra hoàng đả, vàng da vàng mắt. Cho nên sau khi cất giữ quần áo trẻ em, trước khi mặc phải phơi thật kỹ, sau khi hợp chất diên sinh bị nắng nóng chiếu vào, sẽ bốc hơi rất nhanh và tan đi, khi đó mặc vào, trẻ em mới khỏi bị hại.

83- Trẻ thơ không nên đi giày da

Trẻ thơ, tuổi còn nhỏ, cơ bắp còn non. Bộ xương còn mềm, thân thể đang ở vào giai đoạn phát dục cao tốc. Đi giày da sớm quá, rất dễ dẫn đến dị hình chân. Bởi vì, tất cả các loại giày da, nói chung đều có khuyết điểm là độ đàn hồi rất kém, tính co giãn nhỏ, độ cứng cao, dễ bó chặt thần kinh và huyết quản bàn chân của trẻ em, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát dục của cổ chân và ngón chân, đồng thời còn tạo thành sự trở ngại cho tuần hoàn máu; nếu giày da rộng quá sẽ làm cho bàn chân và dây chằng phải duỗi dài ra, do đó sẽ làm mất hoặc làm giảm hình cung của bàn chân, làm suy yếu nhiều tác dụng hoà hoãn chấn động, hình thành bàn chân bẹt, ảnh hưởng đến một số hoạt động bình thường của trẻ em, và là một trong những nguyên nhân quan trọng chân đau, đùi đau, lưng đau sau này. Để cho con trẻ trưởng thành lành mạnh, hãy nên để cho con trẻ đi giày vải có đế mềm thì thích hợp hơn.

84- Trẻ em không nên đi giày đế nhựa cứng

Nó không có lợi cho việc tăng cường lực đàn hồi của hình cung bàn chân của trẻ, dễ mắc bệnh bàn chân bẹt.

85- Trẻ em Không nên đi giày chật quá

Giày trẻ em cần phải thích hợp, nên hơi rộng một chút, phía gót giày có thể xỏ ngón chân vào là được.

86- Trẻ em Không nên đi dép lê quá sớm

Bởi vì đi dép lê thì phải dùng sức của ngón chân rất nhiều, dễ thành chân chữ “ Bát ”, đi lại cũng không tiện.

Tuyệt đối không nên dựa vào số giày để chọn giày cho trẻ thơ, nhất là đối với trẻ thơ đang học đi. Lúc này, việc phát dục bộ xương của chúng chưa hoàn chỉnh, những đôi giày không thích hợp, sẽ ảnh hưởng đến tư thế đi lại chính xác của các em, khiến cho khớp xương bàn chân chịu lực không đều, có thể dẫn đến bệnh viêm khớp khi về già.

Chọn mua giày cho trẻ em phải tránh mua những đôi giày mềm và mỏng. Những loại giày này không bền nên cũng có ảnh hưởng đến sự phát triển đôi bàn chân của trẻ. Một đôi giày trẻ con tốt thì bề mặt đôi giày phải mềm, phải thoáng khí, đế giày phía trước 1/3 có thể bẻ cong được, phía sau 2/3 thì phải cố định bất động. Giày như vậy mới là giày tốt tiêu chuẩn.

Bàn chân trẻ con, có đứa gày có đứa béo, mu bàn chân hoặc cao hoặc thấp, không thể giống nhau được, chỉ có giày thắt bằng dây mới là giày thích hợp nhất với kiểu chân cố định.

Đối với những trẻ em đang trong thời kỳ lớn lên, tuyệt đối không nên tiếc tiền, tiếc thì giờ mà đi mua đôi giày quá to. Tốt nhất là cứ 3 tháng lại thay cho trẻ một đôi giày, nhiều nhất cũng không nên vượt quá 5 tháng, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự lớn lên của đôi chân của trẻ thơ.

87- 6 điều kiêng kỵ trong việc trang điểm cho bé gái

Là cha mẹ ai cũng muốn trang điểm cho con gái mình xinh đẹp. Song có “**6 điều không nên**” sau đây cần lưu ý :

1/ Không nên sấy tóc . Bởi vì tóc trẻ em gái còn rất non yếu, tóc mềm và dày, không chịu được sự kích thích trong quá trình sấy bằng điện,

bằng sức nóng hoặc bằng hoá học, khiến cho tầng giác chất của tóc bị tổn thương, lớp mỡ ngoài da bị giảm đi, làm cho tóc mau bị rụng. Khi sấy tóc thì tóc sẽ dính vào nhau, không thoáng khí, không dễ chải, gội, ảnh hưởng đến vệ sinh, mùa hè dễ sinh ngứa ngáy, thậm chí còn gây nên viêm da đầu, rất có hại cho sức khỏe.

2/ Không nên bôi son. Trong son môi có chất hoá học và hương liệu, có thể gây nên phản ứng có tính quá mẫn cảm, đặc biệt là da môi các em gái còn rất non nớt, dễ làm cho môi bị khô, bị ngứa, còn có thể có hiện tượng bị nổi mụn, tróc da v.v...

3/ Không nên đi giày cao gót. Khớp xương gót chân các em gái còn chưa phát dục thành thục. Nếu đi giày cao gót sớm quá, do trọng lượng toàn thân dồn lên bàn chân và các đầu ngón chân, tạo thành thành xương chậu bị thu vào trong, ảnh hưởng đến việc sinh nở sau này.

4/ Không nên mặc áo lót quá chặt. Thiếu nữ đang ở vào giai đoạn lớn lên về thân thể, nếu mặc áo lót quá chặt, sẽ bó chặt lấy ngực, ảnh hưởng đến sự vận động của các cơ hô hấp, hạn chế lượng hoạt động của phổi. Đồng thời cũng ảnh hưởng đến công năng vận động bình thường của dạ dày và ruột, còn dồn ép các huyết quản ở dưới da, rất không có lợi cho việc phát triển cơ thể.

5/ Không nên nhổ lông mày. Đứng về mặt bảo vệ sức khoẻ sinh lý mà nói, công năng của lông mày là rất quan trọng. Các thầy thuốc gọi lông mày là “Vệ sĩ” của mắt, bởi vì chúng mọc ở trên mắt, ở đúng vào “vị trí chiến lược”, hình thành tấm bình phong thiên nhiên tuyệt vời của mắt. Khi mồ hôi đầm đìa, chúng có thể ngăn những giọt mồ hôi, không cho chúng chảy vào mắt; khi có cát bụi bay mù mịt, lông mày sẽ ngăn cản bụi ở trên mặt rơi vào mắt, trở thành phòng tuyến thứ nhất bảo vệ con mắt.

Hiện nay có một số nữ thanh niên chịu ảnh hưởng của các nước phương tây và của thời kỳ cổ đại đã nhổ sạch những đám lông mày tự nhiên trời cho rất đẹp ấy đi, cứ tưởng rằng lông mày nhỏ là đẹp. Kỳ thực, như vậy là không thoả đáng. Người ta trang điểm sao đẹp bằng mắt to mày rậm tự nhiên được. Hơn nữa, nhổ lông mày là nhổ cả gốc, mao nang bị phá hoại, sẽ không mọc lên được nữa, đến lúc về già thì thật khó coi, đặc biệt là sau khi nhổ lông mày, lông mày thưa thớt, tất

nhiên sẽ phá hoại công năng bảo vệ con mắt của lông mày, và những chỗ lông mày bị nhổ dễ bị cảm nhiễm, sinh viêm. Cho nên, trừ trường hợp lông mày mọc thừa thớt quá và lại mọc không đều ra, nói chung nhất thiết không nên nhổ lông mày.

6/ Thiếu nữ không nên bó lưng. Có không ít nữ thanh niên, đặc biệt là một số thiếu nữ, hai ba ngày mới đi đại tiện một lần. Trong y học, người ta gọi loại bệnh này là “Bệnh táo bón theo thói quen”. Vậy thì tại sao những bạn gái này lại mắc cái chứng bệnh như vậy ? Nguyên do là các cô gái này muốn có eo, không muốn mình trở thành người béo, nên đã trường kỳ dùng thắt lưng hoặc dây buộc bụng thắt chặt lấy vùng lưng và vùng bụng. Cứ bó chặt bụng lâu ngày như vậy sẽ dồn nén sự tuần hoàn của máu ở thành bụng và ống ruột làm cho nhu động bình thường trong đường dạ dày và đường ruột bị giảm đi, yếu đi, chậm đi. Như vậy không những những thức ăn không thông qua đường tiêu hoá một cách thuận lợi, mà còn làm cho ruột bị trướng khí, làm cho thức ăn bị đọng lại ở trong ruột. Thời gian đọng lại càng dài thì niêm mạc đường ruột hấp thu thành phần nước ở trong thức ăn càng nhiều, phân càng bị khô, càng sinh táo bón nặng. Cứ thế kéo dài sẽ hình thành “Bệnh táo bón theo thói quen”. Nếu không kịp thời chữa trị sẽ dẫn đến bệnh trĩ. Rõ ràng là thắt lưng quá chặt là một tập quán xấu ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ, cần phải sửa chữa và bỏ đi.

88- 2 điều kiêng kỵ trong việc trang điểm cho bé trai

1/ Không nên trang điểm bé trai thành bé gái.

Theo số liệu điều tra của 3 trường mẫu giáo ở Thượng Hải, số bé trai được trang điểm thành con gái chiếm 1/3 đến 2/3. Tại sao cha mẹ chúng lại làm như vậy ? Một là bởi vì trang điểm cho bé trai thành một bé gái, tết cho em bím tóc, sơn móng tay, đánh má phấn, bôi son môi, mặc chiếc váy của con gái, trông xinh xắn lên, thật dễ yêu; hai là bởi vì những bậc cha mẹ này đang thích có con gái mà lại không có, cho nên mới cải trang cho con trai mình thành con gái, cũng là để tự an ủi.

Song các bậc cha mẹ đó không biết rằng, nếu cứ kéo dài tình hình như vậy có thể dẫn đến hậu quả không thể lường hết được.

Trong tâm lý học có một danh từ gọi là “**Tính biệt tự nhận**”, câu đó có nghĩa là một con người tự nhận thức được giới tính của mình không đồng nhất với sự thực. Trong tình trạng chung thì một người là con trai, đương nhiên là nó tự nhận mình là con trai; một đứa trẻ là con gái, đương nhiên nó cũng tự nhận mình là con gái, điều đó chẳng có gì phải bàn cãi nữa. Song có một số rất ít người thấy việc tự nhận thức giới tính của mình lại không đồng nhất với biểu hiện giới tính khách quan. Ví dụ như rõ ràng cậu ta là một đứa con trai nhưng lại cứ tưởng mình là con gái, về mọi mặt như khí chất, động tác, tập quán, trang phục v.v... đều làm như con gái. Nó cho rằng, linh hồn nó là con gái, chỉ vì lúc đầu thai đã bị nhầm cái vỏ ngoài đó thôi. Cái đó gọi là sự lẫn lộn về “Tính biệt tự nhận”.

Phát sinh hiện tượng lẫn lộn “Tính biệt tự nhận” như thế này, nguyên nhân chủ yếu là từ thời kỳ thơ ấu. Đại não của trẻ thơ đang ở vào thời kỳ phát triển nhanh chóng, có rất nhiều sự việc đã để lại ấn tượng rất sâu sắc trong tầng vỏ đại não, thậm chí suốt đời cũng không thể xoá nhòa được. Nếu như cha mẹ cứ kéo dài sự đối đãi với con trai mình y như đối xử với con gái thì có khả năng làm cho tâm lý giới tính của đứa trẻ sinh ra hiện tượng xoay chuyển, sau khi trưởng thành có thể phát sinh hiện tượng vô cùng đáng buồn là sự lẫn lộn “Tính biệt tự nhận”.

Bất kỳ là con trai hay là con gái, cũng đều có một thời kỳ tỏ rõ giới tính, tức là con trai chỉ thích chơi với con trai, trong hoàn cảnh như vậy sẽ nuôi dưỡng nên khí chất của nam giới; con gái thì chỉ thích chơi với con gái, trong hoàn cảnh ấy sẽ nuôi dưỡng thành khí chất của nữ giới. Lớn lên một chút nữa, đến thời kỳ phát triển thành thanh niên, lại sản sinh ra hiện tượng “Nam nữ tương hấp”, “Khí chất hai bên bổ sung cho nhau”, có nghĩa là đôi bên nam nữ do khí chất không giống nhau (ví dụ như nam giới thì mạnh mẽ, nữ giới thì ôn hoà) mà yêu nhau, hai bên bổ sung cho nhau, hai khí chất hợp lại thành khí chất hoàn chỉnh. Nhưng, đối với một đứa con trai mà lại không coi nó, không đối đãi với nó như một đứa con trai, mà lại đi trang điểm cho nó thành một đứa con gái, chỉ cho nó chơi với bọn con gái, thế thì nó sẽ tiêm nhiễm khí chất con gái, đến khi lớn lên thành thanh niên, khi cần khí chất nam nữ bổ sung cho nhau thì nó sẽ cảm thụ sức hấp dẫn của bạn cùng giới (đồng tính),

bởi vì đồng tính tương phản với khí chất của nó, từ đó mà trở thành người “Đồng tính luyến ái”. Và lại khi mà “Tâm lý định thế” đã xảy ra thì khó mà xoá đi được. Như vậy là đứa trẻ đó suốt đời ở trong tình trạng mâu thuẫn, đau khổ, bàng hoàng, uẩn khúc, không sao gỡ ra được.

Những tình hình như đã nói ở trên không phải chỉ là nghe thấy, mà là những hiện thực sống động. Tất nhiên không có nghĩa là hề cứ trang điểm cho con trai thành con gái là xuất hiện ngay hiện tượng kỳ quặc “Đồng tính luyến ái” và sự lẫn lộn “Tính biệt tự nhận” đâu. Song loại khả năng này đúng là có thật. Là cha mẹ, nhất định phải hiểu những lý lẽ khoa học này, để tránh làm hại cho con, sau này sẽ vô cùng hối hận. Tốt nhất là cứ để cho trẻ con tự do phát triển những hoạt động theo đặc trưng giới tính của chúng, bất kỳ sự gia công, sự uốn nắn nào cũng đều không cần thiết.

2/ Không nên để tóc dài cho con trai.

Có một số bậc cha mẹ cứ thích để cho con trai một bộ tóc dài theo mốt, rồi còn cài lên đủ các loại cặp tóc màu sắc sặc sỡ. Như vậy, vừa không thích hợp với đặc điểm của trẻ con, vừa không có lợi cho vệ sinh và sức khoẻ, cặp tóc cho trẻ con cũng không an toàn. Bởi vì trẻ thơ để tóc dài, khi chúng chơi đùa thì tóc rối tung lên, bay lên mặt che lấp tầm nhìn của mắt, trông rất xấu. Ngoài ra, khi trẻ chơi đùa thì sẽ ra nhiều mồ hôi, bụi bặm dính vào tóc dài, rất khó gội sạch, tạo điều kiện cho vi trùng và mầm bệnh sinh sôi nảy nở.

Nên chăng, có những kiểu tóc cho riêng trẻ em, sao cho chúng trở nên khôi ngô hoạt bát, khi chải đầu và gội đầu đều thuận tiện.

89- 4 điều kiêng kỵ về việc cho trẻ em đi xe đạp

1/ Không nên cho trẻ em đi xe đạp quá sớm.

Thông qua một số điều tra, người ta phát hiện ra rằng, có một số không ít trẻ có đôi chân hình chữ “X”. Nguyên nhân của nó là do khi 3 - 4 tuổi các em đã được đi xe đạp 3 bánh gây nên.

Xương cốt của trẻ có tính keo nhựa rất cao, mà sức mạnh của cơ bắp thì còn yếu. Hiện nay trên thị trường đang có bán loại xe đạp 3 bánh

cho trẻ, khoảng cách của hai bàn đạp khá rộng, khoảng cách giữa yên ngồi và bàn đạp cũng khá dài, khi trẻ em đạp xe thì rất vất vả, nếu cứ kéo dài sẽ hình thành kiểu phía trong hai đầu gối sẽ bành ra rất to, hai chi dưới sẽ biến thành đôi chân hình chữ “X”, có em khoảng cách giữa hai mắt cá chân vượt quá 10 mm, có nhiều em đã có kiểu chân chữ “Bát” rộng hẹp ở mức độ khác nhau. Cho nên, những em thường xuyên đi xe đạp 3 bánh cần chú ý mấy điểm sau đây :

(1) Nghiêm khắc nắm vững thời gian đi xe của trẻ em, tuyệt đối không nên cho đi xe đạp quá sớm.

(2) Cần cải tiến kết cấu xe đạp 3 bánh như: co hẹp cự ly giữa hai bàn đạp, yên ngồi có thể điều chỉnh lên phía trước hoặc lùi về phía sau v.v...

(3) Dạy cho trẻ em phương pháp đạp xe đúng đắn.

(4) Đối với những em có chân hình chữ “X”, cần sớm được chữa chạy để điều chỉnh. Phương pháp là, tập đi theo phía ngoài mặt bàn chân, mỗi lần ngồi bó gối khoảng 20 đến 30 phút, mỗi ngày 1 đến 3 lần.

2/ Không nên đẩy xe nô ra phố xá.

Nói chung xe đẩy của trẻ em thường không cao. Phố xá người đông, xe cộ nhiều, người ta đi lại trên đường phố hai chân rất nhiều bụi bặm, xe cộ qua lại thải ra rất nhiều thán khí, trong không gian chật chội như vậy, trẻ em ngồi trong chiếc xe đẩy, lúc nào cũng bị không khí ô nhiễm ấy bao vây. Sức đề kháng của trẻ em tương đối yếu, do đó mà rất dễ bị cảm nhiễm đủ các loại vi trùng.

3/ Không nên để cho trẻ em ngồi trên gióng xe đạp để chân về một bên.

Có một số bậc cha mẹ, khi đèo con trên xe đạp thường hay để con ngồi trên gióng xe xoay người về một bên. Cho các em ngồi như vậy sẽ sinh ra rất nhiều bệnh tật : Thứ nhất , thời kỳ xương cốt của con người lớn nhanh nhất là khoảng từ 3 đến 8 tuổi. Trẻ em ngồi nghiêng trên gióng xe đạp, nó sẽ phải hơi khom người xuống, lâu dần xương sống sẽ bị cong hoặc biến hình; thứ hai, mạch máu hai chân bị dồn nén, việc lưu thông máu bị trở ngại, ảnh hưởng đến sự phát triển của chân, mùa đông còn có thể bị lạnh cóng; thứ ba, khi đi xe đạp sẽ bị rung bị xóc, những chấn động ấy thông qua xương sống lên đại não rất nhanh, rất có thể sẽ ảnh hưởng xấu đến đại não của trẻ em.

Xin kiến nghị các bậc phụ huynh hãy làm một cái ghế nhỏ để cho các em ngồi thẳng trên khung xe. Như vậy sẽ vừa an toàn, lại thoải mái.

4/ Không nên để cho trẻ em đi xe đạp lên phố.

Hiện nay, ở các thành phố, thị trấn, hiện tượng đi xe đạp thay đi bộ rất là phổ biến. Có một số thiếu niên rất thích đi xe đạp lên phố chơi, thường là không cho bố mẹ biết; song cũng có bậc cha mẹ lại cho rằng con mình rất thông minh, nó đi xe đạp rất giỏi, nên để cho chúng tự do đi xe đạp lên phố, khi xảy ra tai nạn giao thông, hối hận thì đã muộn. Những con số chết, bị thương do tai nạn giao thông theo thống kê thật là kinh khủng, khiến chúng ta phải hết sức coi trọng : tuyệt đối không nên để cho thiếu niên trẻ em đi xe đạp lên phố chơi. Bởi vì thiếu niên trẻ em không thể thích ứng được với cảnh tượng hỗn độn, phức tạp trên đường phố. Dưới đây xin giải thích về mặt sinh lý và tâm lý :

(1) Lực quan sát kém, góc độ thị giác của người lớn vượt quá 180° , còn góc độ thị giác của trẻ em thì không đầy 70° rất khó có thể quan sát được toàn cảnh. Trong khi đi xe còn rẽ phải rẽ trái , chú ý được cái này thì lại bỏ mất cái khác.

(2) Sức phản ứng chậm, người lớn nhìn thấy một chiếc xe ô-tô chạy đến chỉ cần 1/4 giây đồng hồ, nhưng trẻ em thì cần đến 4 giây, nếu xe cộ bất chợt phóng đến thì không xử lý kịp.

(3) Thể lực kém, người lớn phát hiện tình hình không bình thường thì có thể cấp tốc phanh xe lại hoặc giảm bớt tốc độ, nhưng trẻ em thì không làm kịp, không đủ sức để ứng biến;

(4) Sức phán đoán yếu : Trẻ em sẽ không thể phán đoán chính xác cự ly và tốc độ chiếc xe hơi đang lao đến như người lớn, không nắm vững tiết tấu vận hành của xe, không đủ sức quyết định việc nhường xe hay vượt xe nên thường làm cho người lái xe ô-tô lúng túng, dễ gây ra tai nạn.

(5) Sức cảm thụ yếu và ít kinh nghiệm. Đối với các loại đèn tín hiệu giao thông và các loại biển báo ở trên đường phố, trẻ em không thành thạo, trong một lúc khó có thể tổng hợp được tất cả mọi thông tin có liên quan đến an toàn. Và khi hứng lên là quên đi hết cả, chẳng còn biết lo cho tính mệnh của mình nữa;

(6) Sức chú ý không tập trung: Trên đường phố, cảnh quan muôn màu ngàn sắc dễ làm cho trẻ em phân tán sự chú ý, đột nhiên rơi mất

cái gì hoặc là nhớ đến một điều gì đó là quên ngay mất an toàn giao thông, tỷ lệ thương vong do đột nhiên rẽ ngang rẽ dọc là cao nhất.

90- Học sinh cận thị không nên ngồi bàn đầu

Ngồi bàn đầu có thể làm cho mức cận thị nặng hơn. Bởi vì ánh sáng của vật thể phản xạ ra trước mắt ngoài 5 - 6 mét, thì mắt người ta không cần điều tiết cũng có thể hình thành hình dáng rõ ràng ở trên võng mạc của mắt, lúc đó việc điều tiết cơ bắp của mắt là thư giãn. Nhưng nếu ánh sáng của vật thể phản xạ ra trong vòng 5 mét, nếu mắt không điều tiết thì trên võng mạc của mắt không thể hiện lên hình dáng vật thể rõ ràng được, muốn nhìn rõ vật thể ở trong vòng 5 mét, việc điều tiết cơ bắp của mắt cần phải co hẹp lại ở những mức độ khác nhau, cự li vật thể nhìn thấy càng gần thì mức co hẹp càng mạnh. Những học sinh ngồi ở cuối lớp, điều tiết cơ mắt không căng thẳng như học sinh ngồi ở bàn đầu, có lợi cho việc bảo vệ đôi mắt. Để những học sinh cận thị ngồi ở bàn đầu, vì cự li của bảng đen gần quá, khiến cho cả tiết học việc điều tiết cơ mắt đều ở trạng thái căng thẳng, mắt càng dễ mỏi mệt, có thể làm tăng thêm độ cận thị của học sinh, dẫn đến tuần hoàn ác tính. Cho nên, học sinh cận thị không nên ngồi ở bàn đầu.

91- Không nên nặn mụn nhọt ở trẻ em

Trên mình trẻ em có mụn nhọt, có bậc cha mẹ cứ thích ra sức nặn mủ ra, tưởng rằng như vậy sẽ mau khỏi, thực ra như vậy là vô cùng nguy hiểm.

Bởi vì sau khi dùng sức nặn mủ, áp lực trong khoang mủ tăng lên, có thể làm cho mủ hoặc vi trùng thâm nhập vào máu, dẫn đến cảm nhiễm toàn thân hoặc di chuyển sang các bộ phận khác, tức là cái mà người ta gọi là bệnh bại huyết hoặc là bệnh máu có mủ độc. Cho nên khi trẻ em mọc mụn nhọt, tuyệt đối không được nặn, nhất là mụn mọc ở trên môi trên hoặc là ở trên mũi càng không được nặn, bởi vì tĩnh mạch ở trên

mặt ăn thông với tĩnh mạch ở trên đầu, nếu mủ hoặc vi trùng xâm nhập vào huyết quản có thể dẫn đến cảm nhiễm, gây nên nguy hiểm.

92- Trẻ em không nên chạy nhanh trên đường dài

Mùa đông chạy đường dài là một phương pháp rèn luyện rất tốt. Song phải tùy người, tùy sức mà rèn luyện. trẻ em mà chạy đường dài theo người lớn là không thích hợp.

Bởi vì trẻ đang ở giai đoạn phát triển lớn lên, cơ bắp phát triển theo chiều dọc, cơ lực kém, trọng lượng nhẹ, chạy đường dài quá độ dễ khiến cho cơ bắp bị mệt mỏi, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của cơ bắp. Buồng tim của các em nhỏ và nhẹ, sức co bóp yếu, sức chịu đựng nhỏ, chạy nhanh trên đường dài sẽ làm cho việc cung cấp dưỡng khí không đủ; bộ ngực của trẻ còn nhỏ, lượng không khí vào phổi ít, khả năng hít không khí kém, khả năng thay thế dưỡng khí ít; do chạy nhanh trên đường dài, khó có thể cung cấp đủ năng lượng mà cơ thể đã tiêu hao. Cho nên trẻ em không nên chạy nhanh trên đường dài. Chỉ nên chạy từ từ, tuần tự mà tiến, lượng sức mà làm thì mới đạt được kết quả rèn luyện.

93- Không nên cho trẻ thơ nắm áo nhau đi dạo

Có một số nhà trẻ mẫu giáo hay tổ chức cho trẻ thơ đi dạo chơi tập thể, thường hay tổ chức các em thành hàng , người sau nắm đuôi áo người trước đi sát vào nhau, đối với trẻ nhỏ thì cách làm như vậy thật không có lợi cho việc phát triển lớn lên của các em.

Nên nhớ rằng, khi một em chìa tay ra nắm chặt lấy đuôi áo của em đi trước, sẽ giữ một cự ly cố định giữa hai người, mà cự ly đó lại rất gần, ảnh hưởng đến bước đi, như vậy các em đành phải nghiêng người mà đi, nếu cứ kéo dài , dễ hình thành kiểu đi chân chữ bát, cũng có em phải nhón chân mà đi, như vậy cũng ảnh hưởng đến tư thế đi lại đúng đắn của các em. Cho nên để tiện việc quản lý các em, có thể dùng biện pháp căng dây cho các em đi hoặc để cho các em dắt tay nhau xếp hàng đôi

đi một cách tự nhiên. Như vậy sẽ không ảnh hưởng xấu đến tư thế đi lại của các em.

94- Trẻ thơ không nên luyện cơ bắp quá sớm

Để cho trẻ em luyện cơ bắp quá sớm sẽ không có lợi cho việc phát triển bình thường công năng tim phổi của các em.

Bởi vì trong quá trình phát triển lớn lên của con người, sự tăng trưởng chiều cao bao giờ cũng phát triển sớm hơn sự tăng trưởng về cân nặng. Khoảng 8 tuổi thì trọng lượng của cơ bắp chỉ chiếm khoảng 27,2% trọng lượng cơ thể, đến tuổi thành niên mới tăng lên đến 45%. Trong tuổi trẻ em, do hàm lượng nước của cơ bắp tương đối nhiều, hàm lượng prôtêin và muối vô cơ tương đối ít, sức khoẻ yếu, dễ mệt nhọc. Ngoài ra trong khi luyện tập phải gắng sức nhiều nên thường hay bị ngột ngạt, lúc đó áp lực trong ngực tăng lên đột ngột, thậm chí có thể tăng thành áp lực chính, gây trở ngại cho việc tĩnh mạch hồi lưu, làm cho tim co bóp xuống. Sau khi ngột ngạt, một lượng lớn máu ứ đọng ở trong tĩnh mạch mới vội vàng chảy vào tim lại làm cho tim quá căng, gây nên sự kích thích quá mạnh đối với tim. Qua sự nghiên cứu của ngành y học sinh lý chứng minh rằng, để cho trẻ em tiến hành luyện tập cơ bắp quá sớm, có thể làm cho các thớ cơ của thành tim dày lên quá sớm mà hạn chế sự phát triển dung tích của buồng tim. Từ đó ta thấy không nên để cho trẻ em tiến hành luyện tập cơ bắp nặng quá sớm.

95- Trẻ em không nên đi giày đế cứng để chạy

Trẻ em đi giày đế cứng để chạy sẽ không có lợi cho sự phát triển lớn lên của chúng. Bởi vì vào thời kỳ lớn lên của trẻ em, công năng quản lý hệ thống vận động của đại não chưa hoàn thiện, cho nên tính nhịp nhàng của cơ thể và sức mạnh của cơ bắp tương đối yếu. Khi chạy nhanh, toàn thể sức nặng của cơ thể dồn vào đôi chân, khiến cho đôi chân phải chịu một ứng lực vận động rất lớn, như vậy rất dễ làm cho

chân bị tổn thương cấp tính hoặc mãn tính. Nếu các em cứ chạy nhanh chạy nhiều dài ngày như vậy, còn ảnh hưởng cả đến việc phát triển bình thường của xương gân nữa.. Cho nên xin đề nghị với các bậc cha mẹ hãy chọn cho con một đôi giày đế mềm vừa chân, tốt nhất đừng để chúng phải đi những đôi giày đế cứng hoặc đế nhựa. Ngoài ra khi các em chạy, tốt nhất nên chạy trên những con đường đất để cho bước chân được nhẹ nhàng.

96- Sau bữa cơm trẻ em không nên đi bơi

Trẻ em sau bữa ăn mà đi bơi chỉ có hại cho thân thể chứ không có lợi. Sau khi ăn cơm, do nhu cầu tiêu hoá và dinh dưỡng, sức làm việc của các cơ quan tiêu hoá tăng lên, lúc này các cơ quan tiêu hoá cũng đòi hỏi một lượng máu tương đối lớn, nếu ăn cơm xong mà đi bơi ngay, khiến cho một lượng lớn máu tập trung vào tứ chi, máu ít chảy vào đường tiêu hoá, do đó mà ảnh hưởng đến việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn. Ngoài ra, sau khi ăn cơm, dạ dày phải làm việc nhiều, nếu nhảy xuống nước, dạ dày lại chịu áp lực của nước và các bộ phận khác đè ép sẽ làm cho nhu động khó khăn, không những thức ăn khó tiêu hoá, có khi còn gây nên chứng đau dạ dày.

97- Trẻ thơ không nên tắm nắng qua cửa kính

Có một số người thường hay để cho trẻ thơ nằm dưới ánh nắng sau cửa kính ở trong phòng, tựa hồ như đang tắm nắng, nhưng thực tế thì lại chẳng được tia tử ngoại chiếu vào.

Như mọi người đều biết, trong ánh nắng mặt trời có 60% tia hồng ngoại, nó đem lại cho người ta nhiệt lượng, thúc đẩy tuần hoàn máu và các chất thay thế mới; trong ánh nắng mặt trời có tia tử ngoại, có tác dụng diệt khuẩn và tăng cường sức đề kháng, còn có thể làm cho chất egôtterôn ở trong lớp da biến thành vitamin D, mà vitamin D thì thúc đẩy việc hấp thu các chất photpho canxi. Vì tia tử ngoại ở trong ánh

năng không thể thông qua lớp kính được, mà phải để cho ánh nắng mặt trời trực tiếp chiếu lên lớp da mới thực sự có hiệu quả.

Cho trẻ tắm nắng thì phải từ từ, tiến dần từng bước. Bình thường thì trẻ sơ sinh sau 1 tháng có thể bắt đầu cho ra ngoài trời tắm nắng, nếu là mùa hè, mùa thu thì đến tháng thứ ba có thể cho ra hoạt động ngoài trời, thời kỳ đầu, mỗi lần cho ra ngoài trời từ 5 đến 10 phút là thích hợp. Sau khi trẻ đã thích ứng với thời tiết bên ngoài thì có thể tăng dần thời gian này lên, đại khái là cứ sau 3 – 5 ngày lại tăng lên 5 phút, sau đó có thể kéo dài đến 1 tiếng đồng hồ hoặc lâu hơn nữa..Cũng có thể tăng lên bằng cách cho ra ngoài trời 2 lần trong 1 ngày. Đầu mùa xuân, cuối mùa thu và mùa đông, cho trẻ ra tắm nắng ngoài trời thì phải chú ý mặc quần áo ấm cho trẻ, chỉ để hở mặt và bàn tay, phải chọn nơi kín gió, đề phòng trẻ cảm lạnh.

98- Trẻ em không nên chơi trò kéo co

Kéo co tuy là một trong những loại thi đấu được phát triển rộng rãi trong hoạt động thể dục quần chúng , song đối với trẻ em thì không nên tham gia loại thi đấu này.

Bởi vì kéo co thì trẻ em phải uốn người về phía sau hoặc cong người về phía trước hoặc phải nghiêng người, phải dùng hết sức của hai chân hai tay để duy trì ở một vị trí cố định và phải giữ vững một thời gian nhất định. Xương, các khớp xương của trẻ còn non yếu, rất dễ xảy ra sai khớp hoặc chệch khớp xương. Nếu chơi nhiều có thể làm cho xương cốt bị biến dạng, cột sống bị cong. Trong khi kéo co, tất cả cơ bắp toàn thân trẻ em đòi hỏi một lượng máu rất lớn để cung cấp dưỡng khí và chất dinh dưỡng. Do số lượng vi ti huyết quản ở trong cơ bắp của trẻ em còn ít, do đó mà lượng máu cung không đủ cầu, dễ sinh ra thiếu ôxy, rất có hại cho việc phát triển lớn lên của cơ bắp. Trong khi kéo co, trung khu tương ứng của vỏ đại não xảy ra quá trình hưng phấn mạnh và tập trung, hệ thống thần kinh dễ mệt mỏi, việc đó rất không có lợi cho sự phát triển của hệ thống thần kinh. Trong khi kéo co, trẻ thơ phải miễn cưỡng chịu sự ngột ngạt quá nhiều và thời gian quá dài, tất nhiên sẽ dẫn đến máu tĩnh mạch chảy về tim giảm sút.

Lượng vận chuyển máu của tim giảm đi, tim phải gánh vác nặng hơn, buồng tim và đại não xuất hiện hiện tượng thiếu máu tạm thời, nếu nghiêm trọng thì có thể bị ngất xỉu. Khi bị ngột ngạt trong lúc kéo co, thanh môn căng thẳng, việc dùng lực của cơ bụng và hô hấp giảm đi, làm cho ngực thót lại, nội áp trong ngực tăng lên, việc hô hấp không thể tiến hành bình thường, khí thể ở trong phổi không thể đẩy ra được, dưỡng khí thì lại không hít vào được, mà trong lúc kéo co thì dưỡng khí lại đòi hỏi một khối lượng vượt quá lượng dưỡng khí lớn nhất mà người ta thở vào. Như vậy là cơ thể trẻ em sẽ bị thiếu dưỡng khí, rất có hại cho sức khỏe.

99- Trước khi thi đấu không nên ăn cơm

Trước khi thi đấu thể dục 3 tiếng đồng hồ không nên ăn cơm.

Bởi vì vận động có thể làm cho công năng tiêu hoá bị trở ngại rất lớn, còn có thể làm cho dạ dày co giật, ảnh hưởng đến việc thi đấu. Ngoài ra , sau khi thi đấu, một số lượng lớn máu ở trong cơ thể chảy vào hệ thống tiêu hoá, do đó mà cơ bắp và não bị thiếu máu. Khi vận động, cơ bắp cần phải có đủ máu mới có thể làm được những động tác mà môn thể dục đòi hỏi. Lúc đó, nếu vận động viên dùng lực mà cơ bắp lại ở vào điều kiện bất lợi thì khó mà có thành tích cao được.

100- Trẻ em không nên lạm dụng đồ hoá trang

Có một số bậc cha mẹ cứ thích cho con đánh phấn bôi son, sơn móng chân móng tay, nên biết rằng làm như vậy là rất không có lợi cho sức khỏe của các em.

Bởi vì làn da của trẻ em còn rất non nớt, không chịu đựng nổi sự kích thích của đồ hoá trang, dễ xảy ra phản ứng quá mẫn cảm. Ví dụ trong son bôi môi có những hương liệu và những chất huỳnh quang brom có thể làm cho mồm bị khô, bị ngứa, bị rộp; sơn móng tay có thể làm cho móng tay biến chất, trở nên giòn, thậm chí dẫn đến viêm kẽ móng tay, dẫn đến bệnh nứt móng tay. Nếu cho trẻ em dùng đồ hoá

trang của người lớn, sẽ gây tổn thương đến làn da của các em. Cho nên, ngoài những ngày hội hè, biểu diễn văn nghệ ra, tốt nhất là không nên cho trẻ em sử dụng mỹ phẩm hoá trang.

101- Thiếu nhi không nên đánh phấn, bôi son

Có một số gia trưởng thích cho trẻ con, nhất là con gái trang điểm, má phấn môi son. Như sơn móng tay, kẻ lông mày, sát phấn, bôi son.... Đối với trẻ em, nếu cứ kéo dài việc sử dụng những mỹ phẩm hoá trang thì sẽ có hại.

Bởi vì lớp da mặt của trẻ em còn non, sử dụng mỹ phẩm hoá trang, rồi do nước mắt, nước mũi, mồ hôi, nước dãi hoà quện vào sẽ hình thành một lớp mô, ảnh hưởng đến sự chuyển hoá bình thường của làn da. Đồng thời các chất hoá học ở trong mỹ phẩm như các sắc tố, hương liệu v.v...có thể dẫn đến “ Viêm da mỹ phẩm”. Nếu sử dụng mỹ phẩm dài ngày có thể làm tắc lỗ chân lông. Dẫn đến viêm lỗ chân lông.. Những đồ mỹ phẩm có chất hoá học có tính cảm quang như dầu hắc ín chẳng hạn tui còn có thể dẫn đến “ Viêm da mẫn quang”, “ Ban da sắc tố” v.v... Cho nên trẻ em không nên đánh phấn bôi son. Để đề phòng da trẻ em bị khô, có thể xoa ngoài da một chút glixêrin pha loãng.

102- Trẻ em không nên dùng kem dưỡng da của người lớn

Kem dưỡng da của người lớn mà để cho trẻ em sử dụng, không những không có tác dụng bảo vệ làn da, mà còn có thể làm cho lớp da của các em trở nên thô ráp, sần sùi, hoặc là làn da quá mẫn cảm thì xuất hiện những chấm đỏ hoặc những nốt sần nhỏ.

Bởi vì làn da của trẻ em còn mềm mại, lỗ chân lông rất nhỏ, dễ bị hoá mỹ phẩm của người lớn làm cho tắc lại, trở ngại cho việc thoát mồ hôi và phân tiết của làn da. Những sắc tố do các chất hoá học hợp thành ở trong kem dưỡng da của người lớn và hàm lượng hương liệu trong đó rất cao, gây kích thích cho lớp da của trẻ em khá mạnh. Những loại kem dưỡng da của người lớn thường có các chất như sữa ong chúa,

ngân nhĩ, nhân sâm v.v... Những loại kem này dễ bị biến chất vì ô-xy hoá, sinh ra những chất hoá học độc hại, đối với làn da của trẻ em có tính kích thích rất mạnh. Vậy trẻ em không nên dùng kem dưỡng da của người lớn, chỉ nên dùng loại kem bảo vệ da của trẻ em mà thôi.

103- Trẻ em không nên xoa phấn quá dày ở trên mặt

Có một số bà mẹ trẻ, thường hay làm đom cho đứa con gái độc nhất của mình bằng cách trang điểm thật bảnh bao đẹp đẽ như trát lên má con gái những loại phấn thật thơm, đắt tiền, đến nỗi làm cho má con trở nên trắng bệch. Như vậy không những không làm cho con đẹp hơn, mà còn có hại cho sức khoẻ của con gái.

Khi ánh nắng mặt trời chiếu vào mặt đứa trẻ, có thể làm cho da mặt trở nên mềm mại, lớp da sáng bóng và rất xốp. Nếu trên má lại trát lớp phấn dày, sẽ trở ngại cho việc hấp thu bình thường tia tử ngoại của lớp da, thường hay dẫn đến da quá mẫn cảm. Điều có hại nhất là ảnh hưởng đến sự hợp thành của vitamin D. Bởi vì chất vitamin D ở trong cơ thể trẻ em, tồn tại ở trong lớp biểu bì, chủ yếu dựa vào tác dụng của tia tử ngoại chiếu vào mà chuyển hoá thành vitamin D và truyền vào trong máu. Nếu trên mặt thường xuyên xoa phấn dầu, sẽ làm giảm bớt việc sản xuất ra vitamin D ở trong cơ thể, ảnh hưởng đến việc hấp thu photpho, can-xi của xương, do đó mà ảnh hưởng đến sự trưởng thành của trẻ em. Ngoài ra trên mặt bôi nhiều phấn dầu sẽ làm tắc việc thoát mồ hôi và bã nhờn, nếu gặp vi trùng cảm nhiễm thì sẽ sinh rôm xảy.

104- Học sinh trung, tiểu học không nên sấy tóc

Yêu cái đẹp là nét đẹp của con người. Nhưng trang điểm, chải chuốt như thế nào phải tùy người mà làm. Ví dụ như học sinh trung, tiểu học thì không nên sấy tóc.

Bởi vì tóc là do các chất sừng, chất da, chất tủy hợp thành, trong đó chất da ước chiếm 90%. Tóc của học sinh trung, tiểu học nhỏ và mềm mại, sau khi bị sấy nóng hoặc phản ứng hoá học, chất sừng và chất da

của tóc đều bị tổn thương, khiến cho tóc đang đen tuyền biến thành màu đỏ quạch và giòn, chất dầu giảm đi, mất đi vẻ bóng mượt, rất dễ rụng. Cho nên học sinh trung, tiểu học không nên sấy tóc.

105- Trẻ em không nên đeo nhẫn

Chăm chút, làm dáng cho con cái là điều rất nên. Song có một số cha mẹ lại thích cho trẻ con đeo nhẫn. Trên thực tế, trẻ con đeo nhẫn là có hại.

Bởi vì trẻ còn đang ở giai đoạn lớn lên về thân thể, trên ngón tay mà đeo chiếc nhẫn kim loại vào, không những ảnh hưởng đến sự phát triển của ngón tay, mà còn rất có khả năng xảy ra hiện tượng “ Nghiến thịt ” hoặc “ Thắt lại ”, gây trở ngại cho việc tuần hoàn máu ở ngón tay, do đó mà ngón tay bị sưng mọng, tím bầm, hoại tử hoặc bị loét ra. Nếu nhẫn lại lấp đá quý vào nữa thì còn có thể làm xước da mình hoặc làm xước da người khác. Cho trẻ em đeo nhẫn cũng không có lợi cho việc giáo dục tâm lý trẻ em. Cho nên, không nên cho trẻ em đeo nhẫn.

106- Thiếu nữ không nên bó ngực

Vì theo đuổi cái “Đẹp” nên có một số thiếu nữ mặc áo nịt bó chặt lấy người. Làm như vậy đều không có lợi cho sức khỏe cũng như sự tăng trưởng của thân thể.

Bởi vì các cô gái 13, 14 tuổi mới bắt đầu có kinh nguyệt, bộ vú dần dần to lên, xương chậu rộng ra, mỡ ở hông, ở ngực tăng lên, 18 - 19 tuổi mới cơ bản hình thành thể hình đặc hữu của người con gái. Bó ngực không những chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của bộ vú và bộ ngực, mà còn ảnh hưởng đến công năng hô hấp bình thường. Bộ vú bị nén bằng còn có thể làm cho đầu vú bị lõm và sau khi đẻ, đứa trẻ sẽ khó bú. Nếu việc bó ngực quá chặt kéo dài còn có thể có nguy hiểm mắc một loại bệnh gọi là Mentelse. Cho nên rất nhiều nhà y học cho rằng, tuổi thiếu nữ không nên bó ngực, càng không nên bó ngực quá chặt dài ngày.

107- 9 điều kiêng kỵ về phòng ở của trẻ em

1/ Trẻ em không nên ở trong nhà bếp lâu.

Trong quá trình đun nấu, than củi toả ra rất nhiều khí thể và bụi khai độc như ôxit cacbon, cacbon điôxit, benzen, bụi than v.v... Trẻ em đang ở thời kỳ lớn lên, các hệ thống phát dục còn chưa hoàn thiện, năng lực thích ứng và kháng bệnh con tương đối kém nên đặc biệt mẫn cảm đối với những vật có hại này, dễ dẫn đến mắc các bệnh viêm mũi, viêm họng, viêm khí quản, viêm phổi v.v... cấp tính và mãn tính. Lại còn có thể dẫn đến mắc các bệnh quá mẫn cảm, như hen suyễn, thở khò khè, viêm phổi thở dốc, viêm mũi dị ứng, bệnh mề đay, bệnh mẩn ngứa v.v...

2/ Không nên khoá trẻ em ở trong phòng.

Có bậc cha mẹ sợ con mình ra ngoài nghịch ngợm, liền nhốt trẻ ở trong phòng, khoá cửa lại. Nếu chẳng may xảy ra những chuyện bất ngờ, như hoả hoạn, điện giật, trúng độc khí than v.v... mà không ai biết hậu quả không thể cứu vãn nổi. Cho dù có người phát hiện thì cũng khó có thể cứu chữa kịp thời.

3/ Không nên đặt chậu cây trúc đào ở trong phòng ở của trẻ em.

Trừ phần hoa gây bệnh ra, có một số bộ phận khác của một số loài hoa cũng có chất độc. Ví dụ như nước cây Tiên nhân chương có chất độc, nếu bị nó đâm chảy máu thì có thể gây ra viêm da. Lá cây trúc đào, vỏ cây trúc đào có chất glucôxit, nếu ăn nhầm phải thì sẽ trúng độc. Trong gia đình và ở nhà nuôi trẻ không nên đặt những chậu cây trúc đào ở trong phòng ngủ của trẻ em.. Đồng thời cũng không nên để cho trẻ em còn nhỏ chơi những loài hoa có chất độc, càng không được để cho các em chơi trò ngậm hoa và cành hoa. Những loại hoa thơm nồng như hoa Đinh hương, hoa Mễ lan, hoa Vi li v.v... để đề phòng phản ứng quá mẫn cảm, ban đêm không nên để những chậu hoa ấy ở trong phòng ngủ.

4/ Không nên dùng củi làm chất đốt ở trong phòng của trẻ em.

Đối với hệ thống hô hấp của con người, đốt củi sẽ gây ô nhiễm cực kỳ có hại, trong quá trình ôxy hoá, trong khói củi có các chất ô-xit cac-

bon, đi-ô-xit cac bon, đi-ô-xit sun-phua, chất an-đê-hit, chất ben-zen v.v... là những chất hoá học rất độc, nó còn làm cho niêm mạc đường hô hấp bị tổn thương, niêm dịch an-đê-hit A, an-đê-hit phụ, an-đê-hit B, phê-nôn và phê-nôn A bị ngưng kết.

Trẻ em thường xuyên tiếp xúc với những chất thoát ra trong khi đun củi sẽ rất hại cho sức khoẻ, có thể xảy ra viêm khí quản, viêm chi khí quản và bệnh viêm các đường hô hấp khác. Trẻ em trước tuổi đến trường mà hít phải khói củi này lâu ngày thì sẽ sinh bệnh ho và khó thở. Nhất là những em mà đã mắc các bệnh như viêm chi khí quản, bệnh thở dốc, các bệnh về đường hô hấp v.v... nếu hít thở phải khói củi này thì bệnh sẽ nặng hơn nhiều.

Khi đốt củi lửa còn có thể sản sinh ra rất nhiều vật chất khả nghi có thể dẫn đến ung thư khác. Cho nên khi dùng củi gỗ làm chất đốt thì phải chú ý thông gió, bảo đảm nhiệt độ trong phòng. Trong phòng ở của trẻ em không nên dùng củi gỗ làm chất đốt, đặc biệt là trong phòng có các em bị mắc bệnh đường hô hấp lại càng không được dùng củi gỗ để đốt sưởi hoặc thối cơm.

5/ Không để cho phòng ở bị ô nhiễm.

Một nhà khoa học về môi trường đã tiến hành một cuộc thí nghiệm thật là thú vị, ông mang theo máy đo và phân tích bụi thải trong không khí đi đến một số nơi. Ông phát hiện ra rằng, nơi có nồng độ bụi thải cao nhất lại không phải là ở ngoài khu phố chợ có lượng người đông đúc nhất mà lại là ở trong khu vực nhà ở của chúng ta.

Trong cuộc sống thường ngày của chúng ta, đại khái có trên 70% thời gian chúng ta ở trong phòng như ở trong nhà, ở trong văn phòng làm việc, ở trong trường học, ở trong rạp hát, chiếu bóng, ở trong các cửa hàng bách hoá, ở trong tàu, xe v.v... Song song với việc nhân khẩu thành thị tăng lên một cách nhanh chóng, các vật kiến trúc cũng đang thay đổi không ngừng như cao ốc hoá, tập trung hoá, càng dễ dẫn đến các vật ô nhiễm trong không khí tràn vào trong các căn hộ, uy hiếp sức khoẻ con người.

Chất đốt có liên quan mật thiết đến cuộc sống thường ngày của con người là nguồn phát sinh chủ yếu ô nhiễm không khí ở trong phòng ở. Trong quá trình đốt than sản sinh ra rất nhiều vật chất có hại. Khi mà hệ thống thông hơi, thông khói không tốt, khi khói khó thoát ra ngoài

hoặc không thoát được ra ngoài thì những khí thể có hại này sẽ đọng lại ở trong không trung ở trong phòng sẽ tạo thành ô nhiễm. Chất ô-xit cac-bon mà người ta thường gọi là “khí than” theo đường hô hấp vào trong cơ thể, kết hợp với huyết sắc tố ở trong máu biến thành chất ô-xit huyết sắc tố, do đó mà phá hoại sự lưu chuyển ô-xy bình thường của máu, làm cho cơ thể người ta vì thiếu ô-xy mà cảm thấy người khó chịu. Nhẹ thì nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, nặng thì tim đập mạnh, buồn nôn. Khi nồng độ ô-xit cac-bon ở trong phòng tương đương với mức độ (1000ppm) thì người ta sẽ bị ngạt thở, bị chết vì thiếu ô-xy. Vì khí ô-xit cac-bon là chất khí không có màu sắc, không có sự kích thích, nên không dễ bị phát giác, cho nên đối với tính ô nhiễm tiềm ẩn của nó cần phải đề cao cảnh giác.

Người ta thường dùng nhiều đồ gỗ ở trong nhà, có không ít đồ gỗ được dùng keo phê-nôn an-đê-hit để ghép lại. Loại keo này cũng bốc ra mùi an-đê-hit A có hại cho sức khỏe. Nếu nồng độ cao thì có thể làm cho người ta bị nhức đầu, buồn nôn và chảy máu mũi.

Trong cuộc sống hàng ngày, có khi chúng ta còn bị những mùi rất khó chịu quấy rầy, như mùi hôi của mồ hôi, mùi hôi nách, mùi thối của giày dép, mùi hôi của quần áo cũ v.v... Còn nữa, khi trong nhà đun nấu sẽ toả ra các mùi vị. Tất cả những mùi vị đó nếu cứ kéo dài sẽ làm cho tầng vỏ đại não bị kích thích ác tính mà làm cho người ta nhức đầu, buồn nôn, ăn không ngon. ở những nơi công cộng như trong rạp hát, chiếu bóng, trong hội trường, trong bệnh viện v.v... do có nhiều sự tản nhiệt, tản độ ẩm, tản hơi thở và các loại bài tiết, khiến cho không khí biến thành ô nhiễm nặng nề. Theo thống kê, trong một rạp chiếu bóng có 1000 người, cứ mỗi một đợt chiếu phim, sẽ có khoảng 14 vạn ki-lô ca-lo, 80 cân hơi nước và 46 m³ khí thể đi-ô-xit cac-bon được thải ra. Cho nên, thường khiến cho người ta cảm thấy bất thoải, buồn nôn và khó thở, đó cũng là mối nguy hại vô hình đối với cơ thể người ta.

Để giảm bớt ô nhiễm không khí ở trong phòng, cần phải cố gắng làm được mấy điểm sau đây : Nếu dùng than thì nên chọn mua loại than tốt, có ít chất sun-phua. Phòng ở và nhà bếp nên tách rời nhau. Nếu dùng than thì phải có ống thông khói. Nếu dùng bếp than tổ ong thì phải có đường thoát khói ra ngoài , nhất thiết không để khói xông vào trong nhà . Phải thường xuyên mở cửa và cửa sổ, để cho trong phòng

có không khí tươi mới, phải thường xuyên quét nhà, lau nhà, các góc tường, chân giường v.v... để lau sạch bụi bặm và trước khi quét nhà phải vẩy nước hoặc quét bằng chổi ướt để tránh bụi bay mù lên. Khi ở ngoài về nhà thì không nên nằm nghỉ ngay mà trước hết nên rũ bụi bặm trên quần áo. Không nên mặc quần áo lao động về nhà. Nên hết sức giảm bớt những lần đến những nơi quá đông đúc (trong những căn phòng yên tĩnh, mỗi mét khối, lượng bụi chỉ có khoảng 0,12 đến 0,50 mg bụi, còn ở trong cửa hàng bách hoá thì lên tới 1,6 đến 9,7 mg). Bố trí hợp lý các căn phòng, nếu có điều kiện thì nên trồng một số cây hoa cảnh thì có thể giảm bớt được ô nhiễm.

6/ Không nên tưới nước để làm giảm nhiệt độ trong phòng.

Vào mùa hè nóng nực, nhiều nơi nhiệt độ ở trong nhà có thể lên đến trên dưới 37 - 38 °C. Để giải quyết việc khô hanh, có một số nhà đã té rất nhiều nước ở trong phòng, để mong làm giảm độ nóng ở trong phòng, nâng cao được không khí trong sạch ở trong phòng. Kỳ thực như vậy là rất không khoa học.

Nói chung, nước bốc hơi, đúng là có mang theo một số nhiệt lượng đi thật, do đó mà có tác dụng giảm bớt độ nóng ở trong phòng. Nếu trong mùa hè viêm nhiệt, sau một trận mưa rào, người ta cảm thấy không khí thật là tươi mát dễ chịu, trong đó có một phần nguyên nhân là nước mưa bốc hơi làm tan đi một phần nhiệt lượng làm cho không khí tươi mát. Nhưng tưới nước ở trong phòng thì lại không phải như vậy, bởi vì việc tán phát hơi nước là nhờ vào sự lưu thông của không khí. Việc lưu thông khí trong phòng thuận lợi thì nước dễ bốc hơi, nhưng không khí trong phòng, do bị những bức tường ngăn trở, nên nói chung lưu thông không thật dễ dàng, nhất là trong tình hình nhiệt độ ở bên ngoài phòng lại cao, sức gió ít nên việc lưu thông không khí ở trong phòng càng khó khăn, thường thường ở vào trạng thái tương đối tĩnh lặng. Lúc này tưới nước ở trong phòng, hơi nước không có cách nào để tản ra ngoài được mà phải đọng lại trong không khí, khiến cho độ ẩm ở trong phòng không ngừng tăng lên. Trong phòng nhiệt độ cao lại thêm độ ẩm lớn, như vậy chẳng khác gì nhiệt độ không khí trước khi có cơn dông, làm cho người ta cảm thấy ngột ngạt khó chịu hơn nhiều so với lúc bình thường, như vậy rất bất lợi cho cả thể xác lẫn tinh thần. Đồng thời vì nhiệt độ cao, hơi nước bốc nhanh, rất nhiều vi trùng

và bụi bám ở trên sàn theo hơi nước bay vào trong không khí tạo thành không khí hỗn tạp hơn nhiều so với trước khi tưới nước.

Cho nên, phương pháp tưới nước ở trong phòng để làm giảm nhiệt độ thì không thật thoả đáng, không nên dùng. Trong những căn phòng có điều kiện thông gió tương đối tốt, nếu có sử dụng phương pháp tưới nước để làm giảm nhiệt độ, thì cũng chỉ nên dùng nước lạnh tưới cho ướt mặt sàn là được, tốt nhất là nên dùng khăn ướt đã vắt hết nước để lau mặt sàn nhà, song tất cả các cửa đều phải mở hết, nếu có quạt máy thì bật quạt để không khí được lưu thông.

7/ Tuyệt đối không nên dùng đèn đất ở trong phòng ở.

Có một số vùng nông thôn và vùng núi chưa có đèn điện, có nhiều gia đình đã dùng đèn đất (a-xê-ti-len) để chiếu sáng. Như vậy không những ô nhiễm môi trường trong phòng, rất nguy hại cho sức khỏe mọi người mà còn có thể gây nổ rất nguy hiểm.

Nhà nông dùng đèn đất để chiếu sáng, chủ yếu là do đất đèn gặp nước phát sinh phản ứng hoá học mà tạo ra thể khí có thể cháy được. Thành phần hoá học chủ yếu của đất đèn là đá vôi, còn có các tạp chất như lưu huỳnh, lân, thạch tín, si-lich v.v... Cho nên trong khi hoá thành khí a-xê-ti-len thường có một số thể khí như sun-phua hy-đrô, lân nhẹ, thạch tín nhẹ, silich cháy v.v... Những chất khí có hại này sau khi vào trong cơ thể con người sẽ làm cho người ta nhức đầu, tim đập mạnh, buồn nôn, đau bụng, trạng thái tê bì v.v... gây nguy hiểm nghiêm trọng cho tính mạng con người.

Ngọn lửa mà đèn đất chiếu sáng, là vì nó chứa trên 92% than khí, cho nên cường độ sáng của nó mạnh gấp 15 đến 20 lần ánh sáng đèn dầu. Khí thể a-xê-ti-len hỗn hợp với không khí dễ gây nổ. Nếu khí a-xê-ti-len cháy không hết hoặc bị rò rỉ, rất dễ gây nên nguy hiểm bị nổ bất cứ lúc nào. Cho nên các vị nông gia ở nông thôn hoặc miền núi không có điện nên dùng đèn dầu thì tốt hơn, tuyệt đối không nên dùng đèn đất để chiếu sáng. Nên tích cực sáng tạo điều kiện, ra sức phát triển thuỷ điện nhỏ hoặc ở nông thôn thì dùng khí mê-tan để phát điện, như vậy càng giảm được sự ô nhiễm, tăng cường sức khỏe cho mọi người, lại có thể phát triển nguồn năng lượng, nâng cao được hiệu quả kinh tế.

8/ Tuyệt đối không nên đóng cửa đốt lửa cho phụ nữ và trẻ em sưởi.

Có một gia đình có 3 người ở trong một căn nhà đóng kín hết các cửa sổ và cửa ra vào, ngồi xung quanh một đồng lửa cháy rùng rục để sưởi, kết quả là cả nhà đã bị trúng độc chết hết.

Đó là do than củi khi cháy đã toả ra khí độc ô-xit cac-bon gây ra. Bởi vì ô-xit cac-bon so với ô-xy của huyết sắc tố to hơn 300 lần, mà tốc độ phân giải của huyết sắc tố thán khí so với ô-xy có huyết sắc tố chậm hơn 3600 lần, do đó mà sinh ra thiếu ô-xy trong máu, làm tổn hại cho ngũ tạng, nhẹ thì đau đầu, chóng mặt, nặng thì hôn mê, kinh giật, cuối cùng thì chết vì tuần hoàn hô hấp bị suy kiệt.

Cho nên trong mùa đông, khi đốt củi sưởi cần chú ý trong phòng phải thoáng gió. Trước khi đi ngủ phải đem lò để ra ngoài nhà, nếu như xảy ra trúng độc ô-xit cac-bon thì phải nhanh chóng làm hô hấp nhân tạo. Nếu bị trúng độc nghiêm trọng thì phải nhanh chóng đưa đến bệnh viện cấp cứu.

9/ Không nên để những phế vật lâu ở trong nhà.

Bất kỳ là thành thị hay nông thôn, nhà máy hay hầm mỏ có nhiều gia đình thường hay tích trữ những vật đã dùng rồi, thậm chí có thứ không dùng lại được nữa, làm mất một khoảng không gian như trong nhà bếp, góc tủ, dưới gầm giường, làm cho bụi bám bám đầy, chuột bọ làm tổ rất mất vệ sinh, lại còn hao tiền tốn của. Những phế vật này như quần áo trẻ em không dùng được nữa, những đồ chơi của trẻ em không chơi nữa, những đồ vật đã hỏng v.v... đều tích tụ chúng lại, rõ ràng là không thích hợp, mà cũng không cần thiết. Ví dụ như quần áo và đồ chơi, để lại sẽ chiếm mất một không gian nhất định, khiến cho trong tủ chật ních không xếp vào đâu được nữa. Nếu giữ cho đến khi cần sử dụng lại thì những thứ đó đã mục nát hoặc đã lạc hậu mất rồi, không thể dùng được nữa. Biện pháp tốt nhất là dùng xong nên cho ngay người khác hoặc đem bán đi. Ví như chiếc đài bán dẫn không chữa được, không muốn vứt đi, giữ lại chỉ là đồ bỏ đi, chi bằng bán quách cho hiệu đồ cũ, để họ thay thế sử dụng. Cho nên trong nhà không nên giữ lại các đồ đã cũ hỏng. Phải tạo cho mình và con cái mình một môi trường gia đình gọn gàng, sạch sẽ lành mạnh. Đối với những thứ “Bỏ thì thương, vương thì tội” này cần phải xử lý một cách dứt khoát. Cái đáng vứt thì vứt đi ngay, cái đáng bán thì bán, đáng cho thì cho ngay, phải phát huy tác dụng “Phế vật bất phế, biến phế vi bảo”, vừa tăng thêm được một

khoản thu nhập nhất định, lại vừa làm cho nhà cửa được sạch sẽ gọn gàng. Như vậy chính là nhất cử lưỡng tiện, các bà chủ chẳng vui lắm sao !

108- 15 điều kiêng kỵ trong giáo dục gia đình

Phương pháp giáo dục đúng đắn sẽ có lợi cho sức khỏe và sự trưởng thành của con cái. Ngược lại sẽ có ảnh hưởng nhất định đến sự phát triển sức khỏe về thể chất và tâm hồn của trẻ em. Qua quan sát rất nhiều gia đình, các tác giả tổng kết được 15 cách làm sai lầm trong việc giáo dục của gia đình, xin cung cấp để các vị cha mẹ tiếp thu bài học từ những mặt trái này.

1/ Không kiên nhẫn làm công tác giáo dục từ từ thấm dần, mà lại hay sốt ruột, động một tí là phòng má trợn mắt, thậm chí còn dùng cả thủ đoạn đánh mắng trẻ em. Kết quả của việc đánh mắng trẻ em, nhìn bề ngoài thì có vẻ có hiệu quả nhanh, kỳ thực không giải quyết được căn bản của vấn đề, như vậy sẽ làm tàn lụi thân thể trẻ em, làm rối loạn qui luật sinh hoạt của trẻ em, ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ, khiến cho trẻ hình thành rất nhiều khái niệm sai lầm, như “có phạm sai lầm mới phải làm việc”, coi lao động như một việc “cải tạo...” Để khỏi bị đánh mắng, có một số trẻ em nhiễm phải thói quen xấu là nói dối.

2/ Không giảng giải cho trẻ về lý lẽ, mà tùy tiện dùng thủ đoạn hứa hẹn hoặc nói dối để lôi kéo trẻ làm một số việc gì đó. Ví dụ như học thuộc một bài hát thì sẽ cho 5 đồng, nếu ngoan thì sẽ cho quà bánh v.v... Như vậy gây cho trẻ thói quen xấu là làm việc vì lợi ích gì đó. Chẳng may nếu cha mẹ không thực hiện được một lời hứa nào đó hoặc đánh lừa trẻ mà trẻ biết thì nó sẽ thất vọng, khó chịu, thậm chí cũng bắt chước thói quen xấu đó đi nói dối người khác, gây thành phẩm chất thiếu thành thực.

3/ Cha mẹ uy hiếp trẻ bằng cách dọa nạt, cưỡng bức trẻ phải làm việc này việc nọ. Ví dụ như muốn cho trẻ ngủ thì dọa trẻ, “ngủ đi không có con ngoan ộp đến kia kìa”, “Ngủ đi không bác sĩ đến tiêm cho bây giờ”, “ Ngủ đi không anh công an đến bắt đi bây giờ” v.v... và v.v...Cách

làm như vậy dễ gây cho trẻ lẫn lộn phải trái, tưởng rằng ông bác sĩ, anh công an là những người xấu.

4/ Nói xấu, mỉa mai trẻ làm tổn hại đến lòng tự tôn và tự tin của trẻ, làm mất đi động lực tiến tiến của trẻ, rất không có lợi cho việc phát triển trí tuệ của trẻ. Chẳng hạn như có cha mẹ thường nói con mình là “ngu”, đầu “óc bả đậu” v.v... dễ làm cho trẻ mất đi lòng tự tin, thiếu niềm hy vọng ở cha mẹ. Không nên nói trẻ “ngu” trước mọi người, như vậy rất không có lợi cho tư duy của trẻ.

5/ Khi trẻ em có sai lầm gì đó thì không giảng giải lý lẽ chính diện mà lại đi nói những lời ngược lại. Ví dụ như trẻ làm sai việc gì đó, đáng lẽ phải phê bình thì lại mỉa mai nói : “Con cứ làm như thế đi, bố hoan nghênh con lắm”. Như vậy chỉ tổ làm cho trẻ lặp lại sai lầm, chẳng có lợi gì cho việc xác lập mối quan hệ tốt giữa cha mẹ và con cái.

6/ Chi phối mọi hoạt động của con bằng sự vui buồn, cáu giận của bố mẹ. Khi bố mẹ phấn khởi thì con cái làm việc gì cũng được, khi không phấn khởi thì giận cá chém thớt. Làm như vậy chỉ làm giảm uy tín cha mẹ, đồng thời cũng làm cho tâm thần con trẻ không ổn định, tính cách không bình thường.

7/ Khi tinh thần cha mẹ không được bình tĩnh, sau khi đánh đập con cái xong thì rất ân hận, rất đau lòng, nhưng lại trách những người xung quanh không khuyên ngăn họ. Kiểu giáo dục như vậy không những chẳng có hiệu quả gì, ngược lại còn để cho trẻ nắm được nhược điểm của mình.

8/ Trẻ con làm sai điều gì đó, cha mẹ không dạy dỗ con mà lại đi đổ lỗi cho khách quan. Ví dụ như có một bà mẹ đi giày cho con, đứa con khóc không chịu đi, người bà đi đến lại giả vờ mắng mẹ, và khe khẽ phát cho mẹ mấy cái, thế là đứa trẻ phấn khởi đi giày ngay. Như vậy là không đúng.

9/ Bao che khuyết điểm cho con, sợ con mình thiệt thòi. Ví dụ như dạy trẻ : “Đứa nào không tốt với mày thì mày đánh cho nó một trận, không thể chịu thiệt thòi được”, hoặc là khi con đánh nhau với trẻ khác, chẳng hỏi han đầu đuôi xuôi ngược gì cả, liền lôi ngay con mình đi tìm cha mẹ của đứa kia để kể tội, như vậy dễ gây cho trẻ ý thức cá nhân chủ nghĩa duy ngã độc tôn.

10/ Coi đứa trẻ như một trò chơi, hứng lên thì hôn, thì nựng, bình thường thì hỉ hả, đến khi cần phải nghiêm, phải dạy dỗ chúng thì chúng lại tưởng là đùa.

11/ Không dám phóng tay cho trẻ tự do, không để cho chúng tự do hoạt động, lúc bé thì bế ẵm suốt ngày, lớn lên thì không cho chúng ra khỏi cửa tiếp xúc với trẻ con khác, như vậy dễ hình thành tính cách cô độc cho trẻ.

12/ Khi trẻ phạm sai lầm thì không kiên nhẫn giáo dục, mà đánh mắng một cách thô bạo, như vậy gây tổn thương đến tình cảm của cả hai thế hệ và cũng chẳng giải quyết được vấn đề về mặt tư tưởng.

13/ Khi trẻ khóc, cha mẹ không dùng biện pháp tích cực để lôi kéo sự chú ý của trẻ, mà lại đi trêu ghẹo chúng như nói “Khóc rồi, khóc rồi” làm cho trẻ không hiểu gì cả, hoặc là đánh chúng một cách lỗ mãng, làm cho chúng không phân biệt được phải trái.

14/ Khi trẻ bắt được cái gì đem về, cha mẹ lại hí hửng mừng rỡ, khen trẻ là thông minh, như vậy là gây cho trẻ mẫm mống sai lầm lớn.

15/ Vô tình hoặc hữu ý gây cho trẻ tư tưởng mê tín dị đoan, như nói với trẻ rằng “Có cúng có thiêng, có kiêng có lành”, hoặc người lớn nói chuyện với nhau trước mặt trẻ con những chuyện có sắc thái mê tín như “Nháy mắt trái là phát tài, nháy mắt phải là tai họa” v.v...

109- 12 điều kiêng kỵ trong học tập

1/ Không nên để trẻ em dùng lưỡi liếm bút chì.

Có một số trẻ em trong khi làm bài thường hay dùng lưỡi để liếm bút chì, đó là một việc làm rất không vệ sinh, thầy cô giáo ở trường và các bậc phụ huynh ở nhà phải giáo dục các em không nên dùng lưỡi liếm bút chì.

Ruột bút chì không phải do chì làm ra, mà làm từ mực đá và đất sét, tuy không có chất độc, nhưng trong đó có những vi trùng, mầm bệnh và trứng ký sinh trùng mà mắt thường không trông thấy được, dùng lưỡi liếm bút chì có thể sinh bệnh. Bút chì có các loại màu sắc, nguyên liệu là sơn dầu, trong sơn dầu có chất chì, mà chì thì có chất độc. Đối

với chất độc chì, trẻ em rất miễn cảm, có thể tổn thương đến hệ thống thần kinh của các em, làm cho trí lực của các em bị suy giảm.

2/ Cặp sách của các em không nên nặng quá.

Bà Xchê nôva, bác sĩ bảo vệ sức khỏe trẻ em ở viện Y học Matxcova liên-xô cũ đã tiến hành hàng loạt nghiên cứu đã chứng minh rằng : “Trọng lượng tối đa của cặp sách của trẻ em không được vượt quá 1/10 trọng lượng thân thể của em đó. Được sự hỗ trợ của tổ chức bảo vệ sức khỏe trẻ em và phụ nữ, bà Xchê nôva đã tiến hành trắc nghiệm trên 6 vạn trẻ em ở các nước Liên-xô cũ, Dân chủ Đức cũ, Na-uy, Tiệp khắc v.v..., kết quả chứng minh : tất cả những em học sinh trung, tiểu học đeo cặp sách mà trọng lượng thường xuyên vượt quá 1/10 thể trọng em đó, do phải đeo quá nặng, nên cột sống thường bị nén và bị cong, ảnh hưởng xấu rõ rệt đến việc phát triển của em đó. Hiện nay trọng lượng cặp sách của trẻ em các nước trên thế giới đại đa số là vượt quá tiêu chuẩn này. Hiện nay trọng lượng cặp sách của không ít các em nặng trên 1/8 thể trọng. Có em còn đeo chiếc cặp nặng bằng 1/4 thể trọng, điều này không thể cho phép được. Về vấn đề những chiếc cặp sách siêu trọng của trẻ em các nước trên thế giới, bà Xchê nôva kêu gọi các bậc cha mẹ, các thầy cô giáo và các giới trong xã hội cần chú ý. Bà kiến nghị : trẻ em nên dùng cặp đeo hai quai lên hai vai chứ không nên dùng loại cặp đeo một vai; đồng thời bà cũng kêu gọi nên thiết kế chế tạo cho trẻ em những loại dụng cụ học tập và sách vở nhẹ hơn, hãy cố gắng giảm bớt trọng lượng chiếc cặp sách cho các em trẻ em.

3/ Sáu điều không nên trong học tập của học sinh.

Đi học, cầu học quyết không phải là việc dễ, rất nhiều học sinh học ngày học đêm khổ sở mà thành tích vẫn không cao, chủ yếu là chưa có phương pháp học tập tốt. Tiến sĩ Cônitch, nhà tâm lý xã hội học nổi tiếng của nước Mỹ đề ra 6 điều không nên sau đây, nghe nói có thể tăng cường năng lực học tập của học sinh, các em học sinh các trường hãy thử làm xem sao :

(1)- Tuyệt đối không nên ngồi đọc sách thời gian quá dài. Mỗi ngày ôn tập một đoạn, chỉ dùng một thời gian rất ngắn, chỉ cần tập trung tư tưởng, so với đọc một cách khổ sở một thời gian dài sẽ có lợi hơn nhiều. Ngồi đọc một thời gian dài quá cũng không có lợi cho sức khỏe thân thể.

(2)- Học tập hoặc ôn tập không nên nhiều mà loãng. Cố gắng mỗi lần học tập hoặc ôn tập một môn, ví dụ cần phải học thuộc lòng một bài thơ, tốt nhất là nên đọc cả bài chứ không nên học từng câu một hoặc từng đoạn một.

(3)- Không nên học bài mới sau khi ăn no. Bởi vì sau khi ăn cơm, máu sẽ chảy vào dạ dày giúp cho việc tiêu hoá, máu đến não sẽ giảm đi, nếu lúc này mà cứ miễn cưỡng học tập, thì chỉ tổ vầng đầu hoa mắt mà thôi.

(4)- Không nên phản lại cái “Đồng hồ sinh vật” của mình. Có một số người thì buổi sáng tinh thần rất minh mẫn, nhưng có một số người lại chỉ tập trung tinh thần vào buổi tối, hãy chọn thời gian thích hợp để tập trung tinh thần ôn tập.

(5)- Khi học nhất thiết không được ngồi gần cửa sổ quá, không nên nghe đài và xem ti-vi. Nhất định phải tạm thời “Cách biệt với thế giới bên ngoài”, cố gắng tìm lấy một chỗ thật yên tĩnh để ôn tập, nếu không thì rất dễ phân tán tư tưởng, việc học tập sẽ mất nhiều công sức hơn.

(6)- Khi học tập bài mới không nên học thuộc lòng những danh từ chuyên môn trước. Cần phải cố gắng dùng năng lực hiểu biết và cách diễn dịch tri thức của mình để học tập bài mới, cho đến khi hoàn toàn hiểu và thuộc bài xong rồi mới học thuộc lòng những danh từ này.

4/ Không nên để cho các em vùi đầu vào đồng sách.

Có một số cha mẹ thường đối lập việc trưởng thành về thân thể với việc tăng cường tri thức của các em học sinh, cho rằng các em tham gia luyện tập thể dục sẽ ảnh hưởng đến học tập. Kỳ thực nhìn nhận như vậy là phiến diện. Rèn luyện thể dục một cách hợp lý, sẽ làm cho các em lớn lên một cách khoẻ mạnh, nâng cao thể chất. Từ quan điểm y học mà xét, thể chất có liên hệ mật thiết với trí lực, bởi vì mọi hoạt động tư duy trí lực đều là hoạt động của thần kinh trung khu đại não. Đại não cần ô-xy và đường huyết nhiều hơn bất cứ cơ quan nào khác, hầu như nó chiếm đến 1/5 toàn thân. Các cơ bắp có thể tạm thời thiếu ô-xy một thời gian ngắn vẫn duy trì hoạt động được, nhưng đại não thì không được, bởi vì nó là Bộ tổng tư lệnh chỉ huy toàn thân, nếu chẳng may thiếu chất dinh dưỡng và năng lượng, lập tức sẽ dẫn đến các tổ chức khí quan trong toàn thân thể bị suy kiệt. Thường xuyên tham gia rèn luyện thể dục, tuần hoàn toàn thân sẽ tăng nhanh, chất thay thế sẽ

thịnh vượng, tất nhiên sẽ cải thiện cho thể chất rất nhiều. Lúc này, do đại não đã được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và năng lượng, người ta sẽ cảm thấy tinh lực dồi dào, lạc quan. Thực nghiệm trắc định đã chứng minh, năng lực tư duy và suy nghĩ của con người được nhanh chóng, ngoài nhân tố có liên quan đến di truyền ra, còn có liên quan đến việc thường xuyên tham gia rèn luyện thể dục nữa. Cho nên, để cho trẻ em tăng trưởng trí thức được tốt hơn, tuyệt đối không nên bắt trẻ em vùi đầu vào sách vở, mà cần phải để cho các em tham gia rèn luyện thân thể một cách thích đáng.

5/ Bốn điều kiêng kỵ trong việc bảo hộ thị lực cho trẻ em.

Điều kiêng kỵ thứ nhất là đọc sách và viết chữ ở dưới ánh nắng mặt trời và ở những chỗ quá tối.

Điều kiêng kỵ thứ hai là xem báo, đọc sách ở trên tàu xe hoặc vừa đi vừa xem hoặc nằm xem sách.

Điều kiêng kỵ thứ ba là xem ti-vi thời gian quá dài.

Điều kiêng kỵ thứ tư là viết chữ bằng bút chì mờ quá.

6/ Nhất thiết không nên vì tiết kiệm một chút điện mà làm hỏng đôi mắt của trẻ em.

Số học sinh trung, tiểu học bị cận thị ngày càng nhiều, khiến cha mẹ học sinh lo lắng, nhưng vẫn còn có một số gia đình vì tiết kiệm điện nên có thói quen dùng bóng đèn nhỏ, độ chiếu sáng thường xuyên không đủ, làm tổn hại rất nhiều đến thị lực của các em.

Sở giáo dục thành phố Thẩm Dương đã tiến hành điều tra độ chiếu sáng ở trong 302 hộ gia đình có học sinh tiểu học ở trong thành phố. Kết quả điều tra cho thấy chỉ có 60 hộ có đèn học ở trên bàn học sinh là đủ ánh sáng phù hợp với qui định của nhà nước, chiếm 19,86% tổng số điều tra. Còn 242 hộ không đủ tiêu chuẩn ánh sáng, chiếm 81,13% tổng số. Có một gia đình học sinh tiểu học có 4 người ở trong một căn phòng rộng 13,5 m² mà chỉ có một bóng đèn tròn 15 oát. Lại có một gia đình học sinh lớp 4, theo tiêu chuẩn ánh sáng trong nhà thì chỉ đạt 5%. Như vậy là thiếu 95% ánh sáng. Cho nên, đề nghị với các bậc cha mẹ hãy chú ý đến ánh sáng trong nhà, nên có đủ ánh sáng cho con trẻ.

Một căn phòng rộng 13 - 14 m² cần phải có một ngọn đèn nê-ông 40 oát. Nếu bàn học cách xa ngọn đèn thì trên bàn học cần phải có một ngọn đèn nê-ông 8 oát nữa hoặc một bóng đèn tròn 25 oát. ánh sáng

phải chiếu từ phía trước bên trái hoặc phía chéo bên trái, để tránh tay bị lấp bóng. Khi trời âm u thì dù là ban ngày cũng phải bật đèn. Tuyệt đối không nên vì tiết kiệm một chút tiền điện mà làm hại đôi mắt của con trẻ.

7/ Bảy điều kiêng kỵ về vệ sinh trong hoạt động trại hè.

Trong thời gian nghỉ hè, những hoạt động trại hè có sức quyến rũ mê hồn đã lôi cuốn hàng nghìn hàng vạn các bạn trẻ đến trại. Vậy thì trong những hoạt động này cần chú ý những điểm gì. Xin hãy chú ý bảy điểm sau đây :

(1) Không nên đến những nơi đang có bệnh truyền nhiễm lưu hành. Trước khi đi phải tìm hiểu môi trường vệ sinh ở nơi mình sắp đến, cần phải chuẩn bị một túi thuốc nhỏ, trong đó có thuốc đỏ, bông băng, cồn, thuốc tím, tăm bông và thuốc cầm máu, lại còn phải mang thuốc hoàng liên, dầu hoắc hương cùng những loại thuốc thông thường nội khoa khác, và phải có một người chuyên phụ trách.

(2) Không nên mặc áo ni-lông, đi dép hoặc đi giày da. Quần áo nên rộng rãi, thoáng khí, mũ phải có vành che nắng, phải đi giày đế bằng và nhẹ, có chất đàn hồi tốt. Tốt nhất là không nên đi dép nhựa, giày da v.v...những loại giày không có chất đàn hồi hoặc đế cứng. Nên căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, con trai hay con gái mà định hành trình mỗi ngày. Tốt nhất không nên hành quân đi bộ đường dài, vượt quá sức của các em.

(3) Không nên ngủ ở ngoài trời. Địa điểm dựng lều phải chọn nơi cao, khô ráo, sạch sẽ, thuận tiện cho việc lấy nước. Thức ăn mang theo phải giàu chất dinh dưỡng, không ôi thiu, không nhiễm trùng. Mỗi ngày phải ngủ cho đủ. Các em dưới 14 tuổi, mỗi ngày ít nhất phải ngủ đủ 8 tiếng đồng hồ. Ban đêm tuyệt đối không được nằm trên cỏ lộ thiên mà ngủ, để tránh cảm lạnh hoặc bị muỗi đốt mà sinh bệnh.

(4) Trong khi đang có mùa hè, không được xuống sông tắm, bơi. Muốn bơi phải có người chuyên môn phụ trách an toàn.

Sau khi có những hoạt động mệt nhọc (như leo núi chẳng hạn) không được đọc sách hoặc chơi những trò chơi trí tuệ, để tránh gánh nặng cho tim và mắt.

(5) Bạn nào có bệnh mãn tính hoặc cảm thấy người không khỏe thì không nên ra ngoài.

(6) Trong đội ngũ không nên thiếu một người lớn tuổi làm đội trưởng để khi gặp tình huống thì có thể giải quyết hoặc xử lý được.

8/ Không nên đọc sách dưới ánh nắng mặt trời.

Con người ta khi đọc sách hoặc làm việc, yêu cầu phải có ánh sáng thích hợp, chỉ có như vậy mới có thể xem được rõ và cảm thấy thoải mái. ánh sáng quá mạnh sẽ kích thích và làm phương hại đến mắt.

Nói chung, ánh sáng thích hợp nhất với con mắt của người ta là ánh sáng tự nhiên. Nhưng ánh sáng tự nhiên có hai loại, một loại gọi là tán xạ quang, một loại khác gọi là trực xạ quang. Đọc sách hay làm việc dưới ánh sáng tán xạ quang thì cảm thấy thoải mái nhất, đọc chữ rõ ràng nhất và không chóng mặt. Bởi vì tán xạ quang toả đều và nhu hoà. Còn trực xạ quang thì không như vậy, nó quá nóng, làm hoa mắt, khiến cho người ta cảm thấy rất không thoải mái, thậm chí sợ ánh sáng, nhức mắt.

Còn một loại ánh sáng nữa, tức là ánh sáng nhân tạo như đèn điện, đèn nê-ông, ánh sáng của nến, của đuốc, của dầu v.v... Chiếu sáng một cách chính xác, không những là độ sáng phải đầy đủ, mà hướng chiếu sáng tốt nhất là phải từ phía trước bên trái. Một phòng học tiêu chuẩn (50 m² , cao 3,3 - 3,4 m) cần phải có 6 bóng đèn tròn 100 oát hoặc 6 bóng đèn nê-ông 40 oát, treo cao khoảng 1,5 - 2 m, cự li giữa các đèn gấp đôi độ cao là vừa.

Những ánh sáng mạnh, ngoài ánh sáng màu trắng ra, nó bao hàm ánh sáng của bảy màu sắc như màu đỏ, vàng chanh, màu vàng, màu xanh lục, xanh lam, màu chàm và màu tím, còn có mấy loại ánh sáng nữa mà mắt thường ta không nhìn thấy được, đó là hồng ngoại tuyến và tử ngoại tuyến, nếu như mắt ta bị kích thích của tử ngoại tuyến nhiều quá, thời gian lại dài thì sẽ phương hại đến tế bào tròng đen của mắt, hai mắt sẽ vô cùng nhức nhối, lập tức sẽ không nhìn rõ vật gì nữa và phải sau vài ba ngày mới dần dần trở lại bình thường được.

Đã biết là ánh sáng quá mạnh rất nguy hại cho mắt, chúng ta cần phải chú ý bảo hộ con mắt. Tốt nhất là không nên làm những việc quá sức lực của mắt dưới ánh sáng quá mạnh, cũng không nên xem sách, đọc báo, viết lách dưới ánh sáng trực tiếp của mặt trời. Nếu mắt bị loá thì phải dùng kính thích hợp để điều chỉnh, nếu đọc sách, viết chữ quá lâu thì thỉnh thoảng nên cho mắt nghỉ ngơi, đi xem những cảnh vật ở xa

để giải trừ sự mệt mỏi của mắt. Khi hoạt động dưới ánh sáng mạnh thì có thể đeo một loại kính râm để bảo vệ mắt khỏi bị tổn thương.

Ngoài những nguyên nhân kể trên ra, nếu người nào còn thấy mắt bị sưng, sợ ánh sáng, không đọc sách được lâu, nhìn thấy mờ mờ thì người đó bị loạn thị.

9/ Không nên nằm đọc sách.

Nằm đọc sách rất tổn hại đến thị lực, đó là điều mà mọi người đều đã biết. Song điều nguy hại của việc nằm đọc sách còn xa hơn thế nhiều.

Giường là nơi để cho con người nằm ngủ, nghỉ ngơi, hễ người ta nằm lên giường là người ta hưởng thụ diện tích dẫn lực của trái đất nhiều hơn, từ đó mà bình ổn tỉ lệ tiết tấu sinh lý vốn có của cơ thể con người, đó chính là báo hiệu con người đi vào giấc ngủ. Vậy mà nằm đọc sách khiến cho đại não liên tục bỏ đi những tín hiệu, cưỡng chế cơ thể phải thay đổi tỉ lệ tiết tấu sinh lý. Như vậy, nếu kéo dài sẽ làm cho sự tiết tấu sinh lý của cơ thể mất đi sự cân bằng, dẫn đến bệnh thần kinh suy nhược và bệnh tâm huyết quản.

Có một số người trường kỳ nằm đọc sách, do tiết tấu sinh lý mất đi sự cân bằng mà sinh ra các bệnh tâm thần hoảng loạn, đầu óc nặng nề, tiêu hoá không tốt v.v...Nếu cứ kéo dài thì còn có thể dẫn đến mắc các bệnh như bệnh dạ dày, bệnh thiếu máu v.v...

10/ Không nên ngồi đọc sách ở trên ghế sofa lâu quá.

Chỗ ngồi của ghế sofa rất thấp, lại có lò xo rất mạnh, ngồi lên đó, hông sẽ bị lún xuống, cơ sau ở xương chậu bị căng ra. Lúc đó mà xem sách, nếu hai tay cầm sách nâng cao, tuy lưng, cổ và mắt có cảm thấy thoải mái, nhưng hai vai thì không chịu đựng được lâu, tất nhiên phải hạ thấp xuống để có chỗ dựa. Thế là hai mắt lại phải nhìn xuống, thời gian kéo dài sẽ làm cho cơ mắt phía dưới bị mệt mỏi. Nếu uốn thẳng người lên mà đầu cúi xuống để đọc sách, do tác dụng của trọng lực đầu khiến cho cơ lưng và cổ bị căng ra, phần gáy cũng lại bị căng ra, như vậy trong giải phẫu học người ta gọi là “bị động không đủ”, khiến cho người ta cảm thấy đau lưng mỏi cổ. Ngày tháng kéo dài dễ làm cho xương cổ bị đau. Cho nên nếu xem sách thời gian dài thì nên ngồi trên ghế dựa, tốt nhất là nên để sách ở trên bàn mà đọc. Nên ngồi trên ghế cứng thì tốt, độ cao của ghế nên vừa với tầm chân. Muốn ngồi được thoải mái thì có thể kê một miếng mút làm đệm. Với những người làm

việc lâu dài ở bàn giấy thì không nên ngồi trên ghế sofa, lý do thì như trên đã nói.

11/ Tuyệt đối không nên dùng ngón tay quệt vào lưới lấy nước bọt để gỡ trang sách và đếm tiền.

Tương truyền thời cổ đại, ở nước A có một vị đại tướng quân túc trí đa mưu, trong việc chỉ huy quân đội giao chiến với nước B, đã từng lập được nhiều chiến công, khiến cho quân đội nước B luôn luôn thua trận phải rút lui. Đúng lúc cuộc chiến đấu giữa hai nước đang kịch liệt thì vị tướng lĩnh quan trọng của nước A bị bệnh trong người. Bản thân vị tướng lĩnh này biết rằng mình chẳng còn sống được bao lâu nữa, và đã dự liệu sau khi ông chết thì vị đại tướng quân kia của nước B nhất định sẽ đem quân đến đánh và sẽ truy tìm thi thể và binh thư của ông. Làm thế nào để đối phó với ông ta bây giờ ? Vị tướng lĩnh của nước A này nắm được cái tập quán xấu của vị đại tướng quân nước B là thích dùng ngón tay cái bên phải quệt vào lưới lấy nước bọt để gỡ các trang sách, thế là ông ta bày ra một diệu kế. Quả nhiên, sau khi ông tướng lĩnh nước A chết được ít lâu, vị đại tướng quân nước B liền đem binh mã đến tìm được phần mộ của ông, đào lên tìm hài cốt và binh thư, ông ta không thể chờ đợi được lâu, liền lấy ngay quyển binh thư ra lật từng trang xem. Đúng lúc ông này đang tập trung tinh thần đọc cuốn sách thì bỗng nhiên cảm thấy mắt hoa đầu váng, tim đập mạnh và buồn nôn, bụng đau dữ dội, chỉ một lát sau là hộc máu, ngã xuống đất và qua đời. Thì ra ông tướng nước A trước khi lâm chung đã để lại di chúc : Đem binh thư chỉnh lý thành sách, sau đó tẩm thuốc độc mạnh vào quyển sách rồi chôn cùng thi hài của ông, để cho đối phương cũng sẽ chết mà không biết hối. Nếu vị đại tướng quân nước B kia không có thói quen xấu là dùng tay quệt vào lưới để gỡ sách thì hoàn toàn có thể tránh được bi kịch này xảy ra.

Trong cuộc sống thường ngày, những người dùng ngón tay quệt lên lưới để gỡ trang sách hoặc đếm tiền, đếm tem phiếu v.v...không phải là ít, thực ra đó cũng là một thói quen xấu, mất vệ sinh. Những người có thói quen xấu này, đại đa số là vô tình đã đưa các loại chất độc và vi sinh vật gây bệnh trực tiếp vào trong mồm mình, dẫn đến trúng độc cấp tính và mắc các loại bệnh tật, nhẹ thì nguy hại đến sức khỏe, nặng thì nguy cấp đến tính mệnh.

Qua sự nghiên cứu của y học hiện đại đã chứng minh, trên ngón tay một người bình thường, không những chứa đựng hàng triệu con vi trùng gây các loại bệnh mà còn có các loại tế khuẩn vi lượng và các chất độc hoá học Theo kiểm định thì cứ 10 mm² trang báo thì có 837 - 900 con trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn kiết lỵ và trực khuẩn thương hàn, có 2000 con trực khuẩn lao, vi trùng cảm cúm, vi trùng viêm gan v.v... Đặc biệt phát hiện trên các loại sách, báo, tạp chí ở trong thư viện, trong phòng đọc công cộng, do người đọc nhiều, truyền tay nhau nhiều nên ô nhiễm càng nghiêm trọng. Ngay những đồng tiền cũng không sạch sẽ gì, cũng rất không vệ sinh. Bình quân trên mỗi tờ giấy bạc có 18 triệu con vi trùng gây bệnh. Cho nên, sửa đổi ngay cái thói quen mất vệ sinh này đi là vô cùng cần thiết.

12/ Ba điều kiêng kỵ trong việc đọc sách.

Đọc sách là con đường quan trọng để tiếp thu tri thức. Song để thực sự đọc sách được tốt, có thể biến những tri thức trong sách thành chất bổ của mình, cần phải làm được “ba điều không nên” sau đây :

Một là không nên đọc sách kiểu “Chuồn chuồn đập nước”, đọc lảng tráng, nên hiểu biết rất hời hợt. *Hai là* không nên đọc sách kiểu “Kiến tha mồi”. Do vội vàng vận chuyển, tích trữ, đọc mà không suy nghĩ, ăn mà không tiêu, kết quả thu thập tuy nhiều, song chẳng qua cũng chỉ như lời Lỗ Tấn đã từng nói là “Hai chân tử sách” mà thôi. *Ba là* không nên đọc sách kiểu “Bươm bươm hái hoa”, vừa không có mục đích rõ ràng, càng không có ý thức sáng tạo, đọc qua là xong, chẳng phát huy được tác dụng rõ ràng những điều sách viết. Pêken nói rất hay : Đọc sách “Phải như con ong mật, vừa thu thập, vừa chỉnh lý, như vậy mới có thể vắt ra được mật ong thơm ngon bổ ích.”

110- 12 điều cấm kỵ về đồ chơi của trẻ em

1/ Không nên cho trẻ em quá nhiều đồ chơi.

Sự phát dục nhanh chóng của hệ thống thần kinh là đặc điểm của thời kỳ ấu nhi. Trong giai đoạn này, những khu vực có liên quan đến xúc giác, thính giác, vị giác và sự vận động của cơ bắp do đại não điều khiển được thành thực sớm nhất, nếu có sự kích thích thoả đáng thì sẽ

có tác dụng thúc đẩy chúng phát triển rất tốt. Ví dụ một số đồ chơi có màu sắc rực rỡ có thể thúc đẩy thần kinh thị giác phát triển. Để cho các em sờ mó vào đồ chơi có thể thúc đẩy thần kinh xúc giác phát triển. Song có điều hệ thống thần kinh của trẻ em chưa được kiện toàn, nếu ngoại giới kích thích quá nhiều thì các loại hưng phấn ảnh hưởng lẫn nhau, khống chế lẫn nhau, sẽ xuất hiện hiện tượng suy nhược hoá hưng phấn, Kết quả ngược lại với mong muốn làm ảnh hưởng đến sự phát dục hệ thống thần kinh của trẻ em.

Xét từ một khía cạnh khác, đồ chơi của trẻ em quá nhiều, còn có thể gây nên tâm lý chiếm hữu “Tài phú” ở trong các em, nếu cứ kéo dài thì trong tư tưởng, ý thức của các em sẽ nảy sinh một thói quen xấu là hay so sánh “Tài phú” với các em khác. Trong khi mức sống hiện nay còn chưa thật là cao mà chúng ta đã chi phí cho con trẻ một khoản tiền khá lớn. Cho nên trong tình hình không ảnh hưởng đến sự phát triển lành mạnh về trí lực của các em, chúng ta nên có ý thức bồi dưỡng cho các em thói quen sống tiết kiệm, chất phác cũng là điều tương đối quan trọng. Như vậy đối với trẻ em cũng như đối với các bậc cha mẹ đều có ích.

2/ Không nên để cho trẻ em ngậm mút đồ chơi.

Hiện nay trên thị trường có bán rất nhiều loại đồ chơi bằng nhựa, tất cả đều sản xuất bằng loại nhựa mềm. Để bảo đảm cho màu sắc rực rỡ trên đồ chơi khỏi bị phai màu, người ta thường pha thêm chất cadimi kim loại vào. Sau khi loại nhựa mềm này bị lão hoá sẽ bị phân giải thành thể khí nhẹ clo hoá có hại cho cơ thể, tính độc hại của cadimi có thể xâm nhập vào hệ thống thần kinh của con người. Ngoài ra còn có những đồ chơi bằng gỗ hoặc bằng sắt, bên ngoài đều có một lớp sơn, trong sơn đều có những chất độc như chì, nhôm, benden v.v... Nếu con bạn thường xuyên ngậm mút đồ chơi này ở trong mồm, như vậy chất độc dần dần thấm vào cơ thể qua mồm. Hơn nữa trẻ em đang là thời kỳ phát dục mạnh nhất, lượng hấp thu các loại vật chất so với người lớn cao hơn nhiều, thời gian kéo dài sẽ dẫn đến trúng độc mãn tính, từ đó mà phát sinh ra đủ các loại bệnh.

Để cho con bạn trưởng thành khoẻ mạnh, xin đề nghị hãy thường xuyên giáo dục con em không nên ngậm mút những đồ chơi ở trong mồm; sau khi chơi các đồ chơi xong, phải rửa tay thật sạch rồi mới cầm

thức ăn để ăn. Ngoài ra không nên để cho trẻ em mút ngón tay hoặc vừa chơi đồ chơi vừa ăn. Chỉ có như vậy mới có thể đề phòng những chất có hại qua mồm vào trong cơ thể.

3/ Không nên mua những đồ chơi có tiếng ồn lớn quá.

Để bảo đảm sức khoẻ cho trẻ em, tổ chức y tế thế giới đã xác minh qui định tiếng ồn của đồ chơi không được cao quá 70 đêxiben. Nhưng khi kiểm tra thì các ngành hữu quan lại phát hiện, có một số đồ chơi ở Trung Quốc như máy bay, ô tô cảnh sát, xe mô-tô v.v... phát ra tiếng ồn nói chung là cao quá 70 đêxiben, có đồ chơi còn có tiếng ồn cao hơn 100 đêxiben. Nếu thường xuyên chơi những đồ chơi này, có thể ảnh hưởng bất lợi cho hệ thống thính giác của trẻ em, thậm chí còn có thể dẫn đến bệnh tạm thời nghễnh ngãng. Cho nên, khi các bậc phụ huynh mua đồ chơi cho con trẻ, không nên mua những đồ chơi có tiếng ồn quá lớn, để tránh mối nguy hại tiềm ẩn cho sức khoẻ của trẻ em.

4/ Không nên cho trẻ em thổi bong bóng nhựa.

Tại một bệnh viện ở Trung Quốc có một trường hợp, một em bé lên 3 tuổi bị bong bóng nhựa làm tắc đường hô hấp đã bị chết.

Sự thể là như thế này : Hôm đó, bà mẹ của bé trai này dẫn em đi chợ. Em bé trai trông thấy trên sạp hàng có bày bán bong bóng nên rất thích. Thế là bà mẹ mua cho con một quả. Em bé rất vui mừng cầm quả bóng rồi ra sức thổi lấy thổi để. Nhưng do em còn bé quá nên không đủ sức thổi cho quả bóng căng, em vẫn ngậm quả bóng ở mồm. Lúc đó hơi trong quả bóng phụt vào mồm em bé, đồng thời quả bóng cũng bắn theo vào trong cổ họng, thế là làm cho em bị tắc thở, em kêu lên được một tiếng, bà mẹ không biết làm thế nào liền vội vàng đưa em vào ngay một bệnh viện gần đó. Tuy các bác sĩ đã hết lòng cấp cứu, nhưng không làm cách nào để gấp quả bong bóng ở trong cổ họng ra được. Như vậy, sau chưa đầy 10 phút, một em bé trai ngây thơ, hoạt bát đã bị một quả bong bóng trôi vào họng làm tắc thở đã qua đời.

Cho nên xin có lời khuyên các bậc cha mẹ trẻ tuyệt đối không để cho các em còn nhỏ chơi trò thổi bong bóng. Các em lớn hơn khi thổi bong bóng cũng cần phải hết sức chú ý, chớ nên để tấn bi kịch như thế này diễn lại một lần nữa.

5/ Không nên dùng nhựa để sản xuất đồ chơi cho trẻ em - chiếc kèn nhỏ.

Trên các thị trường ở thành thị và nông thôn đều có những đồ chơi trẻ em được làm bằng nhựa bày bán - chiếc kèn nhỏ. Khi trẻ em chơi kèn bằng nhựa, không những chỉ dùng mồm để thổi kèn, mà chúng còn cắn, còn gặm, như vậy rất không có lợi cho sức khoẻ của trẻ em. Bởi vì khi nhà máy sản xuất những chiếc kèn con bằng nhựa này, để cho màu sắc được tươi mới dài lâu không phai, nên đã pha vào một loại thuốc ổn định gọi là muối cadimi, đồng thời còn sơn ra bên ngoài chiếc kèn nhựa nữa, trong sơn cũng có thành phần cadimi. Tiếp xúc lâu dài với cadimi sẽ làm cho công năng thần kinh của trẻ em bị suy thoái, ảnh hưởng đến sự phát triển lành mạnh của trẻ em. Cho nên, đồ chơi của trẻ em, chiếc kèn con, không nên làm bằng nhựa.

6/ Không nên cho trẻ em chơi tiền giấy.

Có những bậc cha mẹ cho con tiền giấy để chơi, lấy cái đó để cho con vui. Kỳ thực, làm như vậy chỉ có hại chứ không có lợi.

Số vi trùng ở trên mặt đồng tiền giấy loại 100 đồng, ít nhất là 7.200, mà nhiều nhất là 10 vạn 8 nghìn 100 con vi trùng, đủ các loại cầu khuẩn. Trẻ con chơi tiền giấy xong lại dùng tay cầm thức ăn để ăn, như vậy là đưa bao nhiêu vi trùng vào trong mồm, gây nên các bệnh truyền nhiễm. Cho nên, mong rằng các bậc cha mẹ không nên cho trẻ con chơi tiền giấy.

7/ Tuyệt đối không nên mua những đồ chơi giả cho trẻ con.

Các nhà tâm lý học trẻ em của Mỹ cho rằng : những đồ chơi tốt nhất là những đồ chơi mà cách chơi không đơn điệu như đồ chơi chấp gỗ, búp bê, xếp nhà, hộp nhỏ, ấm nhỏ và bàn nhỏ v.v... Những đồ chơi này có thể để cho trẻ em ở nhiều lứa tuổi chơi đi chơi lại được. Chơi theo tùy ý thích. Có lợi cho việc bồi dưỡng hứng thú và ý thức sáng tạo cho trẻ em.

Các chuyên gia nói rằng : dở nhất là các đồ chơi chỉ có một cách chơi. Ví dụ như có đồ chơi chỉ hoạt động được vài phút sau khi lên dây cót hoặc bật công tắc pin, và chỉ có thể mà thôi. Đồ chơi, tất nhiên trên danh nghĩa là để cho người ta chơi, song những loại đồ chơi như thế này khiến cho trẻ em chỉ đóng vai trò : "Người bàng quan", cho nên chẳng mấy chốc mà các em đã chán , thậm chí còn ghét nữa.

Các chuyên gia cảnh giới các bậc cha mẹ rằng, khi chọn mua đồ chơi, nhất thiết không nên mua đồ chơi " Dởm ".

8/ Không nên cho trẻ em chơi đàn điện tử “Đồ chơi”.

Những năm gần đây, các loại đàn điện tử tời bán đầy rẫy trên thị trường. Không ít người cho rằng đàn điện tử này rẻ tiền nên mua về cho con học để bồi dưỡng âm nhạc cho con. Kỳ thực những loại đàn điện tử này âm lượng, âm sắc chẳng ra gì (tức là chất lượng âm thanh rất không chuẩn). Cách đây không lâu, trên một hội nghị giám định, các chuyên gia hữu quan và các nhà giảng dạy âm nhạc đã phản ánh : “Âm nhạc” mà các loại đàn điện tử này tấu lên không phải là âm nhạc, mà là tiếng ồn. Nếu dùng loại đàn điện tử tời này để giáo dục khởi điểm tri thức âm nhạc cho trẻ em thì sẽ khiến cho " Tai âm nhạc" của trẻ em bị tàn lụi và tổn hại.

9/ Không nên dùng pin cực tiểu làm đồ chơi.

Có một số bậc cha mẹ lấy những cục pin cực tiểu đã dùng rồi cho trẻ em làm đồ chơi, nên đã dẫn đến trường hợp có em đã nuốt cục pin đó vào bụng.

Sau khi trẻ em đã nuốt nhầm cục pin cực tiểu vào bụng rồi, sau 10 đến 63 tiếng đồng hồ (bình quân là 31 tiếng đồng hồ), nếu thuận lợi thông qua đường tiêu hoá, cục pin theo phân ra ngoài thì nói chung, không có gì đáng nguy hiểm. Còn nếu như cục pin không thải ra ngoài được, cứ nằm ở trong đường tiêu hoá thì có thể gây nguy hiểm cho cơ thể, dẫn đến thủng đường tiêu hoá và viêm phúc mạc v.v...

Cho nên, sau khi trẻ em nuốt nhầm phải cục pin cực tiểu, cần phải đưa em đến bệnh viện chụp phim kiểm tra, chú ý hướng đi của cục pin để tìm ra được đối sách và biện pháp tương ứng để lấy nó ra.

10/ Không nên cho trẻ em chơi những dụng cụ tiêm đã dùng rồi.

Hiện nay có một số bệnh viện đã sử dụng loại ống tiêm dùng một lần, song có một số trẻ em đi nhặt những ống tiêm này về để chơi, như vậy là rất không vệ sinh.

Những ống kim tiêm đã qua sử dụng có bám các loại vi trùng, nhất là những vi trùng lây bệnh, ví dụ như vi trùng viêm gan B chẳng hạn. Nếu mũi kim đâm vào tay bị chảy máu, tức thì đã trở thành nguồn lây bệnh, từ đó em này sẽ mắc bệnh.

Cho nên, các bậc cha mẹ cần giáo dục con em mình không nên chơi trò này. Các bệnh viện và những người dùng kim tiêm xong thì phải

nghiêm khắc xử lý tiêu độc hoặc phải tiêu huỷ triệt để, không nên tùy tiện vứt vào thùng rác hoặc vào những đồng rác.

11/ Không nên cho trẻ em đùa nghịch với đồ điện.

Có bậc cha mẹ đã dạy đứa con hai, ba tuổi tự tắt mở ti-vi, máy cat-sét, thật là nguy hiểm.

Do vấn đề chất lượng những dụng cụ trong gia đình còn chưa thật tốt cho nên đã từng xảy ra những sự cố đáng tiếc. Nói chung thì lớp da của người lớn đã dày, nên có điện trở lớn, cho nên có bị điện giật nhẹ cũng không gây nên thương vong. Song trẻ em từ 3 đến 5 tuổi, do tính hiếu kỳ cao, nhưng lớp da còn non mỏng, cho nên khái niệm “nguy hiểm” trong con mắt của các em chưa xác lập được. Do đó các sờ mó, nghịch ngợm lung tung vào các đồ điện, nhất là quạt điện đang quay, rất dễ gây ra nguy hiểm. Cho nên, xin có lời nhắc nhở các bậc cha mẹ chú ý, tuyệt đối không nên cho các em nghịch đồ điện.

12/ Tuyệt đối không nên để cho trẻ em chơi mèo.

Có nhiều gia đình nuôi mèo, mèo có thể bắt chuột, có khi cũng đùa giỡn với trẻ em. Song, các bậc cha mẹ nên chú ý đến vệ sinh, tuyệt đối không nên để cho trẻ em chơi mèo.

Mèo là một con vật có rất nhiều bệnh ký sinh trùng và bệnh truyền nhiễm ác tính cư trú hoặc truyền bệnh. Cách đây không lâu, ở Trung Quốc có một đơn vị nghiên cứu khoa học đã tiến hành mổ 308 con mèo để kiểm tra, kết quả phát hiện, trên mỗi con mèo ít nhất cũng có trên 2 loại ký sinh trùng truyền bệnh, nhiều nhất có đến 10 loại. Những loại ký sinh trùng này đều có thể thông qua tiếp xúc, rồi từ đường mồm hoặc đường da mà vào trong cơ thể con người, trong đó có vi trùng gan và trứng giun kim, thật vô cùng có hại cho sức khỏe con người. Còn nữa, trên người con mèo còn có con bọ chét, khi nó cắn người hút máu, nó có thể truyền sang người những vi trùng bệnh như dịch hạch, phát ban thương hàn v.v... làm cho các em mắc bệnh. Ngoài ra móng chân mèo rất sắc, nếu không chú ý có thể bị mèo cào hoặc mèo cắn bị thương, rất có thể thông qua những vết thương này mà bị truyền nhiễm bệnh điên hoặc bệnh sốt xuất huyết, nghiêm trọng hơn thì có thể lây bệnh uốn ván, nguy hiểm đến tính mệnh. Cho nên, các bậc cha mẹ cần chú ý, tuyệt đối không nên cho trẻ em chơi mèo.

111- Những điều kiêng kỵ trong việc tập luyện của trẻ em

1/ Ba điều “kiêng kỵ” trong việc rèn luyện thể cách của trẻ em :

Việc rèn luyện thể cách của trẻ em không những có thể làm cho đứa trẻ khoẻ mạnh tăng cường về thể chất, phát dục nhanh chóng, mà còn có thể giúp cho những đứa trẻ suy nhược khôi phục những công năng khí quan đã bị tổn thương, cái lợi rất nhiều. Song, nếu phương pháp không thoả đáng, lượng vận động quá nhiều, hoặc chỉ chú ý rèn luyện mà coi thường việc tắm bổ, việc ăn ngủ, nghỉ ngơi, vệ sinh v.v...thì sẽ không thu được hiệu quả tốt, ngược lại còn có thể ảnh hưởng đến việc phát triển trưởng thành của trẻ em, thậm chí còn có thể tổn thương đến một số tổ chức khí quan. Điều này nói lên rằng, việc rèn luyện thể cách của trẻ em là một loại công tác phức tạp và tế nhị của nhiều nhân tố cần phải suy nghĩ kỹ. Triển khai hoạt động thể dục, nhất định phải chú ý đến khoa học, phải xuất phát từ đặc điểm sinh lý và thực tế của đứa trẻ. Nói chung, muốn tiến hành rèn luyện một cách đúng đắn thì nhất định phải chú ý ba điểm sau đây :

(1) Không nên vượt qua tuần tự của việc rèn luyện. Thân thể trẻ em còn non nớt, phát dục chưa kiện toàn, nếu trong tình hình thân thể chưa được chuẩn bị gì cả, mà cứ bị kích thích mạnh thì đứa trẻ có thể không chịu nổi những kích thích đó mà sinh bệnh. Cho nên, tập luyện thì phải tuân theo nguyên tắc *tuần tự tiệm tiến*, cũng có nghĩa là với tiền đề thời gian thích hợp và sớm bắt đầu tập luyện, động tác phải từ giản đơn đến phức tạp, cường độ kích thích phải từ yếu đến mạnh, thời gian phải từ ngắn đến dài, hoạt động phải từ nhỏ đến lớn. Tóm lại là phải làm cho cơ thể của đứa trẻ dần dần thích ứng với kích thích bên ngoài. Ví dụ như tập bơi hoặc tắm nước lạnh chẳng hạn, trước hết phải lấy nước lạnh cho trẻ rửa tay, rửa mặt, rửa chân, xoa sát nước lạnh lên người, rồi sau đó mới dội nước lạnh lên toàn thân, cuối cùng mới có thể tắm nước lạnh được. Trước khi tập luyện, các bậc cha mẹ phải tìm hiểu kỹ đặc điểm sinh lý của con em, phải nắm vững tình trạng thể chất và sức khoẻ của con mình, phải học phương pháp tập luyện đúng đắn. Khi có những điều kiện cụ thể như vậy rồi mới có thể bắt đầu tiến hành tập luyện. Ví dụ như đứa trẻ, nếu thể chất quá yếu hoặc có một tình

hình đặc biệt gì đó thì các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên cưỡng ép đứa trẻ phải tập luyện như những trẻ em khoẻ mạnh khác. Mà trước hết phải tìm ra nguyên nhân gây yếu của đứa trẻ, phải theo bệnh bác thuốc, tăng cường thể chất cho đứa trẻ.

(2) Không nên nóng vội.

Rèn luyện thể cách không phải là thuốc tiên đơn, một sáng một chiều là thu được hiệu quả ngay. Ví dụ như dùng không khí lạnh, nước lạnh để rèn luyện để có sức chịu đựng rét buốt thì phải trải qua một quá trình kích thích liên tục không ngừng, lặp đi lặp lại để cho đại não hình thành phản xạ có điều kiện vững chắc, để khi gặp trời giá rét, các khí quan, tổ chức dưới sự chi phối của đại não mới hoạt động một cách nhanh chóng và chính xác để chế ngự cái giá rét. Nếu như không kiên trì thường xuyên, mà kiểu "ba ngày đánh cá, hai ngày phơi lưới" thì không thể nào hình thành phản xạ điều kiện được. Tập luyện mà không bỏ sức một cách thích đáng, thì chỉ càng thêm tiêu hao sức đề kháng của cơ thể mà thôi. Chỉ khi nào trẻ em ốm thì mới tạm ngừng tập luyện, sau thời gian gián đoạn này lại phải khôi phục lại việc luyện tập, lại phải làm lại như khi mới bắt đầu một cách thận trọng, tỉ mỉ.

(3) Không nên quên rèn luyện sinh động, hoạt bát, hình thức phải đa dạng.

Việc rèn luyện thể cách cho trẻ em phải kết hợp nhiều hình thức, khiến cho cơ thể được rèn luyện toàn diện.

Bởi vì một phương pháp rèn luyện chỉ có thể có tác dụng vào một bộ phận. Không những chỉ cần rèn luyện với ánh nắng mặt trời, với không khí và nước, mà còn phải có sự rèn luyện thể thao hoặc trò chơi thể dục, tắm không khí, tắm nắng có thể kết hợp với tắm nước lạnh, khiến cho các nhân tố rèn luyện có thể bổ sung lẫn cho nhau và tăng cường cho nhau. Không chỉ rèn luyện phản ứng của hệ thống tuần hoàn của trẻ em mà còn phải tiến hành rèn luyện cả các cơ bắp và xương cốt, từ đó mà đạt được mục đích phát triển toàn diện thể cách của trẻ em. Ngoài ra, hình thức rèn luyện còn phải sinh động hoạt bát, ví dụ như dẫn trẻ em cùng chạy bộ, hôm nay có thể nói : “ Nào, chúng ta cùng lái xe lửa nào !”, ngày mai có thể cho trẻ em một khúc gậy và nói : “ Chúng ta cùng cưỡi ngựa tre nào !”. Cũng có thể kết hợp rèn luyện với việc tiến hành các trò chơi. Tóm lại là phải làm thế nào để cho trẻ em thấy

thật hứng thú, say xưa với các hoạt động tập luyện, không cảm thấy chán ghét, cho là vô vị. Chỉ có như vậy mới có thể gây hứng thú và nhiệt tình cho trẻ tích cực, chủ động tham gia các môn vận động, mới thật sự làm được điều là kiên trì mãi mãi, kiên trì đến cùng.

2/ Trẻ em không nên tập cơ bắp quá sớm.

Trong quá trình trưởng thành lớn lên của con người ta, việc tăng trưởng độ cao trước hết là tăng trưởng thể trọng. Trẻ em đều phát triển cơ trước rồi sau mới phát triển đến khối đầu. Khi 8 tuổi, trọng lượng cơ bắp chiếm khoảng 27,2% trọng lượng toàn cơ thể, đến tuổi thành niên mới tăng trưởng đến 45%. Thời kỳ trẻ em, do lượng nước ở trong cơ bắp tương đối nhiều, hàm lượng prôtêin và muối vô cơ tương đối ít, sức lực yếu nên dễ mệt. Cho nên ở thời kỳ trẻ em không nên cho các em luyện tập cơ bắp quá sớm.

Ngoài ra, trong khi tập luyện những động tác bằng tạ thường hay bị ngột ngạt. Ngột ngạt sẽ dẫn đến áp lực trong lồng ngực tăng lên đột ngột, thậm chí có thể tăng thành chứng áp, trở ngại cho việc lưu thông máu tĩnh mạch khiến cho tim bị co hẹp có tính không hư. Sau khi ngột ngạt, một số lượng lớn máu đọng lại ở trong tĩnh mạch nhanh chóng chảy vào tim, lại làm cho tim gánh vác quá độ, sẽ gây kích thích quá mạnh đối với tim.

Qua nghiên cứu của y học sinh lý hiện đại đã chứng minh : để cho trẻ em tập luyện cơ bắp bằng tạ quá sớm, có thể khiến cho cơ thịt thành tim sớm dày lên, hạn chế việc tăng gia dung tích của buồng tim, không có lợi cho việc phát triển bình thường của công năng phổi của trẻ em.

3/ Không nên huấn luyện sức mạnh tĩnh (tập tạ) cho trẻ em.

Huấn luyện sức mạnh tĩnh là một loại kích thích cứ lặp đi lặp lại mãi một cường độ. Khi huấn luyện, các chi để yên bất động hoặc không phát sinh những di chuyển vận động rõ ràng, độ dài của cơ bắp cũng không thay đổi, tức là ở vào trạng thái dùng lực rất căng thẳng....

Vào tuổi thiếu niên, tính linh hoạt của quá trình hưng phấn và ngưỡng chế của tầng vỏ đại não tương đối kém, khả năng làm việc của tế bào thần kinh đại não thấp, mà huấn luyện sức mạnh có tính chất tĩnh là cường độ kích thích chỉ là lặp đi lặp lại, cứ làm đi làm lại mãi một động tác đơn điệu sẽ gây tác dụng ngưỡng chế đối với vỏ tầng đại

não. Vả lại , cơ năng điều tiết hệ thống tâm huyết quản của thiếu niên trẻ em không ổn định, khi cơ bắp ở vào trạng thái dùng lực căng thẳng một thời gian dài sẽ làm cho việc cung cấp ô-xy trong cơ bắp bị khó khăn, do đó mà trong quá trình huấn luyện thường phải nín thở, như vậy sẽ làm cho buồng tim phải gánh vác quá nặng, khiến cho việc phát dục bình thường của cơ thể bị tổn hại.

Ở tuổi thiếu niên nhi đồng, quá trình xương hoá của bộ xương chưa hoàn thành, xương dễ biến hình, thớ thịt tương đối mảnh, sức mạnh và tính dẻo dai của cơ bắp đều tương đối kém, không thích hợp với những vận động một cách đơn điệu kéo dài, mà huấn luyện sức mạnh có tính chất tĩnh, nói chung đều dùng quả tạ để tiến hành, như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc phát triển bình thường của cột sống và hai chi dưới.

Cho nên thiếu niên trẻ em không nên tập tạ, có thể tiến hành những hoạt động thể dục đa dạng hoá mới có lợi cho việc phát triển lành mạnh về cơ thể và tâm hồn của thiếu niên trẻ em.

4/ Trẻ em không nên nhảy điệu “ Disco ” . Đại đa số thanh niên đều thích nhảy điệu “ Discô ” có tiết tấu nhanh, có khí thế sôi nổi, đó là đặc điểm phóng khoáng của thanh xuân.

Cho nên một số học sinh tiểu học hoặc trẻ em trong nhà trẻ cũng đem điệu Discô ra làm hoạt động trò chơi thể dục, có em còn lên sân khấu biểu diễn. Có một số cha mẹ thường khuyến khích con em học nhảy Discô theo nhạc của đài cát-sét hoặc của ti-vi, cho là hoạt bát, thông minh. Kỳ thực, trẻ em mà nhảy Discô thì rất không có lợi cho việc phát dục sinh trưởng.

Chuyên gia nhi khoa của Trung quốc là Chu Tổ Bồi gần đây cho rằng : Điệu nhảy “Disco”, tiết tấu rất mạnh, không thích hợp để cho trẻ em nhảy, bởi vì khả năng không chế của trẻ em kém, nếu quá vận người , dễ mất thăng bằng mà bị ngã, đồng thời sức mạnh cơ bắp của các em chưa mạnh, bộ xương cũng chưa chặt chẽ, rất không có lợi cho việc phát dục và trưởng thành lành mạnh của trẻ em. Chuyên gia y học nước Anh đã nói : Nếu cứ quay cổ một cách nhanh chóng và liên tục, sẽ làm cho động mạch cổ bị gấp khúc nhiều hơn, việc lưu thông máu sẽ bị trở ngại, dễ gây ra thiếu máu ở trong đại não, xuất hiện sự hôn mê, nếu nghiêm trọng thì sẽ bị liệt thần kinh cột sống, dẫn đến hoạt động của

các chi trên chi dưới trở nên chậm chạp, tê liệt hoặc mất đi tri giác, đây chính là bệnh nhảy “Disco” đang lưu hành ở nước ngoài.

5/ Không nên để cho trẻ em chạy đường dài.

Mùa đông chạy đường dài là một cách tập luyện sức khoẻ tốt, nó không cần bất kỳ dụng cụ thể dục nào cả cũng có thể tiến hành được.

Cho nên người ta rất mê môn vận động này.

Cứ sáng ra, trên các con đường lớn trong thành phố, có thể nhìn thấy rất nhiều người chạy đường dài, người nọ nối đuôi người kia, một cảnh tượng thật là cảm động.... Song, thỉnh thoảng cũng lại nhìn thấy tình cảnh như thế này : Có những bậc cha mẹ trẻ còn dắt theo cả con đi tập, bố mẹ chạy mệt thì dừng lại nghỉ, nhưng lại không cho con dừng lại để “thở”. Hình như họ cho rằng, chạy đường dài tức là càng chạy nhiều càng tốt.

Kỳ thực, thiếu niên trẻ em không nên chạy đường dài với cường độ lớn, đó là do đặc trưng sự phát dục thân thể của các em quyết định. Thời kỳ thiếu niên trẻ em sinh trưởng phát dục, cơ bắp phát triển theo chiều dọc, trọng lượng cơ bắp nhẹ, cơ lực và sức bền bỉ kém, cường độ lớn rất dễ làm cho cơ bắp mệt mỏi, gây trở ngại cho sự phát dục bình thường của cơ bắp; vì hệ thống tâm huyết quản chưa kiện toàn, buồng tim nhỏ và nhẹ, sức co bóp của tâm cơ yếu, không thể cung cấp dưỡng khí kịp thời cho các tổ chức khác được. Chạy đường dài cường độ lớn sẽ làm cho buồng tim không thể gánh vác được gánh nặng này; hệ thống hô hấp cũng ở và giai đoạn phát dục, đường hô hấp và lồng ngực rất nhỏ bé, lượng thông khí của phổi nhỏ, năng lực hấp thu ô-xy kém và khả năng chuyển hoá ô-xy ít, khó mà cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể đã bị tiêu hao trong khi chạy đường dài.

Từ đặc điểm sinh lý của thiếu niên trẻ em như trên đã nói mà xét, mùa đông chạy đường dài quyết không phải càng chạy được nhiều càng tốt. Tập luyện chạy đường dài một cách thoả đáng có thể có tác dụng thúc đẩy các tổ chức cơ bắp, tâm huyết quản và hệ thống hô hấp của các em thiếu niên trẻ em. Song cần phải nắm vững cường độ thích đáng, lượng sức mà làm, tuần tự tiệm tiến. Như vậy mới có thể thu được hiệu quả tốt đẹp.

112- 3 điều kiêng kỵ khi trẻ em sốt cao

Điều chỉnh việc ăn uống của trẻ em đang sốt phải coi sạch và nhẹ là chính, và phải làm được 3 điều kiêng kỵ dưới đây :

1/ *g Không được ăn trứng gà.* TRứng gà là chất prôtêin hoàn chỉnh, và trong cơ thể, sau khi phân giải sẽ sinh ra số nhiệt lượng “ngoại ngạch” nhất định. Do đó, trẻ em đang sốt, sau khi ăn trứng gà có thể làm cho nhiệt lượng trong cơ thể tăng lên hoặc làm giảm sự giải nhiệt, chẳng khác gì “lửa đổ thêm dầu” không có lợi cho việc hạ nhiệt độ.

2/ *Không nên ăn đường :* Đường có thể cản trở công dụng của thuốc làm hạ nhiệt, gây khó khăn cho các vitamin và chất khoáng tiêu hoá và hấp thụ ở trong đường ruột của cơ thể, ảnh hưởng đến việc khôi phục sức khoẻ của trẻ.

3/ *Không nên uống nước chè đặc :* Vì trong lá chè có một lượng lớn chất tananin, nó có thể làm cho nhiệt độ cơ thể tăng lên.

Cho nên trẻ em đang sốt không nên uống nước chè đặc, càng không được dùng nước chè để uống thuốc viên.

113- Trẻ em không nên đeo kính màu bằng nhựa

Gần đây trên thị trường xuất hiện rất nhiều loại kính màu bằng nhựa chuyên thiết kế cho trẻ em trước tuổi đi học. Những loại kính này công nghệ rất thô sơ, độ trong sáng kém, độ sáng không chính xác, màu sắc không đều. Nếu cho các em đeo vào sẽ làm cho mắt các em phải điều tiết rất nhiều, làm cho thần kinh thị giác mệt mỏi, rất dễ bị cận thị.

Có em buổi tối xem ti-vi cũng đeo loại kính này, thời gian kéo dài sẽ xuất hiện tình trạng gặp gió cũng chảy nước mắt, nhìn không thật rõ các sự vật, và có thể dẫn đến mù màu.

Vì sự trưởng thành khoẻ mạnh của trẻ em, xin có lời khuyên các bậc phụ huynh không nên cho các em đeo những loại kính có hại này.

114- Những điều cấm kỵ trong giáo dục gia đình

một là cấm không được nuông chiều, cha mẹ coi đứa con như “ Tiểu hoàng đế ” , cái gì cũng chiều theo, cũng tha mãi, con cái nghênh ngang, kiêu căng ngạo mạn, không coi ai ra gì cả, nếu chẳng may tình hình biến đổi, rất dễ phạm tội “Vô pháp vô thiên”.

Hai là không nên dung túng : Con cái có sai lầm không tiến hành uốn nắn, mà lại đi xuê xoa, lảng tránh, làm cho trẻ em ở vào trạng thái ấu trĩ coi mình là trung tâm, từ đó mà cố tình hay vô ý đi vào con đường sai lầm.

Ba là không nên dọa dẫm, có khi để tạm yên ổn, có bậc cha mẹ đã tạo ra những câu chuyện bịa để dọa dẫm trẻ em, kéo dài việc mất lòng tin ở con cái, khiến cho con cái khó phân biệt thật hư, gây thành tính cách giả dối.

Bốn là không nên châm biếm : Coi trẻ con như người lớn, dùng những lời châm biếm để “ đánh ” hoặc để “ khích lệ ” làm cho lòng tự tôn của trẻ em bị tổn thương, trở nên con người lạnh nhạt.

Năm là không nên đánh mắng: Đánh mắng trẻ em sẽ làm cho chúng cảm thấy ở trong gia đình bị gò bó, cá tính không được phát triển, trong lòng lúc nào cũng như bị bất mãn, tạo tình cảm đối lập.

115- 10 điều kiêng kỵ trong việc giáo dục con cái

1/ không được xỉ vả trẻ. Không được nói: “Mày là đồ bỏ đi, mày là đồ ngu xuẩn” vv...

2/ Không được hối lộ trẻ con. Không nên nói : “*Nếu con được điểm 10 thì mẹ sẽ mua xe đạp cho con hay sẽ mua đồng hồ cho con* ” vv... Không nên kích thích trẻ con bằng vật chất. Nên vận dụng những tiêu chuẩn học sinh tốt để kích thích các em thi đua, cần khích lệ các em nhiều về mặt tinh thần.

3/ Khi phê bình một em đã hiểu biết thì tốt nhất nên trao đổi, phê bình khi em đó chỉ có một mình, tuyệt đối không nên để cho trẻ em bị “*mất mặt*” trước bạn bè, làm tổn thương đến lòng tự tôn của chúng.

4/ Trước khi phê bình trẻ con, nên có nhận xét về những ưu điểm, rồi sau đó hãy chỉ ra khuyết điểm. Như vậy trẻ em mới cảm phục lời nhận xét của người lớn và vui vẻ tiếp thu lời phê bình đó.

5/ Không nên quá cường điệu những thiếu sót của trẻ em, trọng điểm là chỉ ra cách cho chúng sửa chữa.

6/ Không được uy hiếp trẻ. Khi người lớn phê bình trẻ thì thái độ phải ôn hoà, nếu không sẽ gây tác dụng nghịch về mặt tâm lý.

7/ Không nên nói miên man, phê bình phải ngắn gọn, rõ ràng, phải nắm vững cái chính, cái mấu chốt.

8/ Phê bình phải kịp thời, khi trẻ em có thiếu sót gì thì phải lập tức phê bình, uốn nắn ngay, nếu để quá lâu rồi mới phê bình thì hiệu quả sẽ không tốt.

9/ Giữa bố mẹ, tuyệt đối không nên “trống đánh xuôi, kèn thổi ngược”. Cùng một khuyết điểm, người thì trách mắng, người kia lại xuê xoa, coi như không có gì, như vậy trẻ sẽ không sửa chữa sai lầm triệt để, thậm chí còn luôn luôn đi tìm “ô dù” để che chắn.

10/ Không nên nghĩ rằng phê bình một lần là mọi việc đều xong xuôi tốt đẹp cả. Nếu trẻ lại mắc sai lầm thì phải kiên trì thuyết phục, yêu cầu chúng sửa chữa.

116- 10 điều kiêng kỵ trong việc bồi dưỡng trẻ em

1/ Tuyệt đối không nên chỉ dựa vào “Trắc nghiệm trí lực” để đánh giá trẻ con lanh lợi hay dần dện.

Trắc nghiệm trí lực là một cách để so sánh xem trí lực của trẻ em cao hay thấp . Hiện nay có nhiều bậc cha mẹ rất thích thú với phương pháp này.

Có thể nói, trắc nghiệm trí lực là một phương pháp trắc nghiệm tâm lý tương đối khách quan. Trắc nghiệm cũng y như sát hạch, cũng cho điểm các em được trắc nghiệm. Khi trắc nghiệm trí lực thì cho đến 90 điểm. Dưới 70 điểm là kém, cũng có nghĩa là em đó ngu dần.

70 - 80 điểm là trí lực khiếm khuyết.

80 - 90 điểm là ngu dần, là người có bệnh nhẹ nhất.

90 - 100 điểm là trí lực bình thường.

110 - 120 điểm là trí lực siêu thường.

120 - 140 điểm là trí lực cao siêu.

140 điểm trở lên là thiên tài.

Xem như vậy thì thấy, hình như trắc nghiệm trí lực có thể tiên đoán được em đó có thành tài hay không, có thi được vào đại học hay không, có thể trở thành một nhà khoa học được hay không. Đúng là có những bậc cha mẹ đã nghĩ như vậy, tấm lòng thiết tha mong con thành tài của họ đã khiến họ tìm trăm phương nghìn kế, tìm đủ mọi cách để có thể làm trắc nghiệm trí lực cho con. Kỳ thực, đó là một sự hiểu lầm.

Phải biết rằng, cóa tri thức không có nghĩa là có năng lực, có kỹ năng không có nghĩa là có trí năng, người đi thi có thành tích giỏi, không nhất thiết đã là người có năng lực giải quyết những vấn đề thực tế tốt. Cho nên bản thân trắc nghiệm trí lực cũng như thi cử mà thôi, không thể khẳng định một cách quyết đoán được rằng đứa trẻ này là linh lợi hay ngu dần.

Ngoài ra, hoạt động tâm lý của con người sai biệt nhau hàng nghìn dặm, hết sức phức tạp, đòi hỏi trắc nghiệm trí lực phải chuẩn xác 100% thì thật là khó. Ngược lại cũng không nên phủ nhận sự tồn tại và ngộ sai của bản thân trắc nghiệm tâm lý. Cho nên tính chuẩn xác và tính tinh xác của trắc nghiệm tâm lý có bị hạn chế.

Cho nên chúng ta chỉ có thể nói rằng trắc nghiệm trí lực là một trong những phương pháp xác định xem đứa trẻ có thông minh hay không. Nếu chỉ dựa vào trắc nghiệm trí lực mà đã khẳng định đứa trẻ nay thông minh hay dần dộn, ưu hay liệt là không thoả đáng.

Xin có lời khuyên các bậc cha mẹ đã làm trắc nghiệm trí lực cho con mình, tuyệt đối không nên thấy con có điểm số thấp sau khi trắc nghiệm mà nói rằng đứa trẻ này là “Trời bắt ngu”, rồi từ đó mà ruồng bỏ, không tiến hành giáo dục, giúp đỡ chúng; cũng tuyệt đối không nên thấy con mình có số điểm cao sau khi trắc nghiệm trí lực mà cho rằng con mình là “thiên tài” rồi tăng bốc, tự mãn, kê cao gối đầu mà ngủ.

2/ Không nên sợ trẻ em khóc.

Có hai vị cha mẹ trẻ nói với tôi rằng, họ rất sợ trẻ con khóc, hễ nghe thấy tiếng khóc của trẻ là họ hoảng lên ! Đúng vậy, đứa trẻ là tâm can , là bảo bối của cha mẹ, đứa trẻ vui, buồn, hờn dỗi đều khiến cho con tim của cha mẹ xúc động.

Trừ khi con trẻ ốm đau mà khóc ra, các nguyên nhân khác để đứa trẻ khóc thì rất nhiều. Tiếng khóc oa oa của đứa trẻ mới chào đời phản ánh sự không dễ chịu khi đứa trẻ đến cái thế giới này, cha mẹ nghe thấy cũng đừng khó chịu, ngược lại phải nghĩ rằng tiếng khóc của đứa trẻ càng to càng tốt, chứng tỏ nó khỏe, đó là một niềm vui lớn.

Đứa trẻ 3 - 4 tháng, sau khi ăn no, ngủ kỹ rồi tỉnh dậy thì rất vui vẻ. Chỉ khi nào nó bị đói, bị mệt hoặc thân thể không khỏe, nó mới khóc.

Trẻ em sau 5 - 6 tháng, song song với sự phát triển của tình cảm, bắt đầu có nhu cầu tiếp xúc với người lớn và có nhu cầu muốn chơi những đồ chơi để nhận thức được thế giới xung quanh. Mỗi khi trẻ em tỉnh giấc, chúng đều muốn có người chơi với nó, có người bế ẵm nó. Vì nó chưa biết nói, cho nên chỉ dùng tiếng khóc để gọi người. Khi có người lớn đến gần hoặc khi có người bế nó, thì tiếng khóc sẽ ngừng ngay.

Trẻ em 8 - 9 tháng bắt đầu biết đến những người thân thường xuyên bế ẵm nó, nên khi có người lạ đến hoặc bố mẹ ra đi mà để một mình nó ở trong nhà, thì đứa trẻ sinh ra cảm giác không an toàn nên cũng khóc.

Những tiếng khóc như trên chỉ cần cha mẹ chú ý một chút là có thể giải quyết được. Sở dĩ các bậc cha mẹ sợ “con khóc”, thường là do quá nuông chiều con mà sinh ra. Ví dụ như đem con đi chơi phố mà gặp người bán kem, đứa trẻ nhất định đòi mua kem, bố mẹ dỗ : “ Ăn cơm xong, nhất định bố mẹ sẽ mua cho” ! Yêu cầu của đứa trẻ bị cự tuyệt, liền khóc toáng lên, dọa thế nào, dỗ dành thế nào cũng không được, thế là đành phải chiều con vậy. Thế là đứa trẻ đã có kinh nghiệm rằng cứ khóc là sẽ đạt được yêu cầu, lần sau chúng lặp lại như vậy. Thế là dần dần hình thành một thói xấu lấy tiếng khóc để ép cha mẹ.

Cho nên, muốn làm bậc cha mẹ tốt thì tuyệt đối không nên sợ tiếng khóc của trẻ, biện pháp cụ thể như sau :

(1) Chú ý sắp xếp hợp lý sinh hoạt của trẻ, làm sao cho nội dung sinh hoạt của chúng phong phú, đa dạng, có qui luật. Hàng ngày cho chúng những đồ chơi cần thiết, tạo điều kiện cho con mình cùng chơi với trẻ em bên ngoài, sao cho những nhu cầu hợp lý của trẻ được thoả mãn, không nên chờ khi trẻ khóc rồi mới đi thoả mãn cho chúng.

(2) Đối với những yêu cầu không hợp lý của trẻ, quyết không thể nuông chiều tùy tiện, nên giải thích một cách giản đơn lý do không thoả mãn được cho chúng nghe, nếu chúng vẫn cứ khóc để đòi thì chỉ

còn cách là để mặc cho nó khóc, khóc chán rồi thì thôi. Thông qua thực tiễn này để cho trẻ em tự rút ra kết luận là “Khóc cũng vô dụng”.

(3) Giữa các bậc cha mẹ yêu cầu phải thật nhất trí. Nếu người cha cương quyết với con mà người mẹ lại đi chiều con, thì tật xấu của đứa trẻ không tài nào sửa được.

Sợ trẻ khóc, hễ khóc là chiều, rất không có lợi đối với việc giáo dục trẻ em. Vì sự lành mạnh của con trẻ, chúng ta không nên sợ trạng thái tâm lý trẻ con khóc.

3/ Không nên dọa dẫm trẻ con.

Có một em bé gái lên 5 tuổi, trông rất ngây thơ hoạt bát, ai thấy cũng phải yêu. Có một đêm, em khóc lóc không yên, cha mẹ dùng rất nhiều cách để dỗ em mà em cũng không nín. Cuối cùng, một ông hàng xóm, đeo mặt nạ một con khỉ, sang dọa em, nói là “ Con khỉ nó đến đây”. Ông vừa nói xong, thì sắc mặt em bé gái tái xanh, chân tay run rẩy. Đến ngày hôm sau, độc mình em tự mở cửa đi ra ngoài, nằm ngủ trên đồng rác mà không biết, đến khi bà mẹ trông thấy, vội vàng ôm em lên, đứa bé gái vẫn không hay biết gì cả, không nói năng gì cả. Trạng thái này người ta gọi là “Loạn thần kinh vì sợ”.

Y học cổ truyền cho rằng, khi tim sợ thì thần mất. Trong khoảng khắc trẻ em trông thấy quái vật thì tim đập loạn xạ, tâm khí vượt ra ngoài, thế là thần cũng không giữ được, thành căn bệnh thần trí hoảng hốt, chân tay run rẩy, mặt biến sắc, im lặng ít nói v.v... Muốn chữa bệnh này, đông y lấy việc chữa cơn sợ là chính, thường dùng phương thuốc trấn tĩnh, an thần, tức phong để chữa. Cho nên, tuyệt đối không nên dọa trẻ em.

4/ Không nên kể chuyện ma quỷ cho trẻ em nghe.

Có một số các bậc cha mẹ thường hay kể những chuyện ma quỷ li kỳ sợ hãi cho trẻ em nghe, tưởng rằng như vậy là tốt đối với việc bồi dưỡng, rèn luyện tính gan dạ cho trẻ em. Kỳ thực, làm như vậy là không thể chấp nhận được.

Cố nhiên, thường xuyên kể chuyện cho trẻ em nghe, rõ ràng là rất tốt đối với việc khai phát trí lực của trẻ. Thế nhưng, trước một em bé hầu như còn chưa có năng lực để phân biệt hay dở, thì việc kể cho con nghe những chuyện gì là điều đáng phải suy nghĩ. Nếu như toàn kể cho trẻ nghe những chuyện ma quỷ, e rằng không thể rèn luyện và bồi

dưỡng cho trẻ lòng gan dạ mà có lẽ lại gây cho các em tính bạo lực, như vậy là ngược lại chỉ làm tổn hại đến sức khoẻ về thể chất và tâm hồn của các em. Cho nên đối với tâm linh còn non trẻ của con em, chúng khó có thể chịu đựng được cảnh hãi hùng, nanh vuốt của quỷ quái, nếu cứ kéo dài, tâm thần sẽ mê mẩn, hoảng loạn, rõ ràng là lợi bất cập hại.

Chuyện kể thì nên kể, có điều cần chọn những chuyện gì có lợi cho sức khoẻ về thể chất và tâm hồn của trẻ mà kể, cần chú ý đến hậu quả lâu dài của chúng sau này.

5/ Ba điều kiêng kỵ trong việc giáo dục thời kỳ đầu cho trẻ em.

Làm cha mẹ ai cũng mong mỗi cho con mình sớm thành tài, song giáo dục không đúng phương pháp, thì sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả giáo dục, thậm chí còn phản tác dụng. Cho nên, giáo dục trẻ em thời kỳ đầu, cần tránh ba điều sau đây :

(1) Không nên nóng vội. Có bậc cha mẹ rất thiết tha, hy vọng con mình “ Qua một đêm trở thành một thiên tài”, mà không nghĩ rằng năng lực tiếp thu và năng lực hưởng thụ của trẻ như thế nào. Như vậy không những không làm cho đứa trẻ hứng thú, ngược lại con khiến cho đứa trẻ cảm thấy bị ép uống quá nhiều, khô khan vô vị. Nếu cứ kéo dài sẽ khiến cho đứa trẻ có tâm lý sợ sệt và chán ghét.

(2) Không nên dùng phương pháp giáo dục “Kiểu thêm chân vịt”. Giáo dục thời kỳ đầu mà cứ một mực nhồi nhét, không chú ý kêu gọi cho trẻ tư duy, sẽ ảnh hưởng đến sự khai phát trí lực của trẻ.

(3) Tuyệt đối không nên dọa dẫm và đánh đập trẻ em .ép buộc học tập, động một tí là dùng roi vọt, đánh mắng hoặc nhốt trẻ trong buồng tối. Như vậy rất có hại cho sức khoẻ thể xác và tâm hồn trẻ em.

6/ Không nên làm tổn thương đến tính hiếu kỳ của trẻ em.

Trẻ em hẳn nói chuyện là nêu ra hàng loạt câu hỏi đủ loại đối với người lớn, và càng ngày càng hỏi nhiều hơn, có thể nói là thiên kỳ bách quái, ngũ hoa bát môn, có câu làm cho người lớn rất khó trả lời.

Đối với tính hiếu kỳ của trẻ em, cần phải biết tôn trọng, bảo vệ, không nên làm tổn thương. Khi trẻ em nêu câu hỏi, biểu lộ rằng hoạt động tư duy của trẻ đang tích cực tiến hành. Khi trả lời các câu hỏi của trẻ em mà chính xác và thoả mãn chúng thì không những chỉ làm tăng thêm kiến thức cho trẻ, mà còn thúc đẩy hơn nữa sức quan sát, sức tư

duy và sức tưởng tượng của trẻ. Cho nên các bậc cha mẹ cũng cần phải chú ý đến tri thức, phải tự bồi dưỡng cho phong phú thêm, mấu chốt là phải coi trọng vấn đề học tập và phải học cách trả lời đúng đắn những câu hỏi của trẻ thơ.

(7) Không nên quá can dự vào những hoạt động của trẻ em.

Cha mẹ can dự quá nhiều vào những hoạt động của trẻ con, ví dụ như quá ư chăm sóc con một cách mù quáng, bắt bẻ con quá nhiều, thế này không được, thế kia không nên, ép buộc con phải làm thế này thế khác v.v...đều gây trở ngại cho sự phát triển khoẻ mạnh của con trẻ .

Phải để cho trẻ tự chủ hoạt động, cha mẹ không nên chỗ nào cũng can dự vào, chỉ cần ở phía sau trẻ, lặng lẽ quan sát, bảo vệ chúng là được. Phải tôn trọng sự phát triển tự nhiên của trẻ em, không nên dúi lên đầu đứa trẻ tất cả những cái của mình.

8/ Không nên tâng bốc trẻ em.

Làm cha mẹ thường dễ phạm những sai lầm như thế này, thường xuyên quan sát một cách khắt khe mọi hành vi của con trẻ, khi thấy con có sai lầm là uốn nắn ngay, cho đến khi nào đứa con không còn sai nữa mới thôi. Kỳ thực, năng lực tư duy và năng lực hành động của trẻ em có hạn, không thể bất cứ việc gì và bất cứ ở đâu cũng toàn thiện toàn mỹ cả. Nếu chúng ta quan tâm đến con trẻ thì khi sửa chữa sai lầm cho con trẻ, phải dạy cho chúng biết cách phải làm như thế nào, và phải cổ vũ, ủng hộ và giúp đỡ chúng, như vậy những lần sai phạm của chúng nhất định sẽ càng ngày càng ít đi.

Nếu chúng ta cứ bóc móc những thiếu sót của trẻ em ra thì không những làm cho chúng có ấn tượng rằng mình luôn luôn mắc sai lầm, mà xấu hơn nữa là làm cho chúng sinh ra sợ hãi. áp lực sợ hãi khiến cho đứa trẻ biến thành vô năng, một lần thất bại là phủ định ngay sự thành công của lần sau. Về điểm này xin các bậc làm cha mẹ hãy ghi nhớ kỹ.

9/ Tuyệt đối không nên hạn chế những sở thích chính đáng của con trẻ.

Trẻ con, tính bắt chước rất lớn, đối với một sự vật gì nếu đã có sự thích thú sâu nặng thì nhất định phải mong cho được. Ví dụ như sưu tập tem thư, sưu tập tranh vẽ, sưu tập nhãn bao diêm, vỏ bao thuốc lá

v.v..., khiến cho nhiều người đã trở thành những nhà sưu tập lớn về tem thư, về thư pháp, về những bức tranh, những nhà sưu tầm v.v...

Song, thật đáng tiếc là có một số cha mẹ đối với những sở thích chính đáng như thế này của trẻ em lại cho rằng “Không có tiền đồ” , “Không giúp gì cho học tập” v.v...thế là ra sức hạn chế, như vậy là rất không tốt. Hình như họ cho rằng trẻ em chỉ có lao vào học tập mới có thể thành tài. Kỳ thực đó là quan niệm rất sai lầm. Phải biết rằng trong những sở thích chính đáng, trẻ em có thể được rèn luyện, được phong phú về tri thức. Tất nhiên, muốn cho trẻ em trở thành nhà nọ, nhà kia thì phải có sự giáo dục chỉ đạo. Tuy nhiên nếu coi nhẹ và hạn chế sự phát triển tài hoa đặc thù ngoại khoá này của trẻ em cũng không nên.

10/ Không nên hạn chế sự giao tiếp rộng rãi của trẻ em.

Có bậc cha mẹ, do quá yêu thương con, chỉ sợ con ra ngoài thì sẽ gặp nguy hiểm, cho nên nhất mực không cho con tiếp xúc với người ngoài hoặc hoạt động ngoài gia đình, dẫn đến đứa con sinh ra những loại bệnh kỳ quặc, như phản ứng rất chậm chạp, tính cách thì cô tịch, thấy người là tránh, thấy vật là sợ v.v...việc phát triển trí lực cực chậm.

Thì ra, trẻ con cũng như người lớn, cũng cần phải có người giao tiếp. Làm cha mẹ phải hiểu đặc điểm phát triển tâm lý này của con trẻ, tìm cách hướng dẫn chỉ đạo, tạo điều kiện cho con, như cho con đi nhà trẻ, đến trường mẫu giáo, hoặc sang nhà hàng xóm, đến nhà bạn bè để tiếp xúc, cùng chơi với các bạn nhỏ của chúng, để được hưởng cái lạc thú như các bạn nhỏ cùng lứa tuổi khác.

117- 12 điều kiêng kỵ trong việc trẻ em xem ti-vi

(1) Thời gian xem tivi không nên quá dài. Có một số bậc cha mẹ thích để cho trẻ con cùng xem tivi với mình hoặc đem việc xem tivi ra để dỗ trẻ con. Kỳ thực, việc này rất không có lợi cho mắt của trẻ em.

Xem tivi không giống như xem xinê, hình ảnh trên phim xinê là những hình ảnh trên phim nhựa, còn xem tivi là trực tiếp với nguồn sáng, có tác dụng kích thích nhất định đối với mắt, thêm nữa màn ảnh lại hẹp, ánh sáng nhấp nháy không ổn định, dễ làm cho mắt bị mỏi mệt. Đặc biệt là trẻ em, đang ở vào giai đoạn quan trọng của việc sinh

trưởng phát dục, giác mạc của nhãn cầu tương đối mỏng, lực của cơ mắt tương đối yếu, thủy tinh thể cũng chưa phát triển đầy đủ. Nếu xem tivi một thời gian dài, dễ làm cho giác mạc bị kích thích, hạ thấp năng lực điều tiết của thủy tinh thể, dẫn đến viêm giác mạc, cận thị và các bệnh khác về mắt. Cho nên, trẻ em 1 - 2 tuổi không được xem tivi quá nửa tiếng đồng hồ, trẻ em từ 3 - 6 tuổi không được xem tivi quá một tiếng đồng hồ. Trẻ em trên 7 tuổi cũng không nên ngồi xem tivi quá lâu. Học sinh trung học chỉ nên xem tivi khoảng 2 tiếng đồng hồ là vừa.

(2) Không nên ngồi xem tivi quá gần. Trẻ em xem tivi thì nên ngồi cách xa tivi một khoảng cách thích hợp khoảng từ 2 đến 4 mét.

(3) ánh sáng trong phòng xem tivi không nên quá mờ. ánh sáng quá mờ dễ làm cho người xem bị cận thị. Tốt nhất thì nên đặt một ngọn đèn nhỏ màu đỏ ở đằng sau phía trái tivi.

(4) Không nên xem một cách không chọn lọc. Các bậc cha mẹ cần chú ý chọn lọc chương trình thích hợp cho trẻ.

(5) Sau bữa ăn không nên xem tivi ngay. Sau bữa ăn mà ngồi xem tivi ngay sẽ không có lợi cho việc thúc đẩy sự hấp thụ tiêu hoá.

(6) Không nên ngồi vẹo lưng. Trẻ em ngồi xem tivi thường ngồi trong ghế bành, nhưng phải luôn chú ý nhắc chúng ngồi cho ngay ngắn, nếu không sẽ dễ dẫn đến vẹo cột sống, biến dạng cột sống.

(7) Không nên quên tắm bổ. Trẻ em thường xuyên xem tivi, cần phải bổ sung một cách thích đáng những thực vật có hàm lượng vitamin A phong phú như gan lợn, trứng gà, cà rốt v.v...

(8) Không nên xem xong là đi ngủ ngay. Sau khi xem xong tivi, nên để cho các em khe khẽ dụi mắt hoặc dạy các em làm thể dục đôi mắt bằng cách chớp mắt nhiều lần, đi đánh răng, rửa mặt, rửa chân rồi hãy đi ngủ.

(9) Không nên đêm nào cũng xem tivi, ảnh hưởng đến giấc ngủ, mất thì giờ học tập.

(10) Không nên làm ồn, ảnh hưởng đến người khác, gây thành thói quen xấu.

(11) Không nên để cho các em nằm xem tivi. Trẻ em là khán giả nhiệt tình nhất của màn ảnh nhỏ, có những bậc cha mẹ trẻ cứ thích cho con nằm trên giường hoặc trên ghế sofa xem tivi, cho rằng như vậy

là để cho con được thoải mái. Kỳ thực là ngược lại, đối với sức khoẻ của trẻ em rất có hại.

Bởi vì một thời gian dài phải ngoẹo cổ và nhìn nghiêng, dễ dẫn đến cơ bắp ngoài mắt và tiếp trạng thể ở trong nhãn cầu bị co hẹp, tạo thành quầng mắt, nhãn cầu bị giãn đau, kết mạc bị xung huyết, thậm chí thị giác mơ hồ, thị lực giảm sút. do trực cơ trong ngoài, tà cơ trên dưới của nhãn cầu phát triển chưa thành thực, nên dễ bị mệt, nghiêm trọng hơn thì những cơ bắp nói trên do phát triển chưa hoàn chỉnh nên dẫn đến mắt nhìn lệch. Còn nữa, khi người ta nằm, đại bộ phận cơ bắp của toàn thân được thả lỏng việc hô hấp và tuần hoàn máu của cơ thể bị chậm hơn, hệ thống thần kinh trung khu đại não dần dần đi vào trạng thái bị ngưng chế, lúc đó, nằm xem tivi thì sẽ tổn hại đến sức khoẻ. Cho nên, xin có lời khuyên các bậc cha mẹ, vì sức khoẻ bản thân con cái của bạn, tuyệt đối không nên để cho trẻ em nằm xem tivi.

(12) Không nên bế trẻ con xem tivi màu. Có một số bậc cha mẹ trẻ bế con xem tivi màu, như vậy đối với sức khoẻ của hài nhi là bất lợi. Bởi vì màn huỳnh quang của tivi bị điện cao áp xung kích, sẽ sản sinh ra tia X quang, và trong tình hình bức xạ cao áp của tivi màu, tia sáng phát ra càng nhiều hơn. Theo khoa học đo được cho biết, đối với tia X quang thì trẻ em mẫn cảm hơn người lớn rất nhiều. Thường xuyên bị tia X quang chiếu vào người sẽ có hại cho sức khoẻ của trẻ em, dẫn đến làm cho trẻ em biếng ăn, không thích thú với việc ăn uống, dinh dưỡng không đủ, thậm chí còn ảnh hưởng đến việc phát triển trí lực của trẻ em. Cho nên, khi xem tivi màu không nên bế trẻ con.

118- 14 điều kiêng kỵ trong cuộc sống thường ngày của thiếu nhi

Một là không nên cắn đầu lưỡi, mút ngón tay, ảnh hưởng đến việc ăn của răng cửa.

Hai là không nên cắn môi, để tránh hình thành hở môi, hở răng.

Ba là không nên cắn bút chì để tránh bị trúng độc chì mãn tính.
Bốn là không nên ngâm cúc áo, đinh đóng bản đồ ở trong mồm để tránh trôi vào trong cổ họng.
Năm là không nên dùng que diêm để ngoáy tai, để tránh viêm đường tai ngoài và bị thương màng nhĩ ngoài.
Sáu là không nên ngồi viết chữ vẹo lưng, ngoẹo đầu để tránh gù lưng và bị cong cột sống.
Bảy là không nên bò trên bàn hoặc nằm trên giường đọc sách để tránh bị cận thị.
Tám là không nên ăn đường trước khi đi ngủ, để tránh bị “sâu răng”.
Chín là khi ngủ không nên gối đầu tay, chống cằm để tránh cho mặt không cân đối.
Mười là không nên chỉ nhai thức ăn một bên hàm, để tránh lệch hàm và khuôn mặt bị méo.
Mười một là không nên đánh răng " kiểu kéo cưa", chỉ đánh chiều ngang, để tránh tổn hại đến men răng.
Mười hai là không nên xem tivi buổi tối lâu quá ảnh hưởng đến thị lực.
Mười ba là không nên dùng streptomixin để tránh dẫn đến nghẽn ngãng do thuốc khó điều trị.
Mười bốn là không nên bắt chước người nói lắp, để tránh cũng mắc bệnh nói lắp.

119- Cần trừ bỏ 19 thói quen xấu ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ em

Có không ít trẻ em tồn tại những thói quen xấu mất vệ sinh ở dạng này hoặc dạng khác. Làm cha mẹ, chúng ta cần cố gắng giúp cho trẻ trừ bỏ ngay những thói quen xấu ấy, nếu không kịp thời sửa chữa, sẽ trở ngại cho việc phát dục và trưởng thành lành mạnh của các em. Dưới đây xin liệt cử 19 thói quen xấu, xin các bạn hãy xem thử, con bạn có phải như vậy không ?

(1) Ngủ đắp chăn trùm đầu. Mùa đông có em sợ rét, hoặc do nhát gan, thích đắp chăn trùm đầu để ngủ. Như vậy những không khí trong

lành không thể lọt vào trong chắn được, còn thán khí do người thở ra thì không ngừng tăng lên. Ô-xy giảm đi, thời gian kéo dài sẽ dẫn đến các bệnh tức ngực, nhức đầu, chóng mặt, tinh thần không phấn chấn v.v...

(2) Khi ngủ thì nằm nghiêng về bên trái hoặc nằm sấp. Nằm nghiêng về bên trái thì buồng tim bị đè nén. Nằm sấp càng không tốt, không những có cảm giác không thoải mái, mà còn ảnh hưởng đến việc hô hấp bình thường, có khi còn bị tê hai vai. Phải tập cho các em nằm ngủ có thói quen nằm cong nghiêng về bên phải.

(3) Ngủ dậy muộn mà không ăn sáng. Đặc biệt là mùa đông, có em tiếc rẻ chăn ấm, ngủ dậy muộn, sợ đi học trễ giờ nên bỏ luôn bữa ăn sáng. Phải biết rằng, trẻ em đang lớn lên về thân thể, buổi sáng nếu không hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng, dễ sinh ra bệnh thiếu đường huyết, lên lớp học không còn tinh thần, khó tập trung.

(4) Trước khi đi ngủ không đánh răng, có khi còn ăn uống cái gì nữa. Đánh răng trước khi đi ngủ là rất quan trọng. Bởi vì khi ngủ thì nước bọt tiết ra ít hơn, vi khuẩn dễ sinh sôi nảy nở. Ăn rồi đi ngủ là tạo điều kiện cho vi trùng sinh sôi nảy nở, rất tổn hại đến răng. Cho nên sáng ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ đều phải đánh răng.

(5) Khảnh ăn. Mỗi loại thực vật có chất dinh dưỡng riêng của nó. Ăn uống mà

hoá.

chỉ ăn thứ này không ăn thứ kia. Cái gì thích thì ăn lấy ăn để, cái gì không thích thì không ăn hoặc ăn rất ít. Bữa no, bữa đói dễ gây nên rối loạn công năng tiêu

(6) Trước khi ăn không rửa tay, thậm chí trực tiếp dùng tay bốc thức ăn để ăn. Có em khi đói bụng, hoặc thấy có món gì mình thích là chẳng chịu đi rửa tay, thò tay bốc thức ăn ăn luôn. Các em không biết rằng “Bệnh vào từ mồm”, vi trùng gây bệnh trên bàn tay nhiều và phức tạp lắm, và còn có cả trứng ký sinh trùng nữa. Không rửa tay mà đã cầm thức ăn thì rất dễ mắc những bệnh truyền nhiễm và bệnh ký sinh trùng.

(7) Vừa ăn vừa nói chuyện. Dễ bị thức ăn rơi vào trong khí quản. Nếu ăn cá dễ bị xương cá rơi vào trong thực đạo, thậm chí còn gây ra nguy hiểm nghiêm trọng nữa. Cho nên khi ăn cơm cần tập trung tư tưởng, không nên nói chuyện.

(8) Thích ăn cơm chan canh. Nước canh chan cơm, khiến cho cơm không dễ được nhai kỹ, cả cơm và nước đều trôi xuống bụng, trong

thức ăn thiếu chất nước bọt, hơn nữa nước làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến sự hấp thu tiêu hoá của ruột và dạ dày.

(9) Hay uống nước trước và sau khi ăn cơm. Sắp đến giờ ăn cơm còn đi uống nước, sẽ làm cho dịch vị bị loãng, ảnh hưởng đến khẩu vị; ăn cơm xong mà uống nước ngay cũng làm loãng dịch vị. Cả hai cách đều bất lợi cho việc hấp thu tiêu hoá, dễ mắc bệnh đau dạ dày.

(10) Ăn lạc bóc màng nhân. Tất cả những trẻ em cậu ấm cô chiêu thường cho rằng ăn lạc mà ăn cả màng nhân thì khó ăn. Phải biết rằng màng nhân của hạt lạc có tác dụng bổ máu rất tốt, phải nhai cho kỹ, ăn cả màng nhân của nó.

(11) Thích nhổ nước bọt. Bình thường thích nhổ nước bọt, làm mất vệ sinh, có khi nhổ ngay vào người bên cạnh, rất không văn hoá, đối với sức khoẻ cũng không có lợi. Bởi vì nước bọt có thể điều hoà thực vật, giúp cho tiêu hoá, lại có cả công năng sát trùng và phòng ngừa sâu răng, không nên tuỳ tiện lãng phí.

(12) Tuỳ tiện nhổ đờm và tuỳ ý nuốt đờm. Trong đờm có rất nhiều vi trùng, nhổ đờm xuống đất, sau khi khô sẽ theo gió bay lên, truyền bệnh cho người khác. Nuốt đờm cũng không tốt, trong đờm có những vi trùng có sức đề kháng rất mạnh, không dễ bị vị toan giết chết, sẽ gây ra bệnh đờm. Nên nhổ đờm vào ca, vào chậu hoặc vào giấy rồi gói lại đem vứt vào thùng rác.

(13) Gặm móng tay. Cáu bẩn trong tay và móng tay có rất nhiều vi trùng và trứng ký sinh trùng. Mút ngón tay, cắn móng tay dễ mắc các bệnh đường ruột và bệnh ký sinh trùng.

(14) Ngoáy lỗ tai. Tuỳ tiện ngoáy lỗ tai, dễ làm xước lỗ tai, gây nên viêm tai, mưng mủ, có thể làm rách màng nhĩ, sẽ ảnh hưởng đến thính lực. Kỳ thực, ráy tai có tác dụng bảo hộ nhất định, không để cho côn trùng nhỏ chui vào lỗ tai. Ráy tai nhiều lên, tuỳ theo sự vận động và động tác nằm nghiêng thì tự nó sẽ rơi ra.

(15) Ngoáy lỗ mũi. Thường dùng ngón tay để ngoáy lỗ mũi, làm cho lông mũi bị rụng. Mô mũi bị xước, huyết quản bị rách và chảy máu, còn có thể bị cảm nhiễm, nghiêm trọng hơn thì vi trùng có thể qua đường huyết quản trên mặt mà vào trong óc, gây nên mối nguy hiểm.

(16) Dụi mắt. Dùng tay để dụi hai mắt, có thể làm cho vi sinh vật vào mắt dễ bị các bệnh đau mắt như đau mắt hột chẳng hạn. Cho nên khi lau nhử mắt và nước mắt thì phải dùng khăn tay sạch mà lau.

(17) Say mê đọc sách, bất chấp tất cả. Xem sách đến say mê, thậm chí trời tối lúc nào cũng không hay biết gì hết. Như vậy không những ảnh hưởng đến học tập mà còn tổn hại đến thị lực. Chúng ta không phản đối con em đọc thêm những cuốn sách bổ ích ngoài chương trình của nhà trường một cách thoả đáng, nhưng yêu cầu trẻ em phải tự giác khống chế, chỉ xem sách sau khi đã học xong bài vở ở nhà trường, và phải chú ý đến ánh sáng ở trong phòng.

(18) Ngồi làm bài cứ vẹo lưng. Bộ xương của trẻ em còn đang lớn lên, khớp xương còn mềm, dễ biến hình. Nếu cứ ngồi gù lưng lâu ngày thì cột sống sẽ trở nên cong, không những có hại cho sức khoẻ, mà còn ảnh hưởng đến vẻ đẹp của thể hình.

(19) Không thích tắm. Trẻ em sợ không khí ngột ngạt của phòng tắm, nên không thích tắm. Cần phải biết rằng, thường xuyên tắm, không những có thể giữ cho thân thể sạch sẽ, mà còn khiến cho tinh thần người ta sảng khoái, thân thể thư thái dễ chịu.

PHẦN 2 : PHỤ NỮ VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ

120- 10 điều cấm kỵ trong cuộc sống vợ chồng

1/ *Không nên ông làm chủ bên ngoài, bà làm chủ bên trong.* Hiện nay đại đa số các gia đình cả hai vợ chồng đều là công chức. Thời gian hai vợ chồng ở nhà hầu như bằng nhau. Mọi công việc trong gia đình nếu chỉ do người phụ nữ đảm nhiệm thì người vợ tất nhiên rất mệt. Vợ chồng cần phải phân công một cách bình đẳng quán xuyến công việc trong nhà và trông nom con cái. Là người chồng thì phải hiểu rằng, ngày nay người chồng lý tư trong tâm tưởng mọi người là bên ngoài thì làm tốt công tác, trong gia đình cũng là người tay hòm chìa khoá giỏi, một người đàn ông cương nhu vẹn toàn.

2/ *Không nên động một tí là nêu vấn đề ly hôn.* Sau khi lấy nhau, vợ chồng cãi cọ nhau là chuyện thường tình. Vấn đề là giải quyết sao cho đúng đắn những mâu thuẫn này, phải biết làm cho việc to hoá nhỏ, việc nhỏ hoá không. Khi có sự va chạm, không nên động một tí là nêu vấn đề ly hôn, cố gắng chú ý tránh nói những lời lẽ cay độc nặng nề mà sau này phải ân hận, cũng không nên ôm mãi mối hận trong lòng. Cần phải nhận thức rằng, dù vợ hay chồng có khó khăn, bất hạnh thì phải ủng hộ giúp đỡ lẫn nhau, dựa vào nhau. Sau khi vượt qua được khó khăn bất hạnh, quan hệ vợ chồng sẽ càng thêm mật thiết.

3/ *Không nên phân chia nhà anh nhà tôi quá rạch ròi.* Vợ chồng đôi bên đều không phải là một cá thể giản đơn. Xung quanh mỗi người đều có mối quan hệ gia đình, nhiều chuyện có thể xảy ra. Lúc đó cần phải thông cảm với nhau, phải nghĩ điều đối phương đang nghĩ, phải lo điều đối phương đang lo. Chỉ có tình cảm như vậy mới càng buộc càng bền. Gia đình bên kia cần sự giúp đỡ, gia đình bên này tận tình ủng hộ. Như vậy mới là hạnh phúc.

4/ *Không nên bắt mọi người trong gia đình phải theo thói quen của mình.* Sau khi cưới, hai bên vợ chồng mới bộc lộ những thói quen xấu của mỗi người : ống kem đánh răng sao méo mó thế này, chân giường sao có nhiều đầu mấu thuốc lá , bít tất bẩn quăng khắp mọi nơi v.v... và v.v...bao nhiêu điều ngang tai trái mắt. Những điều vặt vãnh ấy có đáng kể gì. Chẳng cần phải mắng mỏ đối phương. Nhất là người vợ, không nên bắt chồng phải làm theo phương thức của mình. Chỉ cần nhắc nhở chồng lần sau cần chú ý là xong.

5/ *Không nên đem những điều bức tức về nhà.* Vợ chồng đôi bên không nên đem những điều không vui, những điều bức tức gặp phải ở bên ngoài về nhà. Phải nhớ rằng, cái kinh bức tức sẽ làm cho cả nhà không vui. Nói như vậy không có nghĩa là gặp những điều uẩn khúc ở bên ngoài mà cứ im lìm. Nên tìm một cơ hội thuận tiện thổ lộ những điều uẩn khúc này cho đối phương. Trong những lúc như thế này, người chồng hoặc người vợ phải dùng thái độ ôn hoà để khuyến khích hoặc khuyên giải đối phương, giúp họ giải trừ những phiền muộn. Phải tin rằng, với thời gian, mọi việc rồi sẽ nguôi đi.

6/ *Không nên "Độc lập tự chủ" về kinh tế.* Tiêu tiền như thế nào quá không phải là một việc nhỏ. Có rất nhiều cặp vợ chồng chỉ vì vấn đề tiền nong mà sinh ra bất hoà. Khi chưa lấy nhau thì tiền của ai người ấy tiêu, nên đã thành thói quen "Độc lập tự chủ". Nhưng sau khi đã thành vợ thành chồng thì phải thay đổi thói quen này. Cần phải có quan niệm gia đình về mặt kinh tế, cùng nhau bàn bạc, chi tiêu cho hợp lý. Nếu kinh tế dồi dào, vợ chồng cũng nên tự kiểm chế và nhả nài, chi tiêu cho hợp lý, không nên tự quyết định mua bán một cách bừa bãi.

7/ *Không nên "Giá như...."* Khi hai vợ chồng đã có vết rạn nứt, trong óc không nên có hai từ "Giá như". "Giá như mình lấy người khác có lẽ sẽ hạnh phúc hơn". "Giá như mình không cưới nhau có lẽ lại tốt hơn". "Giá như chúng mình.....". Tất cả những câu "Giá như" ấy đều là những cách suy nghĩ tiêu cực. Càng nghĩ về những điều này, sự việc càng tồi tệ hơn. Vợ chồng nên luôn luôn nghĩ về những điều vui vẻ nhất, tốt đẹp nhất, những giây phút yêu nhau nhất, hạnh phúc nhất của thời kỳ mới lấy nhau. Làm như vậy, tinh thần sẽ được ổn định, phần chấn lúc nào không hay. Đồng thời cũng cần nghĩ rằng rồi đây sẽ lại có những ngày hoan lạc, tình nghĩa vợ chồng sẽ lại đầm ấm như xưa.

8/ *Không nên vô cớ về nhà muộn hoặc ngủ ở bên ngoài.* Hiện nay có rất nhiều gia đình, cả hai vợ chồng đều là công chức. Thường chỉ có buổi tối, gia đình mới được đoàn tụ, ăn cơm chung với nhau. Thực ra thời gian để vợ chồng giao lưu tình cảm cũng không nhiều, nếu tối đến lại về muộn hoặc ngủ ở bên ngoài thì sẽ làm cho tâm lý đối phương lo lắng, phiền muộn. Như vậy sẽ làm cho tình cảm vợ chồng trở thành "Nước không nguồn", rất dễ bị cạn kiệt.

9/ *Không nên chì chiết nhau trước mặt con cái.* Cách làm như vậy sẽ gây tổn thất nặng nề vào lòng tự tôn của đối phương, nếu cứ kéo dài tất sẽ dẫn đến tình cảm bị băng hoại. Điều nguy hiểm hơn nữa là làm cho con cái coi thường bố mẹ, tâm lý gia đình bị tổn thương.

10/ *Không nên nghi kỵ lẫn nhau.* Nếu nói sự tín nhiệm là cơ sở của tình yêu vợ chồng, thì sự nghi kỵ là sâu mọt của tình yêu. Rất nhiều người, chỉ vì đối phương có tiếp xúc với người khác giới mà dẫn đến nghi ngờ, dò la theo dõi đối phương. Nghi kỵ có trăm điều hại mà không có một điều lợi.

121- Tuần trăng mật không nên dung tục

Dung tục ở đây là nói, sinh hoạt nam nữ vô độ sau ngày cưới. Mật nguyệt tình nồng, điều đó không có gì đáng nói, song nếu quá ư say đắm, giao hợp vô độ, sẽ vô cùng tai hại đối với cả nam lẫn nữ, thậm chí còn ảnh hưởng đến sức khỏe khi đến tuổi trung niên, làm cho con người suy nhược.

Giao hợp quá độ sau ngày cưới, sẽ đem lại cho cơ thể con người rất nhiều đau khổ. Nhẹ thì bị chóng mặt, hoa mắt, ù tai, đau lưng, mỏi gối, kiệt sức. Nặng thì luôn luôn kinh hoàng, toát mồ hôi, mất ngủ, giảm trí nhớ v.v... Phụ nữ còn có thể bị viêm bàng quang, âm đạo co giật, bạch đới quá nhiều, viêm tử cung và khu khoang xương chậu v.v... Người con trai có thể bị liệt dương, mộng tinh hoạt tinh, hoặc xuất tinh khó v.v... Cho nên tuần trăng mật không nên dung tục.

122- Đang hành kinh không nên giao hợp

Tiến hành quan hệ nam nữ, nếu không điều độ, thậm chí trong kỳ hành kinh cũng tiến hành giao hợp, đối với cả nam lẫn nữ đều có hại.

Bởi vì trong thời kỳ hành kinh, những mô trong tử cung bong ra, theo kinh nguyệt thoát ra ngoài, lúc này bề mặt khoang tử cung hình thành những vết thương, nếu giao hợp dễ để cho vi trùng xâm nhập, đi ngược lên tử cung, từ đó mà sinh ra viêm nhiễm trong xoang tử cung

và viêm các phần phụ, viêm khoang chậu. Người con trai thì dễ bị viêm đường tiết niệu. Vì thế không nên giao hợp trong thời kỳ hành kinh.

123- Thời kỳ đầu có thai không nên động phòng

Thông thường người ta gọi 2 tháng đầu mang thai là thời kỳ đầu thai. Thời kỳ đầu có thai nên tránh giao hợp.. Nếu không sẽ gây cho bào thai những ảnh hưởng nghiêm trọng không tốt.

Tinh trùng gặp trứng ở trong khoang tử cung phải qua cả một loạt biến hoá rồi mới hình thành bào thai. Nếu trong thời gian này mà tiến hành giao hợp dễ làm cho tử cung bị kích thích mà co lại, từ đó mà dẫn đến sảy thai. Ngoài ra có những phụ nữ sau khi có thai rồi vẫn có những tế bào trứng rụng xuống. Lúc này mà giao hợp vẫn có thể khiến cho tế bào trứng gặp tinh trùng. Như vậy trong khoang tử cung sẽ có một bào thai được hình thành sớm thành một bào thai lớn, sau đó lại có một bào thai nhỏ hình thành. Do bào thai lớn to lên chiếm nhiều chỗ trong khoang tử cung, chèn ép bào thai nhỏ, đẩy nó sang đế cuống rốn , ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc phát triển của bào thai nhỏ, thậm chí có thể làm cho bào thai nhỏ biến hình thành quái thai. Cho nên thời kỳ đầu có thai không nên tiến hành giao hợp.

124- Vợ chồng vừa tắm xong không nên giao hợp

Có một số vợ chồng cho rằng, sau khi tắm xong mà giao hợp thì tinh thần sảng khoái, da thịt sạch sẽ, vệ sinh. Trên thực tế, sau khi tắm xong mà giao hợp thì chỉ có hại chứ không có lợi.

Người ta sau khi tắm, cơ bắp toàn thân bị nhão, hệ thống thần kinh cũng đang ở trạng thái bình tĩnh. Lúc này mà giao hợp thì bộ phận sinh dục sẽ tranh giành máu với lớp da. Lúc này hệ thống thần kinh, hệ thống tuần hoàn, hệ thống nội phân tiết, hệ thống sinh dục đều ở vào trạng thái vô cùng hưng phấn và căng thẳng, kết quả dẫn đến là tuần hoàn máu toàn thân tạm thời không điều chỉnh được, dễ xảy ra các chứng bệnh chóng mặt, tim đập mạnh, kiệt sức v.v... Nhất là những

người bị thiếu máu, bị bệnh cao huyết áp, bệnh tim v.v... có thể làm cho bệnh tình càng trầm trọng hơn, thậm chí có thể gây ra nguy hiểm chết người. Cho nên sau khi tắm xong, vợ chồng không nên giao hợp.

125- Sau khi làm việc mệt nhọc không nên giao hợp

Khi con người ta đang sung sức về tinh lực, thể lực mà tiến hành giao hợp thì thật là sảng khoái, phấn khởi. Nếu lại giao hợp vào lúc đang mệt mỏi thì không còn như vậy nữa.

Bởi vì vừa tham gia lao động nặng một thời gian dài, ai cũng cảm thấy tinh thần và thể lực đều mệt mỏi, đồng thời cũng ảnh hưởng đến công năng tính dục, như tạm thời bị liệt dương vật chẳng hạn. Lúc này nếu cứ miễn cưỡng giao hợp, không những chỉ làm mệt thêm mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc phục hồi tinh lực và thể lực, và cuộc giao hợp cũng không làm cho hai bên phấn khởi như lúc bình thường. Nếu cứ luôn luôn như vậy sẽ dẫn đến sự lãnh đạm về tình dục, dẫn đến tâm lý chán giao hợp. Cho nên sau khi mệt nhọc không nên giao hợp.

126- Sau khi lấy nhau nhiều năm vẫn không

có con cũng không nên giao hợp quá nhiều

Có một số nam nữ thanh niên, sau nhiều năm lấy nhau mà vẫn không có con thì rất sốt ruột, muốn dùng biện pháp giao hợp nhiều lần hơn để có nhiều cơ may thụ thai hơn. Kỳ thực làm như vậy thì kết quả ngược lại.

Về mặt công năng sinh lý mà nói, tinh trùng của nam giới lớn lên và thành thực ở trong tinh hoàn, nói chung cần phải có thời gian từ 5 đến 7 ngày. Cũng có nghĩa là sau mỗi lần phóng tinh phải cách nhau 5 đến 7 ngày thì tinh trùng mới lại phát triển hoàn chỉnh. Ngoài ra, nói chung những người đàn ông bình thường, mỗi lần phóng tinh khoảng 3 – 5 mg, mỗi mg có khoảng trên 100 triệu con tinh trùng. Nếu giao hợp quá nhiều, mỗi lần phóng tinh, số lượng và chất lượng tinh trùng đều giảm

đi rất nhiều nên cũng khó mà đạt được mục đích thụ thai. Cho nên, sau khi lấy nhau nhiều năm vẫn không có con, nếu như không có bệnh tật gì thì tiến hành giao hợp một cách điều độ, thoả đáng, có lẽ sẽ có nhiều cơ hội thụ thai hơn.

127- Phụ nữ có thai không nên đeo su-chiêng

Phụ nữ đang có thai và sản phụ không nên đeo su-chiêng.

Nếu ở người sản phụ xuất hiện hiện tượng thiếu sữa, ít sữa hoặc mất sữa, một phần lớn có liên quan đến việc đeo su-chiêng. Có một vị học giả đã tiến hành kiểm nghiệm ở một số phụ nữ thì phát hiện ra rằng tuyến sữa bị tắc là vì su-chiêng bằng vải bông hoặc vải hoá học đã lấp kín mất tuyến sữa, do đó mà làm cho việc phân tiết và bài tiết sữa gặp khó khăn. Cho nên, những phụ nữ đang mang thai thì không nên đeo su-chiêng, để bảo đảm cho đứa trẻ mới ra đời có đủ sữa ăn.

128- Phụ nữ có thai không nên mặc áo bó chặt lấy người

Phụ nữ có thai mà mặc áo quá chặt, sẽ ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, trở ngại cho việc lớn lên của thai nhi.

Bởi vì thời kỳ mang thai, sinh lý của người phụ nữ có những thay đổi rõ rệt. Song song với việc cái thai lớn dần, tử cung dần dần to ra, cái bụng cũng dần dần to lên. Sự sinh trưởng phát dục của thai nhi cũng do chất dinh dưỡng máu của người mẹ cung cấp. Nếu áo của người mang thai quá chặt, sẽ ảnh hưởng đến tuần hoàn máu bình thường của cơ thể người mẹ nên hạn chế sự hoạt động của thai nhi, trở ngại cho sự trưởng thành. Sau 6 tháng thai trong bụng mẹ sẽ xoay đầu xuống dưới, bụng người mẹ cũng to lên rõ rệt. Nếu mặc áo quá chặt, hoặc là thắt lưng quá chặt, thường là hạn chế sự chuyển động của thai nhi, sẽ làm cho độ nghiêng lớn lên, cũng có khi làm cho cái thai nằm ngang. Vả lại, thời kỳ cuối cái thai to lớn sẽ o ép tĩnh mạch của bụng, thường làm cho máu ở các chi dưới chảy về bị trở ngại mà sinh ra phù thũng, bụng bị

bó chặt càng làm cho phù thũng nặng hơn. Thời gian kéo dài còn có thể gây ra hiện tượng tĩnh mạch các chi dưới bị phồng to và bị bệnh trĩ.

Từ đó ta thấy, quần áo của người phụ nữ đang có thai nên theo nguyên tắc nhẹ, mềm, rộng rãi, thoải mái, phù hợp với yêu cầu vệ sinh, áo thì nên dài và rộng rãi, quần cũng phải có cạp quần rộng, không nên mặc áo lót bó sát người. Thời kỳ cuối của người có thai nên mặc quần có dây đeo bằng vải chun là thích hợp, tuyệt đối không nên dùng thắt lưng loại cứng.

129- Phụ nữ có thai không nên bó ngực

Có một số phụ nữ có thai cứ thích giữ thể hình cho đẹp, nên thường hay dùng dây đai bó chặt lấy ngực. Kỳ thực làm như vậy là hết sức có hại.

Bởi vì cùng với ngày tháng, tuyến sữa tăng lên và bầu vú cũng dần dần to ra. Nếu người phụ nữ có thai dùng dây đai bó chặt lấy ngực thì sẽ hạn chế bầu vú to lên, do đầu vú bị nén chặt nên đầu vú bị lõm xuống, rất dễ gây nên tuyến sữa phát triển không tốt, sau khi đẻ sữa sẽ bị giảm sút, ảnh hưởng đến việc cho con bú sau này. Ngoài ra còn có thể dẫn đến một căn bệnh tổng hợp của người bó ngực là viêm tĩnh mạch thành ngực. Căn cứ theo tư liệu thì những người thiếu sữa, đại đa số đều có liên quan đến việc bó ngực trong thời kỳ mang thai hoặc trong tuổi thanh thiếu niên gây nên.

Quan điểm thẩm mỹ đúng đắn nhất là nên thuận theo tự nhiên. Những phụ nữ có thai vào thời kỳ cuối, bầu vú to ra là do sự cần thiết phải nuôi con sau này. Cho nên, phụ nữ có thai tuyệt đối không nên gò ép sự tăng trưởng có tính sinh lý này. Đó là điều mà mỗi một phụ nữ có thai đều phải ghi nhớ kỹ.

130- Phụ nữ có thai không nên đi bít tất dài và chặt

Phụ nữ trong thời kỳ mang thai mà đi bít tất dài và chật sẽ làm tăng thêm bệnh phù thũng hai chân.

Phụ nữ có thai nếu đi bít tất ni-lông dài và chật hoặc bít tất vải quá nhỏ và chật, sẽ ảnh hưởng đến tuần hoàn máu ở hai chi dưới, gây ra hoặc tăng thêm phù thũng hai chân. Cho nên phụ nữ có thai không nên đi bít tất quá nhỏ và chật, càng không nên mặc quần tất.

131- Phụ nữ có thai không nên đi giày cao gót

Phụ nữ có thai đi giày cao gót có rất nhiều cái hại.

Bởi vì thời kỳ mang thai, đặc biệt là ở giữa và cuối thời kỳ này, bụng người phụ nữ có thai đã to và cứng, nếu đi giày cao gót thì trọng tâm của toàn thân sẽ dồn về phía trước, sẽ dồn nén xuống bụng, lượng máu trở về tim của tĩnh mạch bụng dưới giảm sút, ảnh hưởng đến việc cung cấp máu và ô-xy cho thai nhi, không có lợi cho sự trưởng thành của thai nhi, và còn làm tăng thêm phù thũng cho hai chi dưới, tử cung to lớn bị sa xuống, bàng quang bị dồn nén, có thể dẫn đến đi đái dắt, hai chi dưới bị sưng và đau, dẫn đến niệu đạo bị viêm nhiễm, thậm chí sau khi đẻ bị sa tử cung; bụng bị nén, nhu động của đường ruột và dạ dày bị suy yếu, dễ xảy ra các bệnh như bí đái, táo bón, thở dốc, ăn không ngon v.v...Ngoài ra, phụ nữ có thai đi giày cao gót thì lưng sẽ ưỡn về phía trước, độ cong của cột sống tăng lên, nên xuất hiện hiện tượng mình mỏi đau nhừ, đi lại lảo đảo, dễ bị ngã, dễ sinh ra xảy thai hoặc đẻ non.

132- Mọi người đều không nên đi giày cao gót

Đi giày cao gót phong độ khoáng đạt, lanh lợi lịch sự lắm cho nên các bà, các cô ai cũng thích. Trên thực tế, xuất phát từ góc độ sức khỏe thì đi giày cao gót hậu họa khôn lường. Tất cả các nhà bệnh lý học về chân đều cảnh báo : Hãy vứt bỏ giày cao gót !

Bởi vì đi giày cao gót, thân thể cần phải ngả về phía trước, để giữ vững trọng tâm của thân thể, lưng cần phải uốn cong, vai cần phải ưỡn

về phía sau, mông phải cứng đờ, trọng lượng toàn thân đều dồn lên gót chân. Ngoài ra những ngón chân phải bó chặt trong mũi giày nhọn, khi đi lại, thân thể cần phải dựa trên 4 bộ phận đó, chứ không phải chỉ dựa vào ngón chân để đi. Cứ thế kéo dài sẽ dẫn đến đau nhức bắp chân, gót chân và các khớp đều đau mỏi. Ngoài ra giày cao gót mũi nhọn hình tam giác, vừa hẹp vừa chật sẽ gây tổn thương cho xương bắp chân, ngón chân cái dễ bị mọc nước, gan bàn chân sẽ mọc những mụn rất khó chịu. Những người bị bệnh đái đường mà đi giày cao gót có thể dẫn đến bệnh hoại tử đầu ngón chân. Các nhà bệnh học về chân kiến nghị nên giảm bớt độ cao của gót giày xuống còn khoảng 3 phân là vừa.

133- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng vitamin

Vitamin không phải là thức ăn bổ. Phụ nữ có thai dùng vitamin phải tùy theo bệnh và phải có liều lượng nhất định. Nếu tự động uống hoặc nghe ai đó nói mà uống vô hạn độ thì không những ảnh hưởng đến sức khỏe của người có thai, mà còn có thể gây nguy hại cho thai nhi nữa.

Bởi vì dùng vitamin A quá liều lượng. Sẽ làm cho xương cốt của thai nhi bị biến dạng, sau khi đẻ ăn không thấy ngon, thể trọng giảm; uống vitamin B6 hoặc vitamin C nhiều quá có thể ảnh hưởng đến sự trưởng thành bình thường của thai nhi; uống vitamin D nhiều quá có thể khiến cho sau khi đẻ, can-xi trong máu của đứa trẻ quá cao, trí lực giảm, ăn uống không thấy ngon miệng, bí đại, táo bón, và còn có thể làm cho sọ não bị rạn nứt; uống vitamin E nhiều quá có thể làm cho đứa trẻ mới sinh bị đi tuột, đau bụng và kiệt sức. Cho nên phụ nữ có thai không nên uống quá nhiều vitamin.

134- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng thuốc kháng sinh

Rất nhiều loại thuốc kháng sinh có hại cho người mang thai và cho thai nhi.

Gentamycin và streptomycin đối với phụ nữ có thai và thai nhi là loại thuốc kháng sinh có độc tố cao, có thể gây tổn hại cho buồng thận

và cho thần kinh thính giác, khiến cho đứa trẻ sau khi ra đời sẽ bị điếc. Có một số loại thuốc kháng sinh có tác dụng phụ rất nghiêm trọng đối với hệ thống thần kinh, với máu, gan, thận v.v..., từ đó mà gây ra xảy thai hoặc quái thai. Uống streptomycin nhiều quá sẽ có tác dụng phụ như trở ngại cho việc phát triển gân cốt của trẻ em, răng mọc không đều và có thể làm cho đứa trẻ thành quái thai. Cho nên phụ nữ có thai không nên sử dụng những loại thuốc nêu trên. Trong trường hợp cần thiết phải dùng kháng sinh thì nhất thiết phải theo chỉ dẫn của bác sĩ.

135- Phụ nữ có thai không nên dùng nhiều thuốc bổ can-xi

Có một số phụ nữ có thai chỉ sợ thai nhi thiếu chất can-xi cho nên hàng ngày uống rất nhiều sữa bò, uống rất nhiều can-xi và rất nhiều thuốc viên vitamin A-D v.v... Kỳ thực làm như vậy là không có lợi cho thai nhi.

Bởi vì phụ nữ có thai mà dùng quá nhiều can-xi, có thể làm cho thai nhi bị bệnh can-xi trong máu quá nhiều, sau khi đẻ có thể có nhiều dị tật, nếu nghiêm trọng thì đứa trẻ không lớn lên bình thường, trí năng thấp. Cho nên, phụ nữ có thai không nên uống nhiều can-xi, nói chung, mỗi ngày uống khoảng 0,6 g can-xi là vừa. Khi mới có thai thì uống 0,8g, đến tháng cuối thì uống 0,1 g can-xi là vừa.

136- Phụ nữ có thai không nên dùng dầu gió

Dầu gió là một loại thuốc tốt mà các gia đình đều có chuẩn bị. Nó có thể làm cho người lả đi tỉnh lại, có thể tiêu viêm diệt khuẩn, làm cho máu lưu thông và giảm đau, giải nhiệt và chống say. Nó có thể chữa trị thương phong, cảm mạo, say nắng mùa hè, chống viêm khớp, chống say tàu xe, thuyền bè, chống côn trùng cắn đốt v.v... Nhưng, phụ nữ có thai mà dùng thì lợi bất cập hại.

Bởi vì dầu gió là do tinh dầu long não, bạc hà, tinh dầu khuynh diệp và tinh hương thực vật chế ra. Trong đó long não có thể qua đường mũi và mồm mà vào trong cơ thể, cũng có thể thông qua tấm bình

phong bào thai mà dẫn đến ỉa thai hoặc là tử thai. Cho nên phụ nữ có thai tuyệt đối không nên dùng dầu gió, nhất là 3 tháng đầu càng phải đặc biệt chú ý.

137- Phụ nữ có thai không nên nuôi mèo

Có những phụ nữ trong thời kỳ mang thai thường thích ôm những con mèo nhà nuôi, thậm chí ban đêm còn để cho mèo ngủ chung với họ nữa. Cách làm như vậy đối với người phụ nữ đang có thai là rất có hại cho sức khỏe.

Bởi vì mèo là nguồn gốc chủ yếu lây bệnh ký sinh trùng sang người. Nếu người phụ nữ có thai sờ phải phân mèo mà có trứng trùng hoặc ăn uống phải thức ăn hoặc nước có nhiễm trùng từ phân mèo truyền sang thì thai nhi có thể mắc một loại bệnh hình cung khiến cho đứa trẻ trở thành quái thai hoặc tử vong, cũng có thể dẫn đến đẻ non hoặc sảy thai, thậm chí người có thai còn bị trúng độc. Ngày nay có rất nhiều học giả đã cho rằng trong rất nhiều trẻ em bị cái bệnh được gọi là nguồn phát sinh từ não, một phần lớn có liên quan đến việc bị lây bệnh ký sinh trùng thuộc hình cung do mèo truyền sang.

138- Phụ nữ có thai không nên giảm mức ăn.

Có một số phụ nữ có thai sợ thể trọng tăng nhanh, bào thai quá nặng rồi sinh ra khó đẻ, nên đã giảm mức ăn uống hằng ngày. Trên thực tế đó là điều không thể chấp nhận được.

Phụ nữ có thai mà ăn ít không những không có lợi cho sức khỏe bản thân, mà còn ảnh hưởng đến sự trưởng thành của thai nhi. Phụ nữ có thai không nên ăn ít. Trong thời kỳ mang thai mà lên cân là hiện tượng bình thường. Thể trọng tăng 10 - 12 cân là bình thường, không có gì đáng lo ngại.

139- Phụ nữ đang hành kinh không nên nhổ răng.

Phụ nữ đang hành kinh không nên nhổ răng.

Bởi vì khi phụ nữ đang hành kinh thì máu đông rất chậm, dễ xảy ra hiện tượng sau khi nhổ răng sẽ chảy rất nhiều máu, không có lợi cho việc hồi phục vết thương ở chân răng. Đồng thời khi phụ nữ đang hành kinh mà nhổ răng thì hoạt tính của chất hoà tan vi khuẩn ở trong miệng bị giảm đi, làm cho vi khuẩn gây bệnh tăng lên, rất dễ bị nhiễm trùng, không có lợi cho sức khoẻ. Cho nên, khi phụ nữ đang hành kinh thì không nên nhổ răng. Nói chung, nếu cần nhổ răng thì nên chờ sau khi hành kinh khoảng 10 ngày hãy nhổ mới thích hợp.

140- Trước khi hành kinh không nên chiếu chụp X quang.

X quang là một loại sóng điện từ có lớp sóng rất ngắn, có thể xuyên qua tất cả các bộ phận của cơ thể, khiến cho các tế bào và các dịch thể phát sinh sự biến hoá về vật lý và hoá sinh, rất dễ làm thương tổn các tế bào sinh dục và các tế bào nhiễm sắc thể sinh dục.

Phụ nữ đang độ tuổi sinh đẻ, trước khi hành kinh chính là giai đoạn rụng trứng. Thời kỳ này mà chiếu chụp X quang sẽ làm cho các tế bào trứng hoặc trứng đã thụ tinh bị tổn thương, dẫn đến bào thai phát triển không tốt, do đó mà sinh ra những trẻ em bị khuyết tật, như trí lực kém, hở môi, rách vòm họng, teo sọ não, tứ chi không vẹn toàn, đứa trẻ mới sinh bị xuất huyết có tính tự phát v.v... Cho nên phụ nữ đang độ tuổi sinh đẻ, trước khi hành kinh không nên chiếu chụp X quang.

141- Phụ nữ trước khi hành kinh không nên ăn nhiều muối.

Phụ nữ khi sắp sửa hành kinh mà ăn những thứ quá mặn là có hại.

Bởi vì ăn những thức ăn quá mặn, khiến cho trữ lượng muối và nước ở trong cơ thể tăng lên, khi đến ngày hành kinh sẽ có hiện tượng nhức đầu, dễ xúc động và dễ cáu giận v.v... Qua những thực nghiệm đã chứng minh, trước khi hành kinh khoảng 10 ngày nên ăn những thức ăn ít

mặn thì sẽ không xuất hiện những hiện tượng như đã nêu ở trên. Cho nên, phụ nữ trước khi hành kinh không nên ăn nhiều muối.

142- Phụ nữ đang hành kinh không nên tắm nước lạnh

Tắm nước lạnh là biện pháp tốt đối với sức khỏe, bất kỳ nam nữ già trẻ, bất kể xuân, hạ, thu, đông đều có thể tắm. Tắm có tác dụng rõ rệt đối với tuần hoàn máu của cơ thể và tăng cường sức đề kháng của lớp da. Nhưng phụ nữ đang trong thời kỳ hành kinh thì phải tránh tắm nước lạnh.

Bởi vì việc điều tiết kinh nguyệt bị khâu não dưới - thủy thể - lõi buồng trứng chi phối, mà những hoạt động này lại ảnh hưởng đến đại não, một số thay đổi về môi trường hoặc kích thích ngoại giới đều sẽ ảnh hưởng đến kinh nguyệt. Ví dụ trong thời kỳ đại chiến thế giới lần thứ hai, có rất nhiều phụ nữ do tinh thần căng thẳng quá mức mà bị tắt kinh. Có phụ nữ không có thai vì quá mong muốn có con nên cũng tắt kinh hình thành mang thai giả. Khi được bác sĩ nói rõ sự thật thì kinh nguyệt lại trở lại. Lạnh cũng là một loại kích thích, cũng có thể thông qua đại não dẫn đến thay đổi kinh nguyệt. Cho nên trong thời kỳ đang hành kinh thì không nên tắm nước lạnh. Còn người khỏe mạnh mà không phải thời kỳ hành kinh thì tắm nước lạnh như thường.

143- Phụ nữ đang hành kinh không nên tắm ngồi.

Phụ nữ đang có kinh nguyệt không nên tắm ngồi hoặc tắm trong bồn tắm.

Bởi vì tắm ngồi hoặc tắm trong bồn tắm có thể làm cho nước bắn ngấm vào âm đạo. Trong thời kỳ hành kinh, cửa tử cung hơi mở rộng, nước bắn dễ ngấm vào khoang tử cung do đó mà sinh ra viêm bộ phận sinh dục. Trong thời gian hành kinh, việc rửa sạch phần ngoài âm hộ là vô cùng quan trọng. Muốn bảo đảm âm hộ được sạch sẽ thì phải dội nước rửa, như vậy nước sẽ không chảy ngược lên để ngấm vào âm đạo. Nhưng khi rửa phải dùng nước ấm ở mức độ vừa phải. Nếu nước nóng

quá thì sẽ làm cho xung quanh mao tế huyết quản trương lên, việc tuần hoàn máu tăng nhanh, dẫn đến máu hành kinh ra quá nhiều. Nếu nước không đủ ấm sẽ làm cho hệ thống sinh dục và toàn thân bị nước lạnh kích thích, dẫn đến ngừng kinh. Ngoài ra, phụ nữ khi hành kinh, do sức đề kháng của cơ thể giảm xuống, nếu gặp lạnh thì rất dễ bị cảm sốt.

144- Phụ nữ khi hành kinh không nên mặc quần bò.

Những năm gần đây, quần bò, quần ống bó được nhiều thanh niên coi là một thời trang.. Nhưng, phụ nữ trong thời kỳ hành kinh thì không nên mặc loại quần bó chặt lấy bắp đùi này.

Bởi vì phụ nữ trong thời kỳ hành kinh có sự thay đổi về sinh lý cơ thể rất lớn. Lúc này sự chuyển hoá trong cơ thể rất mạnh. Việc tuần hoàn máu tăng nhanh, một phần mao tế huyết quản trương lên, sức đề kháng giảm xuống. Nếu lúc này mà mặc quần đũng hẹp, bó chặt lấy bắp đùi, sẽ làm cho một phần mao tế huyết quản bị bó chặt, do đó mà ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, tăng thêm sự cọ sát âm hộ, rất dễ gây nên phòng rộp, xung huyết âm hộ. Nếu không chú ý giữ vệ sinh sạch sẽ, còn có thể mắc các bệnh như viêm nhiễm hệ thống đường tiết niệu v.v... Cho nên khi hành kinh, phụ nữ nên mặc quần rộng rãi cho thoải mái. Không nên quá theo đuổi một mà coi thường việc ăn mặc có ảnh hưởng đến sức khoẻ của bản thân.

145- Phụ nữ đang cho con bú không nên uống bia

Bia tuy được gọi bằng cái tên rất đẹp là "*Bánh bao nước*", có đường, có chất đạm, có 10 loại vitamin và 17 loại axit amin. Chất dinh dưỡng rất phong phú. Song trong thời kỳ đang cho con bú thì không nên uống bia.

Bởi vì trong bia có chất hu-bơ-lông. Thành phần hu-bơ-lông rất phức tạp, trong đó chất đại mạch nha có tác dụng ức chế sữa. Phụ nữ đang cho con bú mà uống bia, không những không thúc đẩy việc tiết

sữa, ngược lại còn làm cho lượng sữa giảm đi. Cho nên phụ nữ đang cho con bú không nên uống bia.

146- Phụ nữ không nên hút thuốc lá

Hút thuốc lá chẳng có lợi mà chỉ có hại. Nam giới hút thuốc lá có hại, phụ nữ hút thuốc lá nguy hại càng lớn hơn.

Qua điều tra trên 3.500 phụ nữ ở 7 quốc gia, người ta phát hiện ra rằng, số phụ nữ hút thuốc lá già đi so với số phụ nữ không hút thuốc lá cùng lứa tuổi nhiều hơn gấp 2 lần. Điều đó nói lên rằng hút thuốc lá sẽ mau già yếu. Phụ nữ hút thuốc lá có tới 46% người bị rối loạn kinh nguyệt. Ngoài ra có tới 32 % bị tắt kinh sớm, mà người không hút thuốc lá thì chỉ có 2%. Cho nên người phụ nữ nào hút thuốc lá thì dung nhan tiêu tụy, lớp da chóng nhăn, thô, tóc khô ráp. Cho nên phụ nữ không nên hút thuốc lá.

147- Sản phụ không nên ăn nhiều đường đỏ

Đường đỏ không những có hàm lượng đường nho rất lớn, mà còn có nhiều loại nguyên tố vi lượng như chất sắt, carôten, vitamin B2, vitamin PP và các chất kẽm. Mangan, crôm, kali, đồng v.v... Sản phụ khi sinh nở, thể lực bị tiêu hao rất lớn, mất nhiều máu. Sau khi đẻ lại cho con bú, cần rất nhiều chất đường và chất sắt. Đường đỏ vừa bổ máu lại vừa cung cấp nhiệt lượng và một số chất dinh dưỡng khác, lại còn có tác dụng thúc đẩy sự bài tiết những chất độc, rất có lợi cho việc khôi phục và co hẹp tử cung sau khi đẻ. Song không chỉ toàn là lợi ích, mà vì đường đỏ có tác dụng hoạt hoá sự ứ máu, nếu cứ ăn đường đỏ mãi thì sẽ dẫn đến tăng thêm thành phần ác lộ của máu, gây nên hiện tượng sản phụ tiếp tục bị mất máu kéo dài, ảnh hưởng đến việc khôi phục sức khoẻ cho sản phụ.

Các chuyên gia hữu quan chỉ ra rằng, thời gian sản phụ ăn đường đỏ, nói chung chỉ nên từ 7 đến 10 ngày và phải chú ý ăn một số lượng thích hợp thôi. Ngoài ra đường đỏ còn có tương đối nhiều tạp chất, khi ăn

nên hoà ra nước, chờ cho tạp chất lắng xuống rồi hãy uống. Như vậy mới vệ sinh.

148- Phụ nữ không nên đi xe đạp của nam giới

Căn cứ vào rất nhiều bản thống kê của các bệnh viện, trong số những phụ nữ mắc bệnh xung huyết ngoài âm đạo thì có đến 75% là do nguyên nhân đi xe đạp của nam giới.

Bởi vì xe của nam giới có dống ngang, khi lên xuống xe, khi hãm xe hoặc khi va chạm rất dễ bị ngã xe, làm cho âm hộ va mạnh vào dống xe, vào yên xe v.v... mà gây ra sưng sứt bên ngoài. Cho nên phụ nữ nên đi xe đạp của nữ. Xe đạp nữ không những không có dống ngang, mà thân xe cũng tương đối thấp. Khi lên xuống xe không cần phải nhấc chân quá cao, tương đối thuận tiện, an toàn, gặp trường hợp phải phanh xe gấp thì chân cũng đặt xuống đất một cách nhẹ nhàng và dễ dàng, không bị ngã hoặc bị va đập. Ngoài ra xe đạp nữ thân xe ngắn hơn xe nam, hợp với cánh tay ngắn, cơ lực kém của phụ nữ, dễ dàng tập trung sử dụng cánh tay và bàn tay điều khiển xe.

149- Phụ nữ không nên đi xe đạp có yên cứng.

Khi kiểm tra những phụ nữ đang độ tuổi sinh đẻ, các ngành điều trị y học có liên quan phát hiện ra rằng rất nhiều phụ nữ mang những chứng bệnh như lớp da ngoài âm hộ dày lên, cứng lên, sưng mọng và ít nhiều đều có cảm giác đau đớn. Có người còn mắc bệnh bí đái, đái buốt, niệu đạo bị tắc nghẽn, viêm niệu đạo v.v... Nguyên nhân của đại đa số bệnh này là do những người phụ nữ đó thường xuyên đi xe đạp yên cứng gây ra.

Bởi vì phụ nữ ngồi xe đạp yên cứng lâu ngày, cái yên xe đã cứng, phía trước lại hơi cao, áp lực của toàn thân thông qua phần mông yên, tác dụng ngược lại lên âm hộ, khiến cho âm hộ nhiều ngày bị dồn nén, bị cọ sát, đồng thời kích thích phần trên của niệu đạo làm cho lớp da ngoài âm hộ thành chai ra, cứng lên, sưng mọng gây nên mọng đỏ mãi

tính, thành viêm, thành xung huyết v.v... Cho nên những người phụ nữ nào phải đi xe đạp nhiều ngày thì nên sửa cái yên xe đạp cho phía đằng trước hơi thấp xuống để cho áp lực khỏi dồn lên âm hộ, yên xe thì nên dùng bông hoặc bọt biển đệm xuống dưới lớp da mềm, sao cho âm hộ không cảm thấy bị cọ sát là được.

150- Phụ nữ không nên mặc quần lót bằng vải ni lông.

Vải ni lông, màu sắc đẹp, nhẹ và mềm, dễ giặt, mau khô, giá cả lại rẻ. Nhưng nếu may quần lót cho phụ nữ, thì sẽ gây nên hậu quả không tốt.

Ni lông là loại sợi nhân tạo, trong quá trình sản xuất thường pha trộn rất nhiều thành phần vi lượng hoá học như đơn thể, amôniắc, chất rượu v.v... Những chất này kích thích da rất mạnh. Ngoài ra âm hộ của phụ nữ ẩm ướt. Vải ni lông ít thoáng khí tính hút nước kém, dễ để cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, rồi sinh ra bệnh quá mẫn cảm, bệnh mẩn ngứa, viêm niệu đạo v.v... Cho nên phụ nữ không nên mặc quần lót bằng vải ni lông.

151- Phụ nữ không nên dùng xà phòng để rửa bộ phận sinh dục

Có một số phụ nữ, vì muốn bảo đảm cho bộ phận sinh dục được sạch sẽ, cứ thích dùng xà phòng để rửa âm hộ. Các chị cho rằng xà phòng không những rửa sạch bộ phận sinh dục mà còn có tác dụng diệt khuẩn nữa. Trên thực tế, như vậy là không khoa học.

Bởi vì xà phòng thuộc tính kiềm, rửa âm hộ sẽ làm giảm mất tính toan của lớp da ngoài âm hộ, chỉ có lợi cho vi trùng sinh nở, mà không có lợi cho sức đề kháng của cơ thể. Vả lại, xà phòng còn kích thích lớp da, làm cho một bộ phận bị sưng đỏ, làm cho việc đi tiểu bị khó khăn. Cho nên, phụ nữ không nên dùng xà phòng để rửa âm đạo. Phương pháp đúng đắn là dùng nước sạch để dội, rửa, hoặc cho một chút ít muối ăn vào thì càng tốt.

152- Không nên chải đầu bằng lược nhựa

Lược bằng nhựa nylon rẻ tiền, nhẹ và dùng bền. Song dùng lược bằng nylon thật không có lợi.

Bởi vì lược nylon hoặc bàn chải nylon, khi chải tóc dễ sinh ra tĩnh điện, gây kích thích không tốt cho tóc và da đầu, do đó mà hay rụng tóc. Cho nên chải đầu không nên dùng lược nhựa. Nên chọn mua lược bằng gỗ Hoàng dương và bàn chải bằng lông lợn vừa sạch gàu, vừa tăng thêm độ bóng mượt, đồng thời lại có thể làm mát-sa da đầu, làm cho máu tuần hoàn được tốt hơn.

153- Không nên cắm nến vào bánh ga-tô sinh nhật

Thói quen cắm nến vào bánh ga-tô trong ngày sinh nhật là do học của nước ngoài vào. Trên thực tế cách làm như vậy là rất mất vệ sinh.

Bởi vì bánh ga-tô bị những cây nến cắm đầy vào, nhất định bị ô nhiễm. Khi đốt nến lên khó tránh được muội khói, nến chảy xuống cũng ô nhiễm bánh, khi thổi nến có thể bắn nước bọt ra, bệnh khuẩn cũng ô nhiễm bánh. Nếu như người đó lại có bệnh truyền nhiễm, tránh sao khỏi truyền bệnh cho người khác. Cho nên không nên cắm nến vào bánh ga-tô sinh nhật. Nếu muốn thực hiện kiểu nghi lễ này thì nên cắm nến lên trên hộp bánh ga-tô.

154- Không nên bế trẻ em xem ti-vi

Trong quá trình ti-vi hoạt động, bóng đèn hình phát ra một lượng tia X nhất định. Đối với người lớn thì tia X này không có gì nguy hại, nhưng đối với trẻ thơ một hai tuổi thì sẽ có nguy hại.

Bởi vì tính mẫn cảm của trẻ em đối với tia X cao hơn người lớn gấp nhiều lần. Bế trẻ thơ xem ti-vi, nhất là ở cự ly gần, thời gian xem lại lâu thì tia X sẽ tích tụ trong cơ thể trẻ thơ, rất có hại cho xương gân và tuyến sữa tuyến giáp trạng. Bởi vì những cơ quan và những tổ chức

này tương đối miễn cảm đối với tia X. Nếu kéo dài sẽ có hiện tượng yếu sức, không chịu ăn, suy dinh dưỡng, bạch cầu giảm, từ đó dẫn đến chậm lớn, trí lực giảm. Cho nên không nên bế trẻ thơ xem ti-vi.

155- mùa đông không nên đeo khẩu trang để chống rét

Mùa đông giá rét, gió bắc căm căm, nhiều người đi ra ngoài thường hay đeo khẩu trang để chống rét. Trên thực tế, như vậy là không khoa học.

Bởi vì trong niêm mạc mũi của con người có rất nhiều vi ti huyết quản dạng hải miên, tuần hoàn máu vô cùng thịnh vượng, nó có tác dụng tăng nhiệt cho không khí hít vào. Công năng phòng ngự này của con người, có thể thông qua việc luyện tập mùa đông để tăng cường khả năng chống rét. Nếu ra ngoài mà đeo khẩu trang, ngược lại sẽ làm cho niêm mạc mũi trở nên yếu đuối, mất mất công năng phòng ngự, dễ bị cảm cúm, bị ho. Cho nên trong tình hình bình thường, mùa đông đi ra ngoài không đeo khẩu trang thì hơn.

156- Không nên bôi nước hoa lên mặt

Có một số phụ nữ rất thích bôi nước hoa lên mặt, tưởng rằng làm như vậy là có thể vừa thơm tho lại có tác dụng bảo vệ được làn da. Kỳ thực làm như vậy chỉ có hại.

Bởi vì nước hoa mà xoa lên mặt sẽ tăng nhanh độ lão hoá của lớp da ở trên mặt, mất đi độ mịn bóng sẵn có và làm giảm đi tính đàn hồi của lớp da. Đồng thời sau khi xoa nước hoa lên mặt thì nhất thiết không được ra nắng vì những tia tử ngoại trong ánh nắng sẽ làm cho một số chất trong nước hoa biến thành những chất hoá học làm cho những chỗ có nước hoa dính vào sẽ sưng đỏ và đau nhức, có khi còn phát triển thành viêm da. Cho nên, không nên bôi nước hoa lên mặt.

157- Khi trang điểm không nên dùng nước hoa có nồng độ cao.

Dùng nước hoa, nước sữa để hoá trang, nếu mùi thơm quá nồng, không những làm cho người xung quanh khó chịu, mà còn có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì có người sau khi dùng hoặc ngửi thấy mùi nước hoa quá nồng sẽ sinh ra phản ứng quá mẫn cảm. Có một số chất hoá học ở trong nước hoa sẽ là nguồn kích thích quá mẫn đối với người đã có thể chất quá mẫn, sẽ làm cho thân thể người đó sinh ra các kiểu phản ứng như bệnh mề đay, viêm mũi, bệnh ho kinh giật và bệnh hen suyễn, có một số người còn xuất hiện bệnh đau đầu, chóng mặt, và những chứng bệnh đường ruột như đau bụng quặn và đau bụng đi ngoài. Cho nên khi đi mua những đồ hoá trang, không nên bị những mùi vị thơm tho đậm đà quyến rũ. Nhất là những người có thể chất quá mẫn cảm. càng không nên sử dụng nước hoa có nồng độ cao.

158- Không nên dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt

Mùa đông có một số người cứ thích dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt. Làm như vậy không những là vô ích mà còn có hại nữa.

Bởi vì dầu gió có tính hút nước rất mạnh, bôi lên lớp da chỉ có tác dụng tạm thời làm dịu lớp da chứ không thể làm cho da mềm ướt được. Nếu thường xuyên dùng dầu gió để bôi lên da, dầu gió sẽ hút đi mất nhiều chất nước ở trên bề mặt lớp da, lâu ngày sẽ làm cho da bị nhăn nhúm, trở nên khô cứng nhăn nheo. Cho nên không nên xoa dầu gió lên tay lên mặt. Phương pháp sử dụng đúng đắn nhất là : 2 phần dầu gió cộng với 8 phần nước, pha thành dung dịch 20%, dùng nước này để xoa lên tay lên mặt mới là thích hợp.

159- Tắm xong không nên trang điểm ngay

Tắm, đối với thần kinh, hệ thống nội phân tiết và độ ẩm, độ toan của lớp da của cơ thể con người đều có ảnh hưởng. Sau khi tắm mà lập tức hoá trang ngay có thể xảy ra những phản ứng không tốt.

Bởi vì độ nóng, chất nước và độ ẩm của nước để tắm có thể làm cho độ toan kiềm của lớp da bình thường bị thay đổi. Lớp da của người bình thường có phản ứng tính toan, có thể đề phòng sự xâm nhập của vi trùng, bảo hộ lớp da. Sau khi tắm, độ toan kiềm của lớp da thay đổi, nếu vội vàng hoá trang ngay, sử dụng hoá trang phẩm có thể làm cho da sản sinh những phản ứng không tốt. Nên sau khi tắm một giờ, chờ cho độ toan kiềm của lớp da hồi phục bình thường rồi hãy hoá trang thì hơn.

160- Đi khám bệnh thì không nên trang điểm

Có một số bệnh nhân nữ đến bệnh viện để khám bệnh mà cũng trang điểm kỹ càng, tuy có tỏ ra lễ phép với y bác sĩ, nhưng lại làm cho bác sĩ rất khó chẩn đoán bệnh, mà đối với bản thân cũng có hại chứ không có lợi.

Bởi vì một kinh nghiệm quan trọng của việc “Thăm bệnh” là bác sĩ quan sát màu da sắc mặt mà phán đoán bệnh tình. Rất nhiều bệnh biểu hiện bằng sự thay đổi ở sắc mặt, ở tóc, ở lưỡi, ở móng tay v.v... Nếu trước khi đi khám bệnh mà lại sơn móng tay, bôi son đỏ thắm,, xoa phấn thơm lừng, kẻ mắt tròn xoe, vẽ lông mày v.v... Như vậy là đã che lấp hết cái biểu hiện bề ngoài của bệnh, gây cho bác sĩ rất nhiều phiền toái trong việc chẩn đoán bệnh hoặc có thể chẩn đoán nhầm. Cho nên đi khám bệnh thì không nên hoá trang.

161- Diễn viên trước khi hoá trang không nên rửa mặt, cạo râu

Mỗi diễn viên, trước khi diễn xuất đều phải hoá trang. Hoá trang thì phải sử dụng các loại thuốc màu có chất dầu. Nếu rửa mặt, cạo râu trước khi hoá trang thì rất dễ dẫn đến “Viêm da do thuốc màu có chất dầu” tục gọi là “Bệnh mặt đen”.

Bởi vì trong thuốc màu có chất dầu dùng để hoá trang có các chất độc như thủy ngân, chì, thạch tín v.v... Trước khi hoá trang mà rửa mặt, nhất là lại rửa mặt bằng xà phòng và nước nóng thì không những trừ bỏ mất tầng bảo hộ dầu mỡ do lớp da bình thường tiết ra, mà còn làm cho lỗ chân lông nở ra. Như vậy khi hoá trang thì thuốc màu có chất dầu có thể xâm nhập vào lỗ chân lông, dẫn đến “Viêm da do các loại thuốc màu có chất dầu” hoặc do thuốc màu quá mẫn, do đó mà xuất hiện mẩn mụn đỏ, mụn nước, thâm dịch và sắc tố màu nâu lắng xuống. Cho nên, diễn viên trước khi hoá trang không nên rửa mặt, cạo râu. Nếu hoá trang 4 tiếng đồng hồ trước khi rửa mặt và 8 tiếng đồng hồ trước khi cạo râu thì không việc gì.

162- Hoá trang không nên nhổ lông mày

Có một số nữ thanh niên cứ muốn có bộ mặt đẹp, chẳng tiếc công tu sửa lông mi lông mày, đem nhổ sạch bộ lông mày đen nhánh, như vậy chỉ có hại chứ chẳng có lợi gì cả.

Bởi vì lông mày là cơ quan phụ trợ của mắt, có thể che những giọt mồ hôi chảy vào mắt, là một phòng tuyến che chắn cho mắt. Vả lại nhổ lông mày có thể kích thích cục bộ huyết quản, thần kinh, ảnh hưởng đến thị lực bình thường và dễ dẫn đến viêm nhiễm cục bộ, dẫn đến viêm tổ chức tổ ong, sau này sẽ để lại những vết sẹo, sẽ ân hận suốt đời. Cho nên, hoá trang không nên nhổ lông mày.

163- Không nên để tóc quá dài

Tóc dài là một trong những đặc trưng bề ngoài của phụ nữ, một mái tóc thanh tú đẹp để thể hiện một cách rõ rệt sức quyến rũ của người con gái. Mái tóc dài tuy rất đẹp, nhưng lại là một trong những nhân tố không an toàn trong rất nhiều công tác.

Những người phụ nữ hiện đại làm việc trong tất cả các loại công tác, mà trong rất nhiều loại công tác thì tóc dài là một trong những nhân tố mất an toàn, đặc biệt là những người làm việc trong các ngành cơ giới,

ngành dệt, ngành kiến trúc v.v... thì lúc làm việc càng không an toàn, không tiện. Tóc dài có thể bám nhiều bụi bẩn, rất bất lợi cho những người làm công tác trong ngành y, ngành thực phẩm v.v... Ngoài ra, tóc dài cũng không có lợi cho các hoạt động thể dục. Cho nên phụ nữ không nên để tóc quá dài.

164- Không nên cắt lông mi

Có một số bà mẹ trẻ, muốn làm cho con mình xinh đẹp hơn, đôi mắt dễ nhìn hơn, đã cắt đi hàng lông mi của trẻ., tưởng rằng như vậy lông mi mọc lại sẽ dài hơn, đẹp hơn. Kỳ thực làm như vậy rất có hại cho mắt trẻ..

Bởi vì lông mi là có tác dụng bảo vệ con mắt, có thể đề phòng bụi bặm bay vào mắt. Nếu đột nhiên có vật lạ bay đến đụng vào mi mắt, mắt sẽ nhanh chóng nhắm lại để bảo vệ lòng ngươi con mắt. Nếu đem cắt cụt lông mi đi thì sẽ mất mất tác dụng bảo hộ này, bụi bặm v.v...sẽ dễ dàng lọt vào mắt, dẫn đến các loại bệnh về mắt. Và lại tuổi thọ của một sợi lông mi đại để chỉ được có 90 ngày. Cắt lông mi đi rồi, những sợi mới mọc ra cũng không thể dài hơn được. Cho nên, không nên cắt lông mi.

165- Sấy tóc không nên quá nhiều và quá xoắn

Tóc là tấm bình phong của sọ não, có thể bảo vệ sọ não. Sau khi sấy, quạt, chải các kiểu tóc, có thể làm tăng thêm vẻ đẹp bên ngoài của con người. Nhưng sấy tóc không nên quá nhiều và quá xoắn.

Bởi vì sấy tóc quá nhiều và quá xoắn, có thể phá hoại chất anbumin của tóc, đồng thời cũng làm cho tầng bảo vệ tóc bị tổn hại, làm mất đi vẻ bóng mượt sẵn có của nó, và còn có thể làm cho tóc trở nên giòn, dễ rụng, nhìn vào thấy khô cứng, mất hết vẻ đẹp. Như vậy thật chẳng có lợi gì cho sự khỏe, đẹp của bộ tóc. Cho nên nói chung chỉ nên sấy tóc từ 3 đến 6 tháng một lần, sấy bằng chất hoá học cứ 3 tháng một lần là thích hợp. Như vậy có thể bảo vệ được vẻ khỏe, đẹp của mái tóc.

166- Không nên dùng nhiều thuốc nhuộm tóc

Có người tóc bạc, bèn gửi gắm niềm hy vọng vào thuốc nhuộm tóc. Họ không biết rằng, thường xuyên nhuộm tóc là rất có hại cho sức khỏe.

Bởi vì thuốc nhuộm tóc có độc tính nhất định. Có một số người sau khi sử dụng dẫn đến lớp da quá mẫn cảm, xuất hiện tình trạng đỏ mọng, có những nốt có nước, có nốt mẩn, ngứa ngáy khó chịu. Thường xuyên nhuộm tóc, nếu không gội sạch, có một số chất ở trong thuốc nhuộm tóc như chất thối, toan, chì tích tụ trong cơ thể sẽ làm cho trúng độc. Người ta thí nghiệm ở động vật đã chứng minh, đem thuốc nhuộm tóc thường dùng đã ô-xy hoá với một nồng độ nhất định bôi lên da một con vật, sau một thời gian, con vật ấy đã bị ung thư da. Cho nên thuốc nhuộm tóc không nên dùng thường xuyên.

167- Mùa hè không nên đeo đồ trang sức bằng kim loại

Mùa hè đeo đồ trang sức bằng kim loại, như hoa tai, dây chuyền, xuyến v.v... có thể gây ra các bệnh về da.

Bởi vì đồ trang sức bằng kim loại thường có nicken, crômi có thể gây ra bệnh viêm da tiếp xúc. Mùa hè ra nhiều mồ hôi, một số chất kim loại trong đồ trang sức bằng kim loại có thể hoà tan vào trong mồ hôi, tăng thêm cơ hội tiếp xúc giữa kim loại và lớp da và có thể ngấm vào bên trong lớp da. Cho nên mùa hè không nên đeo đồ trang sức bằng kim loại.

168- Nhân viên làm công việc

tiếp xúc với thực phẩm chín không nên đeo nhẫn

Nghiên cứu từ góc độ vệ sinh thực phẩm, các nhân viên trực tiếp tiếp xúc với thực phẩm chín ở các khách sạn, quán ăn, nhà ăn v.v... thì không nên đeo nhẫn. Nếu không, có thể đem lại cho người ăn những nguy hại, dẫn đến truyền nhiễm các loại bệnh hoặc gây ra trúng độc thực phẩm.

Bởi vì hàng ngày tay chúng ta phải tiếp xúc với rất nhiều loại thực phẩm có nhiễm vi khuẩn. Những vi khuẩn này có thể thông qua đủ mọi con đường để xâm nhập vào cơ thể. Sau khi đeo nhẫn, bệnh khuẩn có thể dễ dàng bám vào thành nhẫn hoặc phía trong chiếc nhẫn, khi rửa tay rất khó khử sạch được vi khuẩn ở những nơi này. Khi làm các món ăn chín rất dễ ô nhiễm thực phẩm, người ăn phải rất dễ mắc phải bệnh tật nào đó. Cho nên nhân viên trực tiếp chế biến các món ăn chín, khi làm việc thì không nên đeo nhẫn .

169- Nhân viên làm việc trong các phòng bệnh không nên đeo nhẫn

Nhân viên y tế tiếp xúc bệnh nhân, cứu người chết, dìu người bị thương. Nhân viên y tế đang làm việc mà đeo nhẫn, không những chẳng có ích gì cho mình mà còn có hại cho người bệnh.

Bởi vì nhẫn là nơi cư trú của vi khuẩn. Theo sự điều tra vi trùng học trên các ngón tay các y tá, hộ lý ở khoa ngoại thì phát hiện ra rằng, số lượng vi khuẩn ở chỗ đeo nhẫn so với những ngón tay không đeo nhẫn cao gấp 9 lần trở lên. Kiểm tra số vi khuẩn ở trên chiếc nhẫn thì thấy có rất nhiều vi khuẩn lây nhiễm từ lúc làm việc trong bệnh viện. Cho nên để đề phòng sự lây nhiễm cho bản thân và sự lây nhiễm giữa các bệnh nhân, những nhân viên đang làm việc trong các phòng bệnh không nên đeo nhẫn.

170- Không nên đeo dây chuyền hợp kim dài ngày

Cuộc sống được nâng cao, mọi người có điều kiện để làm đẹp cho mình. Song làm đẹp mà không đúng cách thì lại mang họa. Cái gọi là

“*Bệnh sình đẹp*” chính là do làm đởm mà sinh ra bệnh hoạn. Nhiều người thường đeo dây chuyền, trừ những dây chuyền vàng ròng (24k) ra, rất nhiều loại dây chuyền khác thường là dây chuyền kim loại có những hợp kim như crômi và nickel. Nếu đeo dây chuyền hợp kim dài ngày thì sẽ rất có hại.

Bởi vì dây chuyền hợp kim tiếp xúc với lớp da sẽ làm cho chỗ da đó bị mẩn đỏ, ngứa ngáy. Ngày tháng kéo dài, bệnh càng thêm nặng, còn có thể xuất hiện các bệnh mọng đỏ, lở loét, thấm nước, hình thành bệnh mẩn ngứa. Cho nên không nên đeo dây chuyền hợp kim dài ngày.

171- Phụ nữ không nên giảm béo quá độ

Có nhiều phụ nữ trẻ và đứng tuổi thường hay theo đuổi cái đẹp của thể hình mà thực hành giảm béo, nghiêm khắc hạn chế việc ăn uống, thậm chí có người còn chịu đựng cả sự đau khổ vì nhịn đói. Kết quả là, tuy người có thon hơn, trông có vẻ đẹp hơn, song lại mang đến những cái hoạ không thể lường được.

Bởi vì kinh nguyệt không những chịu sự phối hợp nhịp nhàng giữa ba bộ phận là phần dưới khâu não, thùy thể não và buồng trứng, mà còn chịu ảnh hưởng của bì chất đại não, màng tử cung và chất mỡ tích trữ trong cơ thể. Hàm lượng mỡ trong cơ thể ít nhất phải chiếm 22% thể trọng trở lên mới có thể bảo đảm kinh nguyệt hành kinh đúng kỳ. Đây là nguồn quan trọng của nội tiết tố, nó còn có thể ảnh hưởng đến việc chuyển hoá nội tiết. Nếu thiếu mỡ không những không rụng trứng đúng kỳ hạn mà còn dễ xảy ra hiện tượng kinh nguyệt không đều, thậm chí còn có thể gây ra hiện tượng tắt kinh, tất nhiên là cũng ảnh hưởng đến sinh dục. Cho nên phụ nữ không nên giảm béo một cách quá độ.

172- Phụ nữ không nên giảm béo một cách mù quáng

Theo đuổi cái đẹp của hình thể mà giảm béo một cách mù quáng sẽ có ảnh hưởng rất lớn đối với việc phát triển sinh lý.

Bởi vì khi đến kỳ kinh nguyệt của phụ nữ, ít nhất phải có 17% chất mỡ. Bình thường trong người phải có 22% chất mỡ mới có thể duy trì kinh nguyệt một cách ổn định. Nếu như lại mang thai, cho con bú thì cần phải có trên 22% chất mỡ mới có thể thoả mãn được nhu cầu. Nữ vận động viên kinh nguyệt không đều là do khi vận động chất mỡ bị tiêu hao quá nhiều gây nên. Cho nên phụ nữ không nên giảm béo một cách mù quáng, nên bảo tồn 17% chất mỡ. Khi thể trọng vượt quá tiêu chuẩn thể trọng 10% trở lên thì mới nghĩ đến việc giảm béo một cách thích đáng.

PHẦN 3 : THANH NIÊN VÀ NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ

173- 10 điều không nên trong yêu đương

Nam nữ thanh niên , có ai là không đeo đuổi một tình yêu? Có điều, tình yêu không phải tất cả đều là mật và hoa, mà còn có cả quả đắng nữa. Làm thế nào để tránh ăn phải quả đắng? Xin hãy chú ý mấy mặt sau đây:

1) *Không nên yêu đương quá sớm.* Thời kỳ thanh niên học sinh là thời kỳ lớn lên về thân thể, tăng trưởng tri thức, phải giành thời gian, tinh lực tập trung vào việc học tập để đặt cơ sở bền vững cho lý tưởng và sự nghiệp tốt đẹp sau này. Hơn nữa, tuổi quá trẻ, chưa từng trải, thì việc chọn người yêu khó tránh khỏi sự nông nổi thiếu thận trọng, ảnh hưởng đến tiền đồ cá nhân, hơn nữa nếu tìm không ra đối tượng yêu đương thích hợp, thì sẽ để lại ân hận suốt đời.

2) *Không nên bàn đến tình yêu đa giác.* Yêu đương là chuyện của hai người, phải tự do, bình đẳng, thuần khiết và biệt lập. Nếu sau khi xác định quan hệ yêu đương rồi mà vẫn còn “ bắt cá hai tay” thì đó là hành vi lừa dối, là phản lại đạo đức xã hội. Kết quả đã hại mình lại làm hại cả người khác nữa.

3) *Không nên qua quýt, cầu thả.* Yêu đương cưới xin là việc lớn của cả đời người, phải suy nghĩ kỹ càng, chín chắn, không nên hấp tấp vội vàng, cũng không nên nghe theo người khác sắp đặt, phải qua tiếp xúc và tìm hiểu sâu sắc, phải tự mình quyết định, không được mù quáng, hứa hôn một cách nông nổi.

4) *Không nên nản chí.* Trong yêu đương, khó tránh khỏi những chuyện hiểu lầm, mâu thuẫn, do đó, các bạn phải chú ý điều hoà, nếu không phải là mâu thuẫn thuộc về nguyên tắc thì không nên nản chí, thở dài cho qua. Thái độ đúng đắn là cả hai cùng nhượng bộ lẫn nhau, phải lượng thứ cho nhau, thấy mình thấy người, thấy cái nhược của người, nhưng cũng phải thấy cái ưu, cái sở trường của họ, lấy dài bù ngắn, cùng nhau tiến lên.

5) *Không nên hoài cự.* So sánh với người yêu cũ, về khía cạnh nào đó bao giờ cũng cảm thấy không được tốt đẹp bằng tình yêu ban đầu. Cái bệnh hoài cự này là do si tình mà ra. Phải nhận thức một cách sáng suốt rằng người yêu cũ tuy có cảm tình, nhưng thời gian và hoàn cảnh đã thay đổi, do si tình mà hoài cự là một kẻ ngu muội, có hại, cần phải nhìn thẳng vào sự thật.

6) *Không nên tự ti.* Do áp lực bên ngoài mạnh quá nên phải tự ti, không lạc quan phấn khởi, rất đau khổ về mặt tinh thần, ảnh hưởng đến tim. Đó là thiếu trách nhiệm với bản thân.

7) *Không nên giấu tình cảm thật.* Theo đuổi đối phương, song không lấy thái độ thành thực, mà lại đi phụ họa tăng bốc đối phương hoặc không dám nói ra những điểm chưa hoàn hảo trong điều kiện của mình, lừa dối đối phương. Chẳng may đối phương tìm ra chân tướng thì dù cho “Gạo sống có nấu thành cơm chín” rồi đi nữa thì tư tưởng, tình cảm cũng đã nảy sinh hố ngăn cách, thậm chí phải chia tay, đã làm hại người khác mà còn hại cả mình nữa.

8) *Không nên báo thù khi thất tình.* Yêu đương không thành công, chứng tỏ đối phương không thích nghi làm thành viên gia đình, nhưng nên là những người bạn tốt của nhau. Thất tình mà báo thù là hành vi tự tư đê tiện của tiểu nhân, là người vô đạo đức.

9) *Không nên thân mật quá sớm.* Quá trình yêu đương của thanh niên là một quá trình bồi dưỡng tình cảm. Bất kể đối phương như thế nào, nếu như có những hành động cử chỉ thân mật quá sớm thì e sẽ có

hại. Thời kỳ đầu xây dựng tình cảm phải dựa trên sự quan sát, tìm hiểu và giao lưu tư tưởng. Phải cảnh giác với những người có tâm địa “chơi trò khác giới”, bởi vì quan hệ yêu đương không được pháp luật bảo hộ.

10) *Không nên tùy tiện nhận “quà tặng”*. Yêu đương phải được xây dựng trên cơ sở “Chí đồng đạo hợp” chứ quyết không để cho kim tiền mê hoặc. Con người không phải là thương phẩm, tình yêu lại càng là thứ nghìn vàng khó mà mua được. Tình yêu chân, thuần, thiện, mỹ là bông hoa của cuộc sống con người, là văn minh cao thượng. Loại người chỉ vì kim tiền cám dỗ là loại người rất nguy hiểm và là loại người hủ bại, không có nhân cách.

174- 7 điều kiêng kỵ khi nói chuyện với người yêu

Giắc Lơ-đơn là nhà văn Mỹ đã viết trong cuốn “*Matin Idon*” như sau “*Trên thế giới này phải có tình yêu trước rồi sau đó mới có ngôn ngữ tình yêu.*” Ngôn ngữ tình yêu có những cách hiểu riêng, đặc biệt là trong việc bàn về yêu đương, nói như thế nào, nói những gì? Điều này không có khuôn mẫu cố định và qui tắc nào cả. Song trong cuộc nói chuyện phải có kỹ xảo, có văn hoá. Trong thực tiễn cuộc sống, chúng ta có thể tổng kết được bảy điều kiêng kỵ trong khi nói chuyện với người yêu như sau:

1- *Không nên nói kiểu thẩm tra*. Nam nữ thanh niên chưa lấy nhau, mới chỉ quen biết và có chút thiện cảm với nhau thì nên trò chuyện bình thường, đặc biệt là cuộc nói chuyện lần đầu. Trong cuộc chuyện trò, thái độ phải tỏ ra nghiêm túc, không nên nói chuyện với đối phương như kiểu thẩm tra đối chiếu hộ khẩu, liên tục những câu hỏi hoặc là “truy” tận ngọn nguồn đối phương, những cách làm như vậy đều không ổn. Như vậy có thể dồn đối phương đến chỗ không còn cách nào mà chống đỡ, làm cho đối phương mặt đỏ tía tai hoàn toàn bị động, dễ sinh tự ái, có cảm giác xấu hổ. Ví dụ có một đôi tình nhân, sau khi gặp nhau chàng đã mở miệng hỏi ngay: Tại sao cha mẹ nàng lại li dị nhau? ở riêng bao nhiêu năm nay rồi? Phân chia tài sản như thế nào? Bố mẹ có đi bước nữa không? v.v...và v.v.... Nàng thật không có cách

nào mà trả lời, cảm thấy rất bối rối, do đó mà nàng cho rằng chàng thiếu được tu dưỡng, rất ngớ ngẩn, không hiểu phép ứng xử. Kết quả là cuộc gặp mặt lần đầu tiên đã biến thành cuộc gặp mặt lần cuối cùng.

2- *Không nên dùng kiểu trầm ngâm.* Bàn về yêu đương, chủ đề phải bất ngờ, phải xoáy chặt vào chủ đề tình yêu mà bàn. Hai bên không nên nói năng tùy tiện. Nên tránh, hễ nói là thao thao bất tuyệt, hoặc là cứ ngồi ỳ ra không nói một lời nào. Như vậy dễ dẫn đến hiểu lầm, làm cho đối phương cảm thấy ngớ ngẩn, thậm chí còn nghi ngờ bạn không vui hay là bị ốm. Đã nói chuyện thì cả hai bên đều phải nói, mỗi bên đều thổ lộ tâm sự của mình, có như vậy mới đạt được mục đích là cùng hiểu nhau, là giao lưu tình cảm.

3- *Không nên theo kiểu phụ họa.* Trong cuộc nói chuyện, hai bên đều bình đẳng, đều có quyền nói lên quan điểm, lập trường và phương pháp của mình. Không nên người ta nói gì thì phụ họa như thế, người ta nói đông, mình cũng nói đông, người ta nói tây thì mình lập tức nói là tây. Như vậy có thể làm cho đối phương tưởng rằng bạn là người “ngả theo chiều gió”, không có cá tính và chủ kiến hoặc là xuê xoa, bợ đỡ.

4- *Không nên theo kiểu nịnh nọt.* Có người trong cuộc trò chuyện về yêu đương, để chiếm được cảm tình và sự yêu mến của đối phương, thúc đẩy nhanh hơn tình yêu, thì thường hay tăng bốc đối phương quá sự thực, luôn luôn đề cao đối phương, thậm chí tăng bốc đến mức thô bỉ. Thực ra làm như vậy thường chỉ dẫn đến tác dụng ngược lại, đồng thời có thể làm cho đối phương hiểu lầm là bạn ba hoa khoác lác, giả dối không thành thực, hoặc là cho rằng bạn đang cố tình châm biếm, giễu cợt người ta.

5- *Không nên nôn nóng muốn xong ngay.* Tình yêu từ chỗ “cuốc đất gieo mầm” đến khi “ra hoa kết quả” phải là một quá trình, không nên nôn nóng vội vàng. Có người muốn cứ sau một vài buổi chuyện trò là tình yêu nảy sinh và kết trái, muốn như vậy là không hiện thực. Có một thanh nữ, bạn bè giới thiệu cho cô một anh thanh niên công nhân mỏ. Hai người vừa gặp nhau lần đầu ở nhà bạn trai, cô ta đã tháo giày nhảy ngay lên giường để đo chiều ngang chiều dọc cửa sổ để đi về may rèm cửa sổ. Người bạn trai thấy vậy thì không hài lòng, cho rằng cô bạn gái

quá bông bột nhẹ dạ. Kết quả là như người ta thường nói “Dục tốc thì bất đạt”.

6- *Không nên cắt ngang lời đối phương.* Trong cuộc chuyện trò, hai người đều phải kiên nhẫn nghe hết những lời đối phương đang nói, không nên tùy tiện ngắt lời, chen ngang câu chuyện, nếu không đối phương sẽ cho rằng bạn là người không lịch sự và thiếu văn hoá.

7- *Không nên tự khoe khoang.* Trong cuộc nói chuyện không nên tự khoe mình, nói thao thao bất tuyệt, huyênh hoang về tài năng của mình. Ví dụ, có một thanh niên, anh ta sáng tác nghiệp dư được một vài tác phẩm. Anh ta không nói ra thì đối phương cũng đã biết rồi, nhưng vì sợ đối phương không biết nên vừa gặp nhau, chưa nói được chuyện gì thì anh ta đã thao thao bất tuyệt, khoe những tác phẩm của mình, làm cho đối phương ngồi nghe rất khó chịu, cho rằng anh ta thích hư vinh, thích khoe khoang.

Tóm lại, khi nói chuyện trong giai đoạn đang yêu phải chân thành tôn trọng đối phương, nói những lời tự đáy lòng để cho đối phương hiểu, phải luôn đặt niềm tin ở đối phương. Nếu chỉ dựa vào “nhập vai” thôi thì không đủ, bởi vì “vai diễn” vẫn chỉ là “vai diễn”, mà ở đây lại là sự bộc lộ tình cảm, tâm linh, nói chuyện về tâm hồn.

175- Không nên tiết lộ bí mật yêu đương quá sớm

Có những thanh niên đua đòi, sau khi có bạn khác giới thường hay huyênh hoang, đi đâu cũng khoe khoang, nên đã gặp phải hậu quả là “Dục tốc thì bất đạt” làm hỏng cả việc. Từ yêu đương đến lúc kết hôn là cả một quá trình phát triển; có người thì phát triển thuận lợi, cũng có người đã phải nếm mùi thất bại. Nếu tình yêu chưa chín muồi thì tốt nhất là không nên công khai quá sớm, như vậy nếu không thành công thì cũng không bị ảnh hưởng của áp lực và xã hội. Nếu như một bên hoàn toàn thuận tình mà đối phương còn do dự không quyết định, lúc đó nên nói ra sự thực và nhờ dư luận tác động để cho đối phương khỏi rút lui. Có người đã tổng kết kinh nghiệm rằng: “Dự báo thời tiết đã báo là đúng, còn tình yêu mà thông báo thì là ngừng”. Đó chính là khi tình yêu chưa chín muồi mà đã công bố bí mật của tình yêu quá sớm,

dẫn đến tâm lý phản ứng của đối phương, kết quả là sự việc ngược lại với nguyện vọng.

176- Giao lưu tình cảm không nên hôn

Hôn là một trong những phương thức tỏ lòng yêu mến khi giao lưu tình cảm của con người. Bố mẹ hôn con biểu thị lòng yêu thương vỗ về và chúc nguyện, hai người yêu hôn nhau biểu thị tình yêu chân thật. Song, cũng nên biết rằng bệnh vào đường mồm, hôn có thể truyền các loại bệnh cho nhau. Trong mồm người đứng tuổi bình quân có khoảng 250 đến 300 loại vi trùng, có thể gây ra nhiều loại bệnh về miệng và toàn thân, như loét mồm, viêm họng, viêm gan cấp, cảm cúm thành dịch, viêm tuyến nước bọt thành dịch, bệnh sởi, bệnh tinh hồng nhiệt, lao phổi v.v... Từ khi xuất hiện bệnh AIDS đến nay, phong trào hôn ở phương Tây đã giảm đi nhiều. Các ngôi sao điện ảnh ở Hô-li-ut nước Mỹ từ chối biểu diễn những động tác hôn. Clast, một bác sĩ y khoa của Pháp kịch liệt phản đối động tác hôn và đã nhiều lần tổ chức Hội thảo “Bàn về tính nguy hại của cái hôn”. Vì sức khoẻ của bản thân và bạn bè thân hữu hãy đừng hôn thì hơn.

177- Chồng không nên coi vợ là công cụ hưởng lạc

Coi phụ nữ là công cụ hưởng lạc của nam giới, đó là một quan điểm rất sai lầm. Giao cấu là bản năng chính đáng của loài người, là công việc chung của cả chồng lẫn vợ. Không nên coi việc giao hợp là hành vi hy sinh mình để thoả mãn đối phương. Người chồng đòi giao hợp, người vợ lặng lẽ làm theo, bị người chồng coi đó là nghĩa vụ phải làm của người phụ nữ. Nếu kéo dài tình trạng này thì cả vợ lẫn chồng đều mất đi cái khoái cảm của lần giao hợp. Cho nên người chồng không được coi người vợ là công cụ hưởng lạc. Tính sinh hoạt không chỉ là việc của đàn ông. Vợ chồng đôi bên đều bình đẳng.

178- Đến chơi nhà bạn, không nên hôn trẻ

Có một số người hể nhìn thấy trẻ con mũm mĩm là ôm ngay vào lòng, hôn lấy hôn để. Tuy thân mật thật, nhưng lại có hại.

Bởi vì sức đề kháng bệnh tật của hài nhi rất kém, nếu người khách nọ có mang bệnh gì đó, thì rất có thể sẽ lây truyền sang đứa trẻ. Cho nên không được tùy tiện ôm hôn trẻ con, con của người khác, để tránh gây phản cảm hoặc điều không vui cho bố mẹ chúng.

179- Các bạn trẻ không nên nhổ râu

Sự xuất hiện bộ râu chứng tỏ người con trai đã dậy thì, đặc trưng thứ hai của người đàn ông. Vậy mà có một số thanh niên, nhất là những thanh niên có bộ râu rậm rạp, dồi dào. Để cho “Đẹp”, họ luôn tay nhổ râu hoặc dùng nhíp nhổ râu. Trên thực tế, hiệu quả hoàn toàn ngược lại với ý muốn.

Bởi vì nhổ râu làm cho tính phản xạ kích thích lỗ chân lông chưa bị phá hoại, khiến cho chúng mọc ra càng rậm rạp hơn. Ngoài ra nhổ râu dễ dẫn đến cảm nhiễm vi khuẩn, dẫn đến viêm lỗ chân lông làm cho sưng mọng, đau đớn, thậm chí còn mưng mủ. Nếu chứng viêm phát sinh ở khu tam giác nguy hiểm còn có thể dẫn đến mọc đinh râu, hậu quả không thể tưởng tượng được. Cho nên các bạn trẻ tuyệt đối không nên nhổ râu. Tốt nhất là dùng dao cạo mà cạo râu.

180- Không nên dùng chung dao cạo râu

Tùy tiện mượn dao cạo râu của nhau mà dùng có thể bị truyền nhiễm một loại bệnh nào đó.

Bởi vì những lưỡi dao cạo đã được sử dụng thì trên lưỡi dao cạo râu thường hay dính những vết máu có vi lượng. Nếu chẳng may dụng cụ đó bị nhiễm vi trùng bệnh viêm gan B thì sẽ bị lây truyền ngay. Theo điều tra thì hiện nay hầu hết các hiệu cắt tóc đều dùng chung một con

dao cạo. Kiểm tra trên miếng da mài dao cạo, người ta phát hiện có 30% dương tính kháng nguyên viêm gan B. Cho nên tốt nhất là có dao cạo râu riêng để một mình dùng, ngay cả khi đi cắt tóc cũng không nên cạo râu ở hiệu cắt tóc để tránh bị lây bệnh.

181- Không nên mặc một bộ âu phục liên tục dài ngày

Song song với sự phát triển kinh tế và văn hoá, âu phục cũng rất được thịnh hành. Nhưng một bộ âu phục cao cấp, sang trọng mà cứ mặc liên tục nhiều ngày không thay thì cũng không nên.

Bởi vì một bộ âu phục hợp thời trang, mặc rất vừa người, nếu cứ mặc liên tục, không những dễ bị bụi bẩn bám vào rất khó làm sạch mà còn làm cho tính đàn hồi của bản thân nguyên liệu giảm đi và sinh ra biến dạng. Cho nên những bộ âu phục tương đối đắt tiền, khi mặc nên tế nhị, tốt nhất là nên có hai bộ để thay đổi, để cho tính đàn hồi của bản thân chất vải có cơ hội được khôi phục nguyên trạng, không bao giờ bị biến dạng. Về đến nhà nên thay ngay bộ âu phục đó ra, trong túi có những cái gì lấy ra hết rồi treo lên mắc áo để cho nó phục hồi được nguyên trạng.

182- Cổ áo không nên quá cao

Cổ áo quá cao dễ dẫn đến nhiều phiền phức cho bản thân.

Bởi vì hai bên cổ người ta có những động mạch cổ chạy qua, chỗ giao nhau có một nốt nho nhỏ, gọi là hốc động mạch cổ, có liên hệ mật thiết với hệ thống huyết quản tim, khi nó bị ép lại sẽ có phản xạ tim đập chậm lại, huyết áp hạ thấp, huyết quản xung quanh phồng lên, biểu hiện là đột nhiên chóng mặt, hoa mắt, chân tay bủn rủn, tai ù, trước mặt tối sầm lại, tim đập dữ dội v.v...nặng hơn thì bị ngất, sắc mặt tái mét, thần chí không rõ ràng. Cổ áo quá cao có thể bó chặt hốc động mạch cổ, dẫn đến những bệnh trạng trên. Cho nên không nên may cổ áo quá cao.

183- Không nên giặt cà vạt bằng nước lã

Cà-vạt bằng bất kỳ chất liệu gì cũng không nên giặt bằng nước lã, mà chỉ được giặt khô. Nếu không cà vạt sẽ mất đi màu sắc, độ bóng và bằng phẳng vốn có của nó.

Bởi vì chất liệu bên ngoài và bên trong cà-vạt không như nhau, sau khi ngâm nước có thể bị co lại, cũng có thể bị phai màu hoặc loang màu. Cho nên phải dùng dầu xả số 120 trở lên để tắm vào, rồi khe khẽ vò chỗ bẩn trên cà-vạt, rồi dùng nước lã rửa cho sạch, sau đó phơi chỗ râm cho khô rồi đem là. Tuyệt đối không nên ngâm vào nước rồi vò.

184- Không nên mặc quần áo làm việc ở nhà

Có nhiều người trong giờ làm việc phải mặc quần áo công tác của cơ quan, đơn vị. Nhưng cũng có nhiều người mặc luôn cả quần áo làm việc về nhà. Như vậy thật vô cùng bất lợi cho bản thân và các thành viên trong gia đình.

Mặc quần áo làm việc là một biện pháp bảo hộ bản thân. Nhân viên y tế mặc quần áo công tác là để đề phòng vi trùng xâm nhập; nhân viên nhà bếp mặc quần áo công tác là để đề phòng dầu mỡ dính vào; những công nhân làm việc độc hại như lò xi măng, phân hoá học, thuốc trừ sâu, nghề sơn, thuộc da v.v... phải mặc quần áo công tác đều là để bảo hộ bản thân và đề phòng sự ô nhiễm. Những quần áo công tác mà họ mặc thường mang theo vi trùng và những bụi bặm có hại, những hạt nhỏ gây độc v.v... Nếu mặc quần áo này về nhà, tức là mang những vi trùng gây bệnh, những bụi bặm có hại về nhà, gây ảnh hưởng đến sức khoẻ của bản thân và các thành viên trong gia đình.

185- Quần áo dính dầu xả không nên giặt bằng máy giặt

Quần áo có vết dầu đen, vết cáu bẩn, rất nhiều người chỉ thích dùng dầu xăng để tẩy, sau đó mới ném vào máy giặt để giặt. Cách làm như vậy thật vô cùng nguy hiểm.

Bởi vì dầu xăng và không khí có thể hình thành vật hỗn hợp dễ cháy. Quần áo dính dầu xăng ở trong máy giặt không ngừng xoay chuyển ma sát, dầu xăng bốc hơi, gặp phải những tia lửa dễ gây nổ, bốc cháy. Vì ở bộ phận thoát nước của máy giặt có một cái khoá đóng mở tự động. Khi mở nắp thùng cho thoát nước, cái khoá này phát ra tia lửa, từ đó dẫn đến đốt cháy hơi xăng bốc lên gây ra cháy nổ. Cho nên quần áo dính dầu xăng không nên cho vào máy giặt thoát nước.

186- Không nên khua chân múa tay khi chuyện trò giao tiếp

Khi chuyện trò giao thiệp với người khác, nhiều người thường không chú ý đến những tiểu tiết, nên đã có những động tác phóng túng, thô lỗ như ngoẹo đầu ngoẹo cổ, hai chân nhún nhảy, hai tay vung vẩy, vất mũi ngoáy tai v.v... Tất cả những cử động này đều gây trở ngại cho việc giao thiệp, nhất là trong lần đầu tiên tiếp xúc, rất dễ bị đối phương hiểu lầm và ác cảm.

Những động tác phóng túng thô lỗ trong chuyện trò giao tiếp là biểu hiện của người thiếu kinh nghiệm xã giao, dễ để cho đối phương coi thường. Lời nói không gãy gọn, tình cảm khó gần gũi, công việc khó thành công. Cho nên trong khi chuyện trò giao tiếp không nên khua chân múa tay, mà cần phải điềm hoàng, cử chỉ đoan trang, thái độ hoà nhã, không nên có những động tác thừa.

187- Đề cao năng lực xã giao, không nên có 4 loại tâm lý

Trong hoạt động xã giao, không nên có 4 loại tâm lý sau đây : Một là tâm lý khiếm nhược. Tâm lý khiếm nhược là sợi dây trói buộc hành vi tư tưởng của con người. Khi thảo luận vấn đề thường không dám phát biểu những hiểu biết và ý kiến thực của mình. Trong công tác và cuộc sống không dám thực thi những kế hoạch đã sắp đặt kỹ càng. Hai

là tâm lý đố kỵ. Đố kỵ là kẻ thù lớn của xã giao, cũng là một loại tâm lý bệnh hoạn, nó làm cho tinh thần người ta thấp kém, hiệu suất công tác giảm sút. Nếu trong lòng cứ mãi mãi u buồn thì còn làm cho con người sớm già yếu. Ba là tâm lý hoài nghi. Người có tâm lý này thường dùng con mắt bất tín nhiệm để nhìn nhận mọi việc và đối đãi với mọi người. Như vậy chỉ tìm cho mình sự phiền toái, tự chuốc lấy mâu thuẫn, rất khó kết bạn với mọi người. Bốn là tâm lý thờ ơ lãnh đạm. Thái độ lãnh đạm với mọi người, ngôn từ thì hà khắc, tự cao tự đại là điều đại kỵ trong xã giao. Loại tâm lý này làm cho bản tính con người là hoạt bát lãng mạn bị ức chế, đi vào ngõ cụt của sự lãnh đạm cô đơn.

Cho nên trong khi tiến hành hoạt động xã giao rộng rãi, cần phải có những tố chất tâm lý trong sáng lành mạnh, phải khắc phục những trở ngại tâm lý, mới có thể không ngừng mở rộng phạm vi xã giao, mới đề cao được năng lực xã giao.

188- Trong giao tiếp không nên có thái độ xun xoe khúm núm

Ca ngợi người khác không phải là một chuyện dễ. Ca ngợi là một liều thuốc bôi trơn của quan hệ giao tiếp, có thể làm cho quan hệ giao tiếp của người ta được gần gũi hài hoà, song phải làm sao cho đúng mực. Nếu trong giao tiếp qua lại mà nói quá nhiều điều xun xoe khúm núm thì chỉ làm cho người ta khinh thường, ác cảm, chẳng có lợi gì cho giao dịch tiếp xúc.

Thực sự cầu thị, ca ngợi đối phương một cách đúng mức thì có thể tạo nên không khí thịnh tình hữu hảo, nhiệt tình tích cực. Muốn được người ta tán thưởng là nhu cầu bản năng của con người. Chính trong tiếng ca ngợi của người khác, con người ta nhận thức được giá trị tồn tại của mình. Ca ngợi có thể cũng được đối phương đáp lại tương xứng. Nếu có thể thoả mãn được khát vọng nhân tính của người khác, hiểu được sự ca ngợi, ca ngợi một cách thành tâm thì bạn có thể trở thành một con người có lương tâm, có sự hiểu biết, có sức hấp dẫn. Song trong giao tiếp mà quá ư tán tụng, tăng bốc, chỉ làm cho người ta khó nghe, không những làm giảm nhân cách của mình, mà đối phương cũng chẳng mừng vui thanh thản. Cho nên xun xoe khúm núm không phải là

sự tôn trọng, trong chuyện trò giao tiếp không nên nói những lời xun xoe khúm núm.

189- Rót trà tiếp khách không nên quá đầy

Tục ngữ có câu “ Trà mãn khi nhân ”. ý nói là khi rót trà mời khách không nên rót quá đầy. Nếu không sẽ mang tiếng là chủ nhân thiếu lễ độ, làm ăn hậu đậu.

Nếu rót chén trà đầy lên đến miệng chén, khách nâng chén trà lên uống dễ bị sổng ra ngoài, nếu không thì phải gục đầu xuống mà uống. Như vậy làm cho khách cảm thấy khó chịu, rất không thoải mái. Cho nên rót trà tiếp khách không nên rót quá đầy. Rót trà tiếp khách chỉ nên rót khoảng 2/3 chén là vừa. Như vậy khách uống dần, chủ lại rót thêm, để cho khách tỏ ra nho nhã và cảm thấy chủ rất lễ độ, nhiệt tình

190- Không nên đổ kỵ trong giao tiếp

Những người có tính đổ kỵ thường hay phạm “ Bệnh ghen ”. Họ không muốn có bất kỳ người nào hơn mình, cũng không muốn người khác hơn mình về bất kỳ phương diện nào. Người có tính đổ kỵ nhất định sẽ thất bại trong giao tiếp.

Trong giao tiếp, người có tính đổ kỵ , đối với người khác thường hay gây khó dễ, yêu cầu quá cao và hay rèm pha. Đã không nghiêm khắc với mình, lại không rộng lượng với người, nên rất khó có quan hệ giao tiếp thân thiện và chặt chẽ với người khác được. Cho nên trong giao tiếp không nên đổ kỵ. Chỉ có tăng cường học tập và tu dưỡng phẩm đức tư tưởng, không ngừng cởi mở tấm lòng, xác lập quan niệm nhân sinh thiện chí với mọi người.

191- Không nên trông mặt mà bắt hình dong

Trong giao tiếp người ta thường hay mắc phải bệnh chỉ nhìn bề ngoài, chỉ hay “ “Trông mặt mà bắt hình dong ”. Trên thực tế về mặt phẩm chất đạo đức, bề ngoài và nội tâm con người không hoàn toàn thống nhất. Trong cuộc sống xã hội, ấn tượng đầu tiên không những chỉ có tính bề ngoài mà còn có tính phiến diện. Nhìn bề ngoài để đánh giá con người, nhìn bề ngoài để kết bạn, rất có thể nhầm người tốt thành kẻ ác, coi kẻ ác thành bạn tốt. Đó là một loại lệch lạc về nhận thức. Trong cuộc sống hiện thực, có một số phần tử lưu manh, trộm cắp lại ăn mặc rất đàng hoàng, quần áo rất lịch sự, cử chỉ rất tự nhiên khoáng đạt. “Trông mặt mà bắt hình dong ” để giao tiếp và kết bạn thì không có lợi, thậm chí có khi còn bị mắc bẫy, bị lừa gạt.

192- Kết nghĩa bạn bè không nên coi thường nhân tố tình cảm

Trong quá trình giao tiếp, kết nghĩa bạn bè, nếu không biết vận dụng tình cảm một cách đúng đắn thì việc giao tiếp sẽ bị trở ngại.

Bởi vì chỉ có tình cảm chân chính mới có sức mạnh, mới có thể cảm hoá và làm rung động lòng người. Tình cảm hời hợt giả dối không những không làm rung động lòng người, ngược lại còn làm cho người ta có ác cảm, chán ghét. Tất nhiên cũng nên biết thể hiện tình cảm đúng lúc, cần vui thì vui, đáng buồn thì buồn. Khi đối phương đang vui vẻ phấn khởi, không nên có bộ mặt nặng trĩu, ỉu xiu. Khi đối phương đang gặp chuyện bất hạnh, không nên cười toe toét, hô hố, coi như không có chuyện gì xảy ra. Kết nghĩa bạn bè không nên coi thường nhân tố tình cảm.

193- Kết bạn không nên lấy tiền tài làm cơ sở

Trong cuộc giao tiếp muôn màu muôn vẻ của cuộc sống thường ngày, hầu như hoặc nhiều hoặc ít đều có mùi vị của kim tiền. Nếu lấy kim tiền làm cơ sở của việc kết bạn thì tình bạn xây dựng trên cơ sở ấy chắc chắn không được bền vững, cũng không được lâu dài.

Do lòng tham lam phát triển, dễ làm tổn hại đến lợi ích của người khác, dễ vong ân bội nghĩa, bán rẻ nhân cách, dẫn đến đánh mất cả linh hồn, tình cảm, xa rời tình bạn chân chính ban đầu. Cho nên kết bạn không nên dựa trên cơ sở tiền tài, mà nên xây dựng trên cơ sở tôn trọng, tin tưởng lẫn nhau mới là tình bạn chân chính.

194- Cử chỉ của giáo viên không nên tùy tiện

Cử chỉ của giáo viên, trên thực tế đó là sự thể hiện cái đẹp ra ngoài, cử chỉ thất thố, biểu hiện sự hời hợt, tùy tiện, rỗng tuếch, kiêu căng, ngạo mạn, tất cả những cái đó đều không phải là phong độ của người thầy giáo.

Người giáo viên phải có phẩm cách khiêm nhường, cử chỉ nho nhã, tâm lý tế nhị và thái độ lương thiện. Đối với học sinh, cử chỉ của giáo viên phải có tác dụng gương mẫu. Người giáo viên phải có sự tu dưỡng về mỹ học phong phú, dùng những cử chỉ đúng đắn của mình để làm thước đo cho học sinh.

195- Người giáo viên không nên ăn mặc lố lằng

Giáo viên là kỹ sư tâm hồn của loài người, phong độ của người thầy giáo phải phù hợp với nguyên tắc chân, thiện, mỹ. Người giáo viên ăn mặc, trang điểm lố lằng, lòe loẹt phù phiếm là điều đại cấm kỵ để làm gương cho mọi người

Người giáo viên về tâm linh phải đẹp, về bề ngoài cũng phải đẹp, có như vậy mới thức tỉnh được lương tri yêu cái đẹp trong học sinh, mới xây dựng được hình mẫu về cái đẹp cho học sinh. Quần áo của người giáo viên phải giản dị, thoải mái, lưu loát, mới mẻ và tự nhiên. Sức mạnh của tấm gương là vô cùng. Nếu người giáo viên chỉ chú ý truyền đạt tri thức, mà coi thường việc ăn mặc trang điểm của bản thân thì việc truyền thụ kiến thức khó có thể có hiệu quả mong muốn được. Cho nên người giáo viên cần phải chú ý đến việc trang điểm, ăn mặc của bản thân.

196- Giáo dục học sinh không nên dùng phương pháp làm nhục

Học sinh làm điều gì sai trái, giáo viên nhất định phải kiên tâm giáo dục, tuyệt đối không nên xỉ vả, mắng mỏ, dùng những lời cay độc để trách phạt học sinh.

Giáo dục học sinh phải thấm dần như xuân phong hoá vũ, nhẹ nhàng thấm dần để cho học sinh cái cảm giác thân thiết, ấm áp ôn hoà, để học sinh phải tôn kính sự tín nhiệm và quý trọng của người thầy. Nếu tiến hành giáo dục có tính chất làm nhục, sẽ phương hại đến lòng tự tôn của học sinh, để lại trong tâm linh học sinh những vết thương, gây nên những tác dụng phụ.

197- Giáo viên không nên nhận quà biếu của học sinh

Là một nhà giáo, trong những ngày tết nhất hay ốm đau, học sinh đem chút quà biếu để tỏ lòng thành kính của học sinh, giáo viên nhận chút quà đó cũng là điều dễ hiểu. Đó là hành vi tốt đẹp, chân thành của người học trò mong muốn thầy giáo mau lành bệnh, là tấm lòng tôn kính thầy giáo của học trò. Nhưng nếu học sinh hoặc phụ huynh học sinh mang quà biếu thầy cô giáo vì mục đích khác, thì tuyệt đối không nên nhận.

Mỹ đức của người thầy là biết phân biệt tính chất quà biếu, nếu nhận “**Quà biếu**” của học sinh vì mục đích vụ lợi có thể làm cho học sinh mất đi ấn tượng tốt đẹp đối với người thầy.

198- Thầy giáo không nên đánh học trò

Đánh học trò là tàn dư của chế độ quyền uy. Thầy giáo không nên đánh học trò. Nhà trường cần phải kiên quyết ngăn chặn hành vi đánh

học sinh. Hiện nay trong một số rất ít trường vẫn còn hiện tượng thầy giáo đánh học trò hoặc có dạng biến tướng, thực chất cũng là đánh học trò. Điều đó thật vô cùng tai hại.

Bởi vì đánh học sinh là làm tổn thương rất lớn đến lòng tự tôn của học sinh, nếu kéo dài có thể làm cho học sinh trở thành đứa trẻ thiếu nhạy cảm, tư duy chậm chạp, không có lợi cho việc phát huy trí lực và tài năng của học sinh. Ngoài ra cũng có thể khiến cho học sinh oán hận thầy giáo, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến tình nghĩa thầy trò và kết quả dạy học của nhà trường. Cho nên thầy giáo không nên đánh học trò.

199- Giáo viên không thể thiếu tình yêu

Giáo viên dạy chữ dạy người nên không thể thiếu tình yêu.

Người thầy giáo không thể chỉ có học thức uyên thâm và nghệ thuật cao siêu. Học thức và nghệ thuật cố nhiên là quan trọng. Nhưng song song với việc truyền thụ tri thức cho học sinh, việc giáo dục học sinh tình yêu để học sinh có những lời nói và việc làm đẹp để yêu tổ quốc, yêu nhân dân, yêu lao động, yêu xã hội cũng không kém phần quan trọng. Một con người nếu không có tình yêu, cho dù có học thức uyên thâm cũng khó có tinh thần cống hiến tận tụy. Cho nên thầy giáo không thể thiếu một trái tim yêu thương.

200- Không nên rửa mặt từ trên xuống dưới

Rửa mặt phải chú ý rửa từ dưới trở lên.

Bởi vì tập quán rửa mặt truyền thống là rửa từ trên xuống, như vậy là ngược lại với hướng tuần hoàn của máu ở trên mặt. Nếu cứ kéo dài thì sẽ trở ngại cho máu lưu thông. Ngoài ra địa tâm dẫn lực cũng bị lớp da kéo xuống, nếu rửa mặt từ trên xuống dưới càng dễ làm cho mặt xuất hiện những nếp nhăn nhỏ và làm cho da bị giãn. Cho nên rửa mặt phải rửa từ dưới lên trên mới đúng.

201- Rửa mặt không nên xát xà phòng lên khăn mặt

Khi rửa mặt, rất nhiều người chỉ thích xát xà phòng thơm lên khăn mặt, rồi sau đó mới dùng khăn mặt đã xát xà phòng thơm để rửa mặt, xem ra thì vừa tiết kiệm được thời gian lại tiết kiệm được sức lực, lại bảo hộ được lớp da. Nhưng trên thực tế thì hoàn toàn ngược lại.

Xà phòng thơm sát lên khăn mặt, không những gây lãng phí mà còn làm cho khăn mặt sinh ra một mùi rất khó ngửi, lại còn làm giảm tuổi thọ sử dụng của khăn mặt. Còn một khuyết điểm lớn hơn nữa là không có lợi cho việc bảo hộ lớp da mặt. Nếu kéo dài sẽ làm cho lớp da mặt trở nên sần sùi.

Phương pháp rửa mặt đúng nhất là, trước hết dùng xà phòng thơm rửa sạch tay, sau đó cầm bánh xà phòng thơm trên tay xoa lên mặt, rồi dùng hai bàn tay xát nhẹ lên mặt vài lượt, sau đó dùng nước rửa sạch bọt xà phòng, dùng khăn mặt thấm khô là được.

202- Không nên rửa mặt bằng xà phòng giặt

Lớp da con người ta có thể chia ra làm ba loại là da khô, da dầu và da trung tính. Bề mặt của lớp da có một lớp mỡ da có tính toan mỏng. Vì da thuộc tính toan, cho nên vi trùng khó có thể xâm nhập, do đó mà nó có tác dụng bảo hộ.

Bởi vì xà phòng là một loại mỡ cao cấp có muối axit natri, bao gồm khoảng 36% đến 54% axit mỡ, so với xà phòng thơm thì thấp hơn từ 14% đến 27%, thuộc loại kiềm tính. Dùng xà phòng có kiềm tính tương đối mạnh để rửa mặt, một là sẽ làm trung hoà mỡ da có tính toan của bề mặt lớp da, không có lợi cho việc phòng ngừa bệnh khuẩn cảm nhiễm; hai là thành phần kiềm ở trong xà phòng sẽ làm tổn hại cho tính đàn hồi và sự mềm ướt của lớp da, trực tiếp ảnh hưởng đến vẻ khoẻ đẹp của lớp da; ba là nước dùng trong sinh hoạt hàng ngày thường thuộc loại nước cứng mà trong nước cứng thì các chất canxi, magiê tương đối nhiều. Nếu dùng xà phòng giặt để rửa mặt thì không có lợi cho sức khoẻ.

203- Không nên dùng thuốc đánh răng để rửa mặt

Mọi người đều biết rằng, tầng ngoài cùng của lớp da người ta được gọi là biểu bì, mà biểu bì lại chia ra thành mấy tầng nữa, tầng trong cùng nhất gọi là cơ tế bào. Những hạt sắc tố làm cho da có màu chia thành những nhánh cây lại phân tán ở trong các tầng cơ tế bào này. Rõ ràng là dựa vào chất ma sát ở trong thuốc đánh răng để làm mất tầng biểu bì của những hạt sắc tố ở trên mặt, từ đó mà có được lớp da mặt trắng mịn là không thể được. Cho nên, không nên dùng thuốc đánh răng để rửa mặt.

204- Thanh thiếu niên không nên hút thuốc lá

Thanh thiếu niên hút thuốc lá không những nguy hại trực tiếp đến sức khỏe của bản thân lúc bấy giờ, mà chất độc của thuốc lá còn có thể tồn trữ ở trong cơ thể ảnh hưởng đến sức khỏe khi đứng tuổi và về già sau này.

Thanh thiếu niên hút thuốc lá là một tập quán xấu, nếu không kịp thời cai đi thì không những ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát dục bình thường lúc này của bản thân lúc này, làm cho sức đề kháng bệnh tật giảm sút, gây ra các loại bệnh tật, mà còn nguy hại cho thời kỳ xa xôi sau này nữa. Căn cứ theo tư liệu, nếu thanh thiếu niên nhiễm phải thói quen hút thuốc lá thì khi họ 40 tuổi, rất có thể chết vì bệnh ung thư phổi. Các chuyên gia đã dự báo rằng, những nước mà hiện nay đang thịnh hành nạn hút thuốc lá, nếu không tích cực tìm biện pháp để ngăn ngừa và trừ bỏ thì đến cuối thế kỷ này hoặc đầu thế kỷ thứ 21, tỷ lệ người mắc bệnh ung thư phổi sẽ tăng lên một cách kinh khủng.

205- Sáng sớm ngủ dậy không nên hút thuốc lá

Hút thuốc lá vào giờ nào cũng đều có hại. Sáng sớm vừa ngủ dậy mà hút thuốc lá ngay lại càng có hại.

Bởi vì sáng sớm cơ thể đang ở vào trạng thái ngái ngủ, mức chuyển hoá thấp chưa được khôi phục, hiệu suất hô hấp chậm, biên độ tương đối nhỏ, thán khí tích tụ trong cơ thể tương đối nhiều, nồng độ ôxy tương đối thấp. Nếu hút thuốc lá vào lúc này, không những không thể bổ sung ôxy cho cơ thể, ngược lại chi khí quản bị khói thuốc lá và chất nicôtin kích thích dẫn đến co giật và teo lại, gây trở ngại cho việc bài tiết thán khí ra ngoài, do đó mà có biểu hiện khó thở, nhức đầu, kiệt sức, tim đập mạnh, chóng mặt v.v... Cho nên sáng sớm ngủ dậy không nên hút thuốc lá.

206- Khi uống rượu không nên hút thuốc lá

Những người hút thuốc lá thường lại hút nhiều hơn trong khi uống rượu. Đây là một thói quen xấu. Vừa hút thuốc lá vừa uống rượu, cả hai đều có tác dụng cùng gây nguy hại cho cơ thể, cả hai đều làm cho độc tính tăng lên gấp nhiều lần.

Bởi vì trong thuốc lá có nhiều chất hoá học có tác dụng gây ung thư. Những chất này bị hít vào mồm, vào đường mũi, vào khí quản và phổi, với hình thức dầu thuốc lá đọng lại trên bề mặt các khí quan trên. Lúc này uống rượu vào làm tan chất dầu này rồi xuyên qua niêm mạc, mở rộng vào trong cơ thể. Như vậy sự độc hại của thuốc lá lại mạnh lên gấp trăm lần. Ngoài ra chất độc của lá thuốc lá còn có thể ảnh hưởng đến gan, làm cho gan không thể kịp thời chuyển hoá chất cồn rượu trong cơ thể, từ đó mà lại gây nên trúng độc rượu cồn. Cho nên khi uống rượu không nên hút thuốc lá.

207- Không nên hút thuốc lá để giải lao khi mệt mỏi

Có một số người, cứ khi nào mệt mỏi thì lại hút một điếu thuốc lá, tưởng rằng như vậy có thể làm tiêu tan được cơn mệt mỏi. Kỳ thực đây là một sự hiểu lầm.

Bởi vì hút thuốc lá có thể làm giảm thiểu sự tận dụng ôxy đối với cơ thể, hạ thấp mức vitamin C, làm cho tinh lực con người ta giảm sút. Cho

nên, hút thuốc lá không những không giải trừ được sự mệt mỏi, ngược lại còn làm tăng thêm cảm giác mệt mỏi.

208- Người bị gãy xương không nên hút thuốc lá

Người bị gãy xương không nên hút thuốc lá. Hút thuốc lá ảnh hưởng đến việc dính liền chỗ xương gãy.

Bởi vì chất nicôtin trong thuốc lá có thể làm cho huyết quản co lại, do đó mà giảm thiểu lượng máu chảy vào chỗ xương gãy, làm cho việc hàn vết thương bị kéo dài ra. Khí cacbon trong khói thuốc lá có thể hạ thấp hàm lượng ôxy trong cơ thể cũng làm cho chỗ xương gãy lâu dính liền. Cho nên người bị gãy xương không nên hút thuốc lá. Những người bị động hít phải khói thuốc lá cũng ảnh hưởng đến việc liền vết thương như vậy.

209- Mọi người đều không nên hút thuốc lá

Khắp thế giới chỗ nào cũng có người hút thuốc lá. Những chứng cứ hút thuốc lá có hại cho sức khỏe càng ngày càng nhiều. Biết là có hại nhưng do hiếu kỳ nên vẫn cứ hút và rồi không bỏ được. Nạn hút thuốc lá đã trở thành đại tai nạn cho nhân loại. Nó có thể làm cho con người ta sinh ốm đau, chết chóc, vượt xa rất nhiều so với tai nạn do bệnh dịch và chiến tranh đem lại cho loài người.

Trong thuốc lá có rất nhiều thành phần có hại cho cơ thể con người như chất nicôtin, ôxit cacbon, xianôgien và những chất có tính phóng xạ v.v... Những vật chất này cứ thâm nhập vào trong cơ thể lâu ngày sẽ sinh ra viêm khí quản, sưng phổi và còn có thể dẫn đến ung thư. Trong khói thuốc lá có hơn 40 loại có thể gây ung thư. Trong đó có 10 loại có thể làm cho bệnh ung thư phát triển. Chất nicôtin trong thuốc lá có thể làm tăng việc phân tiết ở tuyến tố thượng thận, làm cho huyết quản bị tổn thương, huyết áp tăng cao, chất cholestêton ở trong máu tăng lên, do đó mà sinh ra xơ cứng động mạch, dẫn đến các tai nạn huyết quản ngực, bệnh quán tâm, bệnh tắc nghẽn cơ tim. Những thành phần có

độc ở trong thuốc lá còn có thể cản trở tuyến tiêu hoá phân tiết dịch tiêu hoá, dễ dẫn đến bệnh sa ruột. Hút thuốc lá còn có thể ảnh hưởng đến việc sinh con cái. Những chất độc trong thuốc lá có thể làm giảm thấp chất lượng tinh trùng, ảnh hưởng xấu đến việc trưởng thành của thai nhi. Phụ nữ hút thuốc lá còn có thể xảy ra hiện tượng đẻ con quái thai, xảy thai hoặc đẻ non. Người hút thuốc lá có thể bị trúng độc làm mắt kém, ảnh hưởng đến việc nhìn màu sắc. Người đang ốm mà hút thuốc lá thì bệnh càng nặng thêm, làm giảm hiệu quả của thuốc bệnh đang dùng. Căn cứ vào thống kê, cơ hội mắc bệnh mãn tính của người hút thuốc lá cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc lá. Có 36% người hút thuốc lá mắc bệnh về hệ thống tiêu hoá, 20% mắc bệnh về hệ thống hô hấp, 11% mắc bệnh tim và các bệnh tật về tim và huyết quản. Hút thuốc lá có thể giảm thọ từ 7 đến 13 năm. Toàn thế giới mỗi năm có tới trên một triệu người chết vì nghiện thuốc lá. Tổ chức y tế thế giới đặt vấn đề hút thuốc lá là một trong những vấn đề quan trọng chung của ngành y tế toàn thế giới cần được đặc biệt giải quyết cấp tốc. Có một số quốc gia và khu vực đã chính thức ban bố lệnh cấm thuốc lá. Bởi vì hút thuốc lá có cả trăm cái hại mà không có một cái lợi nào cả. Cho nên mọi người đều không nên hút thuốc lá.

210- Ăn cơm xong không nên hút thuốc lá

Người ta thường nói : “ Một điếu thuốc lá sau lúc ăn cơm, khoái lạc hơn cả thần tiên”. Sau bữa ăn mà hút điếu thuốc lá, hình như có một lạc thú đặc biệt. Kỳ thực, ăn cơm xong mà hút thuốc lá thì nguy hại càng lớn.

Bởi vì ăn cơm xong, hoạt động của ruột và dạ dày càng tăng cường, tuần hoàn máu tăng nhanh, lúc đó mà hút một điếu thuốc lá thì lượng trúng độc còn lớn hơn 10 điếu thuốc lá vào những lúc khác. Cho nên phải nói rằng : “ Một điếu thuốc lá sau lúc ăn cơm, bị ngấm độc bằng mấy lần lúc khác.” Hút thuốc lá sau lúc ăn cơm sẽ thúc đẩy việc phân tiết của mật tăng lên nhiều, lại còn hạn chế việc phân tiết của prôtêinase và cacbônic axit của tụy, do đó mà ảnh hưởng nhiều đến việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn. Ăn cơm xong hút thuốc lá sẽ làm cho

huyết quản niêm mạc dạ dày co hẹp lại, dẫn đến mất cân đối giữa độ toan và kiềm, khiến cho công năng của dạ dày sinh ra rối loạn. Cho nên sau khi ăn cơm không nên hút thuốc lá.

211- Không nên hút thuốc lá ở bên cạnh trẻ em

Cha mẹ mà hút thuốc lá thì rất có hại cho sức khỏe của trẻ em ở trong nhà. Nếu bạn muốn cho con em mình lớn lên khỏe mạnh thì hãy cai thuốc lá ngay lập tức.

Báo chí nước ngoài đã từng đăng những bài phóng sự, nói rằng nguyên nhân quan trọng của những đứa trẻ bị đau bụng, thường là do người lớn hút thuốc lá. Những nhà nghiên cứu đã phát hiện, cha mẹ hút thuốc lá ở bên cạnh đứa trẻ thì có đến 91% trẻ bị đau bụng. Đó là vì khói thuốc lá làm cho ruột trẻ em bị co giập rất mạnh. ở Trung Quốc người ta tiến hành điều tra nghiên cứu thì phát hiện trẻ em bị động hít khói thuốc lá sẽ khiến cho nồng độ muối thyoxianic axit ở trong huyết thanh bị tăng cao rõ rệt, đó là do chất xianôgien ở trong khói thuốc lá thâm nhập vào cơ thể rồi chuyển hoá thành. Trẻ em trong những gia đình này phải nhập viện khá nhiều. Nếu cứ tiếp xúc lâu dài với khói thuốc lá thì công năng phổi của trẻ em cũng bị tổn hại nhất định. Ngoài ra khói thuốc lá còn gây nhiều nguy hại tiềm ẩn ở trong trẻ em mà ta không biết được. Cho nên, vì sức khỏe thể hệ sau này của bạn, xin bạn hãy cai thuốc lá ngay đi.

212- Không nên hút thuốc lá ở trong nhà xí

Có người khi đi đại tiện thường hay hút thuốc lá ở trong nhà xí. Họ tưởng rằng như vậy thì sẽ át mùi khó chịu. Trên thực tế, nguy hại càng lớn hơn. Bởi vì ở trong nhà xí, hàm lượng amôniắc trong không khí tương đối cao. Khi hút thuốc lá thì phải hít mạnh, như vậy sẽ khiến cho một lượng lớn amôniắc và không khí có lẫn rất nhiều vi trùng bệnh theo vào trong cơ thể. Đồng thời cũng hít theo những khí thể có chất độc do tàn thuốc lá cháy không hết để lại như ôxit cacbon và ôxit

sunphua v.v... Ôxit cacbon sẽ gây trở ngại cho công năng chuyển ôxy của máu, làm tổn hại cho đại não, dẫn đến đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, thậm chí đến ngất xỉu. Cho nên, không nên hút thuốc lá ở trong nhà xí.

213- Sau khi nhổ răng không nên hút thuốc lá

Người nghiện thuốc lá, sau khi nhổ răng mà hút thuốc lá, nhất là sau khi nhổ răng 2 - 3 ngày đã hút thuốc lá, sẽ bị đau buốt khổ sở hơn cả khi răng đau mà chưa nhổ.

Bởi vì khói thuốc lá do điều thuốc lá cháy bốc ra ô nhiễm vùng răng vừa nhổ, hoặc trong thuốc lá có một loại thành phần gì đó tác dụng đến máu làm cho chỗ răng nhổ sinh ra viêm xương, do đó mà xuất hiện hiện tượng rất đau, sưng mủ, hôi thối, thậm chí lòi cả xương ra gây nên cảm nhiễm mãn tính, chữa mãi cũng không khỏi được. Theo thống kê của các nha sĩ, những người bị viêm xương và phát bệnh do sau khi nhổ răng đi hút thuốc lá cao gấp 4 lần số người không hút thuốc lá. Cho nên, sau khi nhổ răng, không nên hút thuốc lá.

214- Không nên vì giảm béo mà không ăn sáng

Có người vì để giảm béo mà thường không ăn bữa sáng. Trên thực tế, nhịn ăn sáng, không những không giảm được béo phì, ngược lại còn dễ dẫn đến bệnh sỏi mật.

Bởi vì bụng đói sẽ làm cho mật tiết ra ít đi, trong mật hàm lượng axit mật giảm sút, mà hàm lượng cholesterol không giảm, từ đó hình thành trong mật có nhiều cholesterol. Chất cholesterol cao xuất hiện quá bão hoà nên trong buồng gan sẽ có hiện tượng kết tinh, sau khi lắng xuống sẽ sản sinh ra sỏi. Xét từ góc độ dinh dưỡng học, bữa sáng rất quan trọng đối với sức khoẻ con người. Bữa ăn sáng không những không được bỏ, mà còn phải ăn cho no, ăn cho tốt.

215- Không nên chạy đường dài để giảm béo phì.

Chạy dài là một trong những phương pháp rèn luyện sức khỏe. Nhưng chạy dài để rèn luyện cũng phải tùy người, tùy bệnh mà chạy. Đối với người béo phì, vì mục đích giảm béo mà chạy đường dài thì không nên.

Bởi vì người béo phì thể trọng siêu trọng, trong khi chạy dài thì các khớp xương đầu gối, gót chân phải chịu một sức nặng khá lớn. Kiểu gánh nặng tác dụng như vậy sẽ làm cho các khớp xương đầu gối, gót chân bị sưng phồng, đau nhức, sẽ phát sinh các loại bệnh viêm. Cho nên người béo phì không nên chạy đường dài. Cách vận động để giảm béo một cách tốt nhất là đi bơi, đi xe đạp, đi xa và đi tản bộ cự li dài.

PHẦN 4 : NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ NGƯỜI GIÀ

216- Người cao tuổi không nên giảm béo phì

Khái niệm truyền thống là “ Ngàn vàng khó mua được cái gầy của người già”, nên người già béo phì muốn giảm béo. Trên thực tế, đó là sự hiểu sai.

Người già do thể lực tiêu hao ít, lại không thường xuyên hoạt động thể lực, nếu như khẩu vị thật tốt thì rất dễ trở thành người béo. Tuy béo phì có thể làm cho người già phát sinh một số bệnh như bệnh tâm

huyết quản hoặc bệnh chuyển hoá . Song người gầy mắc các bệnh đường hô hấp so với người béo thì cao hơn rất nhiều. Theo các tư liệu thống kê đã chứng minh, những người nhẹ cân cơ hội mắc bệnh viêm phổi cao gấp 6,7 lần người có sức nặng bình thường, cao gấp 2,4 lần người hơi nặng cân. Các nhà y học Phần Lan đã tiến hành cân đo chiều cao và thể trọng ở những người trên 85 tuổi, sau 5 năm theo dõi thì thấy tỉ lệ tử vong cao nhất là ở tổ có chỉ số thể chất thấp (chiều cao x thể trọng). Trong số những người gầy nhất ở tổ này có 87% tử vong . Ngược lại trong tổ có chỉ số thể chất cao nhất, chỉ có 53% tử vong. Chứng tỏ trong số những người cao tuổi, nguy hiểm tử vong không phải vì béo mà tăng lên. Thể trọng càng cao thì tỉ lệ tử vong càng thấp. Hiện nay các học giả nước ngoài cho rằng, trong số những người cao tuổi, thể trọng cao không còn là nhân tố nguy hiểm, mà có thể lại là nhân tố tốt cho sức khỏe. Cho nên người cao tuổi mà béo thì không cần phải giảm béo.

217- Người béo không nên uống nhiều cà-phê

Những năm gần đây “Cơn sốt cà-phê” đã lan truyền khắp thành thị lẫn nông thôn. Lượng tiêu thụ cà-phê tăng lên rất mạnh. Cà-phê đã trở thành đồ uống hàng ngày của một số gia đình. Có người cho rằng uống cà phê không những phấn chấn tinh thần mà còn có thể giảm béo phì nữa. Thực tế, đó chỉ là sự hiểu lầm.

Bởi vì uống cà phê tuy có thể giảm nhẹ cảm giác no căng, nhưng lại có thể kích thích dịch vị phân tiết, làm tăng thêm sự tiêu hoá và hấp thu thức ăn, không những không thể giảm béo được, mà ngược lại còn có thể béo thêm ra. Cho nên, người béo không nên uống nhiều cà-phê.

218- Giảm béo không nên chỉ là ăn ít

Nếu chỉ dựa vào việc hạn chế việc ăn uống để chữa trị bệnh béo phì, tuy tạm thời có thể làm cho thể trọng nhẹ đi, nhưng lại rất dễ dẫn đến những đau khổ vì thiếu ăn thiếu uống.

Bởi vì biểu hiện của bệnh béo phì không chỉ là thể trọng tăng lên một cách không bình thường, mà còn là biểu hiện của một loạt những chứng bệnh khác tổng hợp lại. Chỉ đơn thuần dựa vào việc hạn chế ăn uống, tuy có thể làm cho thể trọng giảm đi chút ít, song nó chỉ có tính chất tạm thời, hiệu quả không thể kéo dài được. Ngoài ra do quá ư hạn chế việc ăn uống, không những làm cho cơ thể lúc nào cũng cảm thấy đói khát mà tinh thần cũng bị những tổn thương khó có thể nói ra được. Cho nên muốn giảm béo không phải chỉ kỳ vọng vào việc hạn chế ăn uống, mà cần phải chú trọng rèn luyện, vận động cho thích đáng hoặc dùng một số loại thuốc thích hợp để điều trị thì mới có hiệu quả mong muốn.

219- Người già không nên cấm dục

Rất nhiều người già cho rằng “ Vô dục tắc trường thọ ”. Có một số người già tái hôn rồi cũng không dám yêu cầu tính dục, sợ đối phương cho rằng “ Lão bất chính kinh ”. Kỳ thực quan điểm như vậy là không chính xác.

Tính dục là bản năng của con người, nó cũng giống như người ta thèm ăn vậy, không nên quá khiên cưỡng. Đối với người già, già yếu không phải là mất mất tính dục hoặc mất đi khoái cảm. Tục ngữ có câu “ Càng già càng dẻo càng dai ”. Tính dục có thể bảo đảm đến 70 - 80 tuổi. Quá ư dung tục cố nhiên là có hại. Song, đối với người già mà nói thì cấm dục cũng có ảnh hưởng không tốt như vậy. Yêu cầu tính dục mà được thoả mãn một cách thích đáng, có thể thúc đẩy sự chuyển hoá tốt ở trong cơ thể, làm cho tinh thần phấn chấn, chỉ có lợi, chứ không có hại cho sức khoẻ.

220- Người già không nên dùng hồ xí xỏm.

Có rất nhiều người già hoặc người bị bệnh cao huyết áp, thường hay bị trúng gió ở trong nhà xí. Nhẹ thì hôn mê bất tỉnh, bị liệt nửa người,

nặng thì dẫn đến tử vong. Nguyên nhân là do khi đại tiện ngồi xổm, huyết áp bỗng cao vọt lên gây ra.

Bởi vì người già khi ngồi xổm thì những động mạch quản ở thành bụng gấp khúc nhỏ hơn 40° , huyết quản ở chi dưới bị cong nghiêm trọng, việc lưu thông máu bị trở ngại, thêm vào đó lại phải rặn mạnh, sức ép ở bụng tăng cao, làm cho huyết áp tăng lên đột ngột, gây nên tình trạng huyết quản ở ngực bị đứt, từ đó mà xảy ra tai biến mạch máu não. Nếu khi đại tiện bằng xí bệt thì chân gấp khoảng 90° thì sẽ không gây trở ngại cho máu lưu thông, huyết áp sẽ không tăng cao, tâm thần yên ổn, mới không xảy ra tai biến mạch máu não.

221- Không nên đố kỵ người khác.

Những người hay ghen tỵ người khác, đại bộ phận đều có hiện tượng khẩu vị không ngon, thực dục kém, tâm thần giảm sút, hiệu suất công tác kém, hay thở dài buồn bực v.v... thời gian kéo dài, sẽ sớm xuất hiện sự già yếu.

Bởi vì ghen tuông là một loại bệnh thái tâm lý. Nó không chỉ là biểu hiện của sự kém ăn, của bệnh trạng tâm thần mà trong cơ thể con người cũng có hàng loạt thay đổi về sinh lý bệnh lý. Hệ thống vành ngực khu dưới của người ta và những bộ phận lân cận tồn tại hai trung khu tinh thần là “khoái lạc” và “đau khổ”. Ghen tỵ sẽ kích thích trung khu “đau khổ”, sẽ dẫn đến việc tăng phân tiết tuyến thượng thận, mạch máu vành ngoài co hẹp lại, cơ bắp bị rệu rã, hoạt động của tuyến tiêu hoá giảm sút, số nhịp thở bị thay đổi v.v... Cho nên để đề phòng bệnh tật, đề phòng già yếu không nên ghen tỵ người khác. Trong việc sinh ra bách bệnh, thì việc ghen tỵ người khác lại là trừng phạt chính mình.

222- Mùa đông không nên mặc quần áo quá dày.

Để đề phòng rét buốt và đề phòng bệnh tật, có một số người cho rằng mùa đông càng mặc áo dày càng tốt. Trên thực tế như vậy là có hại.

Bởi vì đối với sự thay đổi của môi trường, con người ta có một khả năng thích ứng nhất định, lợi dụng việc mặc áo cho ấm là để bổ sung cho sự thiếu hụt về khả năng thích ứng đó. Nếu lại mặc quá nhiều quần áo sẽ làm cho không khí trong cơ thể hình thành một vi tiểu khí hậu nhiệt độ cao, độ ẩm cao, trở lực toả nhiệt, toả hơi ẩm của cơ thể tăng lên, từ đó mà ảnh hưởng đến việc điều giải sự cân bằng nhiệt; khi mà độ dày của tầng không khí ở trong quần áo vượt quá 15 mm, thì không khí đối lưu sẽ tăng lên, việc toả nhiệt tăng cao, ngược lại tính giữ nhiệt sẽ bị giảm xuống; mặc quần áo quá dày sẽ ức chế cơ năng điều tiết nhiệt độ trong người, làm giảm sút khả năng chống rét của cơ thể. Ngoài ra mặc quần áo quá nhiều trông nó lụ khụ, cử động không thuận tiện, cũng tiêu hao thể lực nhiều hơn. Cho nên mùa đông không nên mặc quần áo quá dày.

223- Người đứng tuổi không nên nghiện rượu và thuốc lá

Đại đa số những người mắc bệnh tâm huyết quản đều có liên quan đến hút thuốc lá.

Bởi vì trường kỳ uống rượu quá độ, lớp mỡ ở trong cơ tim tăng lên, công năng của buồng tim giảm sút, buồng tim trở nên to ra. Những người uống nhiều rượu bia càng dễ xuất hiện sự thay đổi buồng tim như thế này. Men rượu có thể ảnh hưởng đến sự chuyển hoá mỡ, thúc đẩy gan hoạt động, khiến cho khả năng thanh lọc mỡ ở trong máu của cơ thể bị giảm sút, tăng thêm việc xơ cứng động mạch và tạo cơ hội cho bệnh tim phát triển. Cho nên người đứng tuổi không nên uống rượu, hút thuốc lá đến trở thành nghiện ngập.

224- Người già không nên ăn chất có nhiều prôtêin

Nói chung, chất prôtêin rất có ích cho sức khoẻ của con người. Nhưng, đối với người già mà nói, dùng nhiều chất prôtêin cao quá thì lại có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì ăn uống chất prôtêin cao có thể làm tăng việc bài tiết lượng canxi ở trong cơ thể, nhất là đối với những người già vốn đã thiếu chất canxi, vì tăng lượng bài tiết canxi nên rất dễ dẫn đến bệnh xốp xương. Người bị bệnh xốp xương thì cứ hơi hoạt động là đã cảm thấy đau lưng. Ngoài ra công năng thận của đa số người già thường bị suy yếu, khi chất prôtêin vào cơ thể quá nhiều thì buồng thận phải gánh vác quá nặng, dễ dẫn đến bị hư công năng thận. Cho nên, người già không nên ăn uống nhiều thực phẩm có chất prôtêin cao, mỗi ngày chỉ nên ăn khoảng 50 gam prôtêin là vừa.

225- Người đứng tuổi không nên ăn thức ăn tinh dài ngày

Người đứng tuổi mà không ăn những thức ăn thô, chỉ ăn toàn những gạo trắng, bột mì trắng là không thoả đáng.

Bởi vì trong lớp vỏ của hạt gạo (tức là cám) có rất nhiều nguyên tố vi lượng quan trọng và thực vật xen-luy-lô. Ví dụ như crôm và mangan, nếu sau khi gia công tinh chế thì chất lượng sẽ giảm đi rất nhiều. Nếu thiếu hai loại nguyên tố này thì sẽ dễ sinh ra xơ cứng động mạch. Thực vật xen-luy-lô sẽ tăng cường việc bài tiết chất cholestêrin, làm giảm bớt chất cholestêrin trong máu. Những thực vật tinh tế quá, chất xen-luy-lô ít quá thì ăn rồi vẫn cảm thấy không no bụng, cho nên thường hay ăn thêm, ăn thêm nữa, do đó mà sinh ra béo phì. Như vậy huyết quản sẽ xơ cứng, bệnh cao huyết áp sẽ phát triển nhiều hơn. Cho nên, những người đứng tuổi không nên ăn thức ăn tinh dài ngày.

226- Người đứng tuổi không nên khản ăn.

Người khản ăn thường không hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Nếu ăn ít rau xanh, thiếu chất lục diệp, sẽ sinh ra thiếu vitamin C. Vì vitamin C có thể làm giảm cholestêrin, giảm bớt hoặc phòng ngừa bệnh xơ cứng động mạch. Nếu ăn ít thực phẩm làm từ đậu đỗ thì không thể làm tăng sự bài tiết cholestêrin ở trong phân ra được. Nếu

thấy hành, tôi có mùi hôi mà không ăn, thì chắc do không biết rằng hành tôi có tác dụng giảm chất mỡ trong máu rất tốt. Cho nên con người ta đến tuổi trung niên thì không nên khảnh ăn.

227- Người đứng tuổi không nên ăn nhiều thức ăn béo và ngọt

Nếu ăn quá nhiều mỡ động vật và thịt mỡ hoặc những thực vật có chất cholestêron có thể gây ra hàng loạt bệnh như tăng chất mỡ ở trong máu chẳng hạn.

Vì thích ăn nhiều của ngọt, cơ thể hấp thu quá nhiều chất đường, phần dư thừa ấy sẽ chuyển hoá thành mỡ, mỡ trong máu cũng sẽ tăng lên, cơ hội tắc động mạch cũng nhiều hơn. Ngoài ra đường còn có tác dụng tăng cường sự hợp thành giữa buồng gan và mỡ. Bình thường người nào ăn nhiều đường thì sau 3 tuần lễ chất glyxêrin trong máu tăng lên gấp đôi. Cho nên , người đứng tuổi không nên ăn nhiều chất béo và ngọt.

228- Người già không nên quá trầm tư về dĩ vãng

Người già suốt ngày sống trong những kỷ niệm xưa cũ, thở vắn than dài thương cảm, tất nhiên sẽ tăng thêm cảm giác u tịch, cô đơn và tâm thần u uất.

Vì những trạng thái tâm lý tiêu cực như vậy sẽ tăng thêm gánh nặng cho đại não, dễ dẫn đến mệt mỏi về tâm lý rồi gây ra cảm giác chán chường, còn có thể dẫn đến tình trạng rối loạn công năng đại não hoặc công năng hệ thống thần kinh, từ đó mà xuất hiện tâm trạng lo âu, buồn rầu, tự ti, thậm chí còn có thể dẫn đến tâm trạng mất hết dũng khí và lòng tin vào cuộc sống. Đồng thời với tâm thái như vậy, các loại bệnh tật sẽ nhân cơ hội này mà xâm nhập vào cơ thể như các bệnh cao huyết áp, bệnh quán tâm, bệnh hen suyễn, đái đường, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh ung thư, thậm chí còn có thể gây ra bệnh trì độn ở người già. Cho nên người già không nên quá ư triền miên với dĩ vãng.

229- Người giảm béo không nên ăn bột hạt cải

Bột hạt cải là một loại gia vị có chất cay. Mùa hè làm món sa-lát mà cho một chút bột hạt cải vào thì sẽ thơm ngon hẳn lên. Nhưng người muốn giảm béo mà ăn bột hạt cải thì không có lợi cho việc giảm béo.

Bởi vì trong bột hạt cải có một chất hoá học, có thể kích thích niêm mạc dạ dày, gây ra quá nhiều chất vị toan, làm cho người ta cảm thấy đói, luôn thèm thêm ăn. Kết quả là người đang muốn giảm bớt mức ăn thì ngược lại lại ăn nhiều hơn, việc giảm béo bị thất bại. Cho nên người muốn giảm béo thì không nên ăn bột hạt cải.

230- Trong khi phục hồi bệnh tắc nghẽn cơ tim không được giao hợp

Tắc nghẽn cơ tim là một loại bệnh tâm huyết quản nghiêm trọng, sau khi phát bệnh, trong thời gian phục hồi, nói chung không được giao hợp. Nếu không, rất có thể dẫn đến nhịp đập của tim thất thường một cách nguy hiểm, thậm chí có thể dẫn đến bệnh tình trầm trọng hoặc tử vong.

Bởi vì trong khi giao hợp, hệ thống thần kinh của đôi bên nam nữ đều ở vào trạng thái hưng phấn cao độ, như tim đập quá nhanh, huyết áp tăng cao, tiếng thở gấp và tiêu hao nhiều năng lượng v.v... Tình trạng đó đối với người đang hồi phục bệnh tắc nghẽn cơ tim có thể làm cho sinh lý tâm điện bị rối loạn, thậm chí dẫn đến tử vong. Cho nên, trong thời kỳ phục hồi bệnh tắc nghẽn cơ tim thì không nên giao hợp. Sau khi phục hồi, nếu không thấy người rạo rức, không bị tức ngực, tim đập mạnh và loạn nhịp v.v... và khi đã hoạt động ở mức trung bình mà không cảm thấy quá mệt thì có thể tiến hành giao hợp có mức độ.

231- Người già không nên ngồi lâu

Ngồi lâu có thể dẫn đến rất nhiều bệnh tật, và đẩy nhanh đến già yếu.

Bởi vì ngồi lâu có thể làm cho rất nhiều cơ quan nội tạng, khí quan và tổ chức của cơ thể con người không được rèn luyện, làm ảnh hưởng đến sự đổi mới và phát dục thường xuyên của cơ thể, khiến cho lượng tuần hoàn máu bị giảm sút. Ngoài ra ngồi lâu còn dẫn đến bệnh béo phì, lượng mỡ trong máu tăng cao, bệnh trĩ, bệnh phụ khoa, suy nhược thần kinh, dịch tiêu hoá giảm sút, trở ngại cho việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn và cũng ảnh hưởng đến chức năng của phổi v.v... Do đó để đề

phòng bệnh già yếu thì không nên ngồi lâu, mà phải hoạt động và vận động một cách thích đáng.

232- Người già không nên quay đầu đột ngột.

Người già nếu quay đầu đột ngột, nhẹ thì sẽ bị các chứng bệnh, nếu nặng thậm chí còn nguy hiểm đến tính mệnh.

Bởi vì khi người già đột ngột quay đầu , cổ chuyển động, nên động mạch cột sống bị ép hẹp lại, nếu động mạch cột sống trước đây đã có một bệnh gì đó thì sẽ càng bị co hẹp hơn. Ngoài ra do bị kích thích nên thần kinh giao cảm ở cổ bị co giật huyết quản não. Tất cả những tình hình trên đây dẫn đến việc cung cấp máu cho não bị giảm sút, tốc độ máu chảy trong huyết quản não bị chậm dần, có thể xảy ra việc thiếu máu não tạm thời, xuất hiện triệu chứng đau đầu, chóng mặt, tim đập mạnh, mắt hoa, buồn nôn, tai ù, chân tay mỗi mệ v.v...Nghiêm trọng hơn thì có thể hình thành chứng bệnh teo mạch máu não, khi đó người sẽ mất thăng bằng, mặt nóng bừng, thống cảm tiêu thất, thậm chí có thể bị bại liệt. do đó người già không nên quay đầu đột ngột.

233- Người già sau khi ngồi lâu không nên đứng phắt dậy ngay

Bởi vì sau khi ngồi lâu, nếu người già đứng dậy quá mạnh, quá nhanh khiến cho lượng máu ở trong não tương đối giảm sút, tạo thành hiện tượng tạm thời não bị thiếu máu nên thường bị váng đầu, hoa mắt, tim đập mạnh, rất dễ bị ngã, dẫn đến những tổn thương bất ngờ. Cho nên, người già sau khi ngồi lâu không nên đứng phắt dậy ngay.

234- Người già không nên ngồi ngủ gật

Rất nhiều người già thích ngồi ngủ gật, như vậy rất không có lợi cho sức khỏe.

Bởi ví người già ngồi trên ghế dựa hoặc ghế bành ngủ gật, sau khi tỉnh dậy cảm thấy mình mảy đau nhừ, váng đầu, mỏi chân, ù tai, mắt nhìn thấy lờ mờ, nếu như đứng ngay dậy rồi bước đi thì rất dễ bị ngã, và sẽ xảy ra những chuyện chẳng lành. Hiện tượng này là do máu ở bụng không được cung cấp đủ gây nên. Khi ngồi ngủ gật, máu chảy vào bụng sẽ giảm đi, phần trên dễ bị mất thăng bằng, sẽ dẫn đến cơ lưng bị hao tổn, gây nên đau vùng thắt lưng, hoạt động cảm thấy khó khăn. Ngoài ra ngồi ngủ gật, sau khi ngủ say thì thân nhiệt thấp hơn lúc chưa ngủ, rất dễ dẫn đến cảm mạo. Tục ngữ có câu : “Cảm mạo là nguồn gốc của bách bệnh”, thì thấy, đối với người già, ngồi ngủ gật, nguy hại cho sức khoẻ thật là không ít. Cho nên người già không nên ngồi ngủ gật.

235- Người già và người béo không nên ngủ trưa.

Ngủ trưa, cho dù là giấc ngủ rất ngắn, cũng có thể tiêu trừ mệt mỏi, nâng cao hiệu suất công tác và học tập. Song không phải ngủ trưa là có lợi cho tất cả mọi người. Những người già từ 65 tuổi trở lên và những người béo phệ mà cân nặng vượt quá 20% thể trọng tiêu chuẩn, cũng như những người huyết áp rất thấp thì ngủ trưa là không thích hợp.

Bởi vì sau khi ăn cơm trưa, lưu lượng máu của đại não giảm đi, huyết áp hạ thấp, lượng ô-xy cung cấp cho đại não giảm đi, nếu ngủ trưa, nằm yên bất động, đại não không được cung cấp máu đầy đủ, cho nên dễ bị trúng gió. Cho nên người già và người béo không nên ngủ trưa. Biện pháp tốt nhất là đi tản bộ để thúc đẩy dịch máu tuần hoàn và cung cấp máu cho đại não.

236- Người già không nên ngủ ít quá.

Tuổi thọ càng cao thì thời gian ngủ càng ít. Nói chung người già thường không tham ngủ. Song ngủ ít quá cũng sẽ tổn hại đến sức khoẻ.

Khi ngủ thì cơ thể con người được nghỉ ngơi, khôi phục và tích lũy lại trạng thái năng lượng. Cơ năng sinh lý của người già giảm sút, việc khôi phục sức lực tương đối chậm. Cho nên thời gian ngủ cũng không

nên ít quá. Người già 60 - 70 tuổi, mỗi ngày ngủ 8 tiếng đồng hồ là vừa; người già 70 - 90 tuổi, mỗi ngày ngủ 9 tiếng đồng hồ là vừa; người già trên 90 tuổi, mỗi ngày ngủ 12 tiếng đồng hồ là vừa.

237- Người già không nên nằm giường lò xo

Người già nằm giường lò xo chỉ có hại chứ không có lợi cho thân thể. Bởi vì người già nằm giường lò xo sẽ làm cho phần giữa thân thể của người già bị hãm, tuy phần cơ bắp ở phía trên thân thể được thoải mái, nhưng cơ bắp phía dưới thì lại bị căng thẳng, như vậy sẽ làm cho cơ sống lưng bị tổn thương, xương dễ sinh bệnh. Nếu người nào đã có bệnh rồi thì bệnh sẽ nặng lên. Cho nên người già không nên nằm giường lò xo.

238- Người già không nên trèo cao

Người già nói chung đều rất cần cù lao động, ở nhà không chịu ngồi rồi bao giờ, rất thích thu dọn nhà cửa thật tươm tất chỉnh tề, đó là một tập quán rất tốt. Song người già trèo cao thì lại không thích hợp.

Bởi vì chân tay người già không còn linh hoạt như thanh niên, bắp chân bắp tay đã yếu dần, năng lực giữ cho thân thể cân đối đã giảm sút. Cho nên khi người già làm các công việc lao động ở trong nhà, tốt nhất là hết sức tránh việc trèo cao, ví dụ như trèo lên ghế, trèo lên thang để lấy vật gì đó, để lau cửa, để gác một vật gì đó, để đóng cái đinh, để lắp chiếc bóng đèn chẳng hạn. Nếu khi cần phải trèo cao thì cố gắng để cho con cái làm hoặc nhờ người khác làm thay. Vạn bất đắc dĩ phải tự mình trèo lên cao thì phải hết sức chú ý mấy điểm sau : Phải kiểm tra thật kỹ bàn, ghế, thang hoặc những vật dùng để trèo xem có chắc chắn hay không, trọng tâm có ổn định hay không; còn phải chú ý đến mặt đất, sàn nhà xem có bằng phẳng, có an toàn hay không, nếu mặt đất không bằng, thì trước khi trèo lên cao phải kê cho vật để trèo thật bình ổn, chắc chắn. Nếu mặt đất trơn nhẵn thì trước khi trèo phải lấy giẻ hoặc giấy cũ lau sạch, để tránh trường hợp vừa trèo lên cao, đang làm việc ở

trên đó thì thang hoặc bàn chông chành, trượt đổ. Sau khi trèo lên rồi thì phải bình tĩnh, phải đứng cho vững, nhìn cho rõ, bám cho chắc, không nên hấp tấp vội vàng, đề phòng vì đứng không vững, trọng tâm của người lệch đi, thế là ngã xuống; người già do thể lực suy sụp, khi trèo lên cao, nếu thấy người choáng váng hoặc chân run thì phải xuống ngay, tuyệt đối không được cố; còn nếu thật sự cần phải trèo, thì tốt nhất là tìm người đến giúp, đỡ thang và bảo hộ ở bên cạnh.

239- Người già không nên tắm quá nhiều

Tắm rửa đối với thân thể rất có ích. Không những làm sạch làn da, mà còn có thể làm giãn gân cốt, làm cho bắp chân, bắp đùi đỡ mỏi. Song, người già không nên tắm quá nhiều lần.

Vì thể lực người già suy yếu, da dễ mỏng manh, lớp mỡ ngoài da dần dần teo lại, nếu tắm quá nhiều, lớp da sẽ bị khô, dễ bị tróc ra, thậm chí có thể còn bị nứt nẻ, hoặc dẫn đến bệnh ngứa ngáy. Nếu khi tắm mà nước quá nóng, thân nhiệt trong người không toả ra kịp, còn dễ phát sinh trúng gió. Nếu thời gian ngâm nước quá lâu dễ tạo thành mao vi huyết quản nở ra, dẫn đến đại não thiếu máu, sinh ra chóng mặt hoặc ngất đi. Cho nên người già không nên tắm quá nhiều.

240- Người già không nên nhuộm tóc

Người già đi nhuộm tóc bạc thành tóc đen, quả thực có giữ được vẻ “Thanh xuân” tạm thời, nhưng nếu dùng thuốc nhuộm tóc lâu dài thì sẽ rất có hại cho thân thể.

Bởi vì trong thuốc nhuộm tóc có hoạt chất, dễ gây cho da đầu bị viêm nhiễm, nhẹ thì da đầu đỏ mọng lên, ngứa ngáy, rất bong, nặng thì toàn bộ da đầu, cổ, mặt đều bị sưng mọng lên, mọc những nốt có nước, chảy nước vàng, thậm chí còn bị mưng mủ. Có loại thuốc nhuộm tóc còn có cả chất ung thư, tồn đọng trong các bộ phận thân thể của người nhuộm tóc, làm cho tế bào trong cơ thể tăng lên, có tính đột biến rất mạnh. Thường xuyên nhuộm tóc có thể mắc bệnh ung thư da, ung thư

thận, ung thư bàng quang, ung thư tuyến vú của phụ nữ, ung thư tử cung. Cho nên người già không nên nhuộm tóc.

241- Các bà đứng tuổi không nên uống nhiều cà-phê

Cà-phê tuy là một loại đồ uống, nhưng không nhất định sẽ thích hợp với tất cả mọi người .

Căn cứ vào sự nghiên cứu của các học giả trường Đại học Bang Oa-sinh-ton ở Mỹ đã phát hiện thì cà-phê có thể làm giảm lượng can-xi cần thiết cho cơ thể đến một nửa, do đó mà làm cho xương của người ta bị mềm đi. Y học hiện đại nghiên cứu thấy rằng, con người ta đến lúc già, lượng can-xi cần thiết dần dần tăng lên, nhất là phụ nữ. Nếu các bà lại nghiện cà-phê thì lại càng làm cho chất can-xi trong cơ thể bị loãng đi, độ cứng của xương bị giảm, khi hoạt động rất dễ bị gãy xương. Cho nên phụ nữ đứng tuổi không nên uống nhiều cà-phê.

242- Người già không nên ăn uống quá thanh đạm

Thường lưu truyền một câu nói là người già nên “*Thô trà đậm phạn*”, ăn uống càng thanh đạm càng tốt, như vậy có thể giảm bớt gánh nặng cho dạ dày và ruột, dễ tiêu hoá, lại còn có thể đề phòng phát sinh bệnh về tim. Trên thực tế, căn cứ vào tài liệu điều tra mới nhất cho thấy, người già ăn uống quá đạm bạc cũng rất có hại.

Việc ăn uống của người già, tất nhiên là không nên ăn quá nhiều, song cũng không được quá thanh đạm. Đối với người già, thức ăn có chất tanh có thể thúc đẩy sự trao đổi vật chất, làm chậm sự già yếu, nâng cao sự đề kháng chống lại bệnh tật. Người già có thể dùng lương thực chính là gạo, bột mì hoặc tạp lương, thức ăn chính là thịt nạc và các loại rau xanh, cùng với sữa bò, tôm, cá v.v... Tuyệt đối không nên quá ư thanh đạm.

243- Người già không nên uống quá nhiều nước

Đa số người già đều thích pha ấm chè đặc rồi ngâm nga từ từ, uống trong một thời gian dài. Kỳ thực, người già uống nhiều nước quá rất có hại cho sức khỏe.

Bởi vì ngày thường trong tình trạng không ra mồ hôi, mỗi ngày cơ thể ta bài tiết ra một lượng nước khoảng 2,5 lít, vậy mỗi ngày ta không nên uống quá lượng nước trên, vì công năng thân thể người già ngày càng yếu đi, năng lực trao đổi chất trong cơ thể cũng hạ thấp. Nếu lượng nước uống vào mà nhiều hơn lượng nước thải ra thì sẽ sinh ra phù thũng. Nói chung thì người già mỗi ngày chỉ cần một lượng nước khoảng trên dưới 2,65 lít, nhưng các bà thì nên uống ít hơn các ông, cũng có nghĩa là, mỗi ngày các ông già chỉ nên uống khoảng 8 - 9 cốc nước thôi, còn các bà thì không nên uống quá 8 cốc

244- Người đứng tuổi không nên uống ít nước quá

Con người ta đến tuổi trung niên, lượng nước trong cơ thể tương đối ít, bệnh tim có liên quan mật thiết đến nước.

Bởi vì bệnh tim đau thắt và bệnh tắc cơ tim thường hay xảy ra vào lúc đang ngủ hoặc sáng sớm. Nguyên nhân của nó, ngoài việc ban đêm ngủ mê thần kinh căng thẳng làm cho động mạch vành bị co giập, còn một lý do nữa là trải qua một đêm thở, ra mồ hôi, đi tiểu đã bài tiết ra một lượng nước rất lớn, khiến cho nồng độ máu đặc lại, lượng máu chảy giảm đi, ống động mạch vành tương đối hẹp lại, hoặc là máu đặc quá sẽ hình thành hiện tượng tắc máu, làm cho huyết quản bị tắc lại, cơ tim xuất hiện cấp tính cung cấp máu không đủ, hoặc cục bộ cơ tim phát sinh hoại tử. Nếu như có thể bổ sung đầy đủ lượng nước cho cơ thể, thì có thể hạ thấp nồng độ máu. Cho nên người đứng tuổi không nên uống ít nước quá.

245- Người già không nên ăn đường nhiều quá

Người già ăn đường nhiều quá, không những sẽ làm tăng thêm xơ cứng động mạch, mà còn dẫn đến nhiều bệnh khác nữa.

Bởi vì người già hoạt động thể lực ít dần, công năng tuyến tụy giảm sút, cho nên hiệu quả thay đổi chất của đường thấp hơn ở thanh niên rất nhiều. Nếu ăn đường quá nhiều sẽ bắt gan phải tạo thành chất béo, làm cho chất béo trung tính ở trong máu tăng lên, tất nhiên sẽ tăng nhanh xơ cứng huyết quản. Đồng thời ăn nhiều đường quá dễ làm cho người ta phát phì, dẫn đến bệnh đái đường của người già. Ngoài ra đường thuộc loại thực phẩm tính toan, bình thường trong cơ thể con người ta thường kém chất kiềm, ăn nhiều đường quá vào trong cơ thể sẽ biến thành trung tính hoặc toan tính yếu. Để bảo đảm cho cơ thể được thăng bằng thì phải tiêu hao chất kiềm (can-xi) ở trong cơ thể. Người thiếu can-xi dễ phát sinh bệnh mềm xương. Đường nhiều quá còn dẫn đến bệnh thiếu vitamin B₁. Vì vitamin B₁ làm chuyển hoá đường, nên càng ăn nhiều đường thì nhu cầu lượng vitamin B₁ càng cao. Cho nên người già không nên ăn nhiều đường quá.

246- Người già không nên ăn hoa quả hộp

Hoa quả sau khi đóng thành đồ hộp, hàm lượng đường tăng lên, mà đối với người già thì thực phẩm có nhiều chất đường chẳng có ích gì cả.

Bởi vì con người ta đến tuổi già, thời gian hoạt động giảm đi, năng lượng tiêu hao cũng giảm một cách tương ứng. Người già 60 - 70 tuổi, mỗi ngày có được 1500 - 1700 ca-lo là đủ. Thường xuyên ăn những thực phẩm có hàm lượng đường cao rất dễ phát phì và còn dễ mắc nhiều chứng bệnh khác. Theo tài liệu thì người béo mắc các chứng bệnh như đái đường, huyết áp cao và bệnh tâm huyết quản thường cao gấp đôi người bình thường, bởi vì tụy của người già phân tiết giảm đi, tác dụng điều tiết đường huyết cũng suy giảm, ăn uống nhiều chất đường sẽ dẫn đến khả năng mắc bệnh đái đường nhiều hơn. Cho nên người già không nên ăn hoa quả đã đóng hộp.

247- Người già không nên thường xuyên uống bia

Bia là một loại đồ uống có nhiều chất dinh dưỡng, nên thường được gọi là "bánh bao nước", rất được mọi người hoan nghênh. Song, người già mà thường xuyên uống bia thì cũng có trở ngại cho sức khỏe.

Bởi vì trong quá trình sản xuất và vận chuyển bia, chất nhôm của những thùng đựng bia rất dễ hoà tan vào trong bia. Nhôm là một nguyên tố độc đối với cơ thể con người. Trường Đại học Y khoa Hoàng gia Anh đã tiến hành điều tra 700 người từ 40 đến 60 tuổi ở 24 thành phố thì phát hiện, những người thường xuyên uống bia thì hàm lượng nhôm trong máu có cao hơn. Một học giả Đan Mạch cũng chứng thực kết quả điều tra như thế này. Công năng chuyển hoá của người già giảm thấp, năng lực thải chất độc tương đối kém, chất nhôm dễ tích trữ trong cơ thể, dẫn đến tích súc tích mãn tính trúng độc, từ đó mà ảnh hưởng đến công năng của đại não, khiến cho người ta xuất hiện chứng bệnh trì độn và tính khí thất thường. Cho nên người già không nên thường xuyên uống bia.

248- Người già không nên cho rằng “Già thì gầy”

Câu ngạn ngữ dân gian “Ngàn vàng không mua được cái gầy của người già” đã được tâng bốc như là câu “Danh ngôn vàng ngọc” thì ngày nay đã bị quan niệm mới của khoa học phủ định rồi.

Sự gầy béo của con người chỉ là hiện tượng bên ngoài, quyết không thể chứng thực là khoẻ hay không. Có hai loại gầy của người già, một là tự nhiên bị gầy. Chất chuyển hoá trong cơ thể, việc tiết vật của tì vị có thể hơi bị suy giảm, năng lực hấp thu và lợi dụng những thành phần dinh dưỡng hạ thấp dần dần dẫn đến gầy gò; thứ hai là bị gầy do bệnh tật. Con người ta đến tuổi già, khí huyết suy nhược, năng lực đề kháng bệnh tật không đủ, bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh xuất huyết não và bệnh tim v.v... là những bệnh thường thấy ở người

già. Ngày xưa nhiều người thường cho rằng những bệnh này chỉ thấy ở người béo, chứ không thấy ở người gầy. Kỳ thực không phải như vậy, khả năng chống bệnh của người gầy thấp hơn người béo và tỉ lệ phát bệnh ở người gầy cũng cao hơn người béo. Cho nên người già không nên cho rằng già thì gầy. Cái bụng to ỉ ạch cố nhiên là không tốt, nhưng nếu gầy gò quá cũng không phải là chuyện hay.

249- Người già không nên

dùng dụng cụ ăn cơm bằng nhôm hoặc hợp kim nhôm

Người già mà dùng nhiều dụng cụ ăn cơm bằng nhôm hoặc hợp kim nhôm rất dễ sinh bệnh trĩ độn.

Bởi vì nguyên nhân phát bệnh của bệnh trĩ độn ở người già, chủ yếu là do nguyên tố nhôm tích tụ ở trong cơ thể, đặc biệt là trong lớp da đại não gây nên, biểu hiện chủ yếu là trở ngại cho trí năng, tinh thần rối loạn, ý thức hỗn độn, ngôn ngữ đảo điên v.v... Cho nên người già nên hết sức tránh dùng đồ dùng ăn cơm bằng nhôm hoặc hợp kim nhôm, đặc biệt là không dùng những chế phẩm bằng nhôm để đựng thức ăn dài ngày như mắm, muối, giấm để giảm bớt lượng nguyên tố nhôm ngấm vào.

250- Người già ăn cơm xong không nên “Đi bách bộ” ngay

Người ta thường nói : “Ăn cơm xong, đi bách bộ, sống lâu 99 tuổi”. Đối với người già mà nói thì câu nói đó không hoàn toàn khoa học.

Bởi vì sau khi ăn no, để bảo đảm việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn, các huyết quản trong bụng trương lên đầy máu, còn việc cung cấp máu cho ngực thì lại giảm đi tương đối, cho nên sau khi ăn no thường cảm thấy đầu nặng chình chịch chỉ muốn ngủ. Người già vì công năng tim suy yếu, huyết quản sơ cứng, công năng điều tiết huyết áp bị trở ngại, ăn cơm xong dễ xảy ra hiện tượng huyết áp hạ thấp. Nếu ăn cơm xong mà lập tức hoạt động ngay thì rất dễ bị lả đi vì huyết áp thấp hoặc bị

ngã. Cho nên sau khi ăn cơm, người già không nên “ Đi bách bộ”, mà nên nghỉ ngơi một lát rồi hãy đi lại để đề phòng xảy ra những chuyện bất ngờ.

251- Người già không nên thường xuyên xem bi kịch

Người già mà thường xuyên xem bi kịch thì không có lợi cho sức khoẻ về thể chất và tâm hồn.

Bởi vì người già sau khi xem một vở bi kịch xong, khó tránh khỏi những băn khoăn suy nghĩ, tâm hồn u uất. Nếu cứ bị kích thích như vậy nhiều lần thì sẽ có những hiện tượng như ăn không thấy ngon, ngủ không được yên giấc, thể trọng giảm sút, động tác chậm chạp v.v...Nhất là đối với các cụ đã cao tuổi, do quá đau thương, thậm chí có thể chán đời, coi thường cuộc sống. Y học hiện đại nghiên cứu thấy rằng, âu sầu quá độ có thể hạ thấp sự miễn dịch của cơ thể, dẫn đến tái phát những bệnh cũ, và còn có thể làm cho động mạch vành co giập, tuyến thượng thận phân tiết tăng lên, tim đập quá nhanh, nhịp tim không đều, dẫn đến đau thắt tim và cơ tim bị tắc nghẽn. Cho nên người già không nên thường xuyên xem bi kịch.

252- Người già không nên xem những tiết mục gay cấn, giật gân

Người già xem những tiết mục gay cấn giật gân rất không có lợi cho sức khoẻ.

Bởi vì người già xem những tiết mục thi đấu gay cấn quá hoặc tình tiết giật gân quá, nếu như đã mắc bệnh tâm huyết quản thì có thể xảy ra những điều bất ngờ, quá ư khẩn trương, hưng phấn có thể kích thích thần kinh giao cảm và tuyến thượng thận và sự phân tiết của tuyến thượng thận gia tăng, tim đập nhanh hơn, huyết quản thu nhỏ lại, huyết áp tăng cao, khiến cho những người đã từng bị bệnh cao huyết áp hoặc bệnh xơ cứng động mạch bị vỡ huyết quản não mà bị trúng phong, người bị bệnh tim, có thể vì cơ tim thiếu máu mà xuất hiện

bệnh đau thắt tim, thậm chí cơ tim bị tắc nghẽn. Cho nên người già không nên xem những tiết mục gay cấn, giật gân.

253- người già không nên vừa ăn vừa cười nói

Người già khi ăn cơm hoặc khi dự tiệc mà vừa ăn vừa cười nói thì rất nguy hiểm.

Bởi vì người già do công năng của thần kinh đại não và hệ thống thần kinh trung khu suy giảm, khiến cho phản ứng của cảm giác và thần kinh vận động chậm chạp, động tác không phối hợp đều đặn, cũng còn vì niêm mạc trong mềm, trong cổ họng co lại hoặc béo dày lên hoặc răng bị rụng xuống nếu như có lắp răng giả v.v... Nếu vừa ăn vừa cười nói rất dễ bị nghẹn, bị dị vật rơi vào thực quản, như răng giả rơi vào đường miệng, hạt quả, xương cá, xương gà, xương lợn rơi vào trong thực quản v.v... thì sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Cho nên người già không nên vừa ăn vừa cười nói.

254- Người già không nên ăn nhiều hạt hướng dương

Chất dinh dưỡng trong hạt hướng dương rất phong phú, có người gọi hạt hướng dương là thực phẩm của sắc đẹp. Hạt hướng dương tuy ăn rất ngon, nhưng người già không nên ăn nhiều quá.

Bởi vì trong hạt hướng dương có một lượng lớn chất axit béo không bão hoà. Nếu ăn nhiều quá thì sẽ tiêu hao rất nhiều chất kiềm của gan trong cơ thể, do đó mà tạo thành sự mất cân bằng trong việc điều hoà việc chuyển hoá mỡ trong cơ thể, làm cho rất nhiều mỡ tích tụ ở trong gan, do đó mà dẫn đến công năng gan bị trở ngại dẫn đến hoại tử gan hoặc xơ cứng gan. Ngoài ra trong khi chế biến hạt hướng dương, người ta thường cho vào các hương liệu như quế chi, đại hồi, hoa tiêu v.v... Những chất hương liệu này sẽ kích thích dạ dày. Vả lại trong quế chi có hàm lượng hoàng chương tố đã bị người ta chứng minh là có chất độc gây ung thư. Ngoài ra trong khi chế biến hạt hướng dương, người ta thường cho rất nhiều muối ăn vào. Mà muối ăn ngấm vào nhiều thì dễ phát sinh đọng nước ở trong cơ thể, dẫn đến huyết áp cao. Cho nên người già không nên ăn nhiều hạt hướng dương.

255- Người già không nên chỉ ăn chay

Người già do nhiệt lượng tiêu hao ít, nên khẩu vị giảm sút, hoặc vì mục đích giảm béo và để chữa bệnh huyết áp cao mà ăn chay, không dám ăn chất tanh. Trên thực tế đó là sự thiếu hiểu biết rất có hại cho sức khoẻ của thể chất và tâm hồn.

Con người ta già yếu, đầu bạc, răng long, xương nhão và việc phát sinh các bệnh về tâm huyết quản đều có liên quan đến việc thiếu nguyên tố mangan. Thiếu mangan không những ảnh hưởng đến sự phát triển gân cốt mà còn dẫn đến các chứng bệnh như toàn thân đau nhừ, kiệt sức, lưng còng, xương gãy v.v... Thiếu mangan còn có thể dẫn đến trí lực dần dần, cảm ứng không linh hoạt. Trong thức ăn loài

thực vật có bao hàm nguyên tố mangan, nhưng cơ thể người ta rất khó hấp thu. Ngược lại trong thức ăn loại thịt, tuy có ít nguyên tố mangan, nhưng dễ được cơ thể hấp thu. Cho nên ăn thịt là con đường quan trọng để cơ thể hấp thu mangan. Cho nên người già không nên chỉ ăn chay.

256- Người già không nên không có nơi gửi gắm tinh thần

Đối với người già, việc “Thành gia” , “Lập nghiệp” không còn là mục tiêu phấn đấu của họ nữa. Người già cần phải xây dựng mục tiêu mới là “Đệ nhị nhân sinh”, để giữ gìn động lực tiến thủ, chiến thắng sự cô quạnh của những ngày cuối đời, nảy sinh ra những tín niệm mới cho cuộc sống tốt đẹp. Những người già không có nơi gửi gắm tinh thần, dễ tạo thành tính cách biến thái, nảy sinh tâm lý cô độc.

Nơi ký thác tinh thần của người già rất rộng rãi, giao tiếp với nhau, trong đó có việc đi lại thăm con cái, cháu chắt trong gia đình, giao tiếp với các giới trong xã hội; ngâm thơ vẽ tranh, nuôi chim, trồng hoa, thả cá cùng những hoạt động nhàn tản khác. Người già chỉ có đi tìm nơi ký thác tinh thần, mới có thể đổi lấy được “Thời thanh xuân thứ hai” của cuộc đời. Cho nên người già không nên không có nơi gửi gắm tinh thần.

257- Người già tham quan du lịch không nên quá mệt

Đi thăm những nơi dị cảnh kỳ quan, những vùng thánh địa sẽ làm cho tâm hồn người ta vui vẻ thoải mái. Để cải thiện con mắt, người ta thường không từ lao khổ. Thanh niên còn trẻ nên có một nhọc cũng dễ khôi phục, nhưng người già mà quá sức thì lại dễ xảy ra tai nạn bất ngờ.

Bởi vì người già thường hay mắc các bệnh như tâm não huyết quản. Trên đường đi tham quan mà quá mệt, tất nhiên sẽ tăng thêm gánh nặng cho tâm não huyết quản. Do đó mà dễ xảy ra tai nạn mạch máu não, tim đau thắt hoặc tắc cơ tim. Cho nên người già đi tham quan du lịch không nên quá mệt, phải lượng sức mà đi. Để dự phòng những tai

nạn bất ngờ, nên mang theo một số thuốc như thuốc chống huyết áp cao, thuốc trợ tim mà thường ngày vẫn dùng, coi như túi thuốc bảo vệ sức khỏe, để nếu cần thì có thuốc dùng ngay.

258- Không nên báo tin buồn cho người già

Người già nghe thấy những tin tức không vui, có thể sinh ra tâm trạng nặng nề, dẫn đến sinh bệnh, thậm chí gây hậu quả chẳng lành là tử vong.

Cơ năng sinh lý của người già suy giảm. Tin buồn đến làm cho người già sinh ra sợ hãi, sầu muộn, đau thương, do đó mà đứng ngồi không yên, ăn không ngon miệng, ngủ không yên giấc và còn có thể làm cho các hệ thống công năng của cơ thể bị mất sự ổn định nghiêm trọng, huyết áp lên xuống thất thường. Với tâm thần nặng nề kịch liệt như vậy, có thể làm cho người già nằm liệt không dậy được, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến tử vong. Cho nên đối với người già không nên báo những tin buồn. Khi buộc lòng phải báo những tin buồn, thì lời nói phải uyển chuyển, phải chú ý làm tốt công tác giải thích tư tưởng.

259- Người già không nên chơi cờ nhiều quá

Chơi cờ, đánh bài là một trong những hoạt động vui chơi giải trí yêu thích nhất của người già. Những hoạt động này có thể thư giãn tinh thần, rèn luyện tư duy. Song nếu chơi cờ, đánh bài thời gian dài quá sẽ rất có hại cho sức khỏe tâm hồn và thể chất.

Bởi vì tâm thần của người già thường bị thắng thua làm cho xúc động, đại não ở vào trạng thái hưng phấn cao độ, nếu kéo dài thì năng lực hoạt động và phản xạ của đại não hạ thấp, công năng của thần kinh thực vật bị rối loạn, thậm chí còn có thể sinh ốm đau nữa. Ngoài ra, ngồi lâu bất động, nhu động của tì vị chậm dần, năng lực tiêu hoá giảm sút, chất thải lưu cữu ở trong ruột quá lâu, dễ phát sinh bệnh táo bón và bệnh trĩ. Cho nên người già không nên chơi cờ quá độ, mà nên biết dừng lại đúng lúc.

260- Người già không nên sống ở nơi quá tĩnh mịch

Hoàn cảnh sinh hoạt của người già, nên tránh ồn ào, nhưng sống trong ngôi nhà hoặc căn phòng quá ư yên tĩnh, không có người để chuyện phiếm, để tâm sự, để giao lưu tình cảm thì cũng rất không có lợi cho sức khỏe.

Bởi vì sống trong hoàn cảnh quá ư yên tĩnh, ngày tháng trôi qua sẽ làm cho tính tình trở nên cô tịch, tinh thần uỷ mị không vui, khẩu vị giảm sút, đối với sự vật chung quanh thì thờ ơ lãnh đạm, do đó làm cho tình trạng sức khỏe càng ngày càng giảm sút, tuổi thọ giảm đi. Những âm thanh tươi tắn như tiếng chim hót, tiếng gà gáy, tiếng nước chảy róc rách v.v... những âm thanh của thiên nhiên có thể trút bỏ được những nỗi buồn của con người, cũng là sự kích thích rất tốt đối với hệ thống thần kinh, có thể cải thiện được công năng điều tiết của hệ thống thần kinh đối với cơ thể con người. Cho nên người già không nên ở nơi quá ư yên tĩnh. Muốn thưởng thức “Nhạc giao hưởng” thiên nhiên, ở trong nhà có thể nuôi chim, trồng hoa. Lắng nghe những khúc nhạc tuyệt mỹ của thiên nhiên để làm cho tinh thần rạng rỡ.

261- Người già không nên đi giày đế bằng

Người già đi giày đế bằng không có gót, rất nhiều người lại cho rằng như vậy là an toàn, có lợi cho sức khỏe. Trên thực tế, như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì cơ bắp bộ đùi của người già thay đổi với dây chằng, lực đàn hồi của chân tương đối kém, khả năng chịu đựng giảm sút. Người già đi, đứng một thời gian tương đối dài thì cảm thấy lưng, xương hông, đầu gối, gót chân, bắp đùi đau ê ẩm. Giày đế bằng tuy nhẹ, tiện, nhưng không có lợi cho việc chịu đựng và đi đứng, đặc biệt là năng lực chống chấn động bị hạ thấp. Ngoài ra, tính đàn hồi của sụn đệm đốt sống của người già suy giảm, bị chấn động là dễ bị đau đầu. Đi giày đế bằng, tính định hướng chuyển động lớn, dễ dẫn đến tổn thương bắp đùi. Cho nên

người già không nên đi giày đế bằng. Nói chung nên đi giày có gót cao 1,5 đến 2 mm là vừa.

262- Người già không nên lạm dụng thuốc kháng sinh

Thuốc kháng sinh có tác dụng quan trọng đối với việc phòng ngừa và chữa trị các bệnh cảm nhiễm. Song sử dụng không thoả đáng thì có thể dẫn đến trúng độc hoặc tạo thành hai lần cảm nhiễm v.v...

Bởi vì thuốc kháng sinh đối với hệ thống thần kinh, hệ thống tạo máu và các bộ phận như gan, thận, tâm huyết quản v.v... đều có độc tính có hại nhất định, nhất là đối với những người già mà công năng gan, thận không tốt thì tổn hại lại càng lớn hơn, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Cho nên người già không nên lạm dụng thuốc kháng sinh.

263- Người đứng tuổi không nên thiếu bạn bè

Kết giao bè bạn không phải chỉ là việc của thanh niên, mà người đứng tuổi cũng không nên thiếu bạn bè.

Không có bạn bè, cuộc sống thiếu tình hữu nghị là một cuộc sống thật đáng sợ. Người đứng tuổi kết giao bằng hữu sẽ bước ra khỏi cuộc sống kiểu đóng cửa của mình, sẽ làm cho nội dung cuộc sống của mình phong phú hơn, sinh hoạt tươi vui hơn. Kết giao với những người đứng tuổi và cao tuổi có trình độ, mình sẽ nâng cao được học thức, tăng thêm được tu dưỡng, quả thật là bổ ích; kết giao với thanh niên, có thể quên đi cái già yếu của mình, tăng thêm sức sống thanh xuân. Người đứng tuổi không nên sống cô độc, càng không nên không có bạn bè.

264- Hoạt động xã hội của người già

không nên chỉ “đóng khung” trong giới người già

Người già nên tham gia một cách thích đáng vào một số hoạt động của thanh niên thì tinh thần sẽ được phấn chấn, tăng thêm hứng thú cho bản thân, rất có lợi cho tâm hồn và thể lực. Song người già tham gia những hoạt động xã giao thì không nên chỉ khoanh tròn trong giới những người già mà thôi.

Bởi vì chỉ đi lại với những người đồng tuổi với mình, mà thiếu mất “Vong niên giao” thì sẽ khiến cho tầm nhìn của mình không có được những khai thác mới, tinh thần không cảm thụ được những hứng thú mới nên không có được tác dụng tích cực. Nói về mặt khác thì thanh thiếu niên không được người già giáo dục cho những truyền thống cần có, không được giáo dục về nhân sinh quan, cũng không có lợi cho việc phát triển sức khoẻ của thanh thiếu niên. Cho nên hoạt động xã hội của người già không nên chỉ “đóng khung” trong giới người già.

265- Trong giao tiếp, người già không nên xa lánh cái “Đẹp”

Trong hoạt động đi lại giao tiếp, người già không nên cho rằng “Người già không cần yêu cái đẹp”, mà phải dám trang sức thành một “Lão lai tiêu” đặc sắc phù hợp với thời đại.

Bởi vì yêu cái đẹp là một nhu cầu tinh thần cao cấp của con người, Thật khó có thể tưởng tượng được rằng, một ông già quần áo xộc xệch, đầu tóc rối bù, râu ria bám đầy những bụi bặm mà lại có thể được thanh niên yêu thích, bạn bè cùng tuổi yêu thích. Cái đẹp trong giao tế là không có sự hạn chế về tuổi tác. Người già nên trang điểm, ăn mặc sao cho thể hiện được phong độ của người già, cái đẹp của người già. Sao cho trong cái nho nhã, thấy được cái tươi mới, trong lão tiêu thấy được tính ổn trọng, làm cho con người trở nên đoan trang, thanh khiết, làm cho người ta cảm thấy là con người có tu dưỡng. Cho nên, ăn mặc, trang điểm một cách thích đáng không những chỉ làm cho bề ngoài mất vẻ già nua, yếu đuối, mà còn làm cho giao thiệp thoải mái, khiến cho tâm linh càng thêm vui vẻ, rất có lợi cho sức khoẻ của người già.

266- Người già không nên nói

khuyết điểm của con cháu trước mặt người ngoài

Trong gia đình người già là đối tượng được tôn trọng. Mỗi lời nói việc làm của người già đều có tác dụng gương mẫu đối với thế hệ trẻ. Con cháu có sai lầm khuyết điểm gì, nên kịp thời phê bình khuyên bảo. Nhưng tuyệt đối không nên nói ra cho người ngoài biết sai lầm khuyết điểm của con cháu.

Bởi vì trước mặt người ngoài mà nói ra những điều không phải của con cháu, dễ gây nên phản ứng và xúc phạm tình cảm giữa chúng và người già. Chúng cảm thấy người già không giữ thể diện cho chúng. Cho nên, nếu không phải là những vấn đề thuộc về nguyên tắc như vi phạm kỷ luật hoặc luật pháp, thì người già nên thể tình châm chước cho con cháu. Nên "Tốt đẹp bày ra, xấu xa đẩy lại" thì tốt hơn.. Có nghĩa là phải chú ý đến trường hợp, phương thức và phương pháp.

267- Cha mẹ không nên bóc thư riêng của con cái

Có một số bậc cha mẹ cho rằng thư từ của người khác thì không thể bóc, nhưng thư từ của con cái mình thì có thể bóc xem được. Trên thực tế, cha mẹ bóc thư riêng của con cái cũng là vi phạm pháp luật.

Bởi vì mỗi người đều có những bí mật ở nơi sâu thẳm trong tâm hồn mình và có quyền được giữ bí mật điều đó. Cho nên bóc thư riêng của con cái hoặc xem trộm nhật ký của con cái, nếu không nói là phạm pháp thì chí ít cũng là hành vi vô đạo đức.

PHẦN 5 : NHỮNG ĐIỀU CẤM KỶ VỀ ĂN UỐNG

268- Không nên coi thường bữa ăn sáng

Có học giả người Anh đã làm cuộc điều tra đối với những người phụ nữ bị mắc bệnh sỏi mật, thì phát hiện ra rằng người mắc bệnh sỏi mật có liên quan đến việc không ăn bữa sáng.

Bởi vì bụng rỗng quá lâu, các thành phần trong mật có sự biến hoá, hàm lượng axit mật giảm đi, hàm lượng côlestêrin không đổi, do đó mà hình thành côlestêrin mật quá cao. Côlestêrin quá cao dễ tích lũy lại ở trong túi mật, hình thành chất hạt nhân sỏi. Do đó để bảo vệ sức khoẻ, không nên coi thường bữa ăn sáng.

269- Bữa sáng không nên ăn cơm nguội

Bữa sáng ăn cơm nguội là không thoả đáng.

Bởi vì sáng sớm sau khi ngủ dậy, công năng ruột và dạ dày còn chưa được khôi phục, còn chưa muốn ăn, nếu ăn cơm nguội, không những không ăn được nhiều, mà cũng khó tiêu hoá.. Hơn nữa sau một đêm ngủ, cơ thể tiêu hao rất nhiều nước, đang ở trạng thái tương đối thiếu nước, nên cần phải ăn cái gì có nhiều nước hoặc là uống nước. Như vậy không những có thể tăng thêm nhiệt lượng, mà còn có thể mở rộng dung lượng máu, có lợi cho tuần hoàn máu và khôi phục những chất mới được thay thế.

270- Bữa sáng không nên ăn cơm chan

Nhiều người thích ăn cơm chan canh, nhất là bữa ăn sáng. Họ cho rằng ăn cơm chan sẽ có lợi cho việc tiêu hoá. Cơm chan tuy có mềm hơn một chút, nhưng họ không biết rằng, nó ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá thức ăn bình thường.

Bởi vì cơm chan, thường chưa kịp nhai kỹ đã trôi xuống dạ dày, do đó mà làm cho dạ dày phải làm việc nhiều hơn, đồng thời nước trong cơm chan có thể làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến công năng bình thường của dạ dày. Cho nên không nên ăn cơm chan. Bữa ăn sáng càng không nên ăn cơm chan.

271- Không nên thường xuyên ăn cơm rang

Cơm rang cũng còn gọi là cơm trộn, tức là sau khi xào xong thức ăn, còn dư lại ít dầu mỡ, tranh thủ đổ cơm vào rang. Như vậy, tuy số dầu mỡ dư thừa có được tận dụng, song đối với sức khoẻ thì ăn cơm rang là có hại. Bởi vì sau khi xào rau, những chất dư thừa ở trong chảo, không những chỉ có dầu mỡ, mà còn có cả mì chính, muối, xì dầu v.v... do chảo nóng quá nên bị cháy tạo ra chất nitrat amin. Chất nitrat amin này có nhân tố tiềm tàng của ung thư. Cho nên, cơm rang tuy có thơm ngon, nhưng không nên ăn thường xuyên.

272- Trước khi đi ngủ không nên ăn cơm

Buổi tối, sau một ngày hoạt động, các khí quan đều bắt đầu từ hưng phấn chuyển sang trạng thái ức chế tương đối, công năng dạ dày và ruột cũng giảm đi rõ rệt. Nếu trước khi ngủ lại ăn cơm, thì thức ăn sẽ không được tiêu hoá hoàn toàn, do đó mà làm cho tiêu hoá không tốt và rối loạn công năng.

Trước khi ngủ mà ăn cơm, thức ăn sẽ đọng lại ở trong dạ dày, làm cho sự hưng phấn của đại não lên cao, rất khó ngủ. Nếu như ngủ được thì cũng nghiến răng, nói mê, đái dầm hoặc ác mộng v.v... Ngoài ra, nếu có thói quen không đánh răng sau khi ăn thì thức ăn đọng lại trên răng và trong kẽ răng, vi khuẩn dễ phát triển, gây nên các bệnh răng hàm

mặt như sâu răng, viêm chân răng v.v...Cho nên trước khi đi ngủ không nên ăn cơm.

273- Không nên ăn quá no

Một bữa cơm ăn quá no, cố nhiên là chẳng có ích gì cho cơ thể. Bữa cơm nào cũng ăn quá no lại càng không có lợi.

Hệ thống tiêu hoá của con người, mỗi ngày phải phân tiết khoảng 8.000 mg dịch tiêu hoá để tiêu hoá thức ăn, bồi bổ cho cơ thể. Nếu mỗi bữa đều ăn no hoặc là quá no, không những làm cho dạ dày quá căng phồng, nhu động chậm lại, mà việc phân tiết dịch tiêu hoá cũng không đủ cầu, thức ăn không được tiêu hoá hết đã bị bài tiết ra ngoài cơ thể. Những thức ăn không tiêu hoá đọng lại ở trong đại tràng thối ra và lên men sẽ sinh ra những chất độc, do đó mà gây trở ngại cho công năng tiêu hoá. Cho nên không nên ăn quá no. Mỗi bữa cơm chỉ nên ăn no 8 phần thôi là vừa. Như vậy không những có lợi cho sức khoẻ, mà còn có thể khử bệnh được lâu dài.

274- Không nên ngồi xổm ăn cơm

Ngồi xổm ăn cơm có hại cho sức khoẻ.

Khi ngồi xổm, ruột và dạ dày bị ép rất mạnh, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá, đồng thời động mạch bụng cũng bị ép, vi ti huyết quản ở dạ dày không được bổ sung lượng máu tươi mới cần thiết, dẫn đến công năng tiêu hoá bị suy giảm. Cho nên ngồi xổm ăn cơm là tư thế ăn cơm không khoa học.

275- Không nên xem sách báo trong lúc ăn cơm

Trong khi ăn cơm, trước khi ăn cơm nửa giờ hoặc vừa ăn cơm xong mà xem sách báo, cười đùa hoặc tranh luận vấn đề, đều không phù hợp

với yêu cầu vệ sinh sinh lý, không có lợi cho sự tiêu hoá thức ăn và hấp thu dinh dưỡng.

Bởi vì trong khi ăn cơm mà xem sách báo, làm rối sự chỉ huy của đại não đối với hệ thống tiêu hoá, làm cho việc phân tiết dịch tiêu hoá giảm đi, nhu động dạ dày và ruột bị chậm lại, do đó mà ảnh hưởng đến việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn, dễ dẫn đến rối loạn tiêu hoá và đau dạ dày. Trong khi ăn cơm mà xem sách báo, vì không thể toàn tâm toàn ý vào việc đọc nên rất khó nhớ hết, nhớ kỹ, kết quả học tập cũng chẳng được là bao. Cho nên, trong khi ăn cơm không nên xem sách báo.

276- Không nên xem ti-vi trong khi ăn cơm

Nhiều người có thói quen vừa ăn cơm vừa xem ti-vi. Trên thực tế như vậy là không phù hợp với vệ sinh sinh lý.

Bởi vì khi ăn cơm, một lượng máu rất lớn dồn vào các cơ quan tiêu hoá. Nếu khi ăn cơm lại xem ti-vi, hoạt động của đại não cũng đòi hỏi cung ứng một lượng máu lớn. Như vậy máu trong cơ quan tiêu hoá đã giảm đi một cách tương đối. Thời gian kéo dài sẽ tạo thành rối loạn công năng phân tiết dịch tiêu hoá, làm cho khẩu vị của con người giảm sút; do việc cung cấp máu cho đại não không đủ, thời gian kéo dài sẽ sinh ra nhức đầu, hoa mắt, mệt mỏi, trí nhớ giảm sút. Kết quả là cơm ăn không ngon mà ti-vi cũng xem không kỹ, nhất cử lưỡng mất. Cho nên không nên vừa ăn cơm vừa xem ti-vi.

277- Ăn cơm xong không nên làm việc ngay

Ăn cơm xong không nghỉ mà đi làm việc ngay sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Bởi vì sau khi ăn cơm, các mạch máu trên đường ruột và dạ dày trương lên, lượng máu chảy về các cơ quan ruột và dạ dày nhiều hơn, như vậy có lợi cho việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn. Nếu ăn cơm xong đi làm việc ngay buộc máu phải đi thoả mãn nhu cầu của các khí quan vận động, làm cho máu cung cấp cho đường ruột và dạ dày không đủ,

việc phân tiết dịch tiêu hoá bị giảm sút. Nếu kéo dài còn gây ra các bệnh rối loạn tiêu hoá và viêm dạ dày mãn tính. Hơn nữa, sau khi ăn cơm, trong dạ dày đầy thức ăn, khi làm việc dễ xảy ra trướng bụng, kéo giãn mô đường ruột, do đó mà gây ra đau ở vùng bụng, sa dạ dày v.v... Cho nên sau khi ăn cơm không nên làm việc ngay. Tốt nhất là nên nghỉ khoảng một tiếng đồng hồ rồi hãy làm việc là thích hợp .

278- Sau khi ăn cơm không nên vận động quá mạnh

Vừa buông bát đĩa xuống đã chạy ngay ra bãi nhảy cao, chạy dài, đánh bóng rổ và làm những động tác mạnh là có hại.

Bởi vì ăn cơm xong, trong dạ dày đang chứa đầy thức ăn, lập tức đi vận động quá mạnh, dạ dày sẽ bị trướng bụng, sôi lên và nhu động dữ dội, do đó mà xuất hiện các triệu chứng rạo rức, nôn mửa, đau bụng v.v... và còn có thể dẫn đến các bệnh như sa dạ dày, rối loạn tiêu hoá và viêm dạ dày mãn tính v.v... Cho nên sau khi ăn cơm không nên vận động quá mạnh. Ăn cơm xong khoảng một tiếng rưỡi hãy vận động mạnh.

279- Không nên nhịn đói lâu

Rất nhiều người ở thành phố có thói quen buổi sáng không ăn bữa sáng. ở nông thôn có nhiều vùng, mỗi ngày chỉ ăn có hai bữa. Như vậy thời gian bụng rỗng bị kéo dài. Nhịn đói quá lâu không có lợi cho sức khoẻ. Thường thấy nhất là gây ra bệnh sỏi mật.

Bởi vì khi bụng đói, việc phân tiết mật bị giảm đi, lượng côlestêrin trong mật cũng giảm, mà hàm lượng côlestêrin lại không thay đổi. Nếu thời gian bụng rỗng quá dài, côlestêrin sẽ xuất hiện trạng thái bão hoà và lắng đọng lại ở trong túi mật, từ đó mà hình thành côlestêrin hoá thạch. Bệnh này thường hay thấy ở phụ nữ đứng tuổi. Cho nên không nên nhịn đói quá lâu.

280- Bữa tối không nên ăn quá no

Những năm gần đây, ngành y nghiên cứu đã chứng minh, béo phì là triệu chứng của rất nhiều bệnh tật và là tín hiệu của sự già yếu, nhất là bệnh tâm huyết quản. Bữa tối ăn quá no, không những dễ dẫn đến béo phì, mà còn dễ gây nên nhiều loại bệnh tật.

Bởi vì bữa tối ăn quá no sẽ làm cho đường, axit amin, axit béo trong máu tăng lên, làm cho insulin phân tiết rất nhiều. Thêm nữa ban đêm hoạt động ít, năng lượng tiêu hao ít, những chất dinh dưỡng trong máu dễ chuyển hoá thành mỡ. Cho nên bữa tối ăn quá no dễ sinh béo phì. Ngoài ra do insulin phân tiết quá nhiều tạo thành nhóm tế bào Beta trong tụy cạn kiệt, gây nên bệnh đái đường. Còn nguyên nhân nữa là chất prôtêin quá thừa ở trong đường ruột không thể tiêu hoá và hấp thu được sẽ sản sinh ra các chất như amin, indol, axit mật v.v... Những chất này kích thích thành ruột, lâu ngày sẽ dẫn đến ung thư ruột. Cho nên bữa ăn tối không nên ăn quá no.

281- Bữa tối không nên ăn những thức ăn có nhiều đường

Bữa ăn tối hoặc trước khi đi ngủ ăn những thứ có nhiều đường làm cho nồng độ mỡ trong máu tăng cao, kết quả dẫn đến xơ cứng động mạch, gây ra bệnh cao huyết áp hoặc bệnh tim.

Bởi vì bữa ăn tối ăn những thức ăn có nhiều đường, trong tình hình không hoạt động, làm cho nồng độ mỡ trung tính trong máu tăng lên. Trong đường trắng có đường nho và đường hoa quả là những nguyên liệu để hợp thành mỡ, đồng thời kích thích tuyến phân tiết chất insulin. Việc phân tiết insulin tăng lên càng thúc đẩy sự hợp thành mỡ. Cho nên bữa ăn tối không nên ăn những thực vật có nhiều đường.

282- Không nên uống nước nguội để lâu ngày

Không nên để nước chè qua đêm, điều đó đã thành thói quen của nhiều người. Nhưng nước nguội để trong ấm lâu bốn năm ngày, mà

vẫn coi là bình thường, vẫn cứ uống. Trên thực tế, uống nước nguội để lâu ngày cũng tiềm ẩn mối nguy hiểm mang bệnh.

Nước đun sôi để nguội để quá lâu ngày, ô-xy trong nước đã bốc đi gần hết, những vật hữu cơ bị phân giải, những vật vô cơ lắng đọng xuống, do đó mà mất hết giá trị nước uống. Thực nghiệm đã chứng minh, nước không có chất muối axit nitrat, nhưng để sau một ngày, mỗi lít nước có thể sản sinh 0,004 mg muối axit nitrat, để sau 3 ngày có 0,011 mg, sau 20 ngày có thể lên đến 0,73 mg. Muối axit nitrat là chất có thể gây ung thư. Cho nên nước đun sôi để nguội hoặc nước để trong phích nước, nhiều nhất chỉ được để 3 ngày. Nước đun sôi để nguội không nên để lâu.

283- Không nên uống nước chưa sôi kỹ

Nước vừa mới sôi đã đem pha trà ngay hoặc đem uống ngay là không khoa học.

Mục đích đun nước sôi là để diệt vi trùng trong nước lẫn, giảm bớt những chất có độc. Thí nghiệm đã chứng minh, hàm lượng halohydrôcacbon như clorôphóc tăng lên theo độ nước nóng. Khi nước nóng lên đến 100oC thì hàm lượng clorôphóc và halohydrôcacbon vẫn vượt quá phạm vi an toàn. Nhưng nước sôi sau 3 phút thì hàm lượng ấy sẽ giảm xuống trong phạm vi an toàn. Cho nên để bảo đảm an toàn, nước vừa bắt đầu sôi không nên lấy ra uống, mà phải đun sôi liên tục trong 3 phút rồi đem dùng là tốt nhất. Song cũng không nên để thời gian sôi lâu quá.

284- Không nên pha nước sôi vào trứng gà

Nước sôi pha trứng gà, không những giá trị dinh dưỡng cao mà còn thuận tiện. Cho nên nhiều người rất thích pha nước sôi vào trứng gà để uống. Trên thực tế, nước sôi pha trứng gà, hại nhiều mà lợi ít.

Bởi vì nước sôi pha trứng gà thường là nửa chín nửa sống. Những chất prôtêin như thế này không dễ bị hấp thu. Trong trứng gà sống có

chất “lòng trắng trứng kháng sinh vật ” và chất “ men lòng trắng trứng kháng tuỷ”. Chất trên có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu và lợi dụng các sinh vật tổ của cơ thể. Chất dưới có thể phá hoại công năng tiêu hoá của tuyến tuỷ. Ngoài ra, trong trứng gà sống thường có các loại vi khuẩn, ăn vào rất dễ mắc bệnh. Cho nên không nên pha nước sôi vào trứng gà. Nên luộc cho trứng gà chín rồi hãy ăn thì sẽ không gặp phải những bệnh tật như trên.

285- Sau khi lao động không nên uống nhiều nước ngay

Sau khi lao động, mồ hôi ra nhiều, sẽ thấy khát nước, thấy nước là uống ừng ực. Như vậy tuy có đỡ khát, nhưng lại có hại cho thân thể.

Bởi vì sau khi lao động, những mạch máu trên đường ruột dạ dày ở trạng thái co lại, đại bộ phận máu tập trung vào các cơ bắp mà khi lao động rất căng thẳng. Nếu lúc này mà uống nhiều nước, năng lực hấp thu của đường ruột dạ dày rất kém, nước dễ tích tụ lại ở trong đường ruột dạ dày, làm cho người ta cảm thấy buồn bã khó chịu, dẫn đến tiêu hoá kém. Đồng thời, vừa lao động xong, buồng tim đang cần được nghỉ, nếu lúc này mà uống rất nhiều nước, buồng tim sẽ phải co lại rất căng, như vậy chỉ làm cho tim phải làm việc nhiều hơn. Cho nên sau khi lao động không nên uống nhiều nước ngay.

286- Bàn ăn không nên thấp quá

Có nhiều gia đình khi ăn cơm thường có thói quen dùng bàn ăn nhỏ, hay ngồi xổm ăn cơm. Những thói quen này đều không khoa học và cũng có hại.

Bởi vì dùng bàn ăn nhỏ để ăn cơm, bàn ăn thấp, khi ngồi ăn không thể ngồi thẳng người lên được, kết quả là do ngực cúi xuống nên bụng bị ép, do đó mà ảnh hưởng đến tuần hoàn máu trên đường tiêu hoá, ảnh hưởng đến sự phân tiết dịch tiêu hoá, đến nhu động ruột và dạ dày, nếu kéo dài sẽ bị đau dạ dày. Cho nên bàn ăn không nên thấp quá.

287- Không nên uống trà lúc đói

Thường xuyên uống nước chè rất có lợi cho cơ thể. Nhưng bụng đói mà uống chè có thể dẫn đến “ Say chè”.

Bởi vì bụng đói mà uống chè sẽ bị say chè. Biểu hiện say chè là : tim đập mạnh hoặc chóng mặt, chân tay mệt mỏi, đứng ngồi không yên, đi thì lảo đảo, cảm thấy bụng đói. Nói chung, người bị suy nhược hay bị yếu thận thì dễ bị say chè hơn người khoẻ mạnh. Cho nên không nên uống nước chè lúc đói.

288- Ăn cơm xong không nên uống nước chè ngay

Không ít người tưởng rằng, ăn cơm xong, uống cốc nước trà vừa sạch mồm lại vừa dễ tiêu hoá. Kỳ thực vừa ăn cơm xong mà uống trà ngay là không thích hợp.

Bởi vì ăn cơm xong mà uống chè ngay, trong lá chè có rất nhiều chất tananin, vào trong dạ dày có thể làm cho chất prôtêin trong thức ăn sinh cứng. Đồng thời nước chè có thể ức chế cơ thể hấp thu chất sắt. Cho nên sau khi ăn cơm không nên uống nước chè ngay. Tốt nhất là ăn cơm xong khoảng nửa tiếng hãy uống nước chè.

289- Không nên uống nước chè lạnh

Uống nước chè lạnh không có lợi cho sức khoẻ.

Bởi vì uống nước chè lạnh, “ hoả khí ” trong cơ thể có thể bị hạ thấp vì tính lạnh của nước chè, và bài tiết theo nước tiểu ra ngoài. Uống nước chè nóng thì tính lạnh của chè theo “ hoả khí ” của cơ thể mà tăng lên, làm cho tinh thần người ta sáng khoái, tai thính mắt tinh. Uống nước chè lạnh không những mất hết tác dụng giải nhiệt, hạ đờm mà còn có hại là bị lạnh, kéo đờm v.v... Cho nên không nên uống nước chè lạnh.

290- Không nên uống nước chè để lâu

Trong lá chè có tới hơn 100 chất hoá hợp. Tất cả những chất hoá hợp này đều không có hại cho cơ thể. Nói chung sau khi pha chè 4 – 6 phút bắt đầu uống là thích hợp. Để lâu sẽ giảm mất những chất hoá hợp có ích ở trong chè.

Bởi vì nước chè pha rồi mà để mấy tiếng đồng hồ, đặc biệt là để trong phích nóng hoặc để trên bếp lửa, thì sẽ sinh ra biến hoá về hoá học. Mùi thơm của nước chè sẽ mất đi hương vị vốn có của chè và sẽ trở thành màu nâu. Nước chè lạnh sẽ bị vẩn đục, cuối cùng sẽ chẳng còn là nước chè nữa. Lúc đó vitamin C và vitamin B trong chè sẽ bị phá huỷ. Cho nên không nên uống nước chè để lâu.

291- Không nên uống chè mốc

Uống nước chè đã bị mốc không những chẳng có lợi mà còn có thể làm cho người ta sinh bệnh nữa.

Bởi vì trong lá chè đã biến chất sinh mốc có rất nhiều độc tố nấm mốc. Những độc tố này rất nguy hiểm đối với cơ thể con người. Thường xuyên uống phải nước chè mốc có thể làm cho các cơ quan gan thận bị biến tính, hoại tử, thậm chí còn có thể dẫn đến nguy hiểm là mắc bệnh ung thư. Cho nên không nên uống nước chè mốc.

292- Không nên thường xuyên uống nước chè đặc

Uống nước chè có rất nhiều cái lợi, nhưng thường xuyên uống nước chè đặc thì lại có hại.

Bởi vì trong nước chè đặc có tương đối nhiều chất nhũ, có thể làm cho niêm mạc dạ dày co lại, chất prôtêin rắn lại, lắng xuống và làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá. Đồng thời kết hợp quá nhiều nhu toan và vitamin B1 sẽ dẫn đến thiếu vitamin B1. Những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh tim, bệnh đái tháo đường, bệnh viêm

gan, viêm thận v.v... mà uống nước chè đặc vào lúc đói có thể làm cho bệnh nặng hơn. Ngoài ra chất nhũ có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt của cơ thể, nếu kéo dài sẽ sinh bệnh thiếu máu thiếu chất sắt. Nếu bà mẹ đang cho con bú mà uống nước chè đặc thì sữa sẽ ít đi; trước khi ngủ mà uống nước chè đặc sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nước chè đặc còn có thể ức chế sự phân tiết dịch tiêu hoá gây nên bệnh táo bón. Cho nên không nên thường xuyên uống nước chè đặc.

293- Không nên nấu nước chè

Lịch sử uống trà của Trung Quốc đã có từ lâu đời. Trước triều đại nhà Minh, người ta thường bỏ chè vào trong ấm rồi nấu, nước chè rất nồng. Ngày nay có địa phương vẫn còn có thói quen này. Thực tiễn chứng minh, nấu chè không tốt bằng pha chè.

Bởi vì trong lá chè có một chất nhũ toan vị chát. Dưới tác dụng nhiệt độ cao, chất nhũ toan sẽ tan ra rất nhiều, tăng thêm độ chát đắng ở trong nước chè và phá hoại những chất vitamin ở trong chè. Cho nên không nên nấu nước chè, mà nên pha trà để uống.

294- Không nên uống quá nhiều nước chè

Uống chè vừa phải chỉ có lợi chứ không có hại. Nhưng uống quá nhiều thì lại có hại mà không có lợi.

Bởi vì trong lá chè có nguyên tố vi lượng fluor. Fluor tuy là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể, song nhu cầu sinh lý mỗi ngày chỉ cần từ 1 đến 1,5 mg. Vậy mà qua sự kiểm nghiệm trên 20 loại chè, thì hàm lượng fluor trong chè cao hơn gấp 10 lần, thậm chí hàng trăm lần so với các loại thực phẩm khác. Nếu chất fluor vào trong cơ thể nhiều hơn mức an toàn mỗi ngày từ 3 đến 4,5mg thì sẽ dẫn đến tích tụ trúng độc. Người trúng độc fluor thường có biểu hiện men răng biến màu (thành màu vàng, màu nâu hoặc màu đen), triệu chứng về xương là tứ chi và xương sống bị đau, sai khớp xương, bị bệnh tê liệt v.v... Cho nên không nên uống quá nhiều nước chè. Mỗi ngày không nên

uống quá 5gam chè. Tốt nhất là không nên uống chè bánh, bởi vì hàm lượng fluor trong đó rất cao.

295- Không nên pha trà bằng cốc bảo ôn

Dùng cốc bảo ôn để pha trà, không những sẽ làm mất đi mùi thơm vốn có của trà, mà còn làm cho nước trà bị chát đắng, những chất vitamin bị phá hoại.

Trong lá chè có chất nhu toan, chất trà kiềm, dầu thơm và rất nhiều chất vitamin. Dùng cốc bảo ôn để pha trà, nước trà bị giữ ở nhiệt độ cao trong thời gian tương đối dài, cứ như bị nấu trong nước sôi vậy, kết quả là chất dầu thơm bị bay đi, làm giảm đi rất nhiều mùi thơm của chè. Đồng thời nước chè nồng quá, chất nhu toan, trà kiềm quá nhiều, làm cho nước chè có vị chát đắng, uống vào rất khó chịu, vitamin C và vitamin P cũng bị mất đi rất nhiều. Cho nên không nên pha trà bằng cốc bảo ôn.

296- Khi sốt nóng không nên uống nước chè đặc

Những người bị sốt cảm cúm mà uống nước chè nóng và đặc, rất không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ.

Bởi vì trong lá chè có chất trà kiềm có thể làm tăng nhiệt độ trong cơ thể. Đồng thời nước chè còn có thể làm giảm đi hoặc vô hiệu hoá tác dụng của thuốc bệnh. Cho nên khi đang sốt thì không nên uống nước chè đặc, mà chỉ nên uống nước chè loãng hoặc nước đun sôi mà thôi.

297- Người thiếu máu không nên uống nước chè

Thiếu máu là bệnh thường thấy, nhiều nhất là những người thiếu máu do thiếu chất sắt. Trong cơ thể thiếu chất sắt sẽ ảnh hưởng đến việc hợp thành chất hemoglobin trong cơ thể, người bệnh sẽ có biểu hiện sắc mặt trắng bệch, choáng váng, kiệt sức, thở mạnh, tim đập

mạnh v.v... Người bị bệnh thiếu máu mà uống nước chè sẽ làm cho bệnh càng nặng thêm.

Bởi vì chất sắt trong thức ăn nhập vào đường tiêu hoá, qua tác dụng của dịch vị, chất sắt bậc cao chuyển thành chất sắt bậc thấp thì mới được cơ thể hấp thu. Trong chè có một lượng nhu toan rất lớn, nhu toan rất dễ kết hợp với chất sắt bậc thấp, hình thành chất nhu toan sắt không tan, do đó mà trở ngại cho việc hấp thu chất sắt, khiến cho bệnh thiếu máu càng thêm trầm trọng. Cho nên người mang bệnh thiếu máu thì không nên uống nước chè.

298- Không nên uống nước chè khi uống thuốc bổ máu có chất sắt.

Chè là một thứ đồ uống người ta dùng rất nhiều. Uống chè một cách thích đáng thì có thể có lợi cho thần kinh và trí nhớ, có thể làm giãn gân cốt, bớt mệt mỏi, có thể làm cho đỡ khát và giảm bớt phiền muộn, rất có lợi cho sức khoẻ. Hiện nay người ta đã biết ở trong chè có rất nhiều thành phần hoá học, trong đó chất tananh chiếm từ 3 đến 13%, hàm lượng caphêin chiếm khoảng 2 đến 4%.

Những người thiếu máu thường là do thiếu chất sắt mà ra, bổ sung chất sắt là loại thuốc chủ yếu để chữa bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt. Nếu trong khi uống thuốc bổ máu có chất sắt mà lại đi uống nước chè thì chất tananh trong chè và chất sắt hợp thành chất tananh sắt lắng xuống, do đó mà giảm mất hiệu quả của thuốc, và sẽ kích thích cho dạ dày và ruột gây nên tác dụng phụ không có lợi cho dạ dày. Cho nên những bệnh nhân thiếu máu đang dùng thuốc bổ máu có chất sắt thì không nên uống nước chè. Một người bình thường mà uống chè nhiều trong một thời gian dài cũng có thể dẫn đến thiếu máu.

299- Không nên nhai bã chè

Uống nước chè rất có lợi cho sức khoẻ. Nhưng có một số người sau khi uống nước chè con nhai bã chè thì lại có hại. Bởi vì không khí và

thổ nhượng bị ô nhiễm bởi phân hoá học và thuốc trừ sâu ngày càng nghiêm trọng. Đồng thời trong quá trình gia công sản xuất chè, do tác dụng nhiệt giải của cacbit, chè bị ô nhiễm và có nhiều chất làm giảm mùi thơm của chè. Những chất này khó tan trong nước, nhưng có thể dẫn đến ung thư. Nếu nhai bã chè này, chất gây ung thư có thể đọng lại ở trong cơ thể. Cho nên không nên nhai bã chè. Sau khi uống nước chè rồi thì đổ bã chè đi, cho dù cánh chè có tươi non như thế nào cũng không nên ăn.

300- Rượu nhẹ không nên để lâu

“ Rượu càng để lâu càng thơm ”. Câu nói này đối với rượu trắng hoặc rượu vàng thì cũng có lý lẽ nhất định. Nhưng đối với rượu nhẹ như bia, rượu nho v.v... thì không như vậy.

Bởi vì trong quá trình cất giữ, rượu trắng có thể làm cho tạp cặn ở trong rượu dần dần hoá thành ôxy sinh ra este rất thơm và làm cho chất axêtan dehit ở trong rượu bốc lên. Đồng thời những phân tử rượu và phân tử nước sinh ra tác dụng tụ hợp, làm cho cặn rượu rất thơm, chất đắng của rượu hoặc giảm thiểu hoặc mất đi. Cho nên càng để lâu càng thơm. Song thời gian cất giữ cũng có một hạn độ nhất định. Trong các loại rượu nhẹ như bia, rượu nho, do hàm lượng chất đạm và chất đường rất nhiều, dễ trở thành ổ sinh trưởng lý tưởng cho các loại vi sinh vật, làm cho rượu biến chất, trở nên chua. Cho nên rượu nhẹ không nên cất giữ lâu. Nói chung bia đóng chai có thể cất giữ được 4 – 5 tháng, còn bia tươi thì chỉ có thể cất giữ được 2 – 3 ngày.

301- Trước khi ăn không nên uống rượu

Uống rượu trước rồi ăn cơm sau là một cách làm sai lầm không tốt.

Bởi vì uống rượu trước khi ăn, trong dạ dày trống rỗng, niêm mạc dạ dày và thực đạo bị chất cồn kích thích dễ phát sinh tổn thương làm cho đau đớn, nôn mửa, chảy máu, nếu nặng hơn thì bị viêm dạ dày cấp tính. Cho nên trước khi ăn không nên uống rượu. Nên ăn cơm rồi mới uống, vì trong dạ dày đã có thức ăn sẽ nhanh chóng giảm bớt sự hấp thu cồn rượu, sự kích thích của rượu cũng giảm bớt đi, phản ứng xấu cũng ít hơn và chậm lại.

302- Không nên dùng rượu trắng để giải độc

Ngành y dùng rượu cồn để làm thuốc sát trùng, tiêu độc, nhưng có một số người lại hiểu lầm rằng rượu có thể giải độc. Cho nên ăn phải thực vật mốc liền uống rượu để giải độc; người bị trúng độc thức ăn cũng uống rượu để giải độc. Trên thực tế, đó là một cách làm sai lầm.

Thành phần chủ yếu của rượu là cồn êtilic, có tác dụng diệt khuẩn nhất định. Song chúng không thể tiêu trừ được độc tố của vi trùng trong thực vật mốc được, cũng không thể tiêu trừ được độc tính của các chất độc khác. Sử dụng rượu trắng như một loại thuốc giải độc là rất nguy hiểm. Cho nên không nên dùng rượu trắng để giải độc.

303- Nam giới không nên dùng rượu để kích thích tính dục

Không ít người cho rằng nam giới sau khi uống rượu có thể kích thích tính dục. Trên thực tế, đây là một sự hiểu lầm.

Bởi vì rượu không những không làm tăng thêm tính dục của nam giới, mà hoàn toàn ngược lại, rượu còn có thể làm giảm chất kích tố,

làm cho tính dục và năng lực của nam giới giảm đi rõ rệt. Cho nên nam giới không nên uống rượu để tăng dục.

304- Không nên uống rượu để chống rét

Sau khi uống rượu, toàn thân ấm áp, có cảm giác người nóng lên, có thể chống rét. Nhưng đó chỉ là tạm thời. Nếu xét về thời gian dài, sau khi uống rượu sẽ làm cho khả năng chống rét giảm đi hoặc xảy ra sự cố.

Bởi vì sau khi uống rượu, các mạch máu dưới da trương lên, lưu lượng máu tăng lên, lớp da ấm lên. Nhưng đồng thời, lớp da toả nhiệt cũng nhiều hơn và nhanh hơn. Kết quả là sau khi toả nhiệt, nhiệt độ trong người giảm xuống rất nhanh, cảm giác ớn lạnh lại tiếp tục xảy ra, dễ sinh ra nhức đầu, cảm mạo hoặc cảm lạnh. Cho nên không nên uống rượu để chống rét.

305- Không nên ăn nhiều trứng gà

Chất dinh dưỡng ở trứng gà tương đối nhiều, đặc biệt là chất anbumin và nhiều chất khoáng, cho nên mọi người đều thích ăn. Nhưng không phải cứ ăn nhiều là tốt. Căn cứ vào kiểm nghiệm lâm sàng của các nhà dinh dưỡng học, thì trong vòng 24 tiếng đồng hồ, một người ăn 40 quả trứng gà và một người ăn 3 quả trứng gà đều hấp thu được một lượng anbumin như nhau. Nói chung mỗi ngày một người chỉ nên ăn 3 đến 4 quả trứng gà là đủ. Sản phụ ăn nhiều hơn cũng không có lợi, bắt dạ dày và thận phải làm việc nhiều, không có lợi cho sức khỏe.

Để nâng cao giá trị dinh dưỡng của trứng gà, nên chú ý ăn nhiều chất rau, hoa quả, cũng nên ăn thêm các chất xơ, ăn thêm các chế phẩm làm từ đậu, ăn tôm, cá, thịt, để cho các chất dinh dưỡng của các món ăn bổ sung cho nhau.

306- Những người nào không nên dùng sữa ong chúa

Sữa ong chúa là loại dinh dưỡng cao cấp, nhưng không phải người nào dùng cũng đều tốt cả, mấy loại người sau đây không nên dùng sữa ong chúa :

1/ Huyết áp thấp : Vì trong sữa ong chúa có những chất có thể cản trở hoạt động của buồng tim, làm nở động mạch huyết quản, có tác dụng hạ huyết áp. Cho nên người huyết áp thấp thì không nên dùng sữa ong chúa.

2/ Đường huyết thấp : Trong sữa ong chúa có chất insulin, có thể tăng cường tác dụng của chất insulin trong cơ thể, càng làm tăng phản ứng đường huyết thấp.

3/ Người quá mẫn cảm : Trong sữa ong chúa có chất anbumin lạ lấy từ phấn hoa mà ra và chất độc của nọc ong, đối với người quá mẫn cảm hoặc người có phản ứng với phấn hoa thì sẽ sinh phản ứng quá mẫn cảm.

4/ Đau bụng đi ngoài : Trong sữa ong chúa có chất độc của nọc ong có tác dụng làm rối loạn công năng của đường ruột, cho nên người bị đau bụng đi ngoài không nên dùng sữa ong chúa.

5/ Người có thai : Trong sữa ong chúa có chất kích thích, có tác dụng kích thích tử cung co hẹp lại gây cản trở cho sự phát triển của thai nhi, cho nên người có thai không nên dùng.

6/ Người có bệnh truyền nhiễm đang sốt : Đông y cho rằng bệnh truyền nhiễm là do “ngoại tà” dẫn đến, thời kỳ đang sốt phải lấy việc giải nhiệt là chính, không nên dùng sữa ong chúa để tăng thêm chất bổ, đề phòng bệnh tình sẽ kéo dài.

307- Những người nào không nên ăn lạc ?

Trong lạc có một hàm lượng dầu ngưng huyết rất lớn, có thể rút ngắn thời gian ngưng huyết, dễ gây nên tắc mạch máu. Tuy nó có nhiều hàm lượng axit béo không bão hoà, nhưng chất axit ấy có thể làm cho axit béo có tính bão hoà ở trong máu lắng đọng và thẩm thấu ở thành

huyết quản, dẫn đến chứng xơ cứng động mạch, cho nên những người già và những người đứng tuổi bị xơ cứng động mạch và những người bị ứ máu do ngã thì không nên ăn lạc. Ngoài ra trong lạc có nhiều chất dầu cho nên những người bị viêm túi mật và đã cắt túi mật thì trong người không còn nhiều lượng mật dự trữ, không thể tiêu hoá một lượng lớn dầu ở trong lạc được, sẽ làm cho gan phải làm việc rất nhiều để tiết ra chất mật, như vậy sẽ tổn hại cho công năng của gan. Cho nên những người đã có bệnh về mật thì không nên ăn lạc. Lạc khó tiêu hoá và có tác dụng làm trơn đường ruột, cho nên những người có bệnh đường ruột cũng không nên ăn lạc.

308- Không nên ăn sữa bò và sữa đậu nành khi đang dùng đan sâm

Những năm gần đây, có chuyên gia nghiên cứu đã cho rằng : “Khi đang dùng đan sâm thì không nên ăn sữa bò và sữa đậu nành”. Bởi vì những chất hydrô gốc ôxit và hydrô xêton trong đan sâm có thể kết hợp với các chất kali, magiê, chất sắt có rất nhiều trong sữa bò và đậu nành hình thành chất xơ, làm giảm hiệu quả của thuốc, cho nên tốt nhất là không nên dùng cùng một lúc.

309- Không nên ăn xì dầu sống

Có một số người có thói quen trộn xì dầu vào rau sống hoặc thức ăn nguội để ăn, như vậy là không vệ sinh.

Bởi vì trong xì dầu sống có nhiều vi khuẩn gây bệnh, còn có xì dầu chế biến không đúng qui cách, nên xì dầu còn có mùi mốc, mùi cay, có độc. Nếu đem kiểm nghiệm có thể phát hiện ra những vi trùng đường ruột. Nếu đem xì dầu này trộn ngay vào thức ăn nguội hoặc chấm bánh mì, bánh chéo mà ăn thì sẽ có nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm. Do đó, trừ những loại xì dầu cao cấp có thể dùng ngay được, nói chung không nên ăn xì dầu sống, mà nên dùng để xào, nấu. Nhưng cũng không nên để lâu sau khi xào nấu, mà nên ăn ngay. Nếu để lâu sẽ bay mất nhiều

chất tốt trong xì dầu. Chai xì dầu mới mua về có thể bỏ vào chai mấy nhánh tỏi để giữ được lâu.

310- Người đau mắt không được ăn tỏi

Nhiều người thích ăn tỏi. Nhưng nếu ăn tỏi liên tục nhiều ngày, nhất là đối với những người đau mắt thì lại rất có hại. Người ta thường nói : " Củ tỏi có trăm cái lợi, duy chỉ có một cái hại cho mắt ". Có người bình thường rất thích ăn tỏi, đến khi 50 - 60 tuổi mới cảm thấy mắt mờ đi, thị lực giảm sút, tai ù v.v... Họ không biết rằng đó là hậu quả của việc ăn nhiều tỏi. Có một số người mắc bệnh cận thị hoặc những bệnh khác về mắt, tuy đã uống thuốc chữa chạy, nhưng vẫn không kiêng ăn tỏi, kết quả điều trị không khỏi. Về mặt y học người ta yêu cầu , người mắc bệnh về mắt khi điều trị thì có 5 điều kiêng kỵ tức là kiêng ăn những chất có tính kích thích như tỏi, hành tây, hành ta, gừng sống và ớt, nếu không thì chữa không khỏi bệnh.

311- Những điều kiêng kỵ của người bị sỏi thận

1/ Không được hút thuốc lá, uống rượu, uống nước chè đặc, cà phê, để đề phòng kích thích thành dạ dày và làm cho chất vị toan tiết ra quá nhiều mà dẫn đến hiện tượng co túi mật, việc tiết mật bị trở ngại làm cho gan bị quặn đau.

2/ Không được ăn những chất có thảo toan và kali. Bệnh nhân phải ăn thật ít những loại rau có nhiều chất thảo toan như rau chân vịt, hồ đào, lạc, sôcôla v.v... Ăn nhiều thức ăn giàu chất kali thì về mặt tác dụng hoá học dễ hình thành sỏi mật.

3/ Không được ăn giấm và thứ có axit. Ăn nhiều quả chua như chanh, mơ, táo xanh, mận là những chất dễ kích thích tá tràng phân tiết nhiều, túi mật bị co lại, có thể làm đau gan.

4/ Không được uống thuốc tránh thai.

5/ Không được ăn những thức ăn có nhiều mỡ.

6/ Không được ăn nhiều quá, uống nhiều quá.

7/ Kiêng chất cholestêrin. Không ăn gan, óc, bầu dục, xương gân động vật và các loại cá, trứng gà v.v...

312- Người viêm thận không nên ăn chuối tiêu

Trong chuối tiêu có nhiều chất muối kali, nếu người bị viêm thận ăn nhiều chuối tiêu cũng tức là ăn nhiều muối kali, như vậy sẽ làm cho nồng độ kali trong máu tăng lên nhanh chóng, gây nên ngộ độc kali, làm cho bệnh tình càng nặng thêm. Ngoài ra còn có thể bị đau bụng đi ngoài. Cho nên, người bị viêm thận khi chất kali trong máu cao thì không nên ăn chuối tiêu.

313- Người bị bệnh thận

không nên ăn những thức ăn có nhiều anbumin

Thận là cơ quan bài tiết quan trọng nhất, công năng chủ yếu của nó là hình thành và bài tiết nước tiểu và có thể bài ra nhập vào những chất độc trong cơ thể và những chất phế thải sau khi thức ăn đã chuyển hoá tạo thành. Khi cơ quan thận bị nhiễm bệnh có thể dẫn đến hiện tượng có một số lớn chất anbumin nhập vào nước tiểu rồi bài tiết ra ngoài hoặc vì công năng bài tiết bị trở ngại mà dẫn đến chất phế thải sau khi anbumin đã chuyển hoá tồn đọng lại ở trong cơ thể. Cả hai tình huống này đều có thể gây nên những hậu quả nghiêm trọng. Cho nên người bị bệnh viêm thận cần phải hạn chế ăn những thức ăn có nhiều anbumin, nếu không sẽ không có lợi cho việc phục hồi công năng của thận.

314- Những người đau răng, đau dạ dày không nên ăn táo

Những người đau răng, đau dạ dày thì không nên ăn táo. Trong táo có các chất đường, anbumin, axit hữu cơ, chất nhầy, các loại vitamin A,

B1, B2, C và có một ít chất kali, photpho, chất sắt rất có ích cho công năng của dạ dày, có thể chữa các bệnh vị như khí hư, kém ăn, đi ngoài v.v... cũng có lợi cho âm huyết, chữa các bệnh thiếu máu, tiêu bản máu bị giảm v.v... Nhưng những người bị bệnh đầy hơi, bệnh đau răng mà ăn táo thì làm cho chứng thực nhiệt tăng lên, bệnh đau răng tái phát nặng hơn và bị đầy bụng. Cho nên không nên ăn nhiều táo, không có lợi cho sức khỏe.

315- Những điều kiêng kỵ trong ăn uống của người bị bệnh rụng tóc

Người bị bệnh rụng tóc không nên ăn những món ăn chua cay như ớt, tỏi, giấm, đặc biệt là rượu. Trong thời gian chữa bệnh, bệnh nhân nên ăn quả hồ đào là thích hợp nhất, mỗi buổi tối nên ăn 2 - 3 quả, nên cách xa bữa ăn một chút để hấp thụ chất dinh dưỡng được nhiều. Thường xuyên ăn quả hồ đào, người tóc bạc cũng có thể trở nên đen.

316- Không nên ăn trứng gà với đậu tương

Không được ăn trứng gà với đậu tương, bởi vì trong đậu tương có chất men anbumin, có thể ngăn cản hoạt tính của anbumin, ảnh hưởng đến sự tiêu hoá và hấp thụ của anbumin. Và trong lòng trắng trứng gà có chất kết dính, có thể kết hợp với men anbumin, làm cho sự phân giải của anbumin bị trở ngại, làm giảm mất tỉ lệ hấp thu chất anbumin của cơ thể.

317- Không nên đổ mật ong vào nước đang sôi

Mật ong không những có hàm lượng đường rất lớn, mà còn có rất nhiều chất men, vitamin, chất khoáng. Thật là một chất dinh dưỡng tuyệt vời. Khi pha mật ong để uống, nước nóng không nên quá 60° C.

Bởi vì nước sôi quá mà đổ mật ong vào thì sẽ làm mất màu sắc, hương thơm và mùi vị tự nhiên của mật ong. Không những thế, nó còn có thể tùy theo mức độ mà phá huỷ thành phần dinh dưỡng của mật ong, giảm mất nhiều giá trị dinh dưỡng của mật. Cho nên, không nên dùng nước quá sôi để pha mật ong.

318- Không nên ăn nhiều thực vật có axit

Cơ thể ở trạng thái bình thường, muối là chất kiềm yếu. Trong máu, bất kỳ chất axit nhiều hay là chất kiềm nhiều cũng đều không có lợi cho cơ thể. Máu axit hoá gọi là thể chất toan tính. Người thuộc thể chất toan tính thường có cảm giác mệt mỏi đặc biệt, dễ cảm cúm, lớp da bủng beo, những vết thương lâu lành.. Thể chất toan tính đến mức độ nghiêm trọng sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến công năng thần kinh não, từ đó dẫn đến suy nhược trí nhớ, năng lực tư duy giảm sút, tâm thần u uất, đa sầu đa cảm.

Hằng ngày người ta thường ăn một lượng thực vật rất lớn có tính toan, cần phải chú ý ăn một số lượng nhất định thực vật có tính kiềm để trung hoà tính toan, bảo đảm sự cân bằng thực phẩm có chất toan và chất kiềm, hoặc là ăn nhiều hơn một cách thích đáng những thực vật có tính kiềm. Những loại thực vật nào có tính kiềm. Đó là các loại rau, hoa quả, các loại đậu, các loại rong biển, cà phê, sữa bò đều thuộc loại thực phẩm có tính kiềm. Ăn nhiều rau, hoa quả tươi mới, vừa bảo vệ được thể chất có tính kiềm nhẹ, lại tăng thêm được nhiều loại vitamin.

319- Sau khi ăn cơm không nên ăn hoa quả

Con người ta ai cũng có thói quen, ăn một chút hoa quả sau bữa ăn. Họ cho rằng như vậy có thể giúp cho việc tiêu hoá, có lợi cho sức khoẻ. Trên thực tế, những năm gần đây, các nhà y học đã phát hiện ra rằng, sau khi ăn cơm mà ăn hoa quả ngay không những không có lợi cho tiêu hoá mà cũng không có lợi cho sức khoẻ của cơ thể .

Bởi vì có một số loại rau trong thức ăn, trong khi chuyển hoá ở trong dạ dày đã hình thành chất xianôgen sulfat. Trong quả có nhiều chất xêton. Những chất này gây tác dụng ức chế công năng của tuyến giáp trạng, ảnh hưởng đến nguyên tố vi lượng cần thiết của cơ thể, tức là hấp thu và lợi dụng chất i-ốt, nên không có lợi cho sức khoẻ. Ngoài ra, ăn cơm xong mà ăn hoa quả ngay, thì chất đường đơn ở trong hoa quả, nếu bị kẹt lại ở trong dạ dày sẽ sinh ra đầy hơi, trướng bụng, nếu kéo dài sẽ sinh ra táo bón, chứ không phải dễ tiêu hoá. Cho nên ăn cơm xong không nên ăn hoa quả ngay. Chỉ nên ăn hoa quả sau khi ăn cơm từ 1 đến 3 tiếng đồng hồ.

320- Không nên ăn nhiều dưa hấu

Những ngày hè nóng nực, đi đường dưới trời nắng gay gắt, rất dễ bị say nắng. Lúc này mà ăn miếng dưa hấu có thể giải nhiệt ngay. Nhưng nếu ăn quá nhiều thì lại vô ích.

Theo lý luận Đông y, dưa hấu tính hàn, thường xuyên ăn hoặc ăn nhiều đều vô ích. Người nào bộ máy tiêu hoá kém, đêm đi giải nhiều, người bị di tinh càng không nên ăn nhiều.

321- Không nên ăn chuối tiêu lúc đang đói

Chuối tiêu vừa thơm vừa ngọt, chất dinh dưỡng phong phú. Có người ăn chuối tiêu lúc đang đói, cứ tưởng sẽ hết đói. Trên thực tế, cách ăn như vậy rất không khoa học.

Bởi vì trong chuối tiêu có hàm lượng lớn ma-giê. Bụng đói mà ăn chuối tiêu có thể làm cho hàm lượng ma-giê trong máu tăng lên đột ngột làm cho tỷ lệ ma-giê can-xi trong máu bị mất cân đối, gây tác dụng ức chế tâm huyết quản, không có lợi cho sức khoẻ con người. Cho nên không nên ăn chuối tiêu lúc đang đói.

322- Không nên uống nước có ga sau khi ăn no

Bởi vì trong nước có ga có sô-đa. Chất sô-đa này tiếp xúc với chất diêm toan ở trong dịch vị sẽ sinh ra chất cacbon điôxit. Sau khi ăn no thức ăn trong dạ dày gây trở ngại cho đường lên xuống, chất khí ở trong cacbon điôxit không thoát ra được nên sinh ra chướng bụng, thậm chí có thể bực dạ dày. Cho nên sau khi ăn no không nên uống nước có ga.

323- Không nên uống nước có ga để qua đêm

Nước có ga là đồ uống giải nhiệt, hạ nóng mà nhiều người thích uống trong mùa hè. Nhưng chai nước có ga đã mở nắp rồi để cách đêm mà còn uống thì lại có hại.

Bởi vì sau khi mở nắp chai, chất điôxit cacbon ở trong nước ga bốc hơi nhanh chóng, nước có ga biến thành nước lã pha đường. Nước đường là môi sinh vô cùng thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Ví dụ như trực khuẩn đại tràng, cứ 20 phút lại tăng gấp đôi. Cho nên chai nước có ga đã mở nắp để cách đêm có thể gây bệnh đường ruột, ta không nên uống.

324- Không nên uống nước lạnh trong lúc đang ra nhiều mồ hôi

Uống nước lạnh trong lúc đang ra nhiều mồ hôi là có hại.

Bởi vì khi ra mồ hôi, lỗ chân lông mở rộng, có lợi cho việc toả nhiệt trong cơ thể. Nếu đột nhiên uống nhiều nước lạnh vào làm cho mồ hôi ngừng lại, gây trở ngại cho việc toả nhiệt của cơ thể, dễ dẫn đến bị cảm hoặc các bệnh khác. Cho nên không nên uống nước lạnh trong lúc đang ra nhiều mồ hôi.

325- Không nên uống nước quá nóng

Các nhân viên y tế đã phát hiện ra rằng, uống nước quá nóng làm cho tỷ lệ người đau dạ dày tăng lên.

Bởi vì đồ uống quá nóng có thể gây ảnh hưởng xấu đến một bộ phận dạ dày. Nếu đồ uống – chè hoặc cà-phê - nóng 70oC sẽ gây tổn thương cho dạ dày. Tuy người ta có thể uống được, nhưng nếu kéo dài thì tỷ lệ người mắc bệnh sa dạ dày sẽ vượt rất xa những người không uống những đồ uống quá nóng. Cho nên không nên uống những đồ uống quá nóng.

326- Không nên uống nước lạnh để giải nhiệt

Mùa hè thời tiết nóng nực, trong ấn tượng mọi người, ai cũng cho rằng uống nước lạnh là cách giải nhiệt, giảm nóng tốt nhất. Trên thực tế thì lại không phải như vậy. Giải nhiệt và giảm nóng tốt nhất không phải là nước lạnh mà là nước chè nóng.

Trong những ngày hè nóng nực, nhiệt độ lên đến 40oC, có một người nước Anh đã chia những người đem làm thí nghiệm ra thành các nhóm, cho uống các loại nước nóng lạnh khác nhau để đo mức nhiệt độ giảm đi trong cơ thể. Kết quả cho hay rằng, nhóm người uống nước lạnh cao cấp thì nhiệt độ cơ thể chỉ giảm đi 0,5oC, nhóm người uống nước chè nguội, nhiệt độ cơ thể giảm đi 0,5 – 0,8oC; nhóm người uống nước chè nóng ấm, nhiệt độ cơ thể giảm đi 0,8 – 1,5oC; nhóm người uống nước chè nóng, giảm 1 – 2oC. Uống nước chè nóng, hiệu quả giảm nhiệt độ tốt nhất. Uống nước chè nóng tuy không cảm thấy mát mẻ, nhưng dần dần cảm thấy người nhẹ nhõm. Lý lẽ chè nóng hạ nhiệt là, nước chè nóng có thể làm cho vi ti huyết quản to lên, lỗ chân lông thông hơn, toát mồ hôi nhanh hơn, do đó làm cho nhiệt lượng trong cơ thể toả đi, đạt được hiệu quả hạ nhiệt. Còn uống nước lạnh thì chỉ có mồm và dạ dày, ruột hấp thu nhiệt lượng, nhiệt độ lớp da trên toàn thân thể chưa kịp giảm đi thì cơn khát đã lại đến, nhiệt độ cơ thể lại tăng lên rất nhanh. Đồng thời uống nước lạnh làm cho nội tạng gặp lạnh đột ngột, có thể làm cho dạ dày và ruột bị co giật, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá. Cho nên đồ uống phòng nhiệt, giảm nóng không phải càng lạnh càng tốt. Mùa hè không nên uống nhiều đồ lạnh, mà

nên uống nước chè nóng là tốt nhất. Uống nước chè nóng so với nước lạnh còn có lợi cho sức khoẻ của cơ thể.

327- Không nên chờ khát mới uống nước

Mọi người đều biết “Đến lúc khát mới đào giếng ” thì đã quá muộn rồi. “ Khát thì uống”, điều đó chẳng có gì phải bàn cãi. Nhưng trên thực tế, khát mới uống, về thời gian cũng đã là quá muộn. Khát là biểu hiện sự thoát nước của cơ thể. Nếu không có sự thoát nước, thì người ta không cảm thấy miệng khát. Khi thoát nước, dung lượng máu giảm đi, nồng độ máu tăng lên, chất dính của máu lắng đọng trong huyết quản, nên hay xảy ra trúng gió hoặc tắc nghẽn cơ tim. Một người bình thường thì không khát cũng uống nước, mà còn phải định giờ để uống nước. Thời gian uống nước tốt nhất là nên định vào buổi sáng sau khi ngủ dậy, rồi vào khoảng 10 giờ sáng, trước khi ăn cơm trưa, 3 giờ chiều, và lần cuối cùng là trước khi đi ngủ. Không nên chờ đến khi khát mới uống nước.

328- Không nên uống nước sôi lâu

Nước sôi lâu, tuy triệt để diệt trùng, nhưng uống vào thì lại có hại cho cơ thể.

Bởi vì nước sôi, trong quá trình sôi không ngừng bị khí hoá, những chất khoáng tan trong nước và nồng độ chất có hại trong kim loại nặng tăng lên, có thể gây nên trúng độc máu. Đồng thời hạt axit nitrat còn có thể hợp thành chất hoá hợp axit nitrat rất mạnh có thể gây ung thư. Cho nên không nên uống nước sôi lâu.

329- Không nên uống nước ngọt thay nước đun sôi để nguội

Ngày nay cuộc sống càng ngày càng được nâng cao, nhiều người thường dùng các loại nước ngọt thay nước lọc để giải khát, tưởng rằng

như vậy có thể tăng thêm chất dinh dưỡng. Kỳ thực cách làm như vậy là sai lầm. Một số nhà dinh dưỡng học nước ngoài sau khi nghiên cứu đã chỉ ra rằng, thứ nước bổ sung tốt nhất cho cơ thể là nước đun sôi để nguội.

Bởi vì các loại nước quả, nước có ga đều có tương đối nhiều đường hoặc đường tinh và một số lớn chất điện giải. Những chất này không thể rời khỏi dạ dày rất nhanh như nước lọc được, nó tác dụng lâu dài làm cho dạ dày sinh ra chất kích thích không tốt, ảnh hưởng đến tiêu hoá và khẩu vị. Đồng thời còn làm cho thận phải lọc quá nhiều, ảnh hưởng đến công năng thận. Hấp thu nhiều đường quá còn gây nên bệnh béo phì. Trong tình hình bình thường, thậm chí cả sau khi vận động căng thẳng, trong cơ thể cũng không thiếu chất natri và kali, cho nên cái cần bổ sung là nước. Ăn uống nhiều chất ngọt quá không những là vô ích, ngược lại còn có hại. Cho nên các chuyên gia đã đề nghị không nên dùng nước ngọt thay cho nước lọc. Thẳng hoặc có dùng nước ngọt thì cũng nên pha nước lọc cho loãng bớt đi. Điều này quan trọng đối với tất cả mọi người, nhất là đối với trẻ em lại càng quan trọng hơn. Cho nên không nên uống nước ngọt thay cho nước lọc.

330- Không nên uống nhiều nước có ga

Nước có ga, đó là nước đun sôi để nguội, đã tiêu độc, diệt trùng rồi, người ta cho thêm bột chanh, hương liệu, đường trắng, một số chất hoá học, chất chống vẩn v.v... rồi đóng thật kín. Uống nước ga có tác dụng giải nhiệt, nhưng không thể uống một lần nhiều quá. Nếu không thì sẽ làm loãng dịch vị, hạ thấp sức tiêu hoá và sức sát trùng của dịch vị và sẽ làm cho chất khí trong nước ga trung hoà với chất toan trong dạ dày, làm trở ngại cho tiêu hoá và ảnh hưởng đến khẩu vị bình thường.

Mỗi lần uống quá nhiều còn làm cho lượng máu tăng lên nhiều, khiến cho tim và thận phải làm việc nhiều, gây nên cảm giác hồi hộp kiệt sức, hoặc làm cho dạ dày trương lên, gây nên bệnh sa dạ dày. Nếu mỗi lần uống quá nhiều nước ga ướp lạnh sẽ gây ra tình trạng nóng lạnh biến hoá đột ngột làm cho hoạt động của ruột và dạ dày bị rối loạn, dẫn đến các bệnh tật về đường ruột và dạ dày.

331- Những người nào không nên uống nước lạnh

Những ngày oi bức, mọi người đều thích uống nước lạnh, nhưng phải căn cứ vào tình hình sức khỏe của mình mà quyết định. Ví dụ như những người sau đây thì không nên uống nước lạnh :

- 1/ Người mắc bệnh đau tim
- 2/ Người bị bệnh loét hành tá tràng. Những người bị viêm dạ dày mãn tính, viêm ruột, viêm gan, viêm túi mật
- 3/ Những người bị bệnh niêm mạc miệng, như các loại lở miệng, viêm nha chu, có nốt trắng ở trong miệng v.v
- 4/ Những người bị sâu răng, răng quá nhạy cảm.
- 5/ Phụ nữ trong thời kỳ hành kinh và trong một tháng sau khi đẻ, những người sức đề kháng kém.

332- Không nên uống nhiều nước có chất chua

Uống nhiều nước có chất chua chỉ có hại chứ không có lợi cho sức khỏe.

Bởi vì cách pha chế đồ uống có chất chua, thường lấy chanh làm nguyên liệu chính rồi thêm đường ăn, đường tinh và các phẩm màu thực phẩm vào. Uống nhiều loại đồ uống này, phần lớn chất axit hữu cơ vào trong cơ thể sẽ sinh ra bệnh máu chua. Đặc biệt là uống quá nhiều hoặc nhiều lần uống sẽ làm cho độ pH trong dịch thể giảm sút, sinh ra mệt mỏi và rất khó khôi phục nên luôn luôn có cảm giác mệt mỏi kiệt sức. Nhất là vào mùa hè nóng nực, nhiệt độ bên ngoài tương đối cao, cùng với việc ra nhiều mồ hôi, rất nhiều chất điện giải như kali, natri, clo v.v...cũng mất theo mồ hôi, khi nóng nực thì lại không muốn ăn khiến cho những chất kể trên được bổ sung rất ít, làm cho cơ thể mệt mỏi, kiệt sức, mình mẩy đau nhừ vì thiếu những chất này . Lúc này mà lại uống nhiều nước có chất chua chỉ làm cho tình hình trên thêm nặng nề. Cho nên mùa hè oi bức không nên chỉ uống nước lã, cũng không nên uống nhiều nước có chất chua như uống nhiều nước chanh, nước mơ hoặc canh chua v.v... Phương pháp đúng đắn là uống nhiều nước có

pha chút muối loãng, lúc này nước có ga cũng là một trong những thứ đồ uống tốt.

333- Không nên thay thế hoa quả bằng nước quả đóng chai

Có một số bậc cha mẹ muốn được thuận tiện nên đã cho con trẻ uống những chai nước quả để thay cho hoa quả, như vậy không có lợi cho sức khỏe của trẻ thơ.

Nói chung, những chai nước quả bán trên thị trường đều là nước vắt ra từ các loại quả, rồi qua gia công mà chế ra. Trong quá trình gia công, không những bị tổn thất một phần chất dinh dưỡng của trái quả mà còn phải thêm chất đường, tinh đường và màu. Những chất này tuy không ảnh hưởng lớn đến những người khỏe mạnh, nhưng đối với trẻ thơ, nếu uống nhiều và kéo dài loại nước quả này cũng không có lợi cho sức khỏe và sự lớn lên của chúng. Bởi vì sự phát triển cơ thể trẻ thơ chưa hoàn thiện, công năng giải độc của gan và công năng bài tiết của thận đều tương đối thấp. Những chất có tính kích thích này không thể thoát ra nhanh được, sau khi uống vào nó tích tụ ở trong cơ thể, ảnh hưởng đến chất thay thế mới trong cơ thể trẻ thơ, gây trở ngại cho sự phát triển thể lực và trí lực. Cho nên trẻ thơ không nên uống nhiều nước quả đóng chai, mà nên ăn nhiều trái cây tươi mới tốt.

334- Người mắc bệnh mạch máu não không nên uống cà phê

Cà phê là thứ đồ uống đang thịnh hành ngày nay, già trẻ gái trai ai cũng thích uống. Bởi vì nó có tác dụng như thuốc, không những dùng làm đồ uống, mà còn có thể làm dược liệu.

Cà phê không những chỉ có tác dụng hưng phấn, mà còn có thể gây ra teo mạch máu não, làm cho lưu lượng máu trong đại não ít đi. Uống 2 cốc cà phê, khoảng nửa giờ sau, lưu lượng máu trong đại não đã giảm đi rõ rệt. Người nào đã bị bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch não, thiếu máu não tạm thời hoặc tắc mạch máu não v.v... đều không nên uống cà phê.

335- Không nên ăn nhiều mía

Mía rất ngon rất đẹp. Ăn mía không những có thể sạch răng, mà còn rất mát, giải khát. Đồng thời vì mía có tương đối nhiều đường, cho nên cũng có tác dụng chống đói. Nhưng ăn nhiều quá cũng có hại cho cơ thể.

Hàm lượng đường trong mía rất cao, lên đến 12 – 17%. Nếu ăn nhiều mía coi như đã đưa một lượng đường rất lớn vào cơ thể. Cũng vì nhất thời khó tiêu hoá, hấp thu và chuyển hoá, cho nên một số lượng đường khá lớn tồn đọng lại trong đường ruột, dạ dày, khiến cho một phần thẩm thấu áp bị nâng cao, kết quả là thành phần dịch thể trong máu và dịch thể giữa các tế bào cơ thể thâm nhập vào đường ruột, dạ dày, gây nên mất nước có tính cao thẩm, do đó mà xuất hiện chứng nhức đầu, rạo rức, buồn nôn, chân tay tê bì, thần chí mờ lung v.v... Bệnh này người ta gọi là “ Hôn mê có tính cao thẩm ”. Cho nên không nên ăn quá nhiều mía.

336- Không nên ăn mía ủng

Ăn mía đã biến chất, đã ủng có thể dẫn đến trúng độc, thậm chí đến tử vong.

Mía chưa già hoặc mía thu hoạch về cất giữ không tốt đều có thể sinh ra mía ủng, biến chất. Mía ủng trông bên ngoài không còn bóng bẩy, ở gốc mía và ở chỗ chặt có màu tím trắng hoặc có những sợi lông tơ. Khi chẻ ra, trên mặt có màu vàng hoặc màu nâu, nước mía có mùi rượu hoặc mùi chua. Ăn mía ủng, nhẹ thì bị nôn mửa, bị đau bụng, đau đầu, chóng mặt, hoa mắt. Nặng thì bị co giật, hôn mê, thậm chí tử vong. Cho nên không nên ăn mía ủng.

337- Không nên ăn nhiều hạt hướng dương

Hạt hướng dương đã từng có vinh dự được gọi là thực phẩm “Mỹ dung”. Cho nên có nhiều người đã thường xuyên ăn hạt hướng dương. Kỳ thực, ăn quá nhiều hạt hướng dương là có hại.

Bởi vì hạt hướng dương có chất axit mỡ không bão hoà, ăn quá nhiều hạt hướng dương sẽ tiêu hao một số lượng lớn chất côlin ở trong cơ thể, khiến cho việc chuyển hoá chất mỡ trong cơ thể bị trở ngại. Kết quả một khối lượng lớn mỡ bị đọng lại ở trong gan, sinh ra mỡ gan, từ đó mà ảnh hưởng nghiêm trọng đến công năng của tế bào gan, gây chướng ngại cho công năng gan và tổ chức kết để tăng lên, thậm chí có thể hình thành xơ gan hoặc hoại tử tổ chức gan. Cho nên không nên ăn quá nhiều hạt hướng dương.

338- Không nên ăn hồng lúc đói

Hồng không những có chất dinh dưỡng phong phú, rất thơm, ngon, ngọt, hợp khẩu vị, mà còn có tác dụng dược lý như nhuận phế, thanh nhiệt, hoá đờm, chỉ khái. Nhưng ăn hồng lúc đói thì lại có hại.

Bởi vì trong hồng có tương đối nhiều chất phenol, axit tanin và chất keo. Những chất này gặp vị toan sẽ hình thành chất lắng không tan. Khi đói, nồng độ vị toan cao, vật lắng dễ đọng lại thành cục lớn rất khó tiêu hoá, do đó mà sinh ra đầy bụng, người bị nặng sẽ hình thành những viên “Sỏi”. Cho nên không nên ăn hồng lúc đói.

339- Không nên ăn nhiều hồng

Nếu một lần ăn quá nhiều hồng, nhất là hồng còn xanh thì có thể sinh bệnh sỏi dạ dày.

Bởi vì sỏi hồng dạ dày là do sỏi hồng ăn vào ngưng đọng thành cục ở trong dạ dày gây ra. Bé thì bằng quả quýt, lớn thì bằng nắm tay. Và càng ngày càng lớn lên, càng ngày càng rắn lại, không có cách nào tống ra ngoài được. Sau khi mắc phải bệnh này thường có những cơn đau bụng dữ dội, hồi hộp, nôn mửa, chán ăn v.v...Nếu nặng thì có thể nôn ra máu, có thể phát triển thành bệnh sa dạ dày. Thành phần chủ yếu của

sỏi hồng dạ dày là chất phenol trong quả hồng gặp phải muối vị toan rồi ngưng kết lại và lắng xuống. Ngoài ra hồng chưa chín có tương đối nhiều chất astringen, kết hợp với chất kiềm toan loãng ở trong dạ dày thành cục nhỏ, dần dần tụ thành cục lớn. Hơn nữa trong hồng còn có 14% chất keo và 7% chất nhựa quả. Với tác dụng của vị toan sẽ rắn lại. Cho nên mỗi lần ăn hồng không nên ăn quá nhiều.

340- Không nên uống thuốc viên bằng nước chè

Uống thuốc bằng nước chè có thể làm giảm tác dụng chữa bệnh của thuốc.

Những loại thuốc chữa bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt có thể kết hợp với chất nhu toan của chè rồi lắng đọng xuống, gây trở ngại cho việc hấp thụ chất sắt, gây ra đau bụng, táo bón. Những loại thuốc có chất kiềm sinh vật có thể kết hợp với nhu toan của chè lắng xuống làm cho thuốc giảm mất hiệu lực. Nhiều loại thuốc như thuốc an thần, thuốc chống tổ chức amin kết hợp với chất kiềm cà phê ở trong chè, là chất có tác dụng kết kháng, có thể hạ thấp hiệu quả chữa bệnh của dược liệu. Những loại thuốc có chất sodium bicacbonat gặp chất nhu toan trong chè có thể bị phân giải, giảm mất hiệu quả của thuốc.

Không nên uống thuốc bằng nước chè. ảnh hưởng của nước chè đến hiệu quả chữa bệnh của thuốc còn liên quan đến việc uống nhiều hay ít, nước chè đặc hay loãng v.v...

341- Không nên uống thuốc viên bằng nước trái cây

Vào mùa hè, khi uống thuốc viên chữa bệnh, nhiều người lại dùng nước trái cây để chiêu thuốc. Trên thực tế, làm như vậy là không thể được.

Bởi vì nước trái cây có chất chua, dễ làm cho nhiều loại thuốc bị phân giải hoặc bị tan sớm, do đó mà giảm mất hiệu quả chữa bệnh. Có một số loại thuốc có tác dụng kích thích đối với niêm mạc dạ dày,

nhưng axit trái cây lại tăng mạnh sự kích thích dạ dày, thậm chí còn gây ra chảy máu niêm mạc dạ dày; có một số loại thuốc, do tác dụng của dịch thể axit nên tan ra nước rất nhanh, hạ thấp hiệu quả chữa bệnh của thuốc; có một số loại thuốc còn có phản ứng với dịch thể axit sinh ra những chất có hại khác. Cho nên không nên dùng nước trái cây để uống thuốc viên.

342- Không nên uống thuốc viên bằng sữa bò

Khi uống thuốc viên không dùng nước đun sôi để nguội, mà lại dùng sữa bò để uống. Như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì trong sữa bò có tương đối nhiều chất canxi và chất sắt. Cứ trong 100ml sữa bò thì có 1300mg canxi, 0,4mg chất sắt. Những chất ion này cùng với một số dược liệu có thể sản sinh ra một chất tổng hợp ổn định hoặc một loại muối khó có thể hoà tan được. Như vậy thì thuốc khó bị hấp thu, hạ thấp nồng độ thuốc ở trong máu, ảnh hưởng đến hiệu quả chữa bệnh của thuốc. Cho nên không nên dùng sữa bò để uống thuốc viên. Nếu đang dùng sữa bò thì sau khi uống thuốc khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ hãy uống sữa bò.

343- Không nên uống nhiều loại thuốc cùng một lúc

Có một số người mắc nhiều bệnh cùng một lúc cho nên cũng phải dùng nhiều loại thuốc cùng một lúc. Nhưng nếu chỉ vì cho tiện, cùng uống tất cả những loại thuốc ấy cùng một lúc thì có thể ảnh hưởng đến việc phát huy hiệu quả bình thường của mỗi loại thuốc, thậm chí còn gây ngộ độc thuốc.

Bởi vì mỗi loại thuốc có tác dụng dược lý, tính chất lý hoá và tác dụng phụ độc đáo đặc biệt của nó. Vị trí tác dụng và thời gian duy trì dài ngắn của chúng ở trong cơ thể cũng không giống nhau. Nếu uống nhiều loại thuốc cùng một lúc sẽ ảnh hưởng đến việc hấp thu, phân bố, chuyển hoá và bài tiết thuốc cũng như sự kết hợp giữa thuốc và chất đạm, ngoài ra còn ảnh hưởng cả đến tác dụng của thuốc đối với hệ

thần kinh. Cho nên không nên uống nhiều loại thuốc cùng một lúc. Nhất định phải chia thời gian và thứ tự một cách hợp lý để uống từng loại thuốc. Nói chung, mỗi loại thuốc này nên uống cách nhau khoảng một giờ.

344- Không nên nằm uống thuốc

Ngồi dậy để uống thuốc thì có lợi, nằm uống thuốc thì có hại.

Bởi vì ngồi hoặc đứng uống thuốc, dùng 60ml nước để chiêu thuốc, chỉ trong 5 giây những viên thuốc đã có thể trôi vào trong dạ dày. Nằm uống thuốc, bất kỳ dùng bao nhiêu nước để chiêu, chỉ có một nửa số thuốc trôi vào dạ dày, còn một nửa thì bị tan trên đường thực quản. Như vậy không những công năng của thuốc không được phát huy đầy đủ, mà còn kích thích thực quản, dẫn đến bệnh viêm thực quản. Ngoài ra, nằm uống thuốc, rất có thể thuốc trôi vào khí quản làm cho bị sặc. Cho nên không nên nằm uống thuốc.

345- Không nên uống thuốc viên không dùng nước

Rất nhiều người khi uống thuốc viên không dùng nước lọc để chiêu mà trực tiếp nuốt những viên thuốc đó. Phương pháp uống thuốc ấy rất có hại.

Bởi vì những viên thuốc trên đường vào dạ dày rất khó tan ra, nên hấp thu rất chậm, hiệu quả chậm. Những viên thuốc sau khi tan ra ở trong cơ thể, có chỗ nồng độ rất cao, dễ dẫn đến gây kích thích từng bộ phận dạ dày. Nếu phía trên đường tiêu hoá có chỗ viêm hoặc có khối u thì viên thuốc không trôi xuống được, có khả năng bị tắc nghẽn, thậm chí bị chảy máu ở phía trên đường tiêu hoá. Cho nên không nên uống thuốc viên không dùng nước mà nên dùng nước đun sôi để nguội để chiêu. Khi uống những loại thuốc như sulfamid hoặc thuốc đi ngoài, nên uống nhiều nước hơn để có thể giảm bớt những phản ứng phụ của thuốc và tăng thêm hiệu quả chữa bệnh của thuốc.

346- Không nên dùng tay xoa lên chỗ tiêm

Có nhiều bậc cha mẹ, vì muốn cho con đỡ đau, đã dùng tay xoa liên tục lên chỗ vừa tiêm xong. Xét về mặt y học, cách làm này là không thoả đáng, chỉ có hại chứ không có lợi cho đứa trẻ.

Xoa mạnh lên chỗ vừa mới tiêm xong, có thể làm cho vi ti huyết quản dưới da nơi vừa mới tiêm bị chảy máu, hình thành phù máu, ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ, nhất là hoạt động của tay. Ngoài ra có người đã tiến hành nghiên cứu, phát hiện ra rằng, trên tay người chưa rửa tay có thể tồn tại từ 4 đến 40 vạn con vi trùng. Khi dùng tay xoa lên chỗ vừa tiêm xong, vi trùng có thể theo lỗ kim tiêm chưa hàn kín mà vào cơ thể hoặc vào mạch máu, dẫn đến bị nhiễm trùng, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến bệnh bại huyết.

Song, sau khi tiêm cũng có thể ấn nhẹ lên chỗ vừa mới tiêm để cho khỏi tiếp tục chảy máu. Phương pháp đúng đắn nhất là ngay sau khi vừa rút kim tiêm ra khỏi da hoặc tĩnh mạch, dùng bông thấm cồn hoặc bông đã khử trùng khế ấn vào chỗ tiêm để cho máu không chảy ra nữa, sau khi máu ngưng rồi thì vứt cục bông đó đi, bởi vì lúc đó, máu đã hết chảy vì lỗ kim tiêm đã khép kín rồi.

347- Tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc vitamin

Bình thường thì những thức ăn hàng ngày cũng đủ cung cấp lượng vitamin và chất khoáng cần thiết cho con người. Nhưng có nhiều người lại muốn cơ thể có nhiều vitamin hơn, nên đã uống rất nhiều loại thuốc vitamin, kết quả đã có hiện tượng trúng độc, chứng tỏ dùng vitamin không đúng mức thì có hại cho sức khoẻ con người.

Ví dụ vitamin A, D,E, K tan trong mỡ không như tan trong nước. Vitamin C hoặc B theo nước tiểu bài tiết ra ngoài rất nhanh. Cố tình dùng quá liều lượng sẽ dẫn đến tích tụ trúng độc.

Ngay những vitamin tan trong nước cũng không thể dùng quá liều lượng. Ví dụ như quá nhiều vitamin PP sẽ làm cho tim đập rất nhanh, nặng thì bị nôn mửa, da đỏ hồng lên,, cũng rất hại cho gan.

Nếu tình hình dinh dưỡng của bạn tốt rồi thì không cần bổ sung bất kỳ loại vitamin nào khác.

348- Không nên lạm dụng vitamin C

Vitamin C ở trong ruột non bị hấp thu rất nhanh, khi đã bão hoà thì số dư thừa sẽ bị nước tiểu bài tiết ra cũng rất nhanh. Cố ý dùng nhiều vitamin C chỉ tốn tiền vô ích. Những người bị cảm cúm hoặc bị các bệnh truyền nhiễm khác, đúng là có cần một lượng vitamin C nhiều hơn. Nhưng mỗi ngày cũng không nên quá 2g và cũng không nên dùng dài ngày. Tạp chí “ **Tân khoa học gia**” của Anh đã chỉ ra rằng, dùng nhiều vitamin C quá có nguy cơ bị sỏi thận, nếu trường kỳ mỗi ngày dùng 1 g vitamin C. Nếu cho uống vitamin C liều cao thì mức vitamin B-12 của huyết thanh mà vi sinh vật đo được cũng xuống thấp. Cho nên dùng nhiều vitamin C có thể phá hoại vitamin B-12 trong thực vật và cũng ảnh hưởng đến việc lợi dụng chất carôten. Cho nên không nên dùng nhiều thuốc vitamin C.

Độc tính của vitamin C rất thấp. Nhưng uống nhiều quá có thể xảy ra các hiện tượng như rạo rức, nôn mửa v.v... cũng có thể làm cho người bị loét dạ dày đau đớn dữ dội; nếu tiêm nhiều vitamin C vào tĩnh mạch thì có thể gây ra tắc mạch máu, thậm chí chết đột ngột. Trẻ đang bú mà dùng nhiều vitamin C sẽ sinh ra các chứng bệnh như uế oải, rối loạn tiêu hoá, mẩn mụn, nổi mề đay, phù thũng v.v...Phụ nữ có thai dùng nhiều vitamin C sẽ mắc bệnh hoại huyết. Phụ nữ phá thai nếu mỗi ngày dùng 6g vitamin C, liên tục trong 3 ngày sẽ dẫn đến chảy máu như kinh nguyệt . Nếu phụ nữ mỗi ngày dùng trên 2g vitamin C, có thể suy giảm khả năng sinh dục.

Thuốc tránh thai có thể giảm sự hấp thu vitamin C ở trong đường ruột; rượu cồn, các loại thuốc như tetracyclin, aspirin v.v... có thể làm mất sự cân bằng axit máu, Khi dùng những loại thuốc trên đây, tuyệt đối không được dùng chung với vitamin C.

Người lớn mỗi ngày dùng 45mg vitamin C, trẻ em 40mg, phụ nữ có thai 60mg, phụ nữ đang cho con bú 80mg thì có thể đề phòng được

bệnh hoại huyết. Để chữa bệnh thì tùy theo bệnh mà định số lượng, nói chung từ 400 – 600mg/ngày, khi cần thiết có thể tăng lên đến 1g.

Nói chung những bữa ăn hàng ngày đã có đủ vitamin C. Trong quýt, ớt, cà, đỗ xanh, đậu ván, v.v... đều có vitamin C. Trong tình hình bình thường thì cơ thể người ta không thiếu vitamin C, không cần phải uống thuốc vitamin C bổ sung, càng không cần phải dùng nhiều và dùng trong thời gian dài.

349- Không nên dùng quá liều vitamin D

Sau khi vào cơ thể, vitamin D không thể bài tiết ra ngoài theo đường phân và nước tiểu được, mà tồn đọng ở trong gan và trong các tổ chức mỡ. Nếu dùng nhiều vitamin D trong thời gian dài sẽ dẫn đến mất cân đối giữa canxi máu và photpho máu làm cho canxi máu quá cao gây ra trúng độc. Bệnh trạng chủ yếu là kém khẩu vị, da mặt tái xanh, toàn thân rã rời, rạo rục, nôn mửa, tiêu chảy hoặc táo bón, bực bội bồn chồn, nước giải trắng như nước gạo, nếu bị nặng thì còn xuất hiện kém trí nhớ, tuần hoàn hô hấp khó khăn, hôn mê về não v.v... Các bậc cha mẹ không nên cho con cái dùng nhiều vitamin D trong thời gian dài để tránh trúng độc.

350- Không nên dùng quá liều vitamin B6

ở nước ngoài đã có bài phóng sự viết về 6 người bệnh bị trúng độc vitamin B6, mỗi ngày dùng 2 – 6 g vitamin B6. Hiện tượng trúng độc là chân tay mất hết cảm giác.

Vitamin B6 tham gia vào việc chuyển hoá prôtêin. Nhưng uống quá nhiều thì lại tổn thương đến thần kinh, sau khi ngừng uống thì có cảm giác vận động khó khăn, phải sau 1 – 2 năm mới phục hồi được, nhưng có người cũng không phục hồi được hoàn toàn. Cho nên không nên uống quá nhiều vitamin B6.

351- Không nên dùng quá liều vitamin E

Dùng quá liều vitamin E dài ngày có thể dẫn đến những phản ứng không tốt.. Thường thấy là các hiện tượng chảy máu, mệt mỏi, nhức đầu, chóng mặt, đau bụng, tiêu chảy, viêm loét trong mồm, nổi mề đay v.v... Những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh đau tim nếu không dùng đúng liều có thể làm cho huyết áp tăng cao, tim đau nặng hơn, cholestêrin trong máu tăng cao. Ngoài ra uống nhiều vitamin E dài ngày còn có thể dẫn đến viêm tĩnh mạch kiểu tắc mạch máu, tắc mạch máu phổi. Bệnh nhân viêm tĩnh mạch mà uống vitamin E thì bệnh càng nặng thêm. Có những nghiên cứu khác đã chứng minh, uống quá nhiều vitamin E còn hạ thấp việc hấp thu vitamin A và vitamin K, do đó mà làm cho thị lực bị giảm sút hoặc dẫn đến xuất huyết. Vitamin E còn có thể làm cho rối loạn nội phân tiết, gây trở ngại cho công năng tính dục, làm cho kinh nguyệt tăng lên hoặc bế kinh, con trai có bầu vú như con gái v.v...Liều lượng dùng vitamin E thường là : người lớn mỗi ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 5 – 100 mg. Nếu dùng để chống già lão và dùng dài ngày thì mỗi ngày không nên quá 100 mg.

Tóm lại là trong khi chọn những loại thuốc bảo vệ sức khoẻ cho trẻ thơ, phải chú ý đến liều lượng và cách dùng trong đơn hướng dẫn. Tuyệt đối không nên “ **Đa đa ích thiện** ”

352- Không nên ăn gan lợn khi đang uống vitamin C

Vitamin C là một loại vật chất kết cấu rượu êtilen, dễ bị ôxy hoá phá hoại. Khi gặp vi lượng kim loại (như ion đồng, sắt v.v...)thì ôxy hoá càng nhanh, đặc biệt là ion đồng, cho dù vi lượng có tồn tại thì cũng làm cho nó ôxy hoá nhanh gấp trên 1000 lần. Gan là vật chất có nhiều chất đồng nhất (cứ 100g gan lợn thì có 2,5mg đồng). Nếu cùng ăn gan lợn với vitamin C thì chất đồng trong gan lợn có thể xúc tác với vitamin C bị ôxy hoá, làm cho nó mất đi công năng sinh vật vốn có của nó. Cho nên khi đang dùng vitamin C thì không nên ăn gan lợn.

353- Người bị bệnh đau tim không nên ăn nhiều trái cây

Ăn một lượng trái cây vừa phải rất có ích cho cơ thể. Trong trái cây có các chất dinh dưỡng như vitamin, axit hữu cơ, chất xen-luy-lô, canxi, kali, chất sắt v.v... Ngoài những thứ đó ra, trong trái cây còn có đường hoa quả, đường nho, đường mía v.v.... Nhưng nếu ăn quá nhiều trái cây thì cũng có hại.

Bởi vì ăn nhiều trái cây có thể làm cho mỡ trong máu tăng lên và trở nên béo phì, có thể làm cho bệnh tim và bệnh cao huyết áp nặng thêm. Cho nên người bị bệnh đau tim không nên ăn nhiều trái cây.

354- Những thực vật không nên ăn chung

Có một số thực vật không thể ăn chung với nhau, nếu không thì sẽ có hại hoặc sẽ giảm giá trị dinh dưỡng. Ví dụ như :

- Thịt bò với dưa hấu.
- Chuối tiêu với khoai sọ.
- Cam thảo với cá chép.
- Tôm với hoa quả.
- Thịt gà với hoa cúc.
- Củ đậu với chuối tiêu.
- Thịt thỏ với rau tể.
- Thịt với cua.
- Thịt chó với đậu xanh .
- Gừng sống với mật ong.

355- Những điều kiêng kỵ của 14 loại thực phẩm

1- Chè - Người đang dùng các loại thuốc bổ như nhân sâm thì không nên uống nước chè.

2- Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) - Người bị ngoại cảm, phong hàn thì không được dùng, người bị táo bón, đau bụng không được dùng.

- 3- Mộc nhĩ đen - Người đang có thai không được dùng.
- 4- Rượu - Người bị bệnh đau gan, đau mắt không được dùng.
- 5- Thịt vịt - Người bị bệnh mưng mủ ngoại khoa thì không được ăn.
- 6- Thịt thỏ - Người đang có thai không được ăn.
- 7- Ba ba - Những người như phụ nữ có thai, người sau khi đẻ, người bị bệnh táo bón thì không được ăn.
- 8- Hồng - Người suy nhược có nhiều bệnh tật, phụ nữ sau khi đẻ, phong hàn ngoại cảm và người bị bệnh thiếu máu không nên dùng.
- 9- Cam sành - Người bị phế hàn, tả lỵ thì không được dùng.
- 10- Đào - Không được vừa ăn đào vừa uống nước đá.
- 11- Dưa hấu - Người suy nhược, công năng dạ dày và ruột không tốt thì nên thận trọng khi ăn.
- 12- Cây hẹ - Người nào âm hư dương kháng và phụ nữ có thai cần thận trọng khi dùng.
- 13- Đậu xanh - Người suy nhược không nên ăn.
- 14- Củ cải - Người nào thân thể suy nhược và người đau dạ dày thì không nên ăn.

356- Không nên dùng nhằm đồ gia vị

- Xào củ cải mà cho xì dầu - mùi vị đắng.
- Xào rau chân vịt mà cho mì chính - có vị chát.
- Xào hẹ mà cho mì chính - vô vị.
- Xào bí đao mà cho xì dầu - sẽ chua.
- Trộn giấm ớt mà cho đường - sẽ ngấy.

357- Không nên để nồi xoong nhôm lâu ngày không dùng

Nồi xoong nhôm để lâu không dùng, càng mau hỏng. Bởi vì nồi nhôm để lâu không dùng dễ bị ẩm và bị han gỉ, hình thành những đám chấm đen, nghiêm trọng hơn thì thành những lỗ thủng nhỏ. Cho nên nồi xoong nhôm không nên để lâu không dùng. Nếu một thời gian dài không dùng đến thì tốt nhất là nên quét lên một lớp dầu

(hoặc mỡ) ăn, sau đó dùng giấy sạch gói kín, để vào chỗ thoáng gió và khô ráo.

358- Không nên đựng bột mì bằng đồ nhôm

Những chế phẩm bằng nhôm (nồi nhôm, thùng nhôm) không nên đựng bột mì dài ngày.

Bởi vì để bột mì vào đồ nhôm lâu ngày thì bề ngoài sẽ sinh ra những nốt trắng trắng. Sau khi những chấm trắng này rơi ra thì đồ nhôm sẽ bị rỗ, nghiêm trọng hơn sẽ bị thủng. Thành phần chủ yếu của bột mì là tinh bột và prôtêin. Tinh bột là một chất đường, sau khi lên men sẽ thành axit hữu cơ. Chất axit hữu cơ này có tác dụng làm han gỉ. Nếu dùng nồi nhôm để đựng bột mì, bột mì sẽ hút nước trong không khí, tạo ra khí cacbon axit. Các chế phẩm bằng nhôm bị các chất axit hữu cơ, nước, khí cacbon axit ăn mòn, làm cho tầng bảo hộ bên ngoài bị ôxy hoá phá hoại chất nhôm khiến cho nhôm bị han gỉ. Cho nên không nên dùng chậu nhôm, nồi nhôm v.v... để đựng bột mì dài ngày.

359- Không nên đựng thức ăn vào đồ nhôm để qua đêm

Đựng thức ăn vào đồ nhôm để qua đêm dễ bị hỏng thức ăn.

Bởi vì khi đựng những thực phẩm như tương, giấm, muối, đường, rượu, rau, bột mì hoặc những thức ăn khác có chất chua hoặc chất mặn vào trong những đồ dùng bằng nhôm để qua đêm sẽ có thể ăn mòn đồ dùng đó. Cho nên tốt nhất là dùng ngày nào, rửa sạch ngay ngày hôm ấy.

360- Không nên dùng chung dụng cụ nhà bếp

bằng nhôm và bằng sắt

Nguyên tố nhôm tích lũy trong cơ thể đến một số lượng nhất định sẽ làm cho công năng não bị tổn hại và xuất hiện chứng bệnh trì độn. Nói chung từ tuổi ấu thơ cho đến tuổi già, việc tích lũy nhôm mới có thể đến mức gây bệnh.

Nếu dùng chung dụng cụ nhà bếp bằng nhôm và bằng sắt sẽ làm cho lượng nhôm trong cơ thể tăng lên rất nhanh. Ví dụ như khi xào rau dùng chảo sắt nhưng lại dùng bàn sản bằng nhôm. Bàn sản bằng nhôm tương đối mềm nên bị chảo sắt mài thành những hạt li ti như hạt bụi rồi theo thức ăn vào cơ thể. Nói chung sau 2 – 3 năm thì chiếc bàn sản bị mài mòn hẳn, ước khoảng 20 gam nhôm. Như vậy là làm cho lượng nhôm trong cơ thể tăng lên gấp hàng triệu lần. Cho nên không nên dùng chung dụng cụ nhà bếp bằng nhôm và bằng sắt.

361- Không nên dùng dụng cụ nhà bếp

và bộ đồ ăn bằng nhôm tái sinh

Có nhiều nhà máy đã thu mua đồ nhôm cũ để tái sản xuất dụng cụ nhà bếp và bộ đồ ăn. Như vậy là vi phạm những qui định của nhà nước về quản lý vệ sinh. Sản xuất dụng cụ nhà bếp và dụng cụ ăn bằng nhôm tái sinh rất nguy hại cho sức khỏe con người.

Bởi vì trong những dụng cụ có những nguyên tố vi lượng có hại và vượt quá tiêu chuẩn cho phép. Những nguyên tố có hại này ngấm vào thức ăn đi vào cơ thể, tích tụ lại và sẽ rất nguy hại cho sức khỏe con người, gây nên trúng độc mãn tính. Cho nên không nên dùng những dụng cụ nhà bếp và dụng cụ ăn làm bằng nhôm tái sinh.

362- Không nên đựng đồ uống có chất chua

trong đồ đựng bằng kim loại

Đồ uống có chất chua đựng trong dụng cụ bằng kim loại có thể dẫn đến trúng độc thức ăn có tính hoá học.

Bởi vì đồ uống có chất chua tiếp xúc với kim loại, sẽ sinh ra phản ứng hoá học, làm cho chất kim loại hoà tan trong đồ uống. Ai uống phải loại đồ uống này, người ấy sẽ bị trúng độc thức ăn có chất hoá học, sẽ bị các chứng bệnh như nhức đầu, buồn nôn, đau bụng đi ngoài v.v... Cho nên không nên đựng đồ uống có chất chua trong những dụng cụ bằng kim loại (sắt, thép, nhôm, đồng), càng không nên đựng trong một thời gian dài, mà nên đựng trong các đồ dùng bằng sành sứ, thủy tinh hoặc bằng gỗ.

363- Không nên đựng rượu trong chai lọ bằng thiếc

Bởi vì trong hũ bằng thiếc có lượng chì rất cao. Theo phân tích lượng chì trong những hũ bằng thiếc này thì bình quân có đến trên 70%, có cái hũ còn có lượng chì cao đến 95%. Phân tích rượu đựng trong hũ này, hàm lượng chì trong mỗi lít rượu cao tới mức 0,036 – 5,7 gam, mà tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm qui định, hàm lượng chì trong mỗi lít rượu không được quá 1 mg. Nếu cứ uống nhiều rượu đựng trong những hũ thiếc như thế này thì lượng chì tích tụ trong cơ thể dần dần tăng lên, dễ gây trúng độc chì mãn tính. Đặc biệt là phụ nữ trong thời kỳ có thai hoặc đang cho con bú, chất chì trong cơ thể có thể qua bào thai và sữa truyền sang thai nhi. Cho nên không nên đựng rượu ở trong hũ thiếc, càng không nên hâm rượu. Nên dùng những dụng cụ khác không độc để đựng rượu thì hơn.

364- Không nên dùng đồ sắt tráng men để nấu thức ăn

Nấu thức ăn bằng đồ sắt tráng men rất có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì tất cả những đồ dùng bằng sắt tráng men đều làm từ vật liệu sắt rồi tráng ra ngoài một lớp men. Trong lớp men này có chất chì rất độc. Để bảo đảm an toàn, tốt nhất không nên dùng những nồi sắt tráng men để đun nấu thức ăn, cũng không nên dùng để đựng những thức ăn có chất chua, bởi vì chất men trên bề mặt dụng cụ này, thành phần chủ yếu là các loại muối kim loại. Men màu vàng và màu đỏ là hợp chất cadimi và chì. Chì và cadimi đều độc. Chì rất có hại cho xương và thận. Đựng thức ăn có chất chua bằng dụng cụ sắt tráng men màu, những chất có hại như chì và cadimi sẽ ngấm vào thức ăn, dẫn đến trúng độc mãn tính cho người dùng.

365- Không nên dùng giấy vệ sinh thông thường làm khăn ăn

Nhiều người cho rằng giấy vệ sinh đã được tiêu độc, nên đã dùng nó để làm khăn ăn lau bát đĩa, hoa quả, thực phẩm, thậm chí còn dùng để lau mồm v.v... Trên thực tế như vậy là không vệ sinh.

Nói chung giấy vệ sinh thông thường không qua tiêu độc hoặc tiêu độc không triệt để. Qua hoá nghiệm đã chứng minh, rất nhiều giấy vệ sinh và giấy thơm đều có rất nhiều vi khuẩn. Chỉ có giấy vệ sinh và giấy thơm cao cấp đã qua tiêu độc nghiêm túc mới bảo đảm vệ sinh. Để đề phòng vi trùng gây bệnh, tuyệt đối không nên dùng giấy vệ sinh thông thường để lau chùi bát đĩa, hoa quả hoặc dùng làm khăn ăn.

366- Rửa bát đĩa xong không nên lau khô ngay

Có nhiều người rửa bát đĩa, hoa quả xong liền lấy khăn lau khô ngay. Họ cho rằng nước máy là nước lã, như vậy là không vệ sinh. Trên thực tế, rửa bát đĩa, hoa quả bằng nước máy rồi lại dùng khăn lau khô lại càng không vệ sinh.

Hiện nay, nước máy chúng ta đang dùng đều đã được khử trùng. Bát đĩa rửa bằng nước máy xong, lại dùng khăn lau để lau khô, chính việc lau khô này là mất vệ sinh, bởi vì vi trùng trên khăn lau có thể bám vào.

Cho nên không nên dùng khăn lau để lau khô dụng cụ vừa rửa xong. Cách làm đúng đắn là, sau khi rửa sạch bằng nước máy nên để cho nó khô tự nhiên, như vậy là đã sạch.

367- Không nên dùng lồng bàn để đựng thức ăn

Mùa hè là mùa sinh nở của ruồi muỗi. Trong những căn phòng không có rèm cửa và rèm cửa sổ, người ta thường để thức ăn còn lại ở trên bàn rồi đặt lồng bàn lên để đề phòng ruồi đậu vào, gây ô nhiễm, để bảo đảm vệ sinh. Trên thực tế, như vậy cũng không thực sự an toàn.

Ruồi nhặng tuy không trực tiếp đậu vào thức ăn, nhưng ruồi nhặng có thể đậu trên lồng bàn, trứng và vi trùng li ti của ruồi nhặng có thể qua những lỗ hở của lồng bàn mà rơi xuống thức ăn. Nếu thức ăn bị ô nhiễm không được nấu lại hoặc xào nấu lại không kỹ thì người ăn vẫn có thể bị mắc bệnh do ruồi nhặng này đem đến. Cho nên không nên dùng lồng bàn để đựng thức ăn. Cách tốt nhất là để những thức ăn còn lại vào trong chạn bát hoặc trong tủ lạnh, nếu có.

368- Không nên dùng đĩa sơn

Đĩa sơn trông có lịch sự, đẹp mắt, nhưng có độc, nguy hại đến sức khỏe.

Bởi vì sơn dầu thuộc loại nguyên liệu hoá học hữu cơ đại phân tử, có nhiều loại khác nhau, đều có các thành phần có hại như nitrat kali, benzen, chì v.v...Nhất là nitrat kali ở trong cơ thể kết hợp với ni-tơ sẽ hình thành chất nitrat amin có tác dụng rất mạnh dẫn đến ung thư. Trong quá trình sử dụng đĩa sơn, sơn bong ra theo thức ăn vào trong cơ thể cũng rất có hại cho sức khỏe. Cho nên không nên dùng đĩa sơn.

369- Rán mỡ lợn không nên to lửa

Rán mỡ lợn mà to lửa sẽ bị cháy khét và hao mỡ, ăn vào sẽ có hại cho sức khỏe.

Bởi vì mỡ lợn là mỡ trung tính, dễ bị các chất chua, mặn, không khí, ánh nắng và các chất men trong cơ thể hoà tan mà sinh ra chất glixêrin và axit béo. Dùng lửa quá to để rán mỡ, nhiệt độ mỡ có thể lên đến 230°C, làm cho nó biến đổi hoá học mà sinh ra chất andêhit prôpilên. Chất này không những rất khó ngửi mà ăn vào còn ảnh hưởng đến tiêu hoá, dẫn đến đau dạ dày và ruột; kích thích vòm họng, thực quản, khí quản và niêm mạc mũi, dẫn đến ho, hoa mắt, khó thở và hai mắt cay xè, viêm kết mạc, viêm họng, viêm chi khí quản v.v... Cho nên khi rán mỡ lợn không nên để lửa to.

370- Không nên đựng mật ong trong những đồ đựng bằng kim loại

Có người dùng hộp sắt để đựng mật ong, tưởng rằng như vậy là kín, là tốt, không hỏng mật, có thể cất giữ được lâu dài. Trên thực tế, hoàn toàn ngược lại. Đựng mật ong vào đồ đựng kim loại không những mau biến chất, mà khi dùng còn dễ bị trúng độc.

Bởi vì trong mật ong có axit hữu cơ và đường. Với tác dụng của men, một phần những chất này biến thành axit etylenic. Chất này ăn mòn lớp ngoài của hộp sắt, do đó mà tăng thêm hàm lượng kim loại như chì, thiếc, sắt v.v... ở trong mật ong, làm cho mật ong biến chất. Như vậy thành phần dinh dưỡng trong mật ong bị phá hoại, người dùng dễ bị tình trạng trúng độc như lợm giọng, nôn mửa v.v... Cho nên không nên dùng đồ đựng bằng kim loại để đựng mật ong.

371- Mật ong sử dụng không nên để lâu

Mật ong tươi mới, sắc đẹp, mùi thơm. Nhưng nếu bề ngoài mật ong đã xuất hiện nhiều bọt khí, tuy không tuyệt đối có chất độc, nhưng cũng không nên tiếp tục cất giữ.

Bởi vì trong mật ong có lượng đường nho rất lớn. Đường nho có tính hút nước rất mạnh, nếu cất giữ không cẩn thận, hàm lượng nước trong mật ong sẽ dần dần tăng lên. Khi hàm lượng nước đã lên quá 20% thì nấm men sẽ phát triển rất mạnh, sẽ phân giải các thành phần dinh dưỡng của mật ong, làm cho mật ong bị biến chất. Cho nên khi mật ong đã nổi bọt thì không nên tiếp tục cất giữ. Trước khi dùng phải tiêu độc, diệt trùng.

372- Không nên ăn mật ong sống

Chất dinh dưỡng trong mật ong rất phong phú. Song không nên ăn sống. Mật ong sống không những không có tác dụng tẩm bổ cho con người, mà ngược lại còn có thể sinh ra trùng độc.

Bởi vì những con ong mật khi đi kiếm mật, nhất là khi nguồn hoa không đủ, thường hút cả những phấn hoa có độc. Những chất độc trong phấn hoa này vào trong mật ong, người ăn mật ong sống dễ bị trúng độc. Ngoài ra trong quá trình thu mua, vận chuyển, bảo quản mật ong có thể bị vi khuẩn ô nhiễm, nhất là độc tính của trực khuẩn thối thiu rất mạnh, có thể dẫn đến chết người. Cho nên không nên ăn mật ong sống.

373- Sáng sớm còn đói không nên uống sữa bò

Rất nhiều người có thói quen sáng sớm bụng còn đói đã uống sữa bò, tưởng rằng lúc đang đói mà uống sữa bò thì có thể hấp thu được toàn bộ chất dinh dưỡng. Trên thực tế, tưởng đúng mà hoá sai, hoàn toàn ngược lại.

Bởi vì khi bụng rỗng, bụng đói sôi ùng ục, nhu động tăng nhanh, uống sữa bò, chất dinh dưỡng chưa kịp hấp thu đã vội trôi vào đại tràng. Đại tràng chỉ hấp thu phần nước chứ không hấp thu chất dinh dưỡng. Ngoài ra chất axit amin và chất moocphin có tác dụng an thần ở trong sữa bò có thể làm cho người ta mệt mỏi hoặc mơ màng buồn ngủ, do đó mà ảnh hưởng đến năng suất công tác buổi sáng. Cho nên buổi sáng đang đói không nên uống sữa bò. Nếu uống sữa bò vào giờ

ngủ trưa hoặc buổi tối trước khi đi ngủ thì rất có lợi, phát huy được hiệu quả của sữa bò nhiều hơn.

374- Không nên ăn sữa chua lúc đói

Sữa chua rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng khi bụng còn đang đói mà ăn sữa chua thì không thích hợp. Bởi vì trong sữa chua có nhũ toan khuẩn sống. Loại khuẩn này trong môi trường axit nhẹ có thể sinh nở rất nhanh, có tác dụng bảo vệ sức khoẻ cho cơ thể. Nhưng trong môi trường axit mạnh thì loại khuẩn này rất khó tồn tại. Khi người ta đang đói, nồng độ vi toan rất cao, nhũ toan khuẩn rất khó tồn tại, tác dụng bảo vệ sức khoẻ giảm hẳn đi. Cho nên không nên ăn sữa chua vào lúc đói.

375- Không nên nhai viên vitamin C

Vitamin C là loại thuốc người bệnh thường dùng nhất, nó không đắng, lại có vị chua chua, cho nên có nhiều người đã nhai vitamin C. Như vậy là không khoa học.

Bởi vì sau khi nhai vitamin C, cũng như ăn trái cây chua, trong mồm sinh ra một chất nước chua rất mạnh, có tác dụng ăn mòn men răng rất mạnh. Cho nên không nên nhai vitamin C mà phải dung nước để uống.

376- không nên để rượu bia vào trong ngăn đá tủ lạnh

Mùa hè uống bia càng lạnh càng tốt, do đó nhiều người thường đặt bia vào trong ngăn đá của tủ lạnh. Trên thực tế làm như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì bia là một loại đồ uống có đường, có đạm, đặt vào nơi nhiệt độ quá thấp, chất đạm trong đó sẽ bị phân giải, nổi lên, làm cho bia biến chất vẫn đục hoặc kéo thành sợi. Cho nên không nên đặt bia vào

trong ngăn đá tủ lạnh. Nhiệt độ tốt nhất để giữ bia là trên dưới 8oC, thấp nhất cũng không nên dưới -1,5oC.

377- Mùa đông không nên uống bia lạnh

Mùa hè uống bia có thể giải khát và giải nhiệt, ngăn ngừa mồ hôi. Song mùa đông mà uống bia lạnh thì không thích hợp.

Bởi vì mùa đông uống bia tuy cũng là đồ uống tốt trong bữa ăn, song bia bị lạnh thì mất mất mùi vị, uống xong người rét run lên, đồng thời bia không nóng thì có vị chát đắng. Cho nên uống bia vào mùa đông nên có nhiệt độ 15oC là vừa, như vậy khẩu vị của bia mới chính xác. Song không thể đặt bia trực tiếp lên lửa được, mà khi uống nên ngâm chai bia vào chậu nước nóng khoảng 30oC để cho bia nóng lên là vừa.

378- Không nên đựng bia trong phích đựng nước

Trong bia có rất nhiều loại vitamin, axit amin, giàu chất dinh dưỡng, từng được gọi là “ *Bánh bao nước* ”, được quảng đại quần chúng rất hoan nghênh. Nhiều người đem phích nước nóng ra để đựng bia, để giữ cho bia được tươi lâu, như vậy là có hại chứ không có lợi.

Bởi vì dưới đáy phích thường có một lớp cặn nước (vôi), trong lớp vôi này thường có các chất ca đi mi, chất chì, chất sắt, chất thạch tín, thủy ngân v.v..., đồng thời còn có cả những chất gây bệnh ung thư nữa. Bia thuộc loại đồ uống có tính toan, dễ hoà tan những vật chất kể trên, uống vào sẽ rất có hại cho sức khoẻ. Cho nên không nên đựng bia trong phích đựng nước.

379- Người bị sỏi thận không nên uống bia

Bia là loại đồ uống có chất dinh dưỡng tốt, và còn có tác dụng lợi tiểu. Nhưng người bị sỏi thận mà uống bia thì lại có hại.

Bởi vì trong mạch nha của men làm bia không những có chất can-xi và thảo toan, mà còn có cả chất ô-hạch-toan, những chất này có thể gây nên sỏi thận. Cho nên người bị sỏi thận không nên uống bia.

380- Người bị viêm dạ dày mãn tính không nên uống bia

Rượu bia tuy có nhẹ hơn rượu trắng, hàm lượng cồn có ít hơn, chất kích thích ít hơn, nhưng người bị bệnh đau dạ dày mãn tính thì không nên uống bia.

Bởi vì viêm dạ dày mãn tính là do chất axit ăn mòn niêm mạc dạ dày mà gây nên bệnh. Trong bia có một số thành phần đặc biệt. Nó có thể giảm bớt hoặc gây trở ngại cho niêm mạc dạ dày hợp thành chất vitamin E của tiền liệt tuyến, từ đó khiến cho chất vị toan làm tổn hại niêm mạc dạ dày. Nếu uống nhiều bia có thể gây nên viêm dạ dày mãn tính, cũng có thể làm cho người đang bị viêm dạ dày mãn tính càng trầm trọng hơn. Cho nên người viêm dạ dày mãn tính không nên uống bia.

381- Không nên uống nước chè đặc để giải rượu

Uống nhiều rượu bị say túy lúy, có người thường dùng nước chè đặc để giải rượu, phương pháp này thường có kết quả ngược lại.

Bởi vì trong nước chè có chất kiềm cà phê. Chất kiềm cà phê kết hợp với chất cồn của rượu sẽ gây tác dụng tăng lên. Như vậy không những không giải được rượu, ngược lại còn làm tăng thêm. Cho nên không nên uống nước chè đặc để giải rượu.

382- Sau khi uống rượu không nên uống cà phê

Cà phê đã trở thành thứ đồ uống phổ thông thường ngày của mọi người. Thành phần chủ yếu của cà phê là ca-phê-in. Uống vừa phải thì sẽ có tác dụng hưng phấn, nâng cao tinh thần và có lợi cho dạ dày.

Nhưng nếu uống nhiều quá thì có thể bị trúng độc, nhất là trong khi uống rượu hoặc sau khi uống rượu mà uống cà phê thì nguy hại rất lớn.

Bởi vì cà phê có thể làm cho cồn rượu gây nguy hại cho cơ thể nhiều hơn, đặc biệt là càng nguy hiểm hơn cho đại não. Thoát đầu thì đại não cực kỳ hưng phấn, rồi lại bị ức chế cực độ, và kích thích huyết quản phình ra, đẩy nhanh tuần hoàn máu, tăng thêm gánh nặng cho huyết quản tim, gây nên tổn hại nhiều gấp mấy lần uống rượu bình thường. Cho nên uống rượu rồi lại uống cà phê, chẳng khác gì đổ thêm dầu vào lửa. Cho nên trong khi uống rượu hoặc sau khi uống rượu không nên uống cà phê.

383- Không nên dùng que diêm làm tăm

Dùng que diêm làm tăm chỉ có hại chứ không có lợi. Bởi vì nói chung đại đa số diêm đều làm từ những chất hoá học như dầu long não và phốt pho đỏ, đều có những độc tố nhất định. Những chất độc này có thể dính vào que diêm. Nếu dùng que diêm để làm tăm, rất có thể bị trúng độc. Vả lại còn làm cho kẽ răng bị thừa ra, răng bị lung lay, thậm chí còn gây viêm chân răng hoặc mưng mủ chân răng. Cho nên không nên dùng que diêm làm tăm.

384- Ăn cơm xong không nên xỉa răng

Khi ăn cơm, giữa những kẽ răng thường có những miếng thịt nhỏ, những sợi xơ nhỏ cùng những thức ăn khác bám vào. Cho nên ăn cơm xong, người ta thường hay xỉa răng bằng tăm hoặc bằng que diêm. Nhưng như thế là có hại. Bởi vì khi xỉa răng dễ gây tổn thương chân răng, dẫn đến các chứng viêm như chảy máu chân răng, mưng mủ hoặc đau nhức. Lâu dài có thể làm cho các kẽ răng bị thừa ra, hở chân răng và sớm bị lung lay. Cho nên, sau bữa cơm không nên xỉa răng, mà nên dùng nước muối ấm để súc miệng, sau đó dùng bàn chải đánh răng để làm sạch những thức ăn còn dính vào răng.

385- Sau khi ăn no không nên tắm ngay

Ăn no rồi lập tức đi tắm rất ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá.

Bởi vì khi tắm thì huyết quản da trương lên, máu chảy rất mạnh. Ngược lại lượng máu chảy trên đường tiêu hoá lại tương đối giảm, việc phân tiết dịch tiêu hoá ít đi, công năng tiêu hoá hạ xuống. Cho nên sau khi ăn no không nên đi tắm ngay. Tuy nhiên cũng không nên đi tắm lúc đang đói, bởi vì dễ dẫn đến hạ đường huyết. Cho nên đi tắm lúc không no cũng không đói là tốt nhất.

386- Sau khi uống rượu không nên tắm

Tắm là để làm cho người được sạch sẽ. Nhưng sau khi uống rượu mà đi tắm là không thích hợp.

Chính ra trong cơ thể con người có chất đường nho, trong khi tắm vì phải dùng đến sức lực mà tiêu hao đi mất, làm cho hàm lượng đường huyết hạ xuống rất thấp, nhiệt độ trong người cũng giảm đi. Chất cồn ở trong rượu có thể ức chế hoạt động bình thường của gan, càng gây trở ngại cho việc khôi phục lượng đường nho dự trữ, làm cho đường huyết không được bổ sung kịp thời. Do đó mà rất dễ sinh ra các chứng bệnh như chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt, toàn thân kiệt quệ v.v... Nếu bị nặng thì còn có thể bị hôn mê vì đường huyết thấp. Nếu tắm ở trong bồn tắm có thể bị bỏng, bị sặc nước v.v... Cho nên sau khi uống rượu không nên tắm.

Phần 6

Mọi nhà và những điều cấm kỵ

387- Những điều kiêng kỵ trong cuộc sống

Không ăn sáng - Buổi sáng mà không ăn uống gì rất dễ cảm thấy mệt mỏi, ruột cồn cào và nhức đầu. Nếu cứ kéo dài còn sinh ra sỏi mật.

Chạy bộ lúc đói - Bụng đang đói mà chạy thì tim và gan sẽ phải làm việc nhiều, dễ xuất hiện tình trạng tim không bình thường, rất nguy hại cho cơ thể. Những người già trên 50 tuổi, do năng lực chất axit béo di chuyển trong cơ thể bị hạ thấp nên lại càng nguy hại hơn.

Ngủ gục - Làm tăng thêm áp lực cho ngực, cho tim, cho gan, cho mật và làm cho cột sống bị vẹo. Sau khi tỉnh dậy sẽ xuất hiện hiện tượng mắt bị phù và mắt có những tia đỏ.

Ăn những thực phẩm bị ám khói - Có thể dẫn đến ung thư dạ dày, bệnh máu trắng.

Ăn cơm bằng đũa sơn - Trong sơn có nhiều chất hoá học có hại cho cơ thể, nhất là thành phần diêm tiêu, sau khi ngấm vào rồi thì sẽ cùng với chất nito hợp thành một chất á diêm tiêu rất mạnh có thể gây ung thư.

Trên bàn ăn phủ vải nhựa - Trong vải nhựa có rất nhiều độc tố, dụng cụ ăn thường xuyên tiếp xúc với các loại độc tố này sẽ làm cho người ta bị trúng độc từ từ.

Uống nước trà sau bữa ăn - Vừa ăn xong mà uống nước trà ngay không những sẽ làm loãng dịch vị, mà số lượng lớn axit amin ở trong trà sẽ kết hợp với các chất anbumin ở trong thức ăn mà đọng lại, không có lợi cho việc hấp thụ, tiêu hoá chất anbumin.

Ăn xong hút thuốc lá ngay - Tập quán này rất nguy hại. Ăn xong thì tuần hoàn máu trong đường ruột và dạ dày tăng nhanh, tăng cường nhu động, các mạch máu nhỏ ở mô mao ruột dài ra. Trong thuốc lá có những chất độc dễ xâm nhập vào cơ thể, cho nên độc hại càng tăng. Đây cũng chính là phản ứng bệnh lý của câu “ Sau bữa ăn có một điếu thuốc lá, sẽ khoá hoạt như thần tiên”.

Ăn cơm xong đi bách bộ - Ăn xong thì máu chảy vào dạ dày để giúp cho việc tiêu hoá, vì thế việc cung cấp máu cho các bộ phận khác bị ít đi. Nếu ăn xong mà lập tức đi bộ ngay, sẽ tăng thêm gánh nặng cho cơ thể, giảm bớt việc cung cấp máu cho ruột già và dạ dày. Do đó, những

người già, những người có bệnh tâm huyết quản và những người dạ dày yếu thì ăn cơm xong nên nghỉ ngơi, như vậy mới có ích cho sức khoẻ.

388- Không nên coi thường phòng ngủ

Phòng ngủ là nơi quan trọng nhất trong một căn hộ, đó là nơi nghỉ ngơi của vợ chồng, nó có quan hệ đến sự bồi dưỡng tình cảm của vợ chồng và giáo dục con cái, cũng có quan hệ đến tình hình sức khoẻ của mọi người. Có một số người cứ muốn dành cho phòng khách rộng rãi hơn một chút, hoa lệ khí phái hơn một chút nên đã đặt phòng ngủ ở một nơi rất hẹp, rất không thoải mái. Như vậy là không đúng. Xã hội hiện đại là cuộc cạnh tranh kịch liệt, trong công việc, con người ta đã bị mệt mỏi lắm rồi, chỉ có về nhà mới là lúc thanh thoi nhất. Hơn nữa, trong đời mỗi con người, một phần ba thời gian là để ngủ, ta đủ thấy phòng ngủ quan trọng như thế nào. Nếu phòng ngủ không tốt, khiến cho người ta ở nhà mà cũng không được nghỉ ngơi tốt thì sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ, cũng ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng. Cho nên không nên coi nhẹ phòng ngủ chính của gia đình. Chỉ có như vậy mới làm cho vợ chồng vui vẻ về nhà. Một nhà hoà bình, vạn sự sẽ thành công.

389- Phòng ngủ không nên đối diện với cửa chính

Trong việc bố trí một căn nhà, gian phòng đối diện với cửa chính không nên làm gian phòng ngủ. Phòng ngủ là một nơi tương đối ổn mật của căn nhà, mà khi nghỉ ngơi, người ngoài không nên làm phiền. Nếu cửa chính đối diện với cửa phòng ngủ thì khi có người ra vào sẽ có tiếng kẹt cửa và những tiếng động bên ngoài cửa đều ảnh hưởng đến người trong phòng. Hơn nữa nếu có khách đến chơi, vừa bước vào cửa đã nhìn thấy phòng ngủ thì cũng không lấy gì là mỹ quan. Nếu quả thật cần phải dùng phòng đó làm phòng ngủ thì chủ nhân cũng nên bố trí thế nào đó để người ngoài bước qua cửa không nhìn thấy giường ngủ

là hay nhất. Giường ngủ đối diện với cửa ra vào không có lợi cho sự yên ổn của giấc ngủ, và cũng ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi.

390- Những điều cấm kỵ trong việc kê giường

Ngày xưa, những điều cấm kỵ trong việc kê giường tương đối nhiều. ở đây không nêu ra tất cả. Từ góc độ khoa học hiện tại mà xét, việc kê giường có mấy điều kiêng kỵ như sau :

1/ Đầu giường không nên ở dưới cửa sổ. Nếu đầu giường ở dưới cửa sổ, người ngủ ở đó có cảm giác không an toàn, nếu gặp gió to mưa lớn hoặc sấm chớp, thì cảm giác đó càng mạnh hơn. Ngoài ra, cửa sổ là nơi thông gió, nếu không đề phòng rất dễ bị cảm. Trong nhà có trẻ nhỏ, chúng có thể trèo lên cửa sổ, thật là nguy hiểm. Càng bất đắc dĩ không thể không kê giường ở đó thì phải có biện pháp bảo đảm an toàn như cửa sổ phải có chấn song.

2/ Đầu giường không nên kê ở chỗ thông gió giữa cửa chính và cửa sổ của phòng ngủ. Đó là vì ở nơi thông gió gió thường mạnh làm cho người ta dễ bị cảm gió, nhức đầu. Ngoài ra người ngồi ở phòng khách sẽ nhìn thấy giường ở trong phòng ngủ, gây cảm giác không nhã quan.

3/ Không nên kê giường đối diện với tủ gương trang điểm. Giường đối diện với gương, từ thời cổ đại đã nghiêm cấm rồi. ở đây chủ yếu là bởi vì ban đêm người ngủ trên giường tỉnh dậy, trong bóng tối mập mờ, nhìn thấy cái bóng ở trong gương, dễ gây cảm giác sợ hãi. Nếu ngủ một mình ở trong phòng, cũng cảm thấy không an toàn.

4/ Mặt giường không nên lồi lõm. Giường là chỗ nghỉ ngơi, nhất định phải vững vàng mới thoải mái. Giường mà lồi lõm hoặc lung lay thì không nên dùng. Ngày nay người ta dùng giường đệm lò so rất nhiều. Nếu chất lượng đệm giường không tốt, lò so bị hư hỏng thì mặt giường sẽ không bằng phẳng, tính cách nhiệt và hút ẩm cũng kém, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Lại còn có một số giường, đệm giường rất mềm, xương sống rất dễ bị cong, nằm ngủ lâu sẽ ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, làm cho người ta mệt mỏi, dễ sinh bệnh. Cho nên phải chọn cái giường nào chắc chắn, đệm giường không cứng quá không mềm quá mới là giường lý tưởng.

5/ Không nên để những thứ linh tinh ở dưới gầm giường. Cổ nhân đã nói, để nhiều thứ linh tinh dưới gầm giường là không tốt lành. Trên thực tế cũng có lý lẽ khoa học nhất định. Gầm giường thường là nơi ẩm thấp không thoáng khí. Để những thứ linh tinh vào đó rất dễ hút ẩm và làm chỗ cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Nếu ngày thường không quét dọn đều đặn sẽ trở thành góc chết. Trong phòng ngủ mà có nơi như vậy, tất sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, cho nên không tốt lành.

391- Những điều cấm kỵ về trang hoàng phòng khách

Phòng khách là nơi lưu lại ấn tượng đầu tiên của khách, cũng là trung tâm hoạt động của gia trẻ gái trai trong một nhà. Cho nên vị trí của phòng khách trong toàn bộ các gian phòng trong nhà là tương đối quan trọng.

Nói chung, phòng khách nên ở vị trí trung tâm của căn nhà là thích hợp nhất. Có một số gia đình, chọn một phòng ở cạnh ban công hoặc một phòng nào đó làm phòng khách, như vậy là không thích hợp. Vị trí của phòng khách, có tính khoa học của nó, các phòng khác bao quanh phòng khách, làm cho chủ nhân ngồi trong phòng khách vẫn có thể quan sát được các vị khách, quan sát được phòng của con cái, cũng như ấm nước đang đun ở trong bếp....Vả lại khi có khách đến chơi, cũng không ảnh hưởng gì đến việc học tập của con cái, cũng như việc nghỉ ngơi của người nhà.

Việc trang trí phòng khách, lấy giản đơn, sạch sẽ, đàng hoàng sử dụng thuận tiện là chính, không nên quá hoa lệ hoặc trang trí quá nhiều. Mọi gia đình nói chung, việc bố trí phòng khách thường là có một bộ ghế bành, một tủ ti-vi , vi-đê-ô, một bàn trà, một tủ đựng cốc chén hoặc tủ trang điểm. Một số phòng lớn làm phòng khách kiêm phòng ăn thì có thể kê thêm bàn ăn cho cả nhà. Vị trí của bộ sa-lông không được kê đối diện với phòng bếp và toa-lét. Nếu ngồi trên ghế bành mà nhìn thẳng sang phòng bếp hoặc toa-lét, sẽ gây phản cảm, có cảm giác không yên tâm, dễ làm cho người vào toa-lét cảm thấy ngại ngùng. Sa-lông nên kê ở chỗ có ti-vi cát-sét, để cho khách nhìn thấy ti-vi và các thiết bị âm nhạc, để khi chủ nhân có việc gì ra ngoài, khách có

thể ngồi xem ti-vi, nghe âm nhạc, mà không cảm thấy lạnh lẽo. Tủ rượu hoặc tủ trang điểm của nữ ở trong phòng khách không nên để những thứ nặng nề lên trên. Một là không mỹ quan, hai là không an toàn. Về màu sắc trang trí phòng khách, lấy màu nhạt, trang nhã là chính. Như vậy làm cho tầm nhìn có thể gây cảm giác xa xăm. Đối với những màu sắc trang trí phức tạp, chỉ làm cho phòng khách thêm tạp loạn, không trật tự. Nếu phòng khách không rộng thì tốt nhất không nên kê giá để giày dép và mắc treo áo ở trong phòng. Nếu không vừa bước vào cửa là trông thấy ngay một đồng giày dép và một lô nào mũ, nào áo, áo mưa hay ô dù v.v...thật chẳng nhã quan chút nào. Những căn nhà ở ven đường quốc lộ, sẽ có rất nhiều bụi bặm, phải thường xuyên quét dọn, lau chùi, bảo đảm vệ sinh.

Nếu khách đến chơi lần đầu thì phải báo cho khách biết toa-lét ở đâu để nếu cần khách tiện sử dụng.

392- Không nên sửa nhà khi trong nhà có người mang thai

Nếu trong nhà có người đang mang thai thì sửa nhà, làm nhà đều không nên, cải tạo phòng ở cũng không tốt. Cổ nhân thường cho rằng đàn bà có chửa là không sạch sẽ. Trên thực tế thì không phải như vậy, mà là vì trong nhà có người mang thai thì trong thời gian xây dựng, người ra vào nhiều. Việc tiếp khách, việc dọn dẹp đều do phụ nữ làm. Như vậy sẽ thêm gánh nặng cho người có thai, dễ làm cho người có thai quá mệt mỏi, có thể dẫn đến sảy thai hoặc sinh bệnh. Ngoài ra, nhà mới vừa mới xây xong, còn rất ẩm thấp, khí ẩm rất có hại cho sức khỏe. Nói chung tường quét vôi phải qua một thời gian (tốt nhất là từ nửa năm đến một năm) để nhà cửa tự nhiên khô ráo hãy đến ở là thích hợp nhất. Nếu trong nhà có người mang thai hoặc sản phụ, mà nhất thiết phải sửa nhà thì cần phải chuyển người đó đến ở nhờ nhà một người thân nào đó nhà. Tốt nhất nên chờ một thời gian cho nhà khô ráo rồi hãy về ở thì hơn.

393- Nhà mới xây xong không nên “sơn tường ngay”

Nhà vừa mới xây xong, có một số người đã vội vàng sơn tường ngay. Kết quả, chỉ ít lâu sau các bức tường đã xuất hiện những “ Tấm bản đồ ”. Không chỉ loang loang lổ lổ, năm màu bảy sắc, mà lớp sơn vôi cũng bong ra, trông rất khó coi.

Bởi vì thành phần chủ yếu trong sơn vôi quét tường là chất canxi đã ôxy hoá, thuộc tính kiềm. Sơn mà gặp chất kiềm hoặc chất axit sẽ bị biến chất ngay. Khi tường bị ẩm là xuất hiện những tấm “ Bản đồ ”. Cho nên nhà mới xây xong, không nên vội quét sơn ngay. Phải chờ cho tường thật khô, nghĩa là phải chờ cho khi nào hơi nước có chứa những chất như calcium carbonate bay hơi hết, sức bám dính được tăng cường, lúc đó sơn tường mới không xuất hiện những tấm “Bản đồ”.

394- Nhà mới xây xong không nên vào ở ngay

Nhà vừa mới xây xong đã vội vàng dọn vào ở ngay, như vậy rất có hại cho sức khoẻ con người.

Bởi vì những vật liệu để xây dựng nhà cửa như xi măng, vôi, sơn, nhựa đường v.v...đều có những chất có hại cho sức khoẻ, nếu hít phải những chất đó sẽ sinh bệnh. Có một số chất hoá học còn có thể gây nên bệnh ung thư. Hơn nữa nhà vừa xây xong, độ ẩm còn rất cao, những chất độc dễ tồn đọng lại ở trong nhà. Sống trong môi trường như vậy thường hay bị nhức đầu, mất ngủ, đau khớp, khó thở, ăn không ngon và giảm trí nhớ, bị bệnh ngoài da và nhiều chứng bệnh khác. Cho nên, xây nhà xong không nên vội vàng dọn đến ở ngay mà nên mở hết các cửa cho thoáng gió một thời gian rồi hãy dọn đến ở để bảo đảm sức khoẻ cho mọi người trong nhà.

395- Không nên dùng một loại hương trừ muỗi trong một thời gian dài

Dùng một loại hương trừ muỗi trong một thời gian dài thì hiệu quả trừ muỗi sẽ rất thấp.

Bởi vì cùng một loại hương trừ muỗi thì các phối liệu sẽ như nhau, mùi thơm cũng giống nhau, sử dụng trong một thời gian dài, muỗi sẽ quen dần với thuốc và sẽ có sức kháng thuốc mạnh hơn, do đó mà giảm thấp hoặc mất mất hiệu quả đuổi muỗi. Cho nên không nên dùng cùng một loại hương trừ muỗi trong một thời gian dài , mà nên thường xuyên thay đổi nhãn hương trừ muỗi, như vậy mới nâng cao được hiệu quả .

396- Không nên dùng thuốc trừ sâu để đuổi muỗi ở trong nhà

Mùa hè có một số gia đình dùng thuốc trừ sâu phun ở trong nhà để đuổi muỗi. Cách đuổi muỗi như vậy thật có hại cho sức khỏe con người.

Bởi vì phun thuốc trừ sâu ở trong nhà, thuốc sẽ qua đường hô hấp và qua lớp da mà xâm nhập vào cơ thể, mà thành phần chủ yếu trong thuốc trừ sâu là chất kiềm axêtyl có thể tích tụ ở trong tổ chức thần kinh con người và gây ra trúng độc. Người bị trúng độc thường có hiện tượng chóng mặt, nhức đầu, ra nhiều mồ hôi, thân thể mềm nhũn, kiệt sức, đầy bụng , ăn không ngon và buồn nôn v.v...Nếu lớp da tiếp xúc với thuốc trừ sâu thì sẽ bị đau, ngứa. Kiểu trúng độc mãn tính như thế này, nếu bị nhẹ thì dễ bị người ta bỏ qua. Nhưng nếu kéo dài thì mỗi nguy hại cho cơ thể thật là nghiêm trọng. Cho nên ở trong nhà chỉ nên dùng những loại hương trừ muỗi không độc hại cho người, tuyệt đối không nên phun thuốc trừ sâu để trừ muỗi ở trong nhà.

397- Ban công không nên quá tải

Ban công quá tải rất dễ xảy ra tai nạn.

Bởi vì bất kỳ loại ban công nào, khả năng chịu lực theo thiết kế sàn của nó cũng giống như sàn nhà bếp, nói chung mỗi mét vuông là 250 kg, tức là lượng đồ đạc để trên mỗi mét vuông diện tích sàn ban công không được vượt quá 350 viên than tổ ong hoặc 100 viên gạch. Nếu những đồ vật này vượt quá khả năng chịu lực của thiết kế sẽ làm hỏng dần ban công, tuy nhất thời không bị đổ, nhưng sàn hoặc dầm ban công cũng bị nứt. Ngày tháng trôi qua, mưa nắng dãi dầu, những thanh sắt sẽ bị han gỉ, bê tông sẽ bong ra từng tảng, ảnh hưởng đến thời gian sử dụng, thậm chí còn gây ra tai nạn. Cho nên không nên để nhiều vật nặng ở ngoài ban công.

398- Không nên bịt kín ban công phòng ở

Có nhiều nhà đã bịt kín ban công để tăng thêm diện tích phòng ở, xem ra như là có lợi, song cũng rất bất lợi.

Ban công bị bịt lại sẽ ảnh hưởng đến việc thoáng gió, thay đổi không khí nơi phòng ở. Sau khi ban công bị bịt lại, chẳng còn chỗ để hoạt động và tập thể dục, rèn luyện thân thể; ngoài ra sau khi ban công bị bịt lại, người ta thường hay xếp những vật nặng vào đó, ban công bị quá tải sẽ rạn nứt gây nguy hiểm cho gia đình. Khi bịt ban công, mỗi chủ hộ dùng một loại nguyên vật liệu khác nhau, kiểu cách thì năm hoa ba mảnh, trông rất mất mỹ quan cho ngôi nhà. Cho nên các chủ hộ không nên bịt kín ban công.

399- 10 điều không nên trồng hoa ở trong phòng

Trồng những cây hoa cỏ có nhiều sinh khí ở trong phòng thì rất có lợi. Nhưng cần chú ý những điều sau đây :

- 1- Không được đặt bình hoa lên trên ti-vi.
- 2- Không được đặt những cây hoa cỏ có thể tích lớn ở trong phòng. Diện tích của những cây hoa cỏ không nên chiếm quá 1/10 diện tích căn phòng.

3- Không nên trồng quá nhiều loại hoa, số lượng quá nhiều, số loài quá phức tạp, màu sắc không nên quá nhiều. Nên bố trí sắp đặt sao cho ít mà tinh.

4- Màu sắc hoa cỏ và màu sắc bối cảnh, về mặt sắc điệu hai cái đó không nên quá gần nhau.

5- Những loài cây có gai, có chất độc thì không được đặt ở nơi mà trẻ con có thể với tới được.

6- Không nên đặt những chậu cây có màu xanh thẫm lên trên những dụng cụ có màu trà thẫm, bởi sẽ gây cảm giác u tối, không có sinh khí.

7- Không nên đặt những chậu hoa cao tròn lên trên những chiếc bàn dài. Bởi vì sự thay đổi trục tuyến và cô tuyến quá lớn dễ gây cho người ta cảm giác không thoải mái.

8- Những hoa cỏ có hình thân cao không nên đặt lên trên những chiếc ghế hoặc trên bàn cao, nếu không sẽ gây cho người ta một cảm giác không ổn định.

9- Không nên đặt những chậu hoa xa nhau quá. Hướng đông một bó, hướng tây một cành, chẳng có cảm giác gì về màu sắc bối cảnh, khiến cho căn phòng trở nên rời rạc thảm hại.

Trong phòng ngủ không nên để những chậu hoa có mùi thơm nồng quá; trong thư viện không nên đặt những chậu hoa màu sắc tươi quá; trên bệ cửa sổ không nên đặt những loài cây có thân cao, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự thông gió và ánh sáng ở trong phòng.

400- Không nên trồng những

cây hoa lá có hại cho sức khoẻ con người

1- Những loài hoa cỏ không nên để lâu ở trong phòng:

Những loại cây như Tùng bách, nếu để ở trong phòng một số lượng tương đối nhiều thì sẽ toả ra nhiều mùi dầu thông nồng đậm, ảnh hưởng đến khẩu vị của người trong phòng, làm cho người có mang bị buồn nôn; Thiên trúc tế sẽ làm cho một số người phản ứng quá mẫn cảm; mùi thơm của hoa cây Uc kim có chứa chất kiềm độc, tiếp xúc lâu

ngày sẽ làm cho người ta nhức đầu chóng mặt và có thể làm cho rụng tóc; ban đêm, khi hết tác dụng quang hợp thì sẽ toả ra khối lượng thán khí rất lớn, sẽ làm cho những người cao huyết áp và những người mắc bệnh đau tim cảm thấy u buồn; mùi của cây Tiếp cốt mộc toả ra cũng làm cho người ta buồn nôn và chóng mặt. Do đó, những loài cây cỏ kể trên không nên để lâu ở trong phòng.

2- *Những loài hoa cỏ có chất độc là :*

1- Đỗ quyên vàng: trong thân và hoa cây đều có chứa chất độc. Nếu ăn nhầm thì sẽ bị trúng độc.

2- Nhất phẩm hồng: cả cây đều có độc, nhựa màu trắng có thể kích thích da sưng đỏ, nếu ăn nhầm phải nụ, phải lá của nó thì sẽ có nguy hiểm ngộ độc chết người.

3- Hiệp trúc đào: trong cành, lá và vỏ cây đều chứa chất glucozit. Nếu ăn nhầm chỉ vài gam Hiệp Trúc Đào thôi cũng đủ bị trúng độc.

4- Cây có độc thuộc loài thực vật nhiều nhựa, sau khi ngắt nụ, nó sẽ chảy ra một thứ nước trắng có thể làm cho da bị mọng đỏ, nếu bắn vào mắt có thể bị mù.

5- Mai ngũ sắc: hoa, lá đều có chất độc, ăn nhầm sẽ bị đau bụng đi ngoài, sẽ phát sốt.

6- Thuỷ tiên: trong thân cây có chất Lacôtin, ăn nhầm sẽ bị viêm ruột, bị nôn. Nước ở trong lá và hoa của nó có thể làm cho da bị mọng đỏ.

7- Thạch toan: thân cây có chứa chất kiềm thạch toan có chất độc. Nếu người nào chạm da vào nó thì sẽ sưng mọng lên và sẽ rất ngứa. Chất kiềm thạch toan vào đường hô hấp sẽ làm cho người ta chảy máu cam, nếu ăn nhầm phải nó thì sẽ bị nôn mửa, đau bụng đi ngoài, chân tay rét run, đầu óc choáng váng. Nếu nghiêm trọng sẽ làm cho trung khu tê liệt dẫn đến tử vong.

8- Cỏ hàm tu: trong cơ thể mà có chất kiềm cỏ hàm tu, nếu tiếp xúc nhiều sẽ dẫn đến bị rụng tóc, rụng lông mày.

9- Hồ kích mai, Bá vương tiên: chất nhựa trắng trong thân cây rất độc, tuyệt đối không được để rơi vào mắt.

10- Hoa lá Vạn niên thanh: trong hoa lá có chứa chất axit và chất tung môn tung, ăn nhầm phải nó sẽ bị sưng đau mồm, họng, thực quản,

dạ dày và ruột, thậm chí còn nguy hại đến thanh đới, làm cho người ta bị câm.

11- Loài cây Tiên nhân chưởng: có chứa chất độc, sau khi nó châm vào người thì sẽ bị mọng đỏ và rất đau, rất ngứa.

401- Không nên mở tivi màu quá sáng

Ti-vi màu đã đi vào cuộc sống của nhiều gia đình. Rất nhiều người chỉ thích mở cho thật sáng. Như vậy rất có hại cho tuổi thọ của ti-vi.

Màn hình ti-vi điện áp rất cao. Ba bóng đèn điện tử công suất rất lớn. Muốn cho đèn hình hiện hình thì cần độ sáng nhất định, công suất cần tiêu hao rất lớn. Công suất này chuyển hoá thành quang năng và nhiệt năng. Âm lượng to nhỏ, công suất thay đổi không lớn, việc tiêu hao của công suất tùy thuộc vào độ sáng mà tăng lên. Thay đổi độ sáng ảnh hưởng đến tính ổn định của điện áp nguồn điện rất lớn. Cho nên nguồn điện trong ti-vi cần phải có điện áp nhất định. Bất kể điện áp lưới điện có thay đổi hay không, nhưng điện áp ở trong máy vẫn phải cố định. Giữ mức điện áp quá cao, khiến cho việc tiêu hao lượng điện tăng lên, máy nóng lên, tuổi thọ của ti-vi sẽ rút ngắn. Cho nên xem ti-vi màu không nên mở quá sáng.

402- Không nên tắt mở ti-vi liên tục

Có một số người, sau khi bật máy ti-vi, thấy tiết mục không hợp “ khẩu vị ” hoặc tiết mục hay chưa bắt đầu, là thuận tay tắt luôn ti-vi đi. Một lát sau lại bật lên, tiết mục hay chưa đến lại tắt luôn. Hành động tùy tiện tắt mở ti-vi liên tục, tưởng như thế là tiết kiệm điện, nhưng trên thực tế thì lại rất có hại cho máy. Thật là lợi bất cập hại.

Bởi vì mỗi lần mở máy là một lần đèn hình bị dòng điện mạnh va đập, làm tăng thêm độ lão hoá của cực âm, ảnh hưởng đến năng lực phát xạ điện tử của âm cực. Do đó mà rút ngắn tuổi thọ sử dụng của ti-vi. Trong một thời gian ngắn mà tắt mở ti-vi nhiều lần, bóng đèn hình bị dòng điện mạnh va đập nhiều lần nên bị tổn hại. Cho nên không nên

tắt mở ti-vi một cách tùy tiện. Sau khi bật ti-vi, nếu thấy tiết mục không hay, có thể xoay núm cho hết độ sáng, âm lượng thật bé; nếu không muốn xem thì tốt nhất là chờ sau 5 phút hãy tắt máy là thích hợp nhất.

403- Không nên tắt mở ti-vi bằng phích cắm ổ điện

Dùng phích cắm ổ điện để tắt mở ti-vi sẽ tổn hại nhiều đến máy, rút ngắn tuổi thọ của máy.

Bởi vì phương pháp dùng phích cắm ổ điện để thay thế cho công-tắc của ti-vi, thường thường khi cắm vào hoặc rút phích cắm ra, dễ bị toé lửa, rất khó nối vào hoặc ngắt ngay được nguồn điện. Đường điện vào ra nhiều lần chẳng khác gì tắt mở công tắc nhiều lần, khiến cho dây tóc bóng đèn hình bị dòng điện mạnh va đập nhiều lần, do đó mà giảm tuổi thọ của máy thu hình. Đồng thời, dòng điện mạnh va đập cũng dễ gây tổn hại cho các bóng bán dẫn và cuộn dây. Cho nên không nên dùng phích cắm điện để tắt mở nguồn điện của ti-vi.

404- Dùng ti-vi màu không nên có dây tiếp đất.

Dây tiếp đất cho ti-vi màu rất dễ gây nên cháy hỏng cuộn dây điện hoặc các linh kiện khác.

Bởi vì hệ thống cung cấp điện sử dụng nguồn điện đóng mở, bỏ đi cái máy biến áp điện nguồn truyền thống, điện nguồn 220 von trực tiếp đi vào máy được điều chỉnh, nếu trong máy mà có dây tiếp đất, sẽ làm cho các dây dẫn kim loại dự trữ không tiếp xúc được với bàn đáy ở trong máy. Nếu nối dây tiếp đất, chẳng may điện chạm vào vỏ máy, dây điện trong máy sẽ bắt vào nguồn điện của đường dây điện, như vậy vỏ máy sẽ có điện, rất nguy hiểm vì bị điện giật. Đồng thời trong máy thu hình cũng do đó mà sản sinh ra cao áp cảm ứng, gây nên cháy hỏng cuộn dây điện hoặc các linh kiện khác của ti-vi. Cho nên dùng ti-vi màu không nên có dây tiếp đất.

405- Dây ăng-ten ngoài nhà không nên cao quá

Việc dùng ti-vi đã rất phổ biến, việc dùng ăng-ten ngoài nhà cho ti-vi cũng rất cần. Nhưng độ cao của ăng-ten, không phải càng cao càng tốt.

Bởi vì ăng-ten ngoài nhà dễ bị sét đánh, dòng điện cực mạnh của sấm sét có thể truyền theo ăng-ten vào nhà làm cho dây ăng-ten bật khỏi ti-vi treo lơ lửng ở trong nhà, hiện tượng phóng điện cực mạnh có thể huỷ hoại các đồ vật ở trong nhà và gây nguy hiểm cho con người. Dây ăng-ten ngoài nhà càng cao thì cơ hội bị sét đánh càng nhiều. Cho nên dây ăng-ten ngoài nhà không nên cao quá. Dây ăng-ten trong phòng thì an toàn. Nếu mắc dây ăng-ten ngoài nhà thì không nên cao quá nóc nhà. Khi có sấm sét thì phải ngắt ngay dây ăng-ten, rút khỏi nguồn điện, người phải ở cách dây ngoài 1 mét để đề phòng khi có sét, dòng điện cực mạnh sẽ theo đường dây điện vào trong nhà gây ra tai nạn.

406- Không nên đặt tivi màu hướng về phía đông hoặc phía tây

Khi đặt tivi màu theo hướng Nam Bắc thì có thể thu được những hình ảnh màu rất đẹp. Đương nhiên là những tính năng khác của tivi cũng phải điều chỉnh cho tốt.

Bởi vì đối với sự vận động điện tử của bóng đèn hình màu, từ trường bên ngoài có tác dụng làm nhiễu rõ rệt, có thể phá hoại một cách nghiêm trọng tính năng “Hội tụ” của chúng. Từ trường trái đất tuy rất nhỏ bé, song cũng không thể coi thường được. Tuyến từ trường trái đất là Nam – Bắc. Phương hướng chùm điện tử của bóng đèn hình nằm theo màn hình. Cho nên tivi màu đặt theo hướng Nam hoặc hướng Bắc thì chùm điện tử và tuyến địa từ ngang bằng với nhau, ảnh hưởng đến sự “hội tụ” rất ít. Khi xuất xưởng người ta cũng đã thử máy và đã tìm cách triệt tiêu đi rồi.

407- Không nên đặt chậu hoa ở bên cạnh ti-vi

Để làm đẹp môi trường trong phòng mà đặt một chậu hoa ở bên cạnh ti-vi, tuy trông có đẹp thật, song chiếc ti-vi của bạn lại bị giảm mất tuổi thọ.

Bởi vì nước ở trong chậu hoa sẽ bốc hơi, dễ khiến cho ti-vi bị ẩm, giảm mất tuổi thọ của ti-vi. Đồng thời bóng đèn hình của ti-vi còn có thể phóng ra những xạ tuyến, mà những dòng điện này có thể phá hoại các tế bào thực vật, gây trở ngại cho việc nở hoa bình thường. Đặt chậu hoa ở bên cạnh ti-vi thì cả ti-vi và chậu hoa đều có hại.

408- Không nên đặt máy cát-sét ở gần ti-vi

Đặt máy cát-sét ở gần ti-vi màu sẽ làm cho màn hình ti-vi màu bị ảnh hưởng, hình ảnh trên màn hình không thật.

Bởi vì trong bóng đèn hình của ti-vi màu có lắp những bóng bán dẫn riêng lẻ, những chùm điện tử do nó phát ra làm cho trên màn hình hiện lên những hình ảnh màu, cách màn hình không xa, người ta đặt một tấm lưới chế tạo bằng một loại thép đặc biệt, nó có thể làm cho chùm điện tử tự phát ra những điểm sáng nhỏ. Bình thường thì tấm lưới này không có từ tính, chẳng may máy cát sét hoặc radio lại có vật có từ trường ở gần tivi màu, sẽ làm cho một phần tấm lưới này bị từ trường hoá, do đó mà làm cho hình ảnh trên màn hình trở nên không thật hoặc phía sau hình ảnh có những vết màu không thể xoá đi được. Cho nên, tuyệt đối không nên đặt những vật có từ trường như radio, máy ghi âm, v.v... ở gần tivi màu.

409- Không nên đặt tivi cùng một chỗ với tủ lạnh và máy giặt

Đặt tivi cùng một chỗ với tủ lạnh và máy giặt là không thoả đáng. Như vậy sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến tuổi thọ của tivi.

Bởi vì những linh kiện chủ yếu của tủ lạnh và máy giặt là máy nén và máy nổ, vì có từ trường ngoại giới tương đối lớn, nên màn hình ở trước bóng đèn hình tivi dễ bị ảnh hưởng của từ trường ngoại giới mà

phát sinh từ hoá, làm cho hình ảnh bị méo mó. Nếu kéo dài thì sẽ làm giảm tuổi thọ của tivi . Cho nên, không nên đặt tivi cùng một chỗ với tủ lạnh và máy giặt.

410- Không nên dùng những tấm mút để kê ti-vi

Dùng những tấm mút để kê ti-vi, mục đích là muốn bảo vệ cho ti-vi , nhưng kết quả thì hoàn toàn ngược lại.

Bởi vì mút làm từ một trong những chất este dầu hoả mà ra. Chất este không màu, dễ cháy, chất này bốc hơi rất mạnh, nếu gặp nóng là dễ bốc cháy. Ngoài ra nó toả nhiệt rất chậm. Các máy thu hình có những lỗ toả nhiệt ở dưới đáy. Nếu kê ti-vi bằng tấm mút thì nhiệt lượng trong ti-vi không toả nhanh được, dễ làm hư hại những linh kiện của ti-vi. Cho nên, không nên dùng đệm mút để kê ti-vi.

411- Không nên coi thường ô nhiễm điện từ

Những sản phẩm điện tử đem lại cho con người ta niềm vui và hạnh phúc. Nhưng ô nhiễm điện từ lại uy hiếp sức khoẻ và tuổi thọ của con người. Do vậy song song với việc sản phẩm điện tử không ngừng xâm nhập vào từng gia đình, cũng cần phải cảnh giác ô nhiễm điện từ sẽ gây tác hại cho con người. Không nên xem tivi và nghe radiô ở cự ly quá gần, thời gian không nên quá dài. Phụ nữ có thai và trẻ em xem tivi, mỗi ngày không nên quá 2 - 3 tiếng đồng hồ. Trẻ em và phụ nữ có thai không nên nằm giường có thảm điện. Tủ lạnh không nên đặt ở trong phòng ngủ. Ngoài ra mỗi ngày phải dùng một lượng vitamin C nhất định, hoặc phải ăn nhiều hoa quả, rau tươi có chứa nhiều vitamin C. Như vậy sẽ giảm nhẹ và dự phòng ô nhiễm điện từ tác hại đến cơ thể con người.

412- Không nên dùng ôn áp cho tủ lạnh

Có một số người vì sợ hỏng tủ lạnh nên đã dùng ổ áp cho tủ lạnh. Trên thực tế như vậy hoàn toàn không cần thiết.

Trừ những trường hợp thật đặc biệt, nói chung động cơ điện trong tủ lạnh không cần ổ áp. Trong hạn định công suất của tủ, hoàn toàn có thể chịu được sự giao động của điện áp, nhất là động cơ điện trong tủ lạnh lại có thiết bị bảo đảm sự quá nhiệt. Nếu lại đặt thêm ổ áp cho tủ lạnh, không những bản thân ổ áp tiêu tốn điện mà lại có thêm một đường dây, gây thêm trở ngại. Đặt thêm ổ áp chỉ là yếu tố tâm lý, chứ không phải để giải quyết mọi vấn đề. Nếu ở một khu vực nào đó mà điện áp quá thấp hoặc quá cao, vượt quá những qui định của nhà nước gây nên những tổn thất, mà người ta gọi là “Sự cố cung cấp điện” mà các văn bản của nhà nước đã qui định thì phải do ngành cung cấp điện chịu trách nhiệm.

413- Không nên đặt tủ lạnh trong phòng ngủ

Sau khi tủ lạnh khởi động, các nguyên kiện điện tử phát ra sóng điện từ gây ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh của con người, có thể ảnh hưởng đến năng lực miễn dịch của cơ thể. Đồng thời bức xạ điện từ còn có thể trực tiếp làm tổn thương đến các tế bào cơ thể. Ngoài ra trong khi động cơ tủ lạnh làm việc, tiếng ồn cũng có ảnh hưởng nhất định đến giấc ngủ. Do đó tủ lạnh nên đặt ở phòng khách, phòng bếp chứ không nên đặt trong phòng ngủ.

Có một số gia đình đặt tủ lạnh ở trong phòng ngủ, như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì sau khi cắm điện vào tủ lạnh thì sẽ phát sinh ô nhiễm điện từ, gây nguy hại cho sức khoẻ con người. Sóng điện từ do nguồn điện phát ra có thể làm tổn thương hệ thống thần kinh và cơ năng của hệ thống nội phân tiết và cũng có thể trực tiếp làm tổn thương đến DNA bên trong các tế bào của cơ thể, làm cho các gen này đột biến dẫn đến ung thư. Cho nên không nên đặt tủ lạnh ở trong phòng ngủ.

414- Không nên dùng tủ lạnh làm “ Tủ vạn năng”

Tủ lạnh có thể bảo quản lạnh những thực phẩm, song không phải là “Tủ vạn năng”, thực phẩm gì cũng bảo quản được.

Bởi vì các mùi vị chua, ngọt, cay, mặn của các loại thực phẩm rất khác nhau, do chịu ảnh hưởng của nhiệt độ mà các mùi vị này có sự thay đổi, có mùi thì tăng lên, có mùi thì giảm đi. Nếu như đường cát ở nhiệt độ 23 – 24oC có vị ngọt cao nhất, nếu nhiệt độ cao hơn hoặc thấp hơn nhiệt độ này thì vị ngọt sẽ giảm đi. Còn đường nho, đường hoa quả thì nhiệt độ càng thấp lại càng ngọt. Những thực phẩm có vị cay, vị mặn thì nhiệt độ càng cao, mùi vị càng kém, nếu đặt vào tủ lạnh sẽ mặn hơn, cay hơn một chút. Vị chua không chịu ảnh hưởng nhiều lắm của nhiệt độ. Cho nên không phải tất cả mọi thực phẩm đều thích hợp với việc bảo quản lạnh.

415- Không nên để nhiều thực phẩm vào trong tủ lạnh

Những thực phẩm để trong tủ lạnh phải có một khoảng trống nhất định để cho không khí được lưu thông, đề phòng nhiệt độ trong tủ không đủ lạnh làm cho thực phẩm bị hư hỏng.

Nếu trong tủ lạnh để nhiều thực phẩm quá, đặc biệt là các loại thịt, rất dễ có hiện tượng ngoài lạnh trong nóng làm cho vi khuẩn ở trong thực phẩm dễ sinh sôi nảy nở, làm cho thực phẩm bị ôi thiu, biến chất. Cho nên không nên đặt nhiều thực phẩm quá vào trong tủ lạnh. Những thực phẩm nóng quá thì phải để cho nguội hẳn rồi mới đặt vào trong tủ lạnh. Phải để riêng những thực phẩm chín và thực phẩm sống xa nhau.

416- Không nên để thuốc vào trong tủ lạnh

Có một số người hay để các loại thuốc uống dở hoặc những thuốc quý chưa dùng đến vào trong tủ lạnh, họ cho rằng như vậy có thể bảo quản lâu dài thuốc mà không bị hỏng. Thực tế thì ngược lại.

Bởi vì để thuốc Bắc vào trong tủ lạnh dài ngày, các loại vi khuẩn có thể xâm nhập vào trong thuốc, hơn nữa thuốc dễ bị ẩm, ảnh hưởng đến chất lượng thuốc. Không nên cất giữ thuốc ở trong tủ lạnh. Phương

pháp tốt nhất là đem những loại thuốc Bắc quý như nhân sâm, nhung, thiên ma, đẳng sâm v.v... dùng cát mịn sao vàng lên, sau đó bỏ các loại thuốc này vào trong những lọ thủy tinh sạch rồi vùi vào trong gạo rang để nguội, sau đó đậy kín lọ, đặt nơi bóng mát thoáng gió thì có thể cất giữ được lâu dài mà không bị biến chất.

417- Không nên cắm chung ổ điện tủ lạnh với các đồ điện khác

Dây điện tủ lạnh mà cắm chung với các đồ điện khác rất dễ bị cháy mô tơ, cũng ảnh hưởng đến các đồ điện khác.

Bởi vì dùng chung một ổ cắm điện với các đồ điện khác thì dung lượng dây dẫn điện vào ổ cắm bị hạn chế, lại dùng thêm các đồ điện khác rất dễ dẫn đến điện áp bị giảm, nếu điện áp xuống thấp quá thì động cơ máy nén không thể khởi động được hoặc bị ngừng hoạt động, có thể làm cháy động cơ điện. Hơn nữa, khi khởi động tủ lạnh thì dòng điện rất lớn, cũng sẽ ảnh hưởng rất lớn đến các dụng cụ điện khác. Nó có thể làm cho tivi bị nhấp nháy, hình ảnh không ổn định, làm cho máy cát sét có tiếng lẹt xẹt, làm cho bóng đèn lúc tỏ lúc mờ. Cho nên tủ lạnh không nên cắm chung ổ cắm với các đồ điện khác mà nên có một đường dây riêng.

418- Không nên kê tủ lạnh bằng những miếng da hoặc cao su

Để cho tủ lạnh được bình ổn và đề phòng bị ẩm ướt, nhiều người đã kê tủ lạnh bằng những miếng da hoặc cao su. Cách làm như vậy là rất không khoa học.

Bởi vì khi thiết kế tủ lạnh, để cho an toàn, người ta đã đặt một sợi dây chuyên dùng để tiếp đất (dây đất), nhưng có nhiều người lại sợ phiền phức hoặc những lý do này khác lại làm mất tác dụng của sợi dây này. Sở dĩ tủ lạnh có 4 chân bằng sắt, không những chỉ có tác dụng giữ cho tủ được cân bằng, mà còn làm chức năng tiếp đất nữa. Trong tủ lạnh của gia đình thường chứa những thực phẩm có hàm lượng nước

tương đối nhiều. Vì nhiệt độ trong tủ lạnh thay đổi luôn, nước rất dễ bị bốc hơi, khiến cho độ ẩm trong tủ lạnh rất lớn, cho nên tủ lạnh rất hay bị hở điện và sinh ra dòng điện cảm ứng. Nếu các chân của tủ lạnh trực tiếp tiếp xúc với mặt đất thì dòng điện cảm ứng phát sinh này có thể truyền xuống sàn nhà rộng lớn, sẽ tăng thêm độ an toàn cho việc sử dụng tủ lạnh. Nếu lại kê những miếng da xuống dưới chân tủ lạnh thì những miếng da này như những vật cách điện, khi điện bị hở rất dễ làm cho người ta bị điện giật. Cho nên nếu tủ lạnh không cân thì có thể dùng những tấm kim loại mỏng để kê, không nên dùng những miếng da hoặc cao su để kê.

419- Không nên bật công tắc tủ lạnh ngay sau khi bị ngắt điện

Khi tủ lạnh bị ngừng lại bật công tắc ngay, như vậy rất dễ làm tổn hại đến động cơ, rút ngắn tuổi thọ sử dụng của tủ lạnh.

Bởi vì trong khi tủ lạnh đang chạy mà đột nhiên bị mất điện hoặc có người tắt máy thì động cơ và máy nén vẫn tiếp tục bảo đảm nhiệt độ như khi vận hành. Nếu lúc đó lập tức bật máy lại ngay, vì lực khởi động vượt quá độ nóng của dòng điện khi vận hành nên rất dễ xảy ra cháy động cơ. Cho nên sau khi động cơ tủ lạnh ngừng từ 3 đến 5 phút hãy nên khởi động lại.

420- Không nên để cá lâu ngày ở trong tủ lạnh

Để cá lâu ngày ở trong tủ lạnh có thể làm cho cá biến chất.

Bởi vì nhiệt độ trong ngăn đá của tủ lạnh gia đình thường là -15 đến -20°C, mà thực phẩm thủy sản, nhất là các loại cá, nếu nhiệt độ trong tủ lạnh không đạt được -30°C thì các tổ chức trong con cá sẽ thoát nước hoặc sẽ có những biến hoá khác. Nếu cứ ướp lạnh cá dài ngày, rất dễ làm cho cá bị hỏng, bị biến chất. Cho nên không nên để cá lâu ngày ở trong tủ lạnh.

421- Mùa đông không nên xoay

núm điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh xuống quá thấp

Sau khi trời trở lạnh, nhiều gia đình đã vặn núm điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh xuống mức thấp nhất. Họ tưởng rằng làm như vậy là tiết kiệm điện. Kỳ thực lại không phải như vậy.

Bởi vì sau khi vặn núm xuống mức thấp, dây lò xo của núm điều chỉnh căng thẳng, nhiệt độ ngăn lạnh hơi cao lên, máy nén tự động vận chuyển, và thời gian vận chuyển rút ngắn, số lần khởi động tăng lên. Tổng số thời gian vận hành của máy nén mỗi ngày tuy có ít hơn, nhưng dòng điện khởi động lại lớn (so với dòng điện bình thường tăng gấp 6 đến 8 lần), do đó mà lại tốn điện hơn. Cho nên không nên điều chỉnh nhiệt độ xuống quá thấp. Thời tiết trở lạnh, nhưng nhiệt độ trong tủ lạnh vẫn nên để ở mức trung bình là hợp lý và kinh tế nhất.

422- Không nên tùy tiện xoay núm điều chỉnh nhiệt độ tủ lạnh

Trong tủ lạnh có núm điều chỉnh nhiệt độ, nếu cứ tùy tiện xoay đi xoay lại núm điều chỉnh này sẽ có thể làm hỏng tủ lạnh.

Hiện nay núm điều chỉnh nhiệt độ trong tủ lạnh là một loại rơ le tắt mở nhiệt lực, ống cảm ôn đầy khí ở ngay cửa máy bốc hơi, lợi dụng sự thay đổi nhiệt độ bề ngoài của máy bốc hơi này, làm cho áp lực thể khí ở trong ống cảm ôn thay đổi, từ đó mà khống chế máy nén khởi động hoặc ngừng lại. Trong khi sử dụng, nếu cứ tùy tiện xoay đi xoay lại núm điều chỉnh này, hoặc từ điểm nóng chuyển thẳng sang điểm lạnh làm cho máy nén bị ngừng, mở nhiều lần hoặc khởi động quá sớm làm cho máy nén hút khí và thải khí chên nhau khá nhiều, từ đó mà làm cho động cơ bị khởi động một cách gò ép. Tuy rơ le có chuyển được dòng điện, cho dù bị khởi động một cách cưỡng ép, song vẫn làm cho mô tơ bị tổn hại, rút ngắn tuổi thọ sử dụng của máy. Cho nên không nên tùy tiện xoay núm điều chỉnh nhiệt độ của máy lạnh.

423- Không nên dùng nước để rửa tủ lạnh

Khi bên trong tủ lạnh bị bẩn, tuyệt đối không được dùng nước để cọ rửa.

Bởi vì vật liệu đặt giữa mặt trong và mặt ngoài tủ lạnh là một lớp mút. Tủ lạnh hầu như hoàn toàn dựa vào nó để giữ độ lạnh. Song tính năng giữ độ lạnh có liên quan đến hàm lượng nước ở bên trong tủ lạnh. Hàm lượng nước càng nhiều thì tính năng giữ độ lạnh càng kém. Nếu dùng nước để cọ rửa, nước sẽ qua những khe hở ở bên trong tủ mà thấm vào lớp mút này, sẽ có ảnh hưởng đến việc giữ độ lạnh. Cho nên không nên dùng nước để cọ rửa tủ lạnh.

424- Không nên đặt máy giặt ở trong nhà xí

Có nhiều nhà cứ để mãi máy giặt ở trong nhà xí. Như vậy rất bất lợi cho việc bảo dưỡng máy giặt và rất có hại cho tuổi thọ sử dụng của máy. Bởi vì trong nhà xí thường có một loại thể khí có mùi hôi có tính kích thích – mùi amôniắc. Nó có tác dụng ăn mòn rất mạnh đối với các linh kiện bằng kim loại ở trong máy giặt. Ngoài ra, độ ẩm trong không khí ở trong nhà xí rất cao, dễ làm cho vỏ tủ lạnh bị han gỉ, và đường dây điện cũng dễ bị hỏng. Cho nên không nên đặt tủ lạnh ở trong nhà xí.

425- 6 điều kiêng kỵ khi cất giữ quạt máy

1/ Không nên dùng dầu xăng, dầu diesel, dầu hỏa để lau quạt máy. Nó sẽ làm cho quạt bị tróc sơn.

2/ Không nên dùng vải thô, bàn chải để lau chải quạt máy. Nên dùng vải mịn và mềm để lau bụi bẩn ở trên quạt.

3/ Không nên dùng vải ni-lông để bọc quạt máy. Bởi vì vải ni-lông có chất axit benzoic dễ làm cho rộp lớp sơn.

4/ Không nên cất quạt ở nơi ẩm thấp hoặc nơi nhiệt độ quá cao. Để ở chỗ quá nóng thì dễ tróc sơn, để ở chỗ ẩm thấp thì dễ bị han gỉ.

5/ Không nên dùng nước lã để rửa quạt máy. Dùng nước lã để rửa sẽ bị han gỉ, dễ tổn hại đến các bộ phận ở bên trong quạt.

6/ Không nên dùng dầu xăng, dầu hoả, dầu điêzen để bôi trơn. Nên dùng dầu máy khâu để bôi trơn là tốt nhất.

426- Mở quạt máy không nên bắt đầu bằng số chậm

Quạt máy nào cũng có số nhanh, chậm, khi chuyển động bình thường thì càng quay nhanh, tiêu thụ điện càng nhiều, quạt quay chậm tốn ít điện. Song khi bắt đầu khởi động thì tình hình lại không như vậy.

Bởi vì khi khởi động ở tốc độ chậm, điện áp của nguồn điện sau khi đi qua giảm áp của núm điều chỉnh tốc độ rồi mới đến vòng quay của quạt, do điện áp thấp nên việc khởi động có khó khăn. Như vậy dòng điện lưu lớn phải qua một vòng dài, thời gian lâu mới quay được, lượng phát nhiệt của vòng dây tăng lên. Khi khởi động ,tốc độ càng chậm, quạt máy toả nhiệt càng cao. Toả nhiệt càng cao thì tuổi thọ của quạt máy càng giảm. Cho nên mở quạt máy không nên bắt đầu bằng số chậm. Tốt nhất là khi mở quạt máy nên mở ở số cao, khi quạt chạy bình thường rồi hãy chuyển sang số chậm.

427- Không nên lau rửa quạt máy bằng nước và dầu xăng

trước khi cất giữ

Sang thu, thời tiết dần mát mẻ, không cần dùng đến quạt máy nữa, trước khi cất đi, tuyệt đối không nên dùng nước lã và dầu xăng để lau rửa quạt máy.

Bởi vì dùng nước để rửa quạt, dễ làm cho các linh kiện ở bên trong quạt máy bị gỉ; nếu dùng dầu xăng, dầu ma-dút hoặc dầu hoả để lau quạt, tuy dễ lau đi những bụi bám vào quạt, nhưng lại làm cho lớp sơn trên quạt bị tróc ra. Cho nên khi cất giữ quạt máy không nên dùng nước và dầu xăng để lau rửa. Chỉ cần dùng vải mềm lau kỹ là được. Sau khi lau sạch không nên dùng ni-lông để bọc quạt, bởi vì trong ni lông

có một chất hoá học là axit benzôic có thể làm tróc sơn, mà chỉ nên dùng vải để gói, rồi để vào nơi thoáng mát, khô ráo là được.

428- Không nên dùng băng dính y tế để bọc dây điện

Trong cuộc sống thường ngày, có người dùng băng dính y tế để thay băng dính cách điện, bọc những đoạn nối của dây điện. Như vậy là vô cùng nguy hiểm.

Bởi vì trong khi thiết kế và sản xuất băng dính y tế, người ta chỉ nghĩ đến tác dụng về mặt y dược, mà không chú ý đến tính năng cách điện của chúng. Còn băng dính cách điện mà những người thợ điện thường dùng thì có cường độ mạnh đến mức dòng điện 1000 von chạy qua liền 1 phút mà cũng không bị dòng điện xuyên qua. Cho nên băng dính y tế không thể dùng để bọc dây điện được, đề phòng tổn hại cho thiết bị điện hoặc xảy ra những nguy hiểm khác.

429- Không nên đánh răng bằng nước lạnh

Tuổi thọ của răng kém tuổi thọ của người khoảng 10 năm. Bảo vệ răng là một mặt của việc bảo vệ sức khoẻ. Theo tư liệu khoa học cho biết, răng tiến hành chuyển hoá bình thường ở nhiệt độ 35 - 36° C. Nếu thường xuyên để răng bị kích thích bởi nóng quá hoặc lạnh quá đều ảnh hưởng đến tuổi thọ của răng. Do đó mùa đông nên đánh răng bằng nước ấm, tuyệt đối không nên đánh răng bằng nước lạnh.

430- Không nên tra dầu máy khâu vào xe đạp

Các bộ phận của xe đạp đều phải thường xuyên tra dầu nhờn để bảo đảm cho nó được trơn, nhẹ đồng thời còn để phòng bị gỉ. Song không nên sử dụng dầu máy khâu để tra vào xe đạp.

Bởi vì dầu máy khâu là loại dầu bôi trơn, sau khi tra vào các trục của xe đạp sẽ làm cho mỡ ở các trục này bị loãng ra và chảy đi mất; do đó

mà làm giảm mất tính bôi trơn và tính phòng gỉ của mỡ ở trong các trục của xe đạp. Cho nên tra dầu mỡ cho xe đạp thì nên tra loại dầu nhớt số 30 hoặc các loại mỡ dùng cho xe máy.

431- Không nên tra dầu cho xe đạp khi đang còn ướt

Có người đem xe đạp vừa đi mưa về hoặc xe vừa mới rửa xong ra tra dầu ngay, tưởng làm như vậy là để phòng han gỉ. Trên thực tế thì ngược lại.

Bởi vì xe đạp sau khi bị ướt, tuy đã lau rồi, nhưng chỉ là lau khô đi những giọt nước lớn, còn vô số những hạt nước nhỏ li ti mà mắt thường không nhìn thấy được thì vẫn còn. Lúc đó nếu vội vàng tra dầu vào ngay thì chính những lớp dầu đã che phủ những hạt nước nhỏ li ti này, làm cho dầu không phát huy được tác dụng, ngược lại còn làm cho các bộ phận, đặc biệt là những chỗ mạ điện dễ bị han gỉ. Cho nên xe đạp sau khi bị ướt phải dùng khăn khô lau sạch rồi còn phải chờ vài tiếng đồng hồ nữa cho những hạt nước nhỏ li ti bốc hơi hết rồi mới nên tra dầu. Như vậy mới có thể đạt được mục đích là chống gỉ. Các loại xe gắn máy cũng vậy.

432- Không nên đặt yên xe đạp quá cao

Xe đạp là một trong những công cụ giao thông không thể thiếu được trong cuộc sống của nhiều người. Ta thường thấy có một số thanh niên vận yên xe đạp lên quá cao. Họ tưởng rằng như vậy người đi xe đạp trông vừa khoẻ đẹp lại vừa có phong độ. Kỳ thực làm như vậy có rất nhiều tai hại.

Bởi vì khi yên xe đạp cao quá tầm của khung xe, người đi xe đạp phải cúi gò ngực về phía trước mà hai vai thì lại khuynh về phía sau, sức nặng của toàn cơ thể đè lên yên một thời gian dài, tác dụng ngược lại đến bộ phận sinh dục, làm cho nó phải cọ sát với mông yên xe rất nhiều, thời gian kéo dài sẽ làm cho tiền liệt tuyến bị ứ máu, thậm chí còn có thể bị vi khuẩn hoặc vi trùng bệnh làm cho viêm tiền liệt tuyến

gây ra hiện tượng đi đáí buốt, đáí nhiều, đi đáí khó v.v... Cho nên phải căn cứ vào chiều cao và chân dài của từng người mà vận yên xe đạp cho thích hợp.

433- Không nên bọc xe đạp bằng ni lông

Nói chung ai mới mua xe đạp về cũng muốn giữ gìn cho tốt. Cho nên có một số người đã dùng ni lông quấn kín khung xe đạp, tưởng làm như vậy thì nước sơn không bị tróc gỉ. Trên thực tế thì ngược lại.

Bởi vì sau khi bọc ni lông, lớp sơn của xe dễ bị mất độ bóng, thậm chí còn bị tróc ra hàng loạt. Nguyên nhân là thành phần nước ở trong không khí chui qua những kẽ hở của ni lông ngấm vào lớp sơn. Thời gian kéo dài, sức chịu nước của bề mặt sơn giảm đi, lớp sơn bị rạn nứt rồi bong ra. Cho nên không nên dùng ni lông để bọc khung xe đạp.

434- Xe máy mới không nên chạy tốc độ cao

Xe máy mới chạy trong khoảng 1000 cây số được gọi là chạy rô-đa. Xe máy mới trong thời gian chạy rô-đa mà chạy tốc độ cao, rất dễ gây ra tai nạn giao thông hoặc xảy ra sự cố làm cho xe bị hỏng, người bị thương.

Bởi vì trong thời kỳ chạy rô-đa, nếu động cơ phải chuyển động trong tình trạng cao tốc rất căng thẳng sẽ làm cho áp lực bên ngoài các linh kiện tăng lên, phát nhiệt quá độ, thêm nữa điều kiện bôi trơn còn kém và những vết trên bề mặt các linh kiện chưa được mài bằng, do đó mà gây ra các sự cố. Như vậy không những làm cho tính năng động lực suy giảm, mà còn rất hại cho động cơ, rút ngắn tuổi thọ của xe máy. Cho nên xe máy mới mua về không nên chạy tốc độ cao. Sau khi chạy được 300 cây số, phải lau rửa hộp số và thay dầu mỡ, lau sạch những bụi kim loại do máy ma sát rơi ra, lúc đó mới chạy tốc độ cao được.

435- Không nên chạy xe máy tốc độ cao trên đồng bằng

Xe máy chạy tốc độ cao trên đồng bằng có thể nóng đến 1000oC, do đó mà rất có hại cho động cơ, rút ngắn tuổi thọ sử dụng của xe máy.

Bởi vì trong khi chạy, xe máy lợi dụng gió tự nhiên ngược chiều, có thể toả nhiệt ở các linh kiện đang rất nóng. Nhưng khi chạy tốc độ cao trên đồng bằng, thiếu mất tác dụng toả nhiệt của gió tự nhiên, kết quả nhiệt độ của động cơ càng ngày càng cao, làm cho nhiệt độ của pit-tông và xi-lanh bị tăng lên rất mạnh, khe hở giữa pit-tông và xi-lanh bị hẹp đi, do pit-tông bị nóng quá trương lên, cuối cùng dẫn đến động cơ bị hư hại. Cho nên không nên chạy xe máy tốc độ cao trên đồng bằng.

436- Không nên dùng dầu xăng ô-tô cho vào bật lửa

Dùng dầu xăng ô-tô cho vào bật lửa rất có hại cho sức khoẻ .

Bởi vì trong dầu xăng này có chất chì tetraethyl-lead. Đó là một chất độc có hương vị hoa quả, có thể làm cho công năng máu bị giảm sút, có hại cho buồng tim con người. Người hút thuốc lá mà hít chất chì này vào cơ thể, nếu kéo dài sẽ xuất hiện tình trạng trúng độc chì. Cho nên không nên dùng dầu xăng ô-tô để cho vào bật lửa.

437- Không nên tiếp xúc đồng hồ đeo tay mạ vàng

với những chất có tính ăn mòn

Đồng hồ đeo tay mạ vàng hiện đang là một một thời trang rất được ưa chuộng. Có người tưởng rằng bên ngoài đã mạ vàng rồi thì không thể han gỉ được. Kỳ thực nếu bảo quản không tốt, thì lớp mạ vàng ấy cũng mất đi độ sáng bóng, dần dần biến thành màu đen.

Bởi vì vỏ đồng hồ mạ vàng chỉ là vàng 14K (nghĩa là chỉ có 58,5% vàng thật mà thôi). Trong lớp vàng mạ này có một lượng bạc nhất định , rất dễ gây phản ứng hoá học với thể khí bốc hơi trong không khí, làm cho vỏ đồng hồ bị lưu hoá bạc mà thành màu đen. Nếu trong bếp mà có khí than thì khói bếp bám vào lớp bạc của vỏ đồng hồ mạ vàng sinh ra

phản ứng, nếu kéo dài thì vỏ đồng hồ sẽ bị đen. Ngoài ra chất kiềm trong mồ hôi và chất sulfur trong xà phòng thơm đều có tác dụng ăn mòn đối với đồng hồ đeo tay mạ vàng. Cho nên khi đeo đồng hồ mạ vàng phải chú ý thường xuyên dùng vải len lau khô. Chỉ cần chú ý bảo dưỡng là có thể hạn chế có hiệu quả giữ cho vỏ đồng hồ không bị đen.

438- Không nên giặt chiếu cói bằng nước lã

Mùa hè viêm nhiệt ra nhiều mồ hôi, chiếu cói dễ bị mồ hôi làm cho ẩm nên bị dính. Để giặt những vết mồ hôi ở trên chiếu, người ta thường ngâm chiếu vào trong nước lã để giặt, như vậy là không thích hợp.

Bởi vì chiếu cói là dùng cói làm hàng ngang, còn dùng dây đay để đan hàng dọc. Nếu ngâm vào trong nước để giặt thì dễ bị mục. Cho nên chiếu cói không nên dùng nước để giặt mà chỉ nên dùng những khăn sạch, nhúng vào nước ấm, vắt khô rồi lau theo chiều dọc của cói, cho đến khi nào nước trong thì thôi. Sau khi lau sạch rồi không nên phơi ra ngoài nắng gắt, để tránh cho chiếu cói bị giòn gãy, mà chỉ nên phơi trong bóng râm thoáng gió cho khô là được.

439- Không nên cất giữ xà phòng giặt,

xà phòng thơm quá lâu

Có một số người cứ thích mua nhiều xà phòng giặt, xà phòng thơm tồn trữ một thời gian dài, thậm chí còn đem phơi ra ngoài nắng. Họ tưởng rằng làm như vậy thì xà phòng đỡ hao, kỳ thực hoàn toàn không phải như vậy.

Bởi vì khả năng tẩy rửa của xà phòng giặt và xà phòng thơm mạnh hay yếu, thời gian dùng lâu hay mau hoàn toàn do bản thân xà phòng quyết định. Đem phơi xà phòng giặt và xà phòng thơm ra ngoài nắng để cho nó cứng ra, không những không thể tăng thêm khả năng tẩy sạch vết bẩn và dùng được lâu hơn, mà hoàn toàn ngược lại, tồn trữ xà

phòng quá lâu sẽ làm cho xà phòng sinh ra rancidity, sinh ra mùi hôi, chất chống ôxy của bản thân xà phòng và xà phòng thơm sẽ không còn hiệu lực, khả năng tẩy vết bẩn giảm sút. Cho nên không tích trữ xà phòng và xà phòng thơm quá lâu, càng không nên để ở trong môi trường dưới 0oC.

440- Không nên dùng quá nhiều xà phòng để giặt quần áo

Giặt quần áo mà dùng quá nhiều xà phòng, quần áo càng khó giặt sạch.

Bởi vì xà phòng có thể hạ thấp trương lực bề mặt của nước. Quần áo sau khi dùng xà phòng để giặt, những cái bẩn trên quần áo biến thành những hạt li ti tách khỏi quần áo, phân tán ở trong nước. Những hạt cái bẩn tách ra đó, nổi trên mặt nước cùng với bọt xà phòng. Khi nồng độ nước xà phòng vào khoảng 4% thì hoạt tính bề ngoài mạnh nhất, hiệu quả tẩy vết bẩn cao nhất. Nếu nồng độ nước xà phòng quá đặc thì hoạt tính bề ngoài giảm thấp, do đó quần áo lại khó giặt sạch. Cho nên khi giặt quần áo không nên cho quá nhiều xà phòng. Giặt bằng xà phòng bột cũng vậy. Mỗi kilôgam nước chỉ cần 5 gam bột giặt là vừa.

441- Không nên dùng chung

xà phòng bánh với xà phòng bột để giặt quần áo

Có một số người dùng xà phòng bột để giặt quần áo, nhưng cổ áo và tay áo thì lại dùng xà phòng bánh sát vào và vò thêm, tưởng rằng như vậy có thể tăng thêm khả năng tẩy vết bẩn, giặt càng sạch hơn. Trên thực tế thì ngược lại.

Bởi vì xà phòng bột có tính toan, còn xà phòng bánh thì có tính kiềm. Dùng chung xà phòng bột với xà phòng bánh sẽ gây ra phản ứng trung hoà toan kiềm, do đó mà hạ thấp khả năng tẩy rửa vết bẩn của từng loại xà phòng. Cho nên không nên dùng chung xà phòng bột với xà phòng bánh để giặt quần áo.

442- Giặt quần áo không nên ngâm lâu

Cần ngâm quần áo trước khi giặt sẽ có lợi cho việc giặt sạch những vết bẩn và quần áo được sạch hơn. Song nếu ngâm quần áo ở trong nước quá lâu thì kết quả sẽ ngược lại.

Bởi vì vết bẩn trong sợi quần áo chỉ cần 15 phút là bị ngấm ướt. Nếu ngâm quần áo thời gian quá dài thì những chất bẩn ở trong nước lại ngấm vào quần áo, đến lúc giặt sẽ khó sạch hơn. Cho nên khi giặt không nên ngâm quần áo quá 15 phút.

443- Không nên dùng xà phòng bột để gội đầu

Dùng xà phòng bột rất thuận tiện, tẩy vết bẩn rất nhanh. Có người không những chỉ dùng xà phòng bột để giặt quần áo, mà còn dùng để gội đầu. Như vậy là rất có hại.

Bởi vì trong xà phòng bột có chất sôđi-um phôtphat. Chất sôđi-um phôtphat này ngấm vào da đầu sẽ sinh ra phản ứng hoá học, kích thích da đầu sinh ra gàu và làm cho tóc bị chẻ, bị khô, biến thành màu vàng, rất yếu, mất đi sự óng mượt và dễ bị rụng tóc. Cho nên không nên dùng xà phòng bột để gội đầu.

444- Không nên dùng vỏ trứng và bã chè

để bón cho những chậu hoa

Dùng vỏ trứng đặt vào các chậu hoa, đổ bã chè vào trong các chậu hoa, nghe nói có thể làm cho chậu hoa giữ được độ ẩm, làm cho hoa tươi tốt. Trên thực tế thì lợi ít hại nhiều.

Bởi vì đặt vỏ trứng vào các chậu hoa, lòng trắng trứng còn sót lại trong vỏ trứng sẽ ngấm vào đất trong chậu hoa, lên men và phát nhiệt, do đó mà làm hỏng bộ rễ, dẫn đến làm cho cây hoa bị chết. Đồng thời

lòng trắng trứng lên men sẽ gây mùi hôi thối, làm tổ cho sâu bệnh sinh sôi nảy nở. Đổ bã chè vào trong chậu hoa, vì trong lá chè có chất kiềm chè, kiềm cà phê v.v... đối với chất hữu cơ ở trong đất cũng tác dụng phá hoại nhất định. Bã chè mốc nhũn ra làm cho đất trong chậu hoa bị ẩm nhiều, không thoáng khí, ảnh hưởng đến việc hấp thu chất dinh dưỡng của bộ rễ. Do sự hoạt động của các loại khuẩn anaerobic sinh ra muối, cũng rất nguy hiểm cho sự sinh trưởng của bộ rễ cây hoa. Cho nên không nên dùng vỏ trứng và bã chè làm phân bón cho các chậu hoa .

445- Chọn mua phích nước

không nên chỉ nghe tiếng “ O...O...”

Có người khi chọn mua phích nước, thường hay đưa miệng phích lên tai để nghe xem có tiếng O...O...O...hay không và cho rằng nếu có tiếng o...o... là chất lượng phích tốt. Trên thực tế, làm như vậy là không khoa học.

Đánh giá chất lượng một phích nước tốt hay xấu, ngoài việc nhìn hình dáng và màu sắc ra, còn phải quan sát chất lượng ruột phích nữa. Một là phải xem cái nút thuỷ tinh nhọn ở cuối phích nước xem có bị gãy hay không, xem có vết nứt hay không; hai là phải xem miệng phích có tròn hay không; ba là phải xem ruột phích có hiện tượng bong thuỷ ngân hay không. Nếu chỉ nghe tiếng O...O... thì không xác định được ruột phích tốt hay xấu.

446- Không nên đổ nước sôi quá đầy vào phích nước

Có người chỉ thích đổ nước sôi vào phích cho đến đầy tràn mới thôi. Họ tưởng rằng như vậy nước sẽ nóng lâu. Trên thực tế, đó chỉ là sự hiểu lầm.

Bởi vì thực nghiệm đã chứng minh, phích nước có nước sôi cách miệng phích 3 cm so với phích đổ đầy nước giữ nóng lâu hơn 5 – 7 giờ. Hệ số truyền nhiệt của nước lớn hơn nhiều so với không khí. Phích nước đổ quá đầy nước, nước nóng trực tiếp tiếp xúc với nắp phích, nhiệt lượng theo nắp phích truyền ra ngoài rất nhanh. Nếu ở miệng phích có một khoảng cách không khí thì do không khí toả nhiệt rất thấp nên nhiệt lượng toả đi có chậm hơn. Cho nên không nên đổ nước sôi vào phích quá đầy.

447- Không nên thường xuyên dùng phích nước áp lực

Dùng phích nước áp lực thì tiện lợi, an toàn, nhưng đối với sức khoẻ con người thì phích nước áp lực có thể mang lại những điều bất lợi.

Bởi vì nước sôi ở trong phích, sau khi bình lặng thì những vật lắng xuống đáy đọng lại ở dưới đáy phích. Khi ta ấn áp lực để lấy nước thì ống hút ở dưới đáy phích áp lực, trước hết hút ngay những vật trầm lắng này lên. Nếu ta cứ uống mãi thứ nước có nhiều tạp chất này, tất sẽ nguy hại cho sức khoẻ. Ngoài ra phích nước bình thường, khi rót nước vào phích, nước từ trên xuống, vật trầm lắng ở dưới đáy phích sẽ bị đổ đi chứ không dùng, giảm được cơ hội uống phải nước có tạp chất. Cho nên không nên thường xuyên dùng phích nước áp lực

448- Không nên che nắng bằng dù ni lông

Có người tưởng rằng độ bền của ni-lông rất cao thì đem ra làm ô dù cũng tốt. Song không nên che nắng bằng dù ni-lông.

Bởi vì tuy độ bền của ni-lông rất cao, nhưng khả năng chịu nắng của ni-lông lại rất thấp.. Nếu thường xuyên bị ánh nắng chiếu vào, ni-lông sẽ bị lão hoá rất nhanh, trở nên giòn, cường lực giảm sút. Nếu dùng ni-lông làm ô dù để che nắng thì rất mau hỏng. Cho nên không nên dùng ô dù ni-lông để che nắng, nhưng có thể dùng để che mưa được.

449- Không nên tùy tiện đốt rác ở mọi nơi

Tùy tiện đốt rác ở mọi nơi rất có hại cho sức khoẻ mọi người.

Bởi vì các thành phần của rác cực kỳ phức tạp. Khi nó bị đốt sẽ sinh ra một chất hoá hợp đa dạng. Chất hoá hợp này có thể thông qua đường hô hấp hoặc ngấm vào thức ăn truyền vào cơ thể con người. Nếu trong cơ thể một người nào đó chưa có đủ sức chống lại những chất này thì sẽ xảy ra bệnh trạng toàn thân, không những thế, trong những chất này còn có chất có thể gây ra ung thư. Cho nên không nên

tuỳ tiện đốt rác ở mọi nơi, mà nên đem đến một nơi qui định để mà xử lý.

450- Không nên dùng ni-lông để bọc chăn bông

Mùa hè đến, nhiều người thường hay dùng những túi ni lông để bọc chăn bông đem cất đi. Như vậy dễ làm cho mền bông bị bí hơi mà sinh mục.

Bởi vì trong khi ngủ, cơ thể người ta toả ra hơi mồ hôi và thành phần nước trong không khí rất dễ bị mền bông hấp thu, cho dù những ngày nắng đã phơi mền bông ra ngoài nắng, song giữa những khe hở của sợi bông vẫn tồn tại hơi nước. Ni-lông không thoáng khí. Nếu dùng ni-lông để bọc mền bông thì hơi nước trong mền bông khó mà thoát ra ngoài được. Mùa hè độ ẩm cao. Chịu ảnh hưởng của độ ẩm cao và độ ẩm không khí, mền bông sẽ bị bí hơi, dễ sinh mủn mục. Cho nên không nên dùng ni-lông để gói chăn bông.

451- Không nên dùng ni lông để phủ giường

Dùng ni-lông để phủ giường là không thoả đáng.

Bởi vì một người lớn sau một đêm ngủ, thông qua làn da sẽ toả ra một lượng hơi nước khoảng hơn 200 ml. Một bộ phận hơi nước này đã bị chăn và đệm giường hấp thu. Ban ngày nếu dùng ni-lông để phủ lên giường, thì thành phần nước trong chăn đệm khó mà toả ra ngoài được. Nếu kéo dài, độ ẩm dần dần tăng cao, không những ảnh hưởng đến giấc ngủ của con người, mà đối với những người đang bị thấp khớp , bị đau lưng v.v... lại càng bất lợi, thậm chí còn làm cho bệnh nặng lên hoặc tái phát.

Cho nên không nên dùng ni-lông để phủ giường.

452- Không nên dùng thùng nhựa để chứa

và vận chuyển dầu xăng

Dùng thùng nhựa để chứa và vận chuyển dầu xăng thật vô cùng nguy hiểm.

Bởi vì dầu xăng là một loại vật chất có tính tuyệt duyên tương đối cao, lại có tính lưu động như nước. Trên đường vận chuyển, chiếc thùng dầu xăng bị lắc tứ phía liên tục, làm cho dầu xăng luôn luôn va chạm và ma sát với vỏ thùng bên trong, như vậy sẽ sản sinh ra tĩnh điện. Nếu thùng nhựa làm bằng chất nhựa cách điện, tuy trông có đẹp và bền, vận chuyển thuận tiện, chịu được chua mặn, nhưng không dẫn điện, mà trong thùng sinh ra điện tích thì không có cách nào để truyền xuống đất được, do đó mà điện tích trong thùng cứ tích tụ dần lên, sau khi đến mức điện áp nhất định sẽ sinh ra những tia lửa điện, rất dễ làm cho thùng dầu xăng dễ bị cháy nổ. Cho nên không nên dùng thùng bằng nhựa để chứa và vận chuyển dầu xăng.

453- Không nên đốt những đồ nhựa cũ

Những đồ bằng nhựa và bằng cao su đã cũ, nếu đem đốt đi sẽ vô cùng nguy hại cho con người.

Bởi vì những loại này có tác dụng gây ung thư, nhất là chất pôlivinyl đơn thể là một chất có nhiều khả năng dẫn đến ung thư. Đồng thời khi đốt lên sẽ toả ra một mùi rất khó ngửi, gây cho người ta cảm giác rất khó chịu, tạo thành sự ô nhiễm cho cả một vùng. Cho nên không nên đốt những đồ nhựa, đồ cao su cũ, mà nên thu thập lại rồi đem bán để người ta tái chế, sử dụng lại. Làm như vậy không chỉ có lợi cho sức khoẻ con người mà còn có lợi cho cả sự kiến thiết quốc gia.

454- Không nên đựng sữa bò vào trong thùng nhựa

Đựng sữa bò trong thùng nhựa sẽ phá hoại thành phần dinh dưỡng của sữa bò, giảm thấp giá trị dinh dưỡng của sữa.

Bởi vì đựng sữa bò trong thùng nhựa có thể có mùi hắc. Qua thực nghiệm chứng minh, đựng sữa bò vào trong đồ nhựa, để ngoài sáng 24 tiếng đồng hồ, toàn bộ vitamin C trong sữa bị phá huỷ, vitamin B cũng giảm đi rất nhiều. Cho nên không nên dùng đồ nhựa để đựng sữa bò, nên chọn những lọ thủy tinh màu mà đựng, tránh ánh nắng chiếu vào là được.

455- Không nên đựng thực phẩm trong đồ nhựa tái sinh

Những chế phẩm bằng nhựa tái sinh là do thu mua các loại nhựa cũ đem về chế biến lại mà thành. Loại chế phẩm nhựa này có nhiều chất độc, không nên dùng để đựng thức ăn, nếu không sẽ có nguy bị trúng độc.

Hiện nay trên thị trường có bán những bao bì thực phẩm, bao bì dược phẩm và các dụng cụ để ăn làm bằng nhựa đều không có chất độc như chất pôlivinyl, chất pôlistiren, chất pôliprôpilê v.v... Còn những loại nhựa dùng để sản xuất các thứ như túi xách, áo mưa, đế giày, ống nước và những linh kiện điện v.v...thì có độc như các chất pôlivinyl clorit, phenol, urê v.v... Nhựa phế thải được thu hồi từ những nguồn rất phức tạp, điều kiện gia công cũng không đồng đều, yêu cầu công nghệ không cao, những chế phẩm bằng nhựa tái sinh khó tránh khỏi có những loại nhựa có chất độc. Nếu dùng để đựng thực phẩm, nhất là những thực phẩm có chất chua và các loại dầu, rất có thể bị ngấm các chất độc, người ăn phải sẽ bị trúng độc ngay hoặc bị trúng độc từ từ. Cho nên các chế phẩm từ nhựa tái sinh không nên dùng để đựng thức ăn.

456- Không nên đựng rượu

lâu ngày trong các chai lọ bằng nhựa

Dùng thùng bằng nhựa để đựng rượu, không những chỉ ảnh hưởng đến chất lượng rượu mà còn có thể làm cho các chất độc trong thùng nhựa tan vào trong rượu.

Bởi vì nguyên liệu để làm thùng rượu do nhiều thứ hợp thành, trong quá trình sản xuất thùng rượu còn phải sơn, phải thêm những chất gia cố. Sơn có rất nhiều loại, có nhiều loại có chất độc. Những vật chất có chất độc này dần dần tan ra và hoà vào trong rượu, do đó mà làm thay đổi tính chất của rượu. Cho nên tốt nhất là dùng những chai lọ thủy tinh để đựng rượu, không nên dùng những đồ dùng bằng nhựa để đựng rượu.

457- Không nên trải ni-lông trên bàn ăn

Có không ít gia đình thích dùng ni lông để trải trên bàn ăn, tưởng rằng như vậy là trang nhã, dễ lau rửa. Trên thực tế, như vậy chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì đại đa số ni lông đều làm từ pôlivinyl mà ra. Bản thân nguyên liệu pôlivinyl thì không độc, nhưng trong đó nó có chất clorôetylen thì lại có độc. Nhựa phenol và nhựa urê cũng có những chất có độc. Ngoài ra, nước sơn trên ni lông lại có chất chì và nhiều chất có độc khác. Trên bàn ăn trải ni lông, người ta thường đặt trực tiếp dụng cụ ăn như thìa, đĩa, đũa, bát và có khi cả thức ăn nữa. Những thứ đó dính chất độc rồi qua mồm vào trong cơ thể, gây nên những bệnh trúng độc mãn tính, dẫn đến thiếu máu, đau ở vùng tim, viêm gan có tính trúng độc chì. Cho nên trên bàn ăn không nên trải vải ni-lông, nên tìm những loại vải bông để thay thế thì tốt hơn.

458- Không nên đổ nước sôi vào túi chườm

Túi chườm nóng chỉ nên đổ nước nóng khoảng 80-90°C, không thể đổ nước sôi vào được. Bởi vì đổ nước sôi vào thì sẽ làm cho cao su của túi chườm này bị lão hoá, rút ngắn tuổi thọ sử dụng của túi chườm

nóng. Ngoài ra cũng không nên phơi túi chườm nóng ra ngoài nắng và hơ trên lò lửa để đề phòng cao su bị cứng ra mà lão hoá, mà rạn nứt.

459- Không nên đựng thức ăn trong túi lưới nhựa

Dùng túi lưới nhựa để đựng thức ăn, rất nguy hại cho sức khoẻ.

Bởi vì túi lưới nhựa là do những nguyên liệu hoá học như P.V.C. hợp thành, là một chất rất có hại cho cơ thể. Ăn những thực phẩm đựng trong túi nhựa này có thể làm cho cơ thể xuất hiện những triệu chứng như phản ứng quá mẫn cảm, bị ngứa ngáy ngoài da, bị trúng độc có tính tích lũy v.v... Cho nên không nên đựng thức ăn trong túi lưới bằng nhựa.

460- Ba điều không nên khi chơi tu-lơ-khơ

Đánh tu-lơ-khơ là hoạt động vui chơi rất phổ biến. Nhưng nếu không chú ý vệ sinh cũng có hại cho sức khoẻ. Đúng là chơi mà không vui.

Một là không được liếm ngón tay để chia bài. Bởi vì trên con bài có rất nhiều vi trùng gây bệnh, ngón tay cũng sờ mó vào mọi thứ, cũng có thể nhiễm khuẩn, nếu liếm ngón tay cho ướt để chia bài thì vi trùng bệnh dễ thừa cơ xâm nhập vào cơ thể, đúng là bệnh vào từ mồm, nhất là vi trùng bệnh viêm gan thì càng nguy hiểm.

Hai là không nên ngồi chơi tu-lơ-khơ ở ngoài hè phố. Bởi vì đầu đường xó chợ là nơi bụi bặm, xú uế nhiều nhất, nếu ngồi chơi nhiều giờ ở ngoài đường phố thì sẽ hít phải một lượng lớn không khí nhiễm bẩn, dễ dẫn đến viêm nhiễm đường hô hấp.

Ba là không nên chơi miên man không nghỉ. Khi đã hứng lên thì chơi quên ăn quên nghỉ. Ngồi xồm một thời gian dài làm cho tuần hoàn máu bị chậm đi, năng lượng tiêu hao ít hơn, chân tay tê bì, mỏi lưng đau lưng hoặc là bị táo bón, bị bệnh trĩ v.v... Cho nên, liệu mà chơi cho vui mà không có hại.

461- Không nên giặt quần áo có mồ hôi bằng nước nóng

Những quần áo có mồ hôi không được ngâm vào nước nóng hoặc nước sôi, bởi vì trong mồ hôi có chứa hàm lượng nước và hàm lượng muối, ngoài ra còn chứa những vật chất hữu cơ như chất lòng trắng trứng. Chất lòng trắng trứng có thể tan ở trong nước lạnh, còn gặp nước nóng thì nó ngưng kết lại ở trên quần áo, nếu mặt trời chiếu vào hoặc bị dưỡng khí trong không khí làm cho ôxy hoá thì sẽ biến thành màu vàng lấm tấm trên quần áo.

462- Không nên đeo đồng hồ điện tử khi chiếu hoặc chụp x quang

Đi chiếu điện hoặc chụp điện mà đeo đồng hồ điện tử thì đồng hồ điện tử sẽ bị hỏng hoặc bị chết. Bởi vì bên trong đồng hồ điện tử có lắp một bảng đường điện. Do tác dụng của bức xạ rất mạnh có thể làm cho đồng hồ bị tạm ngừng hoặc chết hẳn. Cho nên bệnh nhân khi đi chiếu điện hoặc chụp điện thì nên tháo đồng hồ điện tử ở tay ra. Người điều khiển máy chiếu chụp X quang cũng không nên đeo đồng hồ điện tử để đề phòng bị hỏng.

463- Không nên để đồng hồ đeo tay điện tử

bị nóng quá hoặc ẩm quá

Đồng hồ đeo tay điện tử chạy rất đúng giờ, giá cả lại rẻ. Song nếu không dùng đúng cách, để đồng hồ bị nóng quá hoặc ẩm quá sẽ bị giảm tuổi thọ sử dụng.

Bởi vì bên trong đồng hồ điện tử là do những tổ hợp đường điện, tinh thể thạch anh v.v... hợp thành. Bị nóng, bị ẩm, các mạch điện dễ bị chập làm mất sự điều tiết, trở ngại cho việc hiện số hoặc làm cho pin bị chảy, có thể làm cho máy bị han gỉ. Cho nên không nên để cho đồng hồ

điện tử bị nóng quá hoặc bị ẩm. Ngoài ra cũng không nên để đồng hồ điện tử gần từ trường, nếu không thì đồng hồ sẽ chết.

464- Không nên dùng đèn nê-ông làm đèn bàn

Có rất nhiều người thích dùng đèn nê-ông làm đèn bàn. Họ tưởng rằng ánh sáng tốt, có thể tiết kiệm điện. Trên thực tế, như vậy là không khoa học.

Đèn bàn nê-ông, nói chung trụ đèn làm bằng thép xoắn có thể uốn cong hoặc thẳng, chao đèn thường kín. Như vậy là phía sau đèn thường tối om. Phía trước và phía sau đèn là hai mảng sáng tối tương phản quá mạnh. Nếu cứ làm việc dài ngày trong hoàn cảnh này thì mắt dễ mỏi mệt, thị giác dễ bị tổn hại. Cho nên, đèn bàn tốt nhất nên là đèn bóng tròn, chao đèn nên là thuỷ tinh hoặc nhựa màu có thể toả sáng ra bốn xung quanh, để có thể ngồi đọc sách, viết lách nhiều giờ vẫn không tổn hại cho thị lực.

465- Áo lót mới mua về không nên mặc ngay

Trong quá trình sản xuất quần áo, người ta thường dùng nhiều loại hồ hoá học để làm cho quần áo được đẹp hơn, những loại hồ này thường gây kích thích cho da, cho nên áo lót mới mua về không nên mặc ngay.

Trong khi may quần áo người ta thường dùng những loại hoá chất để làm cho vải khỏi co, làm cho vải trắng hơn, làm cho vải phẳng hơn v.v...Những chất này đều có tác dụng kích thích lớp da người mặc. Ngoài ra người ta còn dùng thuốc phòng mốc, phòng chống côn trùng để phun vào quần áo, những chất này cũng có tác dụng kích thích làn da con người. Nhất là lớp da của trẻ em thường quá mẫn cảm, càng rõ hơn. Cho nên áo lót mới mua về không nên mặc ngay. Trước khi mặc nên ngâm nước lã giặt đi một lượt rồi hãy mặc.

466- Không nên mặc quần áo len sát vào người

Quần áo len rất nhẹ, mềm xốp và giữ được độ ấm. Nhưng nếu mặc sát vào người thì lớp nhung rất mau bị dính bết vào nhau, bị cứng lại, tính giữ ấm cũng giảm đi nhiều.

Bởi vì lớp da người ta toả ra mồ hôi và mồ hôi dầu làm cho sợi nhung dính vào nhau trở nên cứng. Khi giặt lại dùng sức vò mạnh, sợi nhung càng dính bết vào nhau chặt hơn. Sau khi phơi khô sẽ thành những mảng cứng, mặc vào trông rất không đẹp, và tính giữ ấm cũng giảm đi nhiều. Cho nên không nên mặc quần áo len sát vào người, khi giặt không nên vò mạnh, vắt mạnh. Khi phơi nên phơi mặt phải ra ngoài. Sau khi khô dùng tay khẽ vò cho quần áo trở lại xốp, nhẹ, mềm mại.

467- Không nên mặc áo ni-lông bó sát vào người

áo ni-lông mặc sát vào người sẽ có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì những quần áo bằng sợi hoá học như ni-lông, khi mặc vào người nó sẽ không ngừng cọ sát, sẽ sản sinh ra tĩnh điện và phóng điện. Nếu mặc áo sát vào người, những tia lửa nhỏ của tĩnh điện sẽ không ngừng kích thích làn da. Ngoài ra sợi hoá học sát vào da sẽ gây cho làn da quá mẫn cảm. Nói chung áo lót ni-lông thường hơi chặt, áo dính sát vào lớp da một thời gian dài sẽ gây nên ngứa ngáy, thậm chí có thể gây nổi mề đay, xuất hiện bệnh viêm da có tính quá mẫn cảm. Cho nên không nên mặc áo ni-lông bó sát người.

468- quần áo lót không nên phơi mặt trái

Có một số người giặt xong quần áo cứ thích lộn trái ra để phơi, cả quần áo lót cũng vậy. Kỳ thực làm như vậy là có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì trong tự nhiên, có rất nhiều chất có hại cho cơ thể con người, như khói, bụi, vật vi sinh, hydro sulfit, chất gây ung thư v.v... Những

chất này bay theo không khí lơ lửng trong không trung, nếu ta phơi quần áo lót mà lộn trái ra phơi thì những chất này sẽ bám vào quần áo lót của chúng ta, khi mặc vào người sẽ gây ngứa ngáy, thậm chí có thể dẫn đến các loại viêm da. Đối với phụ nữ thì có thể gây bệnh phụ khoa. Cho nên những quần áo lót mặc sát người không nên lộn trái ra phơi, và khi cất quần áo còn phải giữ cho sạch bụi bám bám vào.

469- Bít tất ni lông không nên phơi ngoài nắng hoặc hơi trên bếp lò

Bít tất ni-lông và những bít tất bằng sợi hoá học khác không nên phơi ngoài nắng cũng không nên phơi trên bếp lò đang cháy.

Bởi vì phơi ra nắng như vậy sẽ mau lão hoá, dẫn đến giảm sức đàn hồi. Hơi trên bếp lò đang cháy sợi sẽ bị cứng, bị giòn, thậm chí còn bị nóng chảy. Cho nên không nên phơi bít tất ni lông ngoài nắng hoặc hơi trên bếp lò.

470- Không nên ngâm giặt bít tất bằng nước nóng

Ngày nay bít tất bán trên thị trường, đại đa số là dệt bằng ni-lông hoặc sợi hoá học, khi giặt không nên ngâm vào nước nóng.

Bít tất đã dùng qua có thể do cọ sát nhiều mà sinh ra những tơ sợi, những cục sợi dính vào nhau. Hiện tượng sinh cứng ra này không ảnh hưởng đến độ bền của bít tất. Nếu dùng nước nóng để ngâm giặt, sẽ có thể bị biến hình, bị phai màu. Nhất là cổ bít tất, sau khi ngâm giặt bằng nước nóng, những sợi chun sẽ bị lão hoá, mất mất sức đàn hồi, bị dãn ra. Cho nên khi giặt bít tất không nên giặt bằng nước nóng, mà chỉ nên dùng nước hơi ấm để giặt.

471- Không nên cắt những đầu sợi ở bên trong bít tất

Về cơ bản bút tất được dệt bằng máy dệt tròn. ở đầu bút tất, cuối bút tất và ở gót bút tất thường có những đầu sợi thò ra. Chúng ta không nên cắt những đầu sợi này đi.

Do nguyên nhân về mặt công nghệ nên có những đầu sợi thừa ra này. Nếu cắt nó đi, sợi sẽ bị tuột. Nói chung những khoảng thừa này nên là 2-3mm. Nếu dài quá thì khi đi bút tất sẽ vướng vào ngón chân.

472- Khi cất áo len không nên treo

Nhiều người cho rằng áo len và áo dệt kim không mặc nữa thì treo lên để cất đi. Kỳ thực cách làm như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì áo len, áo dệt kim mà treo lâu ngày thì áo sẽ bị chảy dài ra, làm cho áo biến dạng, còn có thể có hại cho chất liệu len nữa. Cũng có người đem gói quần áo len vào trong túi ni lông. Túi ni lông không thoáng khí, rất dễ làm cho quần áo bị ố vàng, bị mốc. Cách làm đúng đắn nhất là, những quần áo tạm thời không mặc đến nên gấp cho phẳng phiu, giữa mỗi chiếc áo kê một tờ giấy bản rồi xếp vào trong tủ quần áo.

473- Không nên bỏ băng phiến vào đáy tủ quần áo

Rất nhiều người cho rằng bỏ băng phiến vào đáy tủ quần áo thì sẽ trừ được những con nhậy (con dài đuôi), con gián. Trên thực tế như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì băng phiến là thể rắn, nhưng có thể trực tiếp thăng hoa thành thể khí. Song thể khí của băng phiến nặng hơn không khí, lắng xuống dưới. Cho nên phải đặt băng phiến ở phía trên tủ. Ngoài ra băng phiến chỉ có tác dụng xua đuổi những loại côn trùng, chứ không có tác dụng diệt trùng.

474- Không nên đánh xi trước khi cất giày da

Có nhiều người không dùng đến giày da nữa, trước khi cất đi đã bôi một lượt xi cho giày. Làm như vậy không những không bảo vệ được giày mà còn làm cho giày mau hư.

Bởi vì xi đánh giày thuộc loại dầu có tính khô. Giày da sau khi đánh xi đem cất giữ lâu ngày, rất dễ bị khô, sinh ra nứt nẻ. Cho nên cất giữ giày da không nên bôi xi mà nên bôi lên một lớp mỡ động vật. Nếu dùng một miếng mỡ lợn hoặc mỡ cừu sống, sát đi sát lại nhiều lần, có thể đề phòng được da giày bị khô, bị nứt nẻ.

475- Khi tắm không nên kỳ cọ mạnh quá

Khi tắm, nhiều người có thói quen kỳ cọ rất mạnh, hình như nếu không làm như vậy thì tắm không sạch. Kỳ thực kỳ cọ mạnh quá cũng không có lợi cho làn da.

Bởi vì bên ngoài cơ thể con người có một tầng tế bào thượng bì phủ lên toàn thân rơi ra, mà người ta thường gọi là “ Lớp da chết ”. Nó chỉ dày khoảng 0,1mm, nhưng lại vô cùng quan trọng. Lớp da này có chất axit nhẹ, nó có thể ngăn trở một cách có hiệu quả sự xâm nhập của vi trùng bệnh và những xạ tuyến có hại, chính là một phòng tuyến trời cho của con người . Tốc độ thay đổi lớp da này hết sức chậm, chỗ nào nhanh nhất cũng phải trên 10 ngày, còn lớp da ở dưới vai thì phải trên 100 ngày. Khi tắm nếu kỳ cọ mạnh quá sẽ làm tổn hại cho chất lượng lớp da này, vi trùng bệnh và những xạ tuyến có hại có thể thừa cơ xâm nhập vào cơ thể, có thể làm cho làn da nhiễm độc, gây ra bệnh viêm mao nang, thậm chí có thể phát triển thành ghẻ lở, thành bệnh bại huyết. Cho nên khi tắm không nên kỳ cọ lớp da quá mạnh, đặc biệt là những chỗ da non như khoeo tay, nách, âm hộ v.v...càng phải chú ý, chỉ nên kỳ cọ nhẹ nhàng thôi.

476- Sau khi ra mồ hôi không nên tắm ngay bằng nước lạnh

Khi ra mồ hôi, những chất chuyển hoá trong cơ thể rất nhiều và mạnh. Để bảo vệ nhiệt độ cơ thể được ổn định, các mạch máu trên da

trương lên, lỗ chân lông rộng ra, mồ hôi toát ra nhiều, để mau tản nhiệt. Lúc này nếu tắm bằng nước lạnh thì chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì do nước lạnh đột nhiên kích thích, những mạch máu trên da lập tức co lại, tuần hoàn máu tăng lên, tim phổi phải gánh vác nặng hơn, đồng thời sức đề kháng của cơ thể giảm sút, những vi trùng và mầm bệnh đang tiềm ẩn trong cơ thể thừa cơ xâm nhập, từ đó mà sinh bệnh. Cho nên sau khi ra nhiều mồ hôi không nên tắm ngay bằng nước lạnh.

477- Không nên thuê quần áo bơi

Có một số người khi đi bơi, không chuẩn bị quần áo, nên đã đi thuê quần áo bơi. Tuy có tiện thật, nhưng quần áo bơi qua nhiều người mặc nên chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì quần áo bơi khi mặc vào người là bó sát thân thể, vi trùng bệnh bám vào quần áo bơi có thể truyền nhiễm bệnh ngoài da cho mọi người, và còn có thể truyền nhiễm bệnh trùng roi âm đạo, bệnh nấm khuẩn và các bệnh ký sinh trùng khác. Cho nên không nên thuê quần áo bơi, tốt nhất nên tự chuẩn bị một bộ mà dùng.

478- Không nên cắt lông mũi

Trong lỗ mũi của mọi người đều có lông, tuy nhiều ít, dài ngắn có khác nhau. Lông mũi ví như cánh rừng phòng hộ, có thể ngăn trở bụi bặm, vi trùng, là phòng tuyến đầu tiên của đường hô hấp của con người. Cắt lông mũi hoặc nhổ lông mũi là có hại.

Bởi vì những tổ chức dưới lớp da trong lỗ mũi tương đối ít, lớp da dính chặt vào xương sụn mũi, nếu cắt hoặc nhổ lông mũi đi sẽ sinh cảm nhiễm, làm cho mũi đỏ lên, sưng lên, nóng và đau, sợ lạnh, phát sốt, hình thành bệnh ngứa tiền đình mũi. Hơn nữa đây là “ Khu tam giác” nguy hiểm của con người, limpha, huyết quản rất nhiều. Nếu bị nhiễm trùng dễ bị lan rộng và sinh ra viêm xoang mũi. Vi trùng có thể theo máu mà vào tĩnh mạch rồi lên não, gây ra viêm màng não có mủ, mưng mủ não v.v...rất nguy hiểm đến tính mệnh. Cho nên không nên cắt lông mũi. Nếu lông mũi dài quá, thò ra ngoài lỗ mũi thì nên rửa sạch lỗ mũi, dùng kéo đã sát trùng, nhẹ nhàng cắt phần lông mũi thò ra ngoài lỗ mũi. Tuyệt đối không làm thương tổn đến lỗ mũi.

479- Chảy máu cam không nên ngửa đầu lên

Khi chảy máu cam, người ta thường hay ngửa đầu lên. Trên thực tế, làm như vậy là không đúng.

Bởi vì khi chảy máu cam mà ngẩng đầu lên thì máu sẽ chảy vào cổ họng, như vậy càng làm cho người ta khó chịu. Phương pháp cầm máu khi chảy máu cam là : ngồi ngay xuống, toàn thân thả lỏng, dùng ngón tay ấn vào giữa hai bên mũi, tốt nhất là dùng một miếng vải thấm nước lạnh áp vào hai bên sống mũi, sau đó dùng bông nhét vào lỗ mũi, một hai phút sau máu cam tự nhiên sẽ ngừng. Nếu máu vẫn tiếp tục chảy thì phải nhờ thầy thuốc chữa.

480- Khi ngủ không nên gối đầu cao

Lúc ngủ mà gối đầu quá cao dễ xảy ra “ Sái cổ ” và dễ bị bệnh về cổ. Xét từ góc độ y học, câu nói “ Cao chằm vô ưu ” là không có cơ sở khoa học.

Bởi vì cổ người ta có thể tự do hoạt động là do sự phối hợp điều hoà giữa xương cổ với hàng loạt cơ gân, cơ bắp, dây chằng mới thành. Nếu cứ gối đầu cao lâu ngày sẽ làm cho sinh lý xương cổ cong đi, dần dần làm cho những cơ gân, cơ bắp, dây chằng luôn luôn bị căng thẳng, lâu dần sẽ bị những chứng bệnh về cổ như vôi hoá, do đó làm cho cổ cứng đờ ra, đau nhức, hai vai mỏi mệt, hai tay tê bì, vầng đầu hoa mắt v.v...Ngoài ra ngủ gối đầu cao sẽ dẫn đến lưu lượng máu ở não bị giảm, máu chảy chậm, còn có thể xảy ra tắc mạch máu não, trở nên bị liệt. Cho nên khi ngủ không nên gối đầu cao quá.

481- Gối đầu không nên thấp quá

Có nhiều người khi ngủ không cần gối đầu hoặc gối quá thấp làm cho vị trí đầu quá thấp, huyết quản trên đầu dễ bị xung huyết, sau khi tỉnh dậy thường có cảm giác đầu bị trương ra, mặt và mắt có hiện tượng trương phù.

Bởi vì xương cổ người ta lồi về phía trước, nếu không dùng gối đầu hoặc gối đầu quá thấp, khi ngủ rồi các cơ bắp ở cổ không được nghỉ ngơi thoải mái. Sau khi tỉnh dậy, nhẹ thì cảm thấy cổ bị đau mỏi, nếu bị nặng thì các cơ bắp ở cổ sẽ cứng đờ ra, tức là bị “ Sái cổ ”. Cho nên gối đầu không nên thấp quá.

482- Giấc ngủ trưa không nên quá dài

Thời gian ngủ trưa quá dài không những chẳng có tác dụng nghỉ ngơi, ngược lại còn làm cho người ta cảm thấy càng mệt mỏi hơn.

Bởi vì trong khi ngủ sự ức chế vỏ đại não mạnh hơn và trong một thời gian nhất định có một chu kỳ ức chế hưng phấn. Thời gian ngủ ngày quá nhiều, trạng thái ức chế đại não dần dần bị lắng xuống. Sau khi tỉnh dậy sẽ cảm thấy rất không thoải mái, đầu óc nặng chình chịch, toàn thân mệt mỏi, ý thức mơ hồ, chân tay cứng đờ. Cho nên thời gian ngủ trưa không nên quá dài. Tốt nhất không ngủ quá 45 phút.

483- Khi ngủ không nên đeo đồng hồ dạ quang

Thường xuyên đeo đồng hồ dạ quang, nhất là đeo đồng hồ dạ quang đi ngủ chỉ có hại cho cơ thể.

Bởi vì trên những chiếc kim và chữ số đồng hồ dạ quang có sơn một loại hỗn hợp phát quang có thành phần radium. Radium có một loại xạ tuyến cực mạnh là alpha, beta,...có thể làm cho sulfite chì phát sáng. Mặt đồng hồ dạ quang chỉ cách có một lớp vỏ, do đó mà bức xạ tương đối mạnh, nếu đeo đồng hồ dạ quang về phía lòng bàn tay, khi ngủ tay để lên ngực, lên bụng thì cơ thể nhận bức xạ một thời gian dài. Như vậy cứ tích lũy mãi lên, cơ thể sẽ bị nguy hại. Cho nên không nên đeo đồng hồ dạ quang đi ngủ, cũng không nên đặt đồng hồ dạ quang ở dưới gối.

484- Buổi trưa không nên ngủ gục trên bàn

Buổi trưa hoặc sau bữa ăn trưa, nhiều người có thói quen ngồi trên sa lông, dựa trên ghế bành hoặc gục xuống bàn để nghỉ giải lao, ngủ trưa. Như vậy là chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì khi ngủ, tim đập chậm hơn, mạch máu nở ra, tốc độ máu chảy đến các bộ phận tương đối chậm. Nếu ngủ ngời, máu chảy vào đại não qua các cơ quan tốc độ tương đối chậm. Nếu ngủ ngời, máu chảy vào đại não lại càng giảm đi. Đặc biệt là sau bữa ăn trưa, một lượng máu tương đối nhiều chảy vào hệ thống dạ dày và ruột, hơn nữa tư thế ngủ ngời càng làm cho máu ở các tổ chức não thêm thiếu, khi tỉnh dậy thường thấy váng đầu, ù tai, chân mỏi mệt, mắt mờ, sắc mặt tái mét v.v... Đó là do “ Thiếu máu não ” gây ra. Cho nên nghỉ trưa không nên ngủ gục trên bàn.

485- Ban đêm đi ngủ không nên đóng kín cửa

Sáng sớm ngủ dậy, đi ra ngoài sân, cảm thấy không khí trong lành sáng khoái. Ngược lại, sáng sớm mà ta đi từ ngoài vào trong nhà thì cảm thấy không khí ngột ngạt, rất khó chịu. Đủ thấy, sau khi ngủ một đêm dài, không khí vẫn đục trong phòng ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người như thế nào.

Bởi vì khi yên tĩnh, mỗi phút con người ta phải hít vào 300mg dưỡng khí và thở ra 250 mg thán khí. Nếu cửa đóng kín mít, trong phòng không thoáng khí, đặc biệt là những phòng hẹp mà người lại đông thì cứ sau 3 giờ, hàm lượng thán khí trong không khí lại tăng lên gấp 3 lần. Đồng thời số lượng vi khuẩn, số lượng bụi bặm và những chất có hại khác đều tăng lên gấp nhiều lần, thậm chí đến trên 10 lần. Những vật chất có hại này, người hít phải sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Cho nên ban đêm đi ngủ không nên đóng kín các cửa. Nếu là mùa đông, có thể mở một bên cửa sổ, để tránh không khí đối lưu quá mạnh, nhiệt độ trong và ngoài phòng chênh lệch quá cao gây ra cảm lạnh.

486- Không nên ngủ quá nhiều

Ngủ là nhu cầu sinh lý của con người. Ngủ thoả đáng và đầy đủ sẽ tiêu trừ mệt mỏi có hiệu quả. Nhưng nếu ngủ quá nhiều thì lại có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì ngủ quá nhiều sẽ tăng thêm gánh nặng cho trung khu thùy miên đại não, làm cho các hoạt động sinh lý và thay thế đều bị giảm xuống đến mức thấp nhất. Nếu cứ kéo dài, không những làm cho người ta cảm thấy mệt mỏi mà còn làm cho công năng cảm giác của các cơ quan khứu giác, thị giác, thính giác và xúc giác bị giảm sút, độ bền chặt của cơ xương bị kém đi, từ đó mà sinh ra hàng loạt bệnh tật. Ngoài ra có người đã quan sát và thống kê, một người trong tình trạng bận rộn và ít ngủ so với người ngủ nhiều và nhàn rỗi, tỉ lệ ốm đau thấp hơn từ 25% đến 38%. Đó là vì hoạt động tư duy có thể sản sinh ra một loại vật chất tăng cường sức miễn dịch cho cơ thể, đó là pép-tít thần kinh. Cho nên thời gian ngủ không nên quá dài. Nói chung, mỗi ngày thời gian ngủ của : học sinh tiểu học khoảng 10 tiếng đồng hồ; học sinh trung học khoảng 8-9 tiếng đồng hồ; người đứng tuổi 7-8 tiếng đồng hồ; người già 9-10 tiếng đồng hồ là vừa.

487- Không nên xem sách báo ở trong nhà xí

Đi đại tiện mà xem sách báo, tinh thần học tập ấy thật đáng quý, song đối với sức khoẻ thì chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì động tác đại tiện là do trung khu thần kinh cấp thấp và trung khu thần kinh cấp cao cùng tham gia. Khi đại tiện mà xem sách báo, ý thức đại tiện bị ức chế, mất mất tính miễn cảm kích thích áp lực của trực tràng đối với phân, làm cho phân lưu lại ở trong ruột quá lâu, hút mất quá nhiều nước, dẫn đến táo bón. Đồng thời, thời gian ngồi quá lâu, gây nên ứ máu trong khoang chậu và khúc cong của tĩnh mạch trĩ mà hình thành bệnh trĩ. Không khí trong nhà xí bị vẩn đục, thiếu ôxy, ngồi lâu sẽ cảm thấy váng đầu, mệt mỏi, có khi còn xảy ra hiện tượng ngất xỉu. Cho nên trong khi đi đại tiện không nên xem sách báo.

488- Không nên nằm xem ti-vi

Nằm trên giường hoặc trên ghế bành mà xem ti-vi , quả là có tự do thoải mái thật. Nhưng trên thực tế, nằm như vậy thật vô cùng có hại cho thân thể.

Bởi vì nằm để xem ti-vi thì đầu phải ngẩng lên, phải nghiêng mình đi, phải ngoẹo cổ, nhìn lệch một thời gian dài, tầm mắt rất khó giữ được đường thẳng với màn hình, thời gian kéo dài rất có hại cho mắt, từ đó mà gây nên đau hốc mắt, sưng đau nhãn cầu, sung huyết kết mạc, chảy nước mắt, nhãn áp tăng cao, thị lực kém v.v...Cho nên không nên nằm xem ti-vi.

489- Không nên đọc sách báo trên xe ô-tô

Ngồi trên ô-tô mà xem sách báo rất có hại cho mắt.

Bởi vì thiết bị chiếu sáng trên ô-tô kém, xe chạy nên luôn luôn lúc lắc, rất khó giữ được cự ly ổn định giữa mắt và sách báo (cự ly giữa mắt và tờ báo phải là 30-35cm). Như vậy dễ căng thẳng quá mức, sinh ra mệt nhọc. Trẻ em và thanh thiếu niên đọc sách báo trên xe ô tô càng có hại hơn, bởi vì hệ thống thị giác của họ chưa được phát triển hoàn toàn. Cho nên không nên đọc sách báo trên xe ô-tô.

490- Mùa đông không nên liếm môi

Mùa đông khí hậu khô hanh, môi người ta thường hay bị khô nẻ, có người chỉ thích dùng lưỡi liếm môi cho dịu, như vậy là không tốt.

Bởi vì tuyến nước bọt ở trong mồm chảy ra nước bọt, có thể làm cho mồm ẩm ướt dễ chịu và để tiêu hoá thức ăn. Trong nước bọt có những vật như amilada tương đối dính, khi ta liếm môi, nước bốc hơi, chất

amilada dính lại trên môi, do đó mà môi càng khô hơn, thậm chí còn làm cho môi nứt nẻ chảy máu, dẫn đến bị nhiễm trùng mụn mủ. Cho nên mùa đông không nên liếm môi. Có thể xoa lên một chút vado^{lin} để đề phòng nứt môi.

491- Mùa hè không nên cởi trần hóng mát

Mùa hè oi bức, không ít thanh thiếu niên thích xoay trần để hóng mát, tưởng rằng như vậy sẽ mát mẻ, dễ chịu. Kỳ thực thì không phải như vậy. Nếu như khí hậu ngoài trời gần như hoặc cao hơn nhiệt độ trong người (37oC) thì cởi trần không những không mát mẻ, ngược lại còn cảm thấy càng nóng hơn.

Bởi vì việc điều tiết nhiệt độ trong cơ thể không phải chỉ dựa vào sự bốc hơi của làn da, mà còn dựa vào sự bức xạ của làn da nữa.

Khi nhiệt độ ngoài trời vượt quá 37oC thì nhiệt độ trong người chủ yếu dựa vào sự bốc hơi của làn da để tản nhiệt; khi nhiệt độ ngoài trời vượt quá 37oC, làn da không những không thể thông qua phương thức bức xạ để tản nhiệt, mà còn bị nhiệt lượng bên ngoài thấm vào. Cho nên lúc này mà cởi trần thì càng dễ bị cái nóng bên ngoài thấm vào, do đó mà cảm thấy càng nóng bức, nồng nực hơn. Do nhiệt lượng tăng lên, mồ hôi từ lỗ chân lông toát ra. Mồ hôi ra nhiều mà cái nóng vẫn hoàn toàn không giảm. Cho nên khi nhiệt độ bên ngoài lên trên 35oC mà cởi trần chỉ càng cảm thấy nóng bức hơn, nhất là khi không có gió sẽ cảm thấy rõ nhất.

492- Bàn làm việc không nên cao quá

Bàn làm việc cao quá sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe con người.

Bởi vì bàn cao, khi làm việc phải nhô vai lên, khi đọc, lúc viết đều rất tốn sức, dễ cảm thấy mệt mỏi mà giảm sút hiệu suất công tác. Nếu làm việc lâu dài sẽ sinh ra đau vai, đau ngực, gây nên hao tổn cơ bắp. Khi ngồi đọc các tài liệu, cự li quá gần, rất có hại cho mắt, sinh ra cận thị,

người già thì dễ bị mỏi mắt, nhìn không rõ nữa. Để làm việc được dễ dàng, nhiều người đã phải kê đệm để ngồi. Như vậy thì hai chân lại không được tự nhiên đặt trên sàn, khiến cho chân hoạt động bất tiện, tuần hoàn máu không thông, khiến cho chân nặng mà vô lực. Nếu kéo dài thì tĩnh mạch bị gấp khúc, làm cho các cơ bắp bị teo lại. Cho nên bàn làm việc không nên quá cao. Độ cao thích hợp phải là vị trí của mặt bàn ngang với hốc ngực là vừa.

493- Không nên đặt những tấm ảnh màu dưới

tấm kính bàn làm việc

Đặt những tấm ảnh màu dưới tấm kính bàn làm việc là không thích hợp.

Nói chung dưới tấm kính này người ta thường đặt những tấm bìa hoặc vải, nhưng màu xanh da trời hoặc xanh lá cây màu sẫm. Màu xanh da trời và xanh lá cây có tác dụng tương đối tốt đối với việc hấp thu tia tử ngoại trong ánh sáng mạnh làm tổn hại cho mắt. Tỷ lệ phản xạ ánh sáng có thể đạt đến 35% - 45% . Khi người ta làm việc bằng mắt lâu thường cảm thấy mắt bị mệt mỏi, nhìn các màu xanh ở dưới tấm kính bàn làm việc sẽ giảm bớt hoặc mất đi cảm giác mệt mỏi của mắt. Nếu dưới tấm kính lại là những tấm ảnh màu sắc sỡ thì cảm giác mệt mỏi của mắt khó mà tiêu tan đi được. Cho nên để bảo vệ sự khoẻ mạnh của đôi mắt, tốt nhất là không nên ép những tấm ảnh màu xuống dưới tấm kính bàn làm việc.

494- Không nên liếm ngón tay cho ướt để đếm tiền

Khi đếm tiền hoặc các loại tem phiếu, đưa ngón tay quẹt lên lưỡi cho ướt để đếm thật vô cùng nguy hiểm.

Bởi vì những giấy tờ được lưu thông hàng ngày như tiền giấy, tem phiếu bị ô nhiễm, có rất nhiều vi trùng, mầm bệnh và trứng ký sinh trùng. ở Trung Quốc người ta đã tiến hành kiểm tra các loại tiền giấy

để tìm các loại vi khuẩn như vi trùng gây bệnh viêm gan B, vi trùng salmon, trực trùng gây mủ, trực trùng biến dạng, cầu trùng nho màu hoàng kim, trực trùng đường ruột và trứng ký sinh trùng đường ruột v.v... Khi đưa tay quệt lên lưỡi rất dễ bị vi khuẩn, vi trùng gây bệnh, trứng ký sinh trùng v.v... theo vào mồm, truyền bệnh cho người. Cho nên khi đếm tiền không nên quệt tay lên lưỡi, mà nên dùng một miếng bọt biển thấm nước để quệt ngón tay đếm tiền và sau đó phải rửa tay ngay bằng xà phòng.

495- Không nên dùng dầu xăng để rửa tay dính dầu mỡ

Khi tay bị dính dầu mỡ hoặc những chất bẩn khác, dùng dầu xăng để rửa, tuy có khử được vết bẩn khỏi tay, nhưng rất có hại cho làn da tay.

Bởi vì dầu xăng là một loại chất lỏng không màu, dễ cháy, hơi có mùi hôi, có thể làm tan dầu mỡ, có tác dụng tẩy mỡ. Bề ngoài lớp da của người ta có một lớp mỡ da có thể làm cho da mềm và bảo vệ làn da. Rửa tay bằng dầu xăng sẽ làm mất lớp mỡ da này đi, làm cho làn da trở nên thô ráp, khô cứng, nứt nẻ, thậm chí có thể gây viêm da và mẩn ngứa. Dầu xăng có chứa những chất có thể gây tổn hại cho hệ thống máu và hệ thống thần kinh trung khu của cơ thể. Cho nên không nên dùng dầu xăng để rửa tay dính dầu mỡ, mà nên dùng giấy cũ lau khô, rồi dùng xà phòng và nước rửa cho sạch.

496- Không nên dùng chung cắt móng tay

Dùng chung cái cắt móng tay là việc thường tình trong cuộc sống, hầu như không có điều gì đáng để bàn luận. Nhưng người sử dụng cắt móng tay mà có bệnh nấm thì vi trùng bệnh nấm sẽ bám vào cắt móng tay.

Vì dưới móng tay có nhiều cấu bẩn, có thể là đại bản doanh của vi khuẩn, những nấm kẽ ẩn náu dưới móng tay. Chính cái cắt móng tay này sẽ là môi giới truyền bệnh nấm kẽ cho người khác. Cho nên không nên mượn cái cắt móng tay

497- Không nên nuốt đờm

Tuỳ tiện nhổ đờm, nguy hại đến công chúng; gắng gượng nuốt đờm, nguy hại cho bản thân. Cả hai đều không nên làm.

Bởi vì trong đờm có rất nhiều vi trùng, nếu nuốt vào trong dạ dày, có thể có một phần vi trùng bị vị toan tiêu diệt, nhưng còn một bộ phận lớn vi trùng thì vẫn còn sống và đi vào đường ruột, gây nên những chứng bệnh về đường ruột. Nếu người bị bệnh lao thì trong đờm sẽ có rất nhiều vi trùng lao, nuốt đờm này có thể bị bệnh lao ruột, và qua đường máu có thể truyền vào gan, thận, não mô v.v... từ đó có thể dẫn đến các bệnh trầm trọng như lao gan, lao thận, viêm não mô có tính lao. Cho nên khi có đờm không nên tuỳ tiện khạc nhổ, nhưng cũng không nên miễn cưỡng nuốt, mà phải nhổ vào bô, vào thùng.

498- Không nên dùng giấy báo cũ để chùi dít

Sau khi đi đại tiện, nhiều người cứ muốn giản tiện, đỡ tốn tiền nên đã dùng giấy báo hoặc xé sách cũ để chùi. Trên thực tế, như vậy là có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì trong những tờ giấy đã in đều có chất liệu màu và chất liệu nhuộm. Trên những trang giấy in chì còn có chất chì và mực dầu. Trong những trang giấy in còn có một kết cấu hoá học với một chất như DDT có độc tính rất lớn. Hậu môn và lớp da xung quanh rất ẩm có thể ngấm những chất độc này và gây nên những vết xước, gây chảy máu, ngứa ngáy v.v... Nếu kéo dài sẽ sinh trùng độc mãn tính, thậm chí còn sinh mụn nhọt. Cho nên không nên dùng giấy báo cũ để chùi dít sau khi đi đại tiện.

499- Không nên ngồi lâu bất động trên xe lăn

Những người bị bại liệt hoặc bị cưa chân có xe lăn trợ giúp sẽ mở rộng được phạm vi và khả năng hoạt động, đó là điều rất tốt. Nhưng nếu cứ ngồi lâu bất động trên xe lăn sẽ làm cho mông bị loét.

Vì sau khi ngồi lên xe lăn, trọng lượng của phần trên đều do bộ phận mông chống đỡ. Nếu cứ ngồi lâu bất động thì chỗ mông sát với ghế sẽ bị đè nặng một thời gian dài làm cho tuần hoàn máu không thông, thiếu máu cục bộ. Nếu kéo dài sẽ bị loét vì bị đè nặng. Cho nên người bị bại liệt sau khi ngồi lên xe lăn, cứ sau 15 phút lại phải xoay người một lần làm cho chỗ mông bị đè được chuyển động, khôi phục được tuần hoàn máu. Tốt nhất là mỗi ngày có 3 – 4 lần xoa bóp chỗ mông để duy trì sự lưu thông của tuần hoàn máu.

500- Không nên nuôi chim trong phòng ở

Không biết từ bao giờ, việc nuôi chim trong gia đình được coi như một sở thích, cho rằng có ích cho sức khỏe cả thể xác lẫn tinh thần. Có một thời việc nuôi chim đã trở thành một thời thượng. Nhưng theo sự điều tra nghiên cứu của các nhà khoa học nước ngoài cho biết thì nuôi chim, nhất là nuôi chim trong căn hộ rất không có lợi cho sức khỏe.

Theo sự điều tra nghiên cứu của các nhà khoa học Hà Lan thì những người nuôi chim ở trong phòng ở, đến khi về già, số người mắc bệnh ung thư phổi tăng gấp 7 lần so với người thường. Trong số 49 người mắc bệnh ung thư phổi được điều tra thì có 33 người đã từng nuôi chim ở trong phòng ở.. Đó là bởi vì nuôi chim trong phòng ở sẽ gây ô nhiễm không khí trong phòng rất nhiều, khi có nhiều bụi bặm thì những sợi lông vũ bay vào trong phổi làm cho một phần cơ năng miễn dịch bị tổn hại, do đó mà sinh ra bệnh ung thư phổi. Cho nên việc nuôi chim ở trong phòng ở quyết không phải là một sở thích có lợi.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>