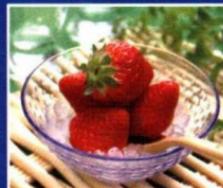
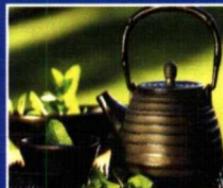




THƯƠNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE

Mùa
đông

NGUYỄN VĂN ĐỨC
BS. NÔNG THỦY NGỌC



NHÀ XUẤT BẢN
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

**THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE
MÙA ĐÔNG**

NHÀ XUẤT BẢN MONG BẠN ĐỌC
GÓP Ý KIẾN, PHÊ BÌNH

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam
Nguyễn Văn Đức

Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa đông / Nguyễn
Văn Đức, Nông Thúy Ngọc. - H. : Quân đội nhân dân,
2013. - 204tr. ; 21cm

1. Bảo vệ sức khoẻ 2. Mùa đông 3. Sách thường thức
613 - dc14



QDH0032p-CIP

- ✓ *Những thư viện mua sách của Nhà sách Thăng Long được biên mục chuẩn Marc 21 miễn phí.*
- ✓ *Dữ liệu được Nhà sách Thăng Long chép vào đĩa mềm, hoặc gửi email đến thư viện, hoặc download từ trang web:thanglong.com.vn*

613

144-2013

QĐND - 2013

**NGUYỄN VĂN ĐỨC
BÁC SĨ NÔNG THÚY NGỌC**

**THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE
MÙA ĐÔNG**

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

Tổ chức bản thảo:

PHÒNG BIÊN TẬP SÁCH QUỐC TẾ

Lời giới thiệu

Y học cổ truyền và y học hiện đại đều khẳng định sự thay đổi khí hậu bốn mùa có ảnh hưởng rất lớn tới hoạt động sống của cơ thể. Y học hiện đại cho rằng điều kiện khí hậu tự nhiên như nhiệt độ không khí, độ ẩm, khí áp, lượng gió, tốc độ gió, lượng mưa, vết đèn trên mặt trời, sự vận động của thân thể... có ảnh hưởng tùy theo mức độ tới chức năng chuyển hóa và nội tiết trong cơ thể con người. Y học cổ truyền thì cho rằng vạn vật trong trời đất không tồn tại riêng lẻ, có lập, mà chung ảnh hưởng qua lại, quan hệ qua lại để sinh tồn, "con người nhờ khí trời đất mà sinh, nhờ phép bốn mùa mà thành".

Sự thay đổi khí hậu tự nhiên của bốn mùa có ảnh hưởng lớn đến cơ thể con người: ảnh hưởng tới hoạt động tinh thần, lưu lượng khí huyết, vận hành của ngũ tạng, chuyển hóa trao đổi chất... Đặc biệt là, sự phát sinh bệnh tật theo mùa khác nhau, và cùng một bệnh thì biểu hiện nặng nhẹ theo mùa cũng khác nhau. Điều đó dẫn đến việc phòng bệnh theo mùa khác nhau, chữa trị cũng theo đó mà có sự vận dụng phù hợp. Vì vậy, con người phải nắm và thích ứng với quy luật thay đổi khí hậu bốn mùa để duy trì hoạt động sống, tăng khả năng phòng chữa bệnh.



Mùa đông tính từ ngày Lập Đông, trải qua các tiết Tiêu Tuyết, Đại Tuyết, Đông Chí, Tiểu Hán, Đại Hán và chấm dứt ở ngày Lập Xuân. Đặc điểm mùa đông là khí âm cực thịnh, vạn vật ẩn tàng, dương khí con người cũng thu vào trong. Nguyên tắc của giữ gìn sức khỏe mùa đông là thu lấy khí âm bảo vệ khí dương làm gốc, phải tránh rét tím ẩm, không đổ mồ hôi. Vì khi dương tăng ẩn, quá trình trao đổi chất chậm lại, người ta luôn duy trì cho cơ năng của thận hoạt động tốt để giữ gìn chân khí, giúp điều tiết cơ thể thích ứng với thời tiết lạnh lẽo. Điều chỉnh yếu là phải chống hàn tà xâm lấn, tức là tránh để bị lạnh đột ngột làm dương khí hư, tránh để nhiễm bệnh do hàn tà phòng nguy hiểm đến tính mạng như đột quỵ, tràn dịch màng não, nhồi máu cơ tim, da đẻ mủ nè, hạ thân nhiệt, hen suyễn, cảm cúm...

Để giúp bạn đọc nắm vững những nguyên tắc bảo vệ sức khỏe, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân tổ chức bộ sách "Thường thức bảo vệ sức khỏe", trong đó có cuốn "Thường thức bảo vệ sức khỏe mùa đông". Cuốn sách cung cấp những kiến thức chủ yếu trên các phương diện ăn uống, vận động, sinh hoạt, bồi bổ sức khỏe để phòng bệnh, chữa bệnh mùa đông. Mong muốn lớn nhất là thông qua cuốn sách này góp phần giúp bạn đọc dù là đang khỏe mạnh cũng hết sức giữ gìn sức khỏe quý giá của mình, quanh năm bốn mùa.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN
QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

Dưỡng sinh về mùa đông thế nào?

Khí hậu về mùa đông hàn lạnh, vạn vật điêu linh, sự thay thế chuyển hóa chất trong cơ thể người cũng bước vào trạng thái tương đối chậm chạp. Dưỡng sinh về mùa đông phải tuân theo đạo dưỡng tàng.

"Mùa đông cần tàng tinh, dưỡng đúng thời điểm": Dưỡng sinh mùa đông cần căn cứ vào đặc điểm "vạn vật tàng, thận khí thủy vượng", tránh hàn lạnh, giữ âm áp, thu gom âm (liêm âm) bảo vệ dương; điều hòa sự cân đối âm dương với nhau, dưỡng tàng làm cho thận khí, tăng cường thể chất, phòng bệnh, ích thọ.

"Dưỡng dương phòng hàn, điều dưỡng trong sinh hoạt": Ba tháng mùa đông điều dưỡng sinh hoạt cần thuận với tự nhiên. Mùa đông cần chú ý bảo vệ duy trì nhiệt độ trong nhà ở: nếu quá thấp dễ tổn thương dương khí trong cơ thể; nếu quá cao lại dễ tổn thương âm tinh. Dương khí mùa đông bê tàng ở bên trong, âm khí ở ngoài, nếu điều dưỡng không thỏa đáng, nếu làm nóng quá sẽ có thể gây nhiễu loạn dương khí trong cơ thể, bức nó tiết ra ngoài hoặc tích nhiệt ở bên trong hình thành chứng bệnh âm hư

hỏa vượng. Đến mùa xuân sẽ có thể phát thành ôn bệnh (bệnh dịch) hoặc tái phát bệnh cũ.

Về mùa đông, đồng thời với giữ âm cần phải coi trọng giữ cho không khí luôn tươi mới trong nhà ở, thường xuyên mở cửa sổ để thay đổi không khí, tránh vì thông gió không tốt gây nên hiện tượng thấp ôxy như váng đầu, tức ngực, dẫn đến lây truyền bệnh ở đường hô hấp, dễ phát sinh các bệnh như cảm mạo, thở khò khè, viêm khí quản mạn tính. Trong nhà ở cũng có thể đặt một chậu nước hoặc nuôi trồng một số cây hoa thủy tiên hoặc bể cá vàng để điều tiết độ ẩm của không khí.

"Điều dưỡng trong sinh hoạt vợ chồng, ích thận tích trũ tinh": Nội dung quan trọng trong "đạo dưỡng tàng" trong ba tháng mùa đông là bảo vệ, nuôi dưỡng thận tinh, thực hiện hạn chế, điều độ sinh hoạt vợ chồng để giữ gìn tinh khí dồi dào trong cơ thể, duy trì công năng sinh lý bình thường của lục phủ ngũ tạng.

"Điều dưỡng trong vận động bảo vệ dương, dưỡng thân thể": Trong môi trường hàn lạnh khắc nghiệt về mùa đông, công năng của cơ thể dễ bị rối loạn, nhất là những người già cơ thể yếu, khi không thể thích ứng với môi trường bên ngoài sẽ có thể dẫn tới một số bệnh. Ví dụ, do bị sự kích thích của không khí lạnh, công năng miễn dịch của cơ thể hạ thấp, dẫn đến khả năng đề kháng với bệnh suy yếu, hễ gặp phải vi khuẩn, virus xâm kích có thể gây nên

các bệnh như cảm cúm, viêm khí quản nhánh mạn tính, viêm phổi. Do kích thích của hàn lạnh, các bệnh như bệnh mạch vành của tim, tắc mạch máu não, xuất huyết não có thể phát sinh hoặc tăng nặng thêm, thậm chí phát sinh tai biến ngoài ý muốn. Ngoài ra, các bệnh thở khò khè, loét dạ dày và hành tá tràng, mẩn ngứa da... về mùa đông phần nhiều tái phát, cần phải đặc biệt chú ý. Vì thế cần phải chọn các hình thức vận động thích đáng để tập luyện. Nơi tập luyện nên chủ yếu là ở trong nhà, những hôm khí trời đẹp, êm dịu và mặt trời ám áp có thể tập luyện ở ngoài trời vừa độ thích hợp. Như vậy vừa có thể làm thư giãn gân cốt, lưu thông huyết mạch, lại là biện pháp tích cực làm tăng nhiệt giữ ấm, chống rét cho cơ thể.

Mùa đông cần dưỡng thận

Mùa đông là mùa chủ yếu của thận, vì mùa đông thận khí thịnh vượng nhất, khi đất trời bị khí lạnh bao phủ, vạn vật điêu linh thì thận khí cũng dễ bị tổn hại nhất. Người ta gọi "mùa đông trời đất vạn vật bẽ tảng, nước đóng băng, đất nứt nẻ". Hàn là đặc điểm chủ yếu của sự biến đổi khí hậu về mùa đông, giới tự nhiên hiện rõ âm thịnh dương suy, mọi vật đều tiềm tảng dương khí để chờ mùa xuân đến. Về mùa đông,

tác dụng thay thế chuyển hóa chất của cơ thể trở nên chậm chạp để đảm bảo khả năng duy trì thể lực và khả năng chống với bệnh tật, vì tỷ lệ tử vong trên đại đa số khu vực trên thế giới đều cao nhất về mùa đông. Mùa đông là thời đoạn cao trào phát sinh rất nhiều bệnh tâm não huyết quản và bệnh ở đường hô hấp. Các danh y ngay từ cách đây hàng nghìn năm cũng đã khuyên ba tháng mùa đông nên ngủ sớm, dậy muộn, vì về mùa đông thời gian ánh nắng mặt trời chiếu rọi ngắn, ngủ sớm để giữ cho thân thể ấm áp, dưỡng dương khí; dậy muộn là chỉ dậy sau khi dương khí trong giới tự nhiên đã lên cao, thân thể có thể bổ sung được dương khí, tránh được âm khí, như vậy dương khí các tạng khí thu thập được sẽ hội tụ lại thận, thận khí dồi dào đủ để chống lại bệnh tật.

1. Mùa đông dưỡng thận, cũng giống như mùa thu dưỡng phế, trước nhất phải dưỡng thận

Bổ thận về mùa đông chủ yếu là tàng thận. Về mùa đông hàn khí bao trùm lên tất cả, vạn vật đều bê tàng, dương khí của cơ thể cũng tiềm tàng ở trong. Điều dưỡng thận về mùa đông là phải thu liêm, làm cho tâm tinh ở trạng thái tâm đầy ý đủ để đảm bảo dương khí bê tàng trong cơ thể giữ thận ở trong. Về mùa đông trời tối sớm, trời sáng muộn, cho nên cần phải đi ngủ sớm dậy muộn. Nói chung, đi đâu, làm gì cũng nên 7-8 giờ tối là về nhà nghỉ ngơi, 9 giờ tối đi ngủ là tốt nhất. Sáng ra dậy muộn một chút để

được ngủ nhiều hơn. Điều dưỡng thân về mùa đông thuận ứng với biến đổi khí hậu âm thịnh dương suy, phù hợp với quy luật biến hóa về mùa đông.

Về mùa đông còn phải ngăn chặn phát sinh chứng bệnh tinh cảm mất điều hòa. Một số người cứ về mùa đông là dễ phát sinh tâm trạng trầm lắng, mệt mỏi, thèm ngủ, đó gọi là chứng bệnh mất điều hoà về tinh cảm do thời tiết. Hiện tượng này thấy nhiều ở nữ thanh niên và trung niên. Cách để phòng là tham gia nhiều vào những hoạt động ngoài trời, tắm nắng để kéo dài thời gian được ánh nắng ấm áp của mặt trời chiếu rọi vào người, đó là liệu pháp điều dưỡng tâm tư tinh cảm tự nhiên để dưỡng thân, tàng thân.

2. Ăn uống bổ dưỡng và dùng thuốc về mùa đông

Tục ngữ có câu: "Mùa đông tiền bổ thì mùa xuân đánh được hổ". Đông y cho rằng mùa đông là mùa thu tàng, về mùa này tiến hành bồi bổ cơ thể dễ hấp thu cho nên người ta vẫn có thói quen coi trọng bổ dưỡng về mùa đông. Đồng thời các hoạt động của cơ thể về mùa đông tương đối giảm thiểu, sự thay thế chuyên hóa chất trong cơ thể cũng tương đối chậm chạp, trong tình hình này tiến hành bồi bổ dễ thấy được hiệu quả. Về mùa đông cần tuân theo nguyên tắc "thu đông dưỡng âm". Những thức ăn màu đen như vừng đen, mộc nhĩ đen, đỗ đen, mỳ đen, táo đen, thịt gà đen... có tác dụng bổ âm. Ngó sen, mộc nhĩ

đều là những thức ăn bổ âm có ích, có thể sử dụng rất thích hợp.

Đến mùa đông, khí trời hanh lạnh, năng lượng của người tiêu hao tương đối lớn, dưỡng sinh về mùa đông phải chú ý kỹ những thứ hanh mát, phải chú ý ôn bổ các thức ăn cũng là như vậy. Về mùa đông nếu tôn thương do lạnh thì đến mùa xuân dễ phát bệnh. Về mùa đông tiến hành bồi bổ còn có thể chọn dùng những thức ăn và thuốc có tác dụng ôn dương bồi thận để giảm nhẹ tình trạng âm thịnh dương suy do tính hanh của mùa đông thu dần ngưng trệ gây nên; nhưng cần tuân thủ nguyên tắc ôn mà không tán để tiến bổ. Về mùa đông tiến hành bồi bổ có thể chọn ăn các loại thực phẩm như gạo nếp, nhân hạch đào, thịt dê, thịt chó, nhăn, tôm nõn, đỗ đen, nhân sâm, nhung hươu. Khi ăn các thức ăn bổ về mùa đông cũng cần căn cứ vào thể chất của mình để tiến hành. Người thể chất hư hanh thì có thể thường xuyên ăn một số các trái cây có tính ôn, như long nhãn, hạt sen, nhung hươu. Người thể chất thiên về ôn táo có thể ăn một ít quả tuyết lê, nó cũng là loại thức ăn bổ có tính hanh, có tác dụng tư âm. Nếu khi tiến hành bồi bổ quá nhiều làm cho bụng cảm thấy trương đầy hoặc tiêu hóa không tốt thì có thể ăn một ít củ cải, vì củ cải trợ tiêu hóa, tiêu trương đầy.

Mùa đông khi thận kinh thịnh vượng, mà thận lại chủ mặn, tim chủ đắng, cần phải tuân theo nguyên tắc "ít ăn mặn, ăn nhiều loại thức ăn có vị đắng". Nếu

ăn nhiều vị mặn sẽ làm cho thận thủy vốn đã cao lại càng cao hơn, từ đó mà làm cho sức mạnh của tim suy yếu. Cho nên cần ăn thích đáng các thức ăn có vị đắng để giúp cho công năng của tim, chống cự với thận thủy quá cao. Về mùa đông thận trọng ăn những loại thức ăn đính, cứng, sinh lạnh để tránh làm cho dương khí của tỳ thận bị tổn hại.

3. Các bài thuốc điều bổ về mùa đông

Bài 1. Đương quy 30g, gừng sống 30g, thịt dê 500g. Đem rửa sạch các thứ, thái thịt dê thành miếng, nhúng qua nước sôi rồi vớt ra ngay để chuẩn bị dùng. Đổ lượng nước vừa phải vào trong nồi sành, cho thịt dê và các thứ vào đun sôi, hớt bỏ bọt nổi lên trên, để lửa nhỏ ninh trong 1 giờ rưỡi cho thịt dê chín nhừ là ăn được. Có công hiệu ôn trung bổ huyết, tán hàn. Ngoài bổ dưỡng ra, còn có tác dụng tốt đối với những phụ nữ đau bụng kinh, kinh nguyệt không điều hoà.

Bài 2. Thịt dê 500g, củ cải 300g, cho một ít hồi hương bát giác, tiêu hồi hương, gừng, muối... vào nấu chín nhừ để ăn. Có công hiệu điều trị rất tốt đối với những phụ nữ tiểu tiện đêm nhiều lần, đi niệu, chân tay lạnh, thắt lưng và lưng đau lạnh, liệt âm do thận dương hư suy gây nên.

Bài 3. Cá mè hoa hoặc cá mè ta 500-600g, bỏ vây, mang và nội tạng, rửa sạch, cho vào trong nồi sành, cùng với 50g đỗ đen, 6g trần bì, nấu chín kỹ, cho các gia vị vừa ăn vào là được. Có công hiệu ấm

dạ dày ích nǎo, trừ chóng mặt, mạnh gân cốt, bô thận, điều trung (trung tiêu tỳ vị), ích dương. Có thể dùng để điều trị chứng bệnh đau đầu, chóng mặt về mùa đông, đồ mồ hôi trộm, tai ứ, người mệt mỏi rã rời.

Bài 4. Cá mè 1 con (khoảng 300-500g), xuyên khung 10g, bạch chỉ 1,5g, gừng sống 3 lát. Mổ cá mè, bỏ nội tạng, làm sạch xong cho vào nồi nấu với các vị thuốc trên 3 bát nước, để còn 1 bát nước, cho 1 chén con rượu vào để ăn lúc nóng. Ăn liền 3-5 ngày. Có công hiệu ích nǎo, trừ đau đầu, chóng mặt. Thích dụng với chứng bệnh đau đầu do phong hàn.

Bài 5. Cá mè hoa (khoảng 1.000g), mổ cá, bỏ vẩy, vây, nội tạng, cho vào nồi nước cùng với đảng sâm 15g, thảo quả 1,5g, trần bì 3g, quế bì 3g, gừng khô 6g, hồ tiêu 10 hạt nghiền thành bột; hành, xì dầu hoặc nước mắm vừa đủ. Nấu chín để ăn. Có công hiệu kiện tỳ, ích vị. Thích dụng với những người bị chứng bệnh nôn khan, ăn suy giảm, bụng đau âm ỉ do tỳ vị hư hàn gây nên.

Bài 6. Cá mè 500g, đảng sâm, đương quy, thực địa, mỗi thứ 15g, hoài sơn dược 30g. Trước hết nấu các vị thuốc lấy nước, bỏ bã. Sau đó cho cá vào nước thuốc đó nấu, khi chín cho các gia vị vừa ăn vào. Có công hiệu kiện tỳ, dưỡng huyết, bổ tinh. Thích dụng với những người bị các chứng bệnh váng đầu, chóng mặt, mắt hoa, mất ngủ, tim đập hồi hộp thường,

tinh thần mệt mỏi, người bái hoài rã rời do thiếu máu gây nên.

Sinh hoạt ăn uống, bổ dưỡng trong mùa đông cần chú ý những gì?

Về mùa đông khí hậu hàn lạnh, sinh hoạt thường ngày phải thuận ứng với sự biến đổi của thời tiết và kịp thời có sự điều chỉnh thường xuyên mới có lợi cho việc dưỡng sinh bảo kiện đối với cơ thể.

1. Điều chỉnh sinh hoạt, ăn uống về mùa đông

Việc điều dưỡng trong sinh hoạt thường ngày. Trong ba tháng mùa đông trời đất bê tàng, sinh hoạt thường ngày muôn thuận ứng với tự nhiên cần phải đi ngủ sớm và dậy muộn. Đi ngủ sớm để dưỡng dương khí cho cơ thể, dậy muộn để duy trì và bảo vệ âm khí cho cơ thể. Quần áo mặc phải tăng giảm kịp thời phù hợp với thời tiết từng ngày, thậm chí giầy, tất không nên quá chật. Phải chú ý bảo đảm duy trì độ ấm của tay chân và vành tai.

Về ăn uống: Mùa đông ăn uống cần phải theo đúng nguyên tắc: "Thu đông cần dưỡng âm", "không bị nhiễu loạn bởi dương". Ăn uống vừa phải không

nên ăn các thức ăn sinh lạnh, cũng không nên ăn những thức ăn táo nóng. Tốt nhất nên ăn những thức ăn tư âm tiêm dương (bổ âm, giữ lại dương không để thất thoát), nhiệt năng tương đối cao. Các loại thịt rùa, thịt ba ba, ngó sen, mộc nhĩ, hạch đào, gừng... đều là những thức ăn lý tưởng, có ích cho sức khỏe. Phải chú ý ăn nhiều loại rau tươi có màu vàng lục có chứa vitamin cao. Bữa sáng nên ăn các loại cháo nóng. Bữa tối không nên ăn nhiều uống lăm. Trước khi đi ngủ nên xoa bóp bụng, tập luyện nhẹ nhàng, đi bách bộ.

Về dưỡng sinh tinh thần: Khoảng tháng Chạp âm lịch thời tiết giá rét nhiều, những hôm gió mùa về lạnh thấu xương, mưa phún, ở những vùng cao phía bắc có hôm mặt nước đóng băng, cây cối khô cằn tàn lụi thường có thể làm cho con người xúc cảnh sinh tình, tinh thần tâm trạng buồn ủ rũ, nhất là những người già bệnh tật nhiều, sự biến đổi của tình chí càng thay rõ rệt. Do đó, sự dưỡng sinh về tinh thần hết sức quan trọng, trong dưỡng sinh tinh thần vào sáu tiết khí trong mùa đông (lập đông, tiểu tuyết, đại tuyết, đông chí, tiểu hàn, đại hàn) cần phải chú trọng đến việc làm an định tâm chí, không nên bị kích thích quá để tránh làm nhiễu loạn đến dương khí tiềm phục.

2. Ăn uống bổ dưỡng về mùa đông

Bữa ăn thường ngày về mùa đông cần chú ý tư âm bổ thận, ăn nhiều một số các loại thức ăn giàu

protein ưu chất, loại thịt nạc, trứng gia cầm và trứng các loại chim, các loại đỗ đậu, vừng lạc... Trong đó chú ý ăn nhiều các thức ăn có tính ôn nhiệt như thịt dê, thịt bò, thịt chó... những thức ăn có chứa nhiều loại vitamin như các loại rau củ quả và các loại trái cây tươi mới... để đề phòng da khô ráp, nứt nẻ. Mặt khác chú ý uống nhiều nước để làm tư nhuận các tạng phủ, tăng thêm cảm giác thèm ăn, trục hàn, giữ ấm cơ thể. Đối với những người già dương huyết bất túc, cần chú ý ăn nhiều các loại thịt dê, thịt bò, thịt gà là chủ yếu. Đối với những người già âm huyết bất túc, cần chú ý ăn nhiều các loại thịt ngỗng, thịt vịt là chủ yếu, ngoài các loại thực phẩm đó ra, các loại thịt ba ba, thịt rùa, ngó sen, mộc nhĩ... cũng là những loại thực phẩm lý tưởng về mùa đông đối với những người già thể loại âm hư.

Về mùa đông cũng nên dùng một số thuốc bổ: Thuốc bổ về mùa đông, cần căn cứ vào thể chất và bệnh tình của mình để sử dụng cho thích hợp. Tốt nhất có thể tìm chọn loại thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ Đông y. Nếu không, không những vô ích đối với sức khỏe cơ thể mà còn gây nên những hậu quả không tốt. Về mùa đông, những thuốc bổ thường dùng có nhân sâm, a giao (cao da lừa). Khi ăn nhân sâm về mùa đông nên hấp lên ăn, người lớn bình thường mỗi ngày nên ăn 2g nhân sâm, thái ra thành miếng mỏng cho vào trong bát sứ con, đỗ 2-3 thìa

nước sạch vào nồi cách thủy, sau khi nước sôi, tiếp tục đẻ nhỏ lửa đun sôi tiếp 20-30 phút là được. Cách ăn a giao có rất nhiều, nói chung có thể lấy 250g a giao, thái vụn ra cho vào bình gốm sứ đỗ 350ml rượu độ nhẹ vào ngâm 1-2 ngày, sau đó cho 250g đường phèn hoặc đường trắng vào cùng với 250ml nước cho vào nồi nấu cách thủy, thường dùng đũa khuấy cho tan đều, sau đó để nguội chuẩn bị ăn, mỗi lần ăn 1 muỗi canh, ăn với nước sôi để ấm.

Ngoài điều chỉnh sinh hoạt, ăn uống bổ dưỡng ra, về mùa đông còn cần tích cực để phòng các bệnh thường gặp về mùa đông:

Về mùa đông, do vì sự thay thế chuyển hóa chất trong cơ thể biến đổi chậm chạp, khả năng chống bệnh của cơ thể cũng hạ thấp rất nhiều. Những bệnh thường gặp về mùa đông cũng rất nhiều. Sau đây chỉ chọn ra mấy bệnh thường gặp nhất để nói rõ:

1. Bệnh cảm mạo: Về mùa thu và mùa đông là thời kỳ phát ra bệnh cảm mạo cao nhất trong năm. Nguyên nhân gây nên bệnh cao về mùa này chủ yếu là do thân thể bị nhiễm lạnh đột ngột. Khi gió mùa đưa không khí lạnh từ phương Bắc đỗ về làm cho nhiệt độ thời tiết thay đổi đột ngột, có khi giữa ngày hôm trước và hôm sau nhiệt độ đã chênh lệch nhau trên 10 độ so với nhiệt độ bình quân. Nhiệt độ đột nhiên hạ thấp như vậy, làm cho công năng điều tiết thân nhiệt của mọi người khó thích ứng ngay, cộng

với việc mọi người không kịp chuẩn bị tư tưởng, không chú ý giữ ấm, dễ bị nhiễm lạnh đột ngột. Trong điều kiện đó mặc dù những hôm thời tiết rất lạnh, song lại có đầy đủ ánh sáng mặt trời mạnh chiếu rọi làm cho giữa trưa nóng, sáng sớm và tối lạnh cùng trong một ngày mà nhiệt độ chênh lệch nhau lớn như thế làm cho về sáng và về tối người ta càng dễ nhiễm lạnh. Khi đó sức đề kháng của cơ thể hạ thấp, từ đó gây nên bệnh cảm mạo.

Muốn tránh bị nhiễm lạnh đột ngột có thể căn cứ vào dự báo thời tiết hàng ngày, để nắm vững tình hình biến đổi của thời tiết, nhất là những ngày có gió mùa về phải chú ý sẵn sàng giữ ấm kịp thời, vì những ngày đó nhiệt độ đột nhiên hạ thấp ghê gớm. Nhưng về điểm này thường bị nhiều người coi nhẹ cho rằng chỉ xuống thấp 1-2 ngày thôi không có gì đáng kể, ngại lấy quần áo rét để mặc. Đến khi bị nhiễm lạnh nặng mới mặc thêm quần áo vào, nhân cơ hội đó vi khuẩn và virus dễ xâm nhập cơ thể, cho dù lúc ấy thời tiết lạnh đã dần qua đi, nhiệt độ đã dần ấm lên nhưng người thì đã bị bệnh rồi.

Để phòng chữa có hiệu quả bệnh cảm cúm về mùa đông, trong thời gian bệnh đang lây truyền cần hết sức tránh đến những nơi công cộng đông người như nhà hát, rạp chiếu bóng, siêu thị... Trong nhà ở cần phải thông gió tốt, đầu giường nên để mây quýt hoặc 1 lọ dầu bạc hà, cũng có thể hun xông

không khí trong phòng bằng nước giấm gạo đun sôi. Cũng có thể dùng một trong 2 bài thuốc sau đây: Táo tầu 10 quả, 5 lát mỏng gừng sống, nấu lên uống vào mỗi buổi tối. Hoặc đai thanh diệp 30g nấu lấy 2 lần nước cô đặc lại còn 100ml nước thuốc. Người từ 15 tuổi trở lên mỗi lần uống 50-100ml. Từ 15 tuổi trở xuống một lần uống từ 30-50ml nước thuốc. Dưới 10 tuổi liệu độ giảm lượng thuốc uống. Mọi đối tượng đều uống ngày 8 lần nước thuốc này.

2. Bệnh đau khớp: Mùa thu đông là mùa quá độ, thời tiết biến đổi rất dữ dội, không khí lạnh bất chợt tràn từ phương Bắc về theo. Buổi tối cuối mùa thu đầu mùa đông không khí lạnh tương đối mạnh có thể dẫn đến phát bệnh đau khớp. Nói chung, khi biến đổi khí hậu trong ngày chênh nhau trên 3 độ C, sự biến đổi áp lực không khí lớn trên 100 pascal (Pa), sự biến đổi độ ẩm tương đối lớn trên 10%, thì sẽ có nhiều người phát bệnh đau khớp. Đồng thời đau đớn cũng xuất hiện vào một ngày trước khi thời tiết biến đổi. Do đó những người bị các bệnh có liên quan đến viêm khớp và bị các vết thương khác, thường ngày phải tăng cường tập luyện để cải thiện và điều tiết công năng của khớp, giảm thiểu viêm đau khớp. Cũng có thể căn cứ vào dự báo thời tiết, trước khi có gió mùa về, thời tiết thay đổi phải kịp thời có biện pháp giữ ấm, trừ ẩm ướt.

Để phòng chữa bệnh đau khớp vào mùa đông, có thể dùng một trong 2 bài thuốc sau đây:

- Thịt rắn 250g, hò tiêu 30g. Cho vào trong nồi gốm cùng với nước nấu lên khi chín kỹ cho thêm gia vị vào ăn. Ngày 1 thang, ăn liền 5 ngày. Thích dụng với những người bệnh đau khớp tứ chi, đi lại khó khăn.

- Ý dĩ nhân 50g, đậu đỏ 25g, gừng khô 9g, nấu thành cháo nhừ, cho thêm ít đường trắng vừa ngọt miệng vào ăn ngày 1 lần, ăn liền 1 tháng. Thích dụng với người bệnh đau khớp chân tay rất sợ lạnh (vì có gừng nên những người bị chứng bệnh chảy máu như trĩ chảy máu chẳng hạn không nên ăn).

Vỏ quả thạch lựu 150g, gà mẹ 1 con, mổ thịt, làm sạch, bỏ nội tạng, thái miếng, nấu chín nhừ với vỏ quả thạch lựu, cho gia vị vào ăn. Ăn liền mấy thang. Thích dụng với người bệnh đau khớp, đau mỏi nhiều ở các cơ bắp và các khớp.

3. Nhồi máu cơ tim: Thời kỳ cao điểm phát bệnh nhồi máu cơ tim tương quan mật thiết với hoạt động của không khí lạnh. Sau khi bước vào mùa đông, trong quá trình từ lần đầu xuất hiện nhiệt độ thấp nhất rồi duy trì tiếp tục trong thời gian dài, cũng như khi nhiệt độ thấp nhất trong ngày giảm sâu đều là thời kỳ đỉnh điểm phát bệnh tim rõ rệt. Đặc trưng thời tiết khi đó duy trì tiếp tục ở nhiệt độ thấp, trời

tối sầm lại mưa dầm và giá buốt. Do vì giá buốt và trời ẩm ướt đều có thể làm tăng thêm mức độ hàn lạnh, nên càng ảnh hưởng lớn đến phát bệnh hoại tử cơ tim.

Để phòng chữa bệnh viêm cơ tim và nhồi máu cơ tim về mùa đông, có thể sử dụng 4 bài thuốc sau đây:

- Bồ công anh đẻ cả rễ 30g, rửa sạch, thái nhỏ, nấu với 200ml nước, khi được chắt lấy nước thuốc, bỏ bã, cho vào nấu cháo với 50g gạo tẻ, khi cháo chín cho 25g đường phèn vào chia ra 2 lần ăn hết trong ngày. Thích dụng với người bệnh bị viêm cơ tim do virus, sốt cao.

- Mã lan đầu 120g rửa sạch, lô căn tươi (rễ cây lau tươi) 100g (nếu khô sẽ rút đi một nửa), mao căn (rễ cây cỏ tranh) tươi 100g (nếu khô sẽ rút đi một nửa), hạt sen đẻ cả tâm sen 30g, táo tàu 10 quả, tiểu mạch 30g, cam thảo tươi 30g, đem rửa sạch tất cả, nấu lấy nước chia 2 lần uống hết trong ngày. Thích dụng với những người bệnh tâm hỏa thịnh do viêm cơ tim virus, những người bệnh tâm âm hư suy gây tim đập hồi hộp thất thường.

- Đỗ đen 50g, cùi long nhãn 15g, táo tàu 10 quả, nấu chín nhừ đỗ lấy nước chia 2 lần ăn hết trong ngày. Thích dụng với người bệnh viêm cơ tim virus thời kỳ khôi phục sức khỏe bị mất ngủ, tim đập hồi hộp thất thường, cả khí lâm huyết đều bất túc.

- Gạo nếp cẩm 50g, đường phèn 30g, nấu thành cháo, khi cháo chín nhừ cho đường phèn vào khỏa cho tan đều cho 6g bột đông trùng hạ thảo vào cháo, nấu tiếp 5 phút để ăn, ngày 1 thang, chia ra ăn sáng, trưa và tối lúc cháo nóng. Thích dụng với người bệnh viêm cơ tim.

Ăn uống mùa đông dưỡng tâm hộ dương là gốc

Mùa đông là mùa lạnh nhất trong năm. Trời thì lạnh, đất thì nứt nẻ, vạn vật trong giới tự nhiên bê tàng, phần lớn ở trạng thái nghỉ, ngủ, sức dưỡng sinh cơ để chờ đến mùa xuân ám áp, hoa lá đâm trồi nảy lộc. Về mùa đông trong cơ thể âm khí cực thịnh, dương khí ẩn sâu. Sự thay cũ đổi mới trong cơ thể cũng rất chậm chạp.

Mùa đông có ba tháng kể từ ngày Lập Đông theo nông lịch cho đến ngày Lập Xuân năm sau, trải qua 6 tiết khí là Lập Đông, Tiểu Tuyết, Đại Tuyết, Đông Chí, Tiểu Hàn, Đại Hàn. Vì khí trời hàn lạnh, ăn uống về mùa đông phải làm sao trực được hàn làm ám thân thể, làm cho con người chống được phong hàn xâm nhập, không để phát sinh nhiều các chứng bệnh như phong hàn cảm mạo, đau bụng do hàn lạnh ở

trong, đau khớp, đau tim do phong tê... Những thức ăn có tác dụng ôn trung tán hàn có các thứ như gừng sống, hoa tiêu, ớt, hồi hương, thịt dê, thịt chó, thịt hươu, thịt gà mái, các loại bia rượu...

Căn cứ vào đặc điểm biến hóa của khí âm dương trong cơ thể con người về mùa đông, các thức ăn uống dưỡng sinh trong mùa đông cần phải làm tu dưỡng âm tinh, giữ vững chắc nguyên dương. Tâm huyết âm dịch là cơ sở vật chất của hoạt động sinh mệnh, chỉ có âm tinh đầy đủ, tư nhuận lục phủ ngũ tạng mới có thể cung cấp được nguồn thức ăn và năng lượng thường xuyên liên tục để cho dương khí sinh sôi nảy nở và thăng phát, hoạt động của các cơ năng được dồi dào thịnh vượng. Những loại thức ăn có tác dụng tư âm ích tinh dưỡng huyết có thịt ba ba, hải sâm, gà xương đen, tổ chim yến, gan lợn, sữa bò, thịt vịt, thịt ngỗng, mộc nhĩ đen, vừng đen, hạch đào, cầu khổi tử, quả dâu, bột hà thủ ô... Về mùa đông, dương khí ẩn sâu, nguyên khí giữ chắc, trong ăn uống cần tránh dùng những thứ quá cay và táo nhiệt để tránh nhiễu động dương khí, cho nên những loại như sâm nhung... chỉ có thể ăn ít thôi để âm thận trợ dương. Những người không có những biểu hiện dương hư khí nhưng rõ rệt, hoặc ngược lại, những người cơ thể âm hư hỏa vượng càng cần thận trong việc chọn dùng.

Ngoài ra, vị mặn vào thận, vị đắng vào tim. Trong cuốn sách y dược học nổi tiếng "*Tứ thời điều nghiệp tiên*" có chép: "Về mùa đông thận thủy mặn, sợ thủy sẽ không chế hỏa, cho nên cần dưỡng tim". Vì vậy trong ăn uống về mùa đông có thể giảm bớt vị mặn, ăn nhạt đi một chút, nên ăn thích đáng một số thức ăn có vị đắng, đưa các chất dinh dưỡng ăn vào tâm kinh để trợ dưỡng tâm khí và tâm âm, bảo vệ công năng bình thường của tim.

Ăn bổ về mùa đông là một trong những phương pháp kiện thân, phòng chữa bệnh. Nói chung bắt đầu từ những ngày đông chí trời đi, ngày nào cũng nên ăn các thức ăn bổ dưỡng. Các thức ăn bổ dưỡng về mùa đông có lợi là để bổ sung khí huyết tinh tâm bị tiêu hao trong hoạt động sinh mệnh của ba mùa xuân, hạ, thu và tích trữ các chất dinh dưỡng tư bổ cho lục phủ ngũ tạng, điều chỉnh trạng thái không tốt cho cơ thể, đạt được mục đích phòng chữa bệnh. Đồng thời với việc ăn uống bổ dưỡng, nếu kết hợp với việc điều trị bệnh bằng ăn uống kết hợp với thuốc để trừ khử bệnh tà thì có thể thu được hiệu quả càng tốt hơn. Tình trạng cơ thể của mỗi người đều có những đặc điểm riêng, do đó về mùa đông cần ăn uống bồi dưỡng như thế nào cho đúng với mình, nên có sự chỉ dẫn của các bác sĩ, không nên sử dụng thức ăn bổ và thuốc bổ một cách tùy tiện theo cảm nghĩ, nếu không, sẽ sinh ra rất nhiều khó chịu trong cơ thể hoặc sinh bệnh cho mình.

Đối với những người cơ thể vốn thiên về khí thận hư suy thì cần chọn các món ăn như hoàng kỳ hầm với thịt gà mái, sơn dược nấu với cổ hũ lợn, canh quả dâu, hà thủ ô... để dưỡng huyết bổ khí. Đối với những người cơ thể vốn thiên về âm hư thì nên chọn ăn các món ăn như canh đường phèn, tổ chim yến, canh bách hợp ngân nhĩ, món nấu thịt ba ba và các thực phẩm như hải sâm, mộc nhĩ đen, sữa bò... để tư âm nhuận táo. Đối với những người cơ thể thiên về dương hư thì nên chọn dùng các loại rượu nhung hươu, tôm nõn nấu với nấm hương, đông trùng hạ thảo ninh với thịt gà mái, chả thịt chó, cháo thịt dê... để ích thận trợ dương. Đối với những người thể chất không có hàn nhiệt hư thực rõ rệt, có thể không cần ăn bổ dưỡng đặc biệt, chỉ cần chú ý ăn các loại thức ăn đa dạng tươi mới, phối hợp một cách hợp lý giữa các loại thức ăn thô, mịn, giữa thức ăn thuộc chất cá thịt với rau quả, cũng có thể ăn chút ít các thức ăn thanh bổ.

Ngoài ra, vitamin B2 chủ yếu có trong các loại trứng, đậu, lạc và các loại rau xanh tươi mới. Mỗi khi đến mùa đông, sự cung cấp các loại rau tươi xanh mới có lúc giảm đi, vitamin B2 hấp thu vào cơ thể không đủ. Mặt khác lại có một số người (nhất là trẻ em) hoặc những người hay bị đau bụng tiêu chảy, công năng của dạ dày và ruột rối loạn hoặc bình thường ăn uống kém sút, công năng tiêu hóa yếu kém làm cho sự hấp thu và chuyển hóa vitamin B2 bị

ảnh hưởng, hình thành chứng bệnh thiếu vitamin B2. Chứng bệnh này có những biểu hiện như ban đỏ xung quanh mép bị tấy đỏ, ngứa, sau đó bị mẩn mụn, lở loét, mép bị chốc, lở, xót và đau rất khó, thậm chí không thể nói to được. Để đề phòng thiếu vitamin B2, trước hết cần phải sửa chữa thói quen không tốt là chọn ăn thiên lệch về một số thức ăn nào đó. Chú ý ăn nhiều các loại rau tươi xanh, các loại quả dưa, mướp, bầu bí. Còn cần ăn nhiều các loại thực phẩm có chứa nhiều vitamin B2 như các chế phẩm bằng sữa, bằng đậu, rỗi gan lợn, thịt nạc, lạc... Thức ăn chủ lực (chỉ lương thực) không nên quá tinh, quá đơn thuần; cần ăn nhiều các loại lương thực phụ. Bình thường không nên tập thành thói quen liếm môi mép. Về mùa đông, những hôm trời quá lạnh và khô hanh, môi miệng dễ khô táo khó chịu, cần dùng các loại kem dưỡng môi và uống nhiều nước. Nếu thấy khô môi mà dùng lưỡi liếm luôn thì chỉ là nhất thời dễ chịu, nhưng ngược lại thì càng tăng nặng thêm viêm môi mép mà thôi.

Ngâm rửa chân bằng nước nóng
trước khi ngủ là cách bảo vệ
sức khỏe tốt

Liệu pháp ngâm rửa chân bằng nước nóng trước
khi ngủ là một phương pháp tự bảo vệ sức khỏe tốt

rất đơn giản dễ làm, cho nên các đại danh y thời cổ đại ở Trung Quốc đã từng nói: "Ngâm rửa chân bằng nước nóng trước khi đi ngủ về mùa xuân sẽ thăng dương cõi thoát, về mùa hè sẽ trừ thấp khử thử; về mùa thu sẽ nhu nhuận phế, trường; về mùa đông sẽ sưởi ấm nóng đan điền".

Đông y học hết sức coi trọng việc bảo vệ sức khỏe đôi chân, lục phủ ngũ tạng của cơ thể người đều có liên hệ mật thiết tương ứng trên đôi chân, nối liền 12 kinh mạch của tạng phủ trong cơ thể, trong đó có 6 kinh mạch bắt đầu từ chân, chân là khởi đầu của túc tam âm, là cuối của túc tam dương, trên đôi chân phân bố có hơn 60 huyệt vị và thông với môi trường trong và ngoài. Nếu có thể kiên trì thường xuyên ngâm rửa nước nóng trước khi đi ngủ, có thể kích thích các huyệt vị này, thúc đẩy khí huyết vận hành, điều tiết công năng của nội tạng, làm thông suốt kinh lạc trong toàn thân, từ đó mà đạt được mục đích tiêu trừ tà bệnh, ích khí hóa ứ, tư bổ nguyên khí. Y học hiện đại cho rằng "Chân là trái tim thứ hai của cơ thể", chân có mối liên hệ gắn bó rất chặt chẽ giữa đầu cuối vô số thần kinh và đại não, tương quan cực kỳ mật thiết với sức khỏe con người. Do đó, thường xuyên ngâm rửa chân bằng nước nóng trước khi đi ngủ có thể tăng cường sức miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể, có công hiệu tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Xét trên quan điểm của lý liệu học, ngâm rửa chân bằng nước nóng là một liệu pháp làm thấm đẫm nước nóng khoảng 40-50 độ C, lượng nước phải để ngập mặt cá chân, hai chân ngâm trong đó 5-10 phút. Đồng thời dùng hai tay xoa bóp hai chân từ từ, luôn tay, nhẹ nhàng, trước xoa bóp mu bàn chân, sau xoa bóp đến lòng bàn chân, cho đến ở đó phát nóng lên mới thôi. Như vậy, có thể làm cho mạch máu ở đó mở rộng, thần kinh ở đầu cuối hưng phấn, tuần hoàn huyết dịch tăng nhanh, sự thay thế chuyển hóa tăng mạnh. Nếu có thể kiên trì thường xuyên ngâm rửa chân nước nóng trước khi đi ngủ như vậy, không những có tác dụng bảo vệ sức khỏe, mà còn có hiệu quả điều trị tốt đối với các bệnh váng đầu, chóng mặt, mất ngủ, nằm梦梦 nhiều do thần kinh suy nhược gây nên. Nếu trong nước nóng ngâm chân đó lại cho thêm một số thuốc nào đó, còn có thể phòng chữa được bệnh cảm mạo, bệnh ở chân, bệnh nẻ và bệnh đau khớp nữa.

Một số cách chữa bệnh tiểu tiện ra máu

Chữa tiểu tiện ra máu chưa rõ nguyên nhân:

1. Rễ cây gai, rửa sạch, nấu lấy nước uống ngày 3 lần. Chỉ uống 7 ngày là khỏi.

2. Cuống lá sen 7 cái, sao cháy thành than, uống với chút rượu. Cũng có thể nấu lấy nước uống cũng được.

Chữa tiểu tiện ra máu do thận hư suy:

1. Cao sừng hươu 60g, hơ vàng lên uống với nước.

2. Sơn tra già nát, nấu lấy nước uống, chỉ 3 lần uống là khỏi.

3. Mứt quả hồng 3 quả, gạo rang cháy, nấu lấy nước uống.

4. Đỗ xanh sống ngâm nở ra, già nát vắt lấy nước, hấp cách thủy uống ngày 1 bát nước đỗ xanh này.

5. Hoa mào gà trắng 25g, nấu lấy nước uống hoặc sao tồn tính, xong nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g với nước cơn.

6. Ngó sen đẻ cả mầu 500g, nấu với thịt nạc cho chín nhừ, ăn cả nước lẩn cái.

7. Tiên nhân chưởng (cây bàn tay tiên) 15-30g, già nát, nấu lấy nước uống.

8. Vỏ lụa đỏ của hạt lạc khoảng nửa chén uống nước, nghiền thành bột, pha nước uống. Thời gian uống kiêng ăn ớt, hạt tiêu.

9. Rau cần tươi, rửa sạch xay lấy nước uống (không hạn chế số lượng).

10. Rễ cây vạn niên thanh, rửa sạch, già nát ép lấy nước uống, mỗi lần 20ml, người bị nhẹ ngày uống 1

lần, người bị nặng ngày uống 2 lần, uống cho đến khi khỏi bệnh thì thôi.

11. Cỏ nhọ nồi 9g, nấu lấy nước uống lúc bụng đói.

12. Ô mai 9g, nấu lấy nước uống lúc bụng đói.

13. Rễ cây nho, đường trắng, mỗi thứ 60g, pha với nước sôi để uống.

Cách chữa bệnh chính hư do suy thận mạn tính

Chính hư là chỉ khí huyết âm dương hư tổn và công năng của tạng phủ không thông thoát, nhất là tỳ thận lưỡng hư là chính, có thể phân chia thành bốn loại khác nhau để điều trị đó là tỳ thận khí (dương) hư, tỳ thận khí âm lưỡng hư, can thận âm hư, âm dương lưỡng hư.

1. Tỳ thận khí (dương) hư

Triệu chứng: Người mệt mỏi rã rời, khí đoán, lười nói, ăn ít, bụng trương đầy, thắt lưng mỏi, chân mềm, miệng nhạt không khát, phân không chắc, nước tiểu trong, dài, thậm chí sợ lạnh, chân tay lạnh, thắt lưng phát lạnh, mạch tượng trầm, nhược lưỡi nhạt, có vết răng cắn.

Cách điều trị: Ích khí, kiện tỳ, bổ thận.

Bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Mộc hương 10g, sa nhân 10g, đảng sâm 15g, phục linh 20g, bạch truật 12g, cam thảo nướng 6g, chế bán hạ 12g, trần bì 10g, tiên mao 10g, tiên linh tỳ 10g, ba kích thiên 10g, hoàng kỳ 15g, sơn dược 15g.

Nếu thấy người và chân tay lạnh, sắc mặt trắng bệch, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, phân loãng, nước tiểu trong, dài, hoặc đêm tiểu tiện nhiều lần, lười nhạt, thân lười mặc, có vết răng cắn, mạch trầm té hoặc trầm trì, tỳ thận dương hư tương đối nặng, có thể chuyển sang dùng bài thuốc *Thực tỳ ẩm* hoặc *Kim quý thận khí hoàn gia giảm đế* ôn bổ tỳ thận. Loại này phần nhiều thấy ở thời kỳ đầu suy thận, chứng bệnh thủy khí, huyết ứ chưa bộc lộ ra, chứng trọc tà trệ lưu không nặng, chủ yếu là hư; dùng thuốc nhưng cần bình hòa, bổ khí không được úng trung, trệ tà, ôn thận không được tổn thương âm hóa táo, càng không thể cho liền các vị hàn lạnh để công hạ, nếu không, dễ biến sinh chứng bệnh khác, làm tăng nặng thêm bệnh này.

2. Tỳ thận khí âm lưỡng hư

Triệu chứng: Sắc mặt không rạng rõ, khí đoản, người mệt mỏi rã rời, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ, da khô táo, uống nước không nhiều, hoặc có lòng bàn tay bàn chân nóng hoặc chân tay không ấm, phân

loāng hoặc khô, nước tiểu ít, màu vàng, nước tiểu về đêm trong, dài, mạch tượng trầm, té, lưỡi nhạt, lưỡi có vết cắn.

Cách điều trị: Ích khí dưỡng âm.

Bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Nhân sâm 10g (nấu riêng), hoàng kỳ 30g, thực địa hoàng 15g, phục linh 15g, sơn dược 20g, đan bì 10g, sơn du nhục 10g, thái tử sâm 20g, mạch đong 30g, câu khởi tử 15g, đương quy 12g, trần bì 10g, sa nhân 10g.

Nếu người tỳ khí hư tương đối rõ rệt và sắc mặt không rạng rỡ, ăn vào bụng trưởng túc, phân loāng, có thể phối hợp với bài thuốc *Hương sa dưỡng vị thang* để kiện tỳ ích khí. Nếu chủ yếu là thận khí hư, thấy thắt lưng đâu gối mỏi nhừ, nước tiểu trong, dài, có thể phối hợp với thuốc *Kim quý thận khí hoàn* để ôn bổ thận khí. Nếu khí âm bất túc, trong lòng hoảng hốt, khí đoán có thể kết hợp dùng *Sinh mạch tán* để ích tâm khí, dưỡng tâm âm. Những vị thuốc ích khí dưỡng âm sợ rằng trệ ở trong làm trưởng ngại dạ dày, nhất là đối với người suy thận, vốn có tỳ vị hư suy, thấp trọc ứ đọng, dùng nó không thỏa đáng, dễ tăng nặng thêm bệnh tinh, tạo thành bị trọc độc trệ lưu, cho nên trong việc sử dụng, cần thêm vào những vị thuốc khoan trung hành khí để phòng phù chính lưu tà.

3. Can thận âm hư

Triệu chứng: Đau đầu chóng mặt, miệng lưỡi khô táu, khát, thích uống lạnh, ngũ tâm phiền nhiệt, toàn

thân mệt mỏi, thắt lưng đau gối mỏi nhừ, phân táo bón, nước tiểu ít, màu vàng, lưỡi nhạt không có rêu, mạch trầm, té hoặc huyền tê.

Cách điều trị: Tư bỏ gan thận.

Bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Câu khổi 15g, cúc hoa 15g, thực địa 20g, sơn dược 15g, sơn du nhục 10g, phục linh 15g, đan bì 10g, trạch tả 10g, nữ trinh tử 15g, hàn liên thảo 15g, hà thủ ô 18g, đỗ trọng sao 12g.

Nếu can phong nội động, phong dương lên quay nhiều mà đau đầu, chóng mặt, cơ bắp co giật, tâm phiền, có thể dùng bài thuốc *Linh giác câu đằng thang*, *Thiên ma câu đằng ẩm gia giảm* để trấn can tức phong. (*Linh giác câu đằng thang* gồm các vị: Linh dương giác, lá dâu, xuyên bối mẫu, sinh địa hoàng, câu đằng, cúc hoa, phục thần, bạch thược, dặm trúc như, cam thảo. *Thiên ma câu đằng ẩm* gồm các vị: Thiên ma, chi tử, hoàng cầm, đỗ trọng, ích mẫu thảo, câu đằng, tang ký sinh, dạ giao đằng, phục thần, ngưu tất, thạch quyết minh). Người bệnh loại này trên lâm sàng phần nhiều có kèm theo tăng huyết áp và các triệu chứng ứ huyết. Khi điều trị cần phải chú ý khống chế sự phát triển của tăng huyết áp, cải thiện triệu chứng ứ huyết, giảm nhẹ những tổn thương của tăng huyết áp và huyết ứ đối với thận.

4. Âm dương lưỡng hư

Triệu chứng: Người mệt mỏi cực độ, sợ lạnh, chân tay lạnh, lòng bàn tay lòng bàn chân nóng, miệng khô, thích uống, thắt lưng và đùi mỏi, mềm, phân loãng, nước tiểu vàng đỏ, mạch tượng trầm tê, lưỡi nhạt, trắng, mập, có vết răng cắn.

Cách điều trị: Âm dương song bổ.

Bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Cao sừng hươu 10g, ba kích thiên 10g, bột tử hà xa 5g (phara uống), đông trùng hạ thảo 3g, tiên linh tỳ 10g, nhục thung dung 15g, hoàng kỳ 15g, thực địa sao 20g, sơn du nhục 10g, câu khởi tử 15g, vân phục linh 15g, hoài sơn dược 10g, hoài ngưu tất 20g, xa tiền tử 15g (gói), đương quy 5g, trần bì 10g. Người bệnh loại này do vì âm dương lưỡng thương, bệnh tình tương đối nặng, biến hóa nhiều. Khi điều trị cần phải cẩn thận. Dùng thuốc quá mạnh thì hao khí tổn dịch, chính hư càng nặng. Đắng hàn quá thì tổn thương trung tiêu, trọc tà do đó mà sinh ra. Cay táo quá thì kiệt âm vong dương, âm dương rời bỏ, nguy đến tính mệnh.

9 bài thuốc bổ dưỡng chữa hội chứng bệnh thận

Hội chứng bệnh thận là một nhóm các hội chứng thường gặp do rất nhiều bệnh ở tiêu cầu thận gây

nên. Tất cả các chứng bệnh có thể gây nên bệnh ở tiểu cầu thận đều có khả năng phát sinh các hội chứng bệnh thận.

Bệnh này trên lâm sàng thường hay phân chia thành hai loại lớn là nguyên phát và kế phát. Hội chứng bệnh thận nguyên phát phát sinh trong quá trình bệnh ở bản thân tiểu cầu thận, như viêm tiểu cầu thận cấp tính, viêm tiểu cầu thận mạn tính. Hội chứng bệnh thận thứ phát phát sinh tiếp sau các bệnh có tính toàn thân, như cảm nhiễm, dị ứng, trùng độc, bệnh ở tổ chức kết đế, bệnh có tính thay thế chuyên hóa chất trong cơ thể, bệnh u bướu... Bệnh nguyên phát thường thấy nhiều ở trẻ em. Ngoài ra, bệnh này không có sự khác biệt giữa giới tính, tuổi tác và mùa vụ. Trong quá trình phát sinh bệnh thường là do bị cảm cúm hoặc bị cảm nhiễm mà tăng nặng thêm. Người bệnh kéo dài ngày không khỏi sẽ có khả năng phát triển khiến công năng của thận không toàn vẹn và trùng độc nước tiểu.

Căn cứ vào biểu hiện mà phân thành loại tỳ thận dương hư, loại can thận âm hư, loại khí âm lưỡng hư, loại thấp nhiệt uẩn uất.

Một số bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm chữa bệnh này:

Hai bài thuốc chủ trị: Hội chứng bệnh thận loại tỳ thận dương hư.

Bài 1. Cá chép 1 con (khoảng 500g), đỗ trọng 30g. Mổ cá, làm sạch, bỏ vây, vẩy và ruột, nấu với đỗ trọng thành món ăn để ăn hết trong ngày.

Bài 2. Cá chép 1 con (khoảng 500g) làm sạch, đỗ đỏ loại nhỏ hạt 90g, mổ cá, làm sạch, bỏ vây, vẩy và ruột, nấu với đỗ đỏ cho thật nhừ để ăn hết trong ngày.

Hai bài thuốc chủ trị: Hội chứng bệnh thận loại can thận âm hư.

Bài 3. Cá diếc (khoảng 250g), bạch mao căn (rễ cỏ tranh) 60g. Mổ cá, làm sạch, bỏ vây, vẩy và ruột, nấu 2 thứ thành món ăn để ăn hết trong ngày (bỏ bã rễ cỏ tranh).

Bài 4. Thịt ba ba 1 con (khoảng 50g), vỏ quả bí đao 60g. Làm sạch, nấu lần cho chín như thịt ba ba là ăn được. Ăn hết trong ngày.

Hai bài thuốc chủ trị: Hội chứng bệnh thận loại khí âm lương hư.

Bài 5. Hoàng kỳ 30g, bạch mao căn tươi 60g (nếu là loại khô, chỉ cần 30g), gạo tẻ lượng vừa phải. Nấu 2 vị thuốc trên lấy nước bỏ bã, dùng nước đó nấu cháo với gạo tẻ cho chín như, cho gia vị vào để ăn hết trong ngày.

Bài 6. Dâng sâm 30g, sinh địa hoàng 30g, bạch mao căn tươi 60g (nếu là khô thì chỉ cần 30g). Nấu lấy nước uống hết trong ngày.

Ba bài thuốc chủ trị: Hội chứng bệnh thận loại thấp nhiệt uẩn uất.

Bài 7. Bạch mao căn tươi 60g (nếu khô thì cần 30g), kinh giới 10g. Nấu 2 vị thuốc trên lấy nước uống hết trong ngày.

Bài 8. Bạch mao căn tươi 60g (nếu là khô thì cần 30g), tiểu kẽ tươi 30g, (nếu khô thì chỉ cần 15g). Nấu 2 vị thuốc trên lấy nước uống hết trong ngày.

Bài 9. Râu ngô 30g, xa tiền tử 10g, vỏ quả bí đao 30g. Nấu 3 vị thuốc trên lấy nước uống hết trong ngày.

Vài bài thuốc chữa tiểu tiện ra máu do viêm thận cấp

Người viêm thận cấp có biểu hiện chủ yếu là tiểu tiện ra máu. Có thể dùng hai phương pháp sau đây:

1. Thanh nhiệt, lương huyết, chỉ huyết: Cơ chế sinh bệnh là nhiệt, làm tổn thương huyết lạc, thường dùng bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Tiểu kẽ 30g, sinh địa 10g, lá bương 10g, hoạt thạch 10g, sinh cam thảo 30g, mâu ngó sen 20g, bạch mao căn (rễ cỏ tranh) 30g, ích mẫu thảo 15g, thạch vi 15g,

đan bì 6g, mã tiên thảo (cỏ roi ngựa) 15g, sinh trắc bá diệp 15g...

2. Tư âm, thanh nhiệt chỉ huyết: Cơ chế sinh bệnh là hư hỏa thiêu đốt mạch lạc, thường dùng bài thuốc độc đáo hiệu nghiệm gồm các vị: Tri mẫu 12g, hoàng bá 9g, thực địa 12g, sơn du nhục 12g, sơn dược 15g, đan bì 12g, vân linh 15g, trạch tả 9g, bột tam thất 3g, (pha ra uống).

Hai bài thuốc trên đều sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Chỉ dùng mấy thang thuốc là hết tiêu tiện ra máu.

Người suy thận mạn tính điều dưỡng tại nhà như thế nào?

Bệnh suy thận mạn tính (tức bệnh nhiễm độc nước tiểu) là thời kỳ cuối của bệnh thận, khi đó tổ chức thận đã bị phá hoại nghiêm trọng và mất công năng, có biểu hiện ra những đặc trưng của hội chứng công năng của thận không toàn vẹn, như ngán ăn, buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy, khoang miệng có mùi hôi khai của nước tiểu, bị chứng bệnh loét rõ rệt, chóng mặt, người phiền táo, tăng huyết áp...

Điểm quan trọng trong điều dưỡng phục hồi sức khỏe tại nhà là:

1. Giải trừ gánh nặng về tư tưởng, xác lập lòng tin sẽ chiến đấu với bệnh, chiến thắng bệnh, chú ý nghỉ ngơi phối hợp với điều trị bệnh để ngăn ngừa sự phát triển của bệnh.

2. Chú ý giữ ấm, chống ẩm thấp, đề phòng bị cảm cúm, ra ngoài nên đeo khẩu trang, tránh hết sức tới những nơi công cộng đông người chen chúc. Sinh hoạt hàng ngày có quy luật, hạn chế sinh hoạt tình dục. Trong điều kiện sức khỏe cho phép tiến hành tập luyện thể thao thể dục vừa sức, ví dụ như sáng dậy ra hít thở không khí tươi mát ở ngoài trời, đi tản bộ, tập Thái cực quyền... để tăng cường thể chất, nâng cao khả năng chống bệnh.

3. Những người ở khoang miệng có mùi vị khác thường cần thường xuyên súc miệng bằng nước súc miệng có tính kiềm (dung dịch Dicarbonate 4%, dung dịch Boric acid 3%). Sau bữa ăn, trước khi đi ngủ đánh răng, để phòng phát sinh viêm khoang miệng.

4. Khi bị ngứa da, hàng ngày dùng nước nóng tắm rửa, không dùng loại xà phòng có tính kiềm mạnh hoặc rượu cồn (alcohol). Sau khi tắm rửa sạch bôi nước làm nhuận da Vaseline hoặc thuốc chống ngứa. Nâng cất móng tay để tránh gãi xước da. Người bị phù cần ngăn chặn thân thể dài ngày bị nén ép ở mặt ngoài phát sinh thôi rữa (hoại tử).

5. Điều tiết tốt ăn uống: Cần ăn các thức ăn cao nhiệt lượng, cao vitamin, thấp protein, thấp muối, dễ

tiêu hoá, thường xuyên thay đổi các món ăn, chú ý đến màu sắc, hương vị món ăn sao cho hấp dẫn để tăng thêm thèm ăn. Có thể ăn nhiều một số các thức ăn có tác dụng tiêu thụy, lợi tiêu như bí đao, dưa chuột, cá chép, cá diếc, ý dĩ nhân, phục linh, cháo...

Về nhiệt lượng: Mỗi ngày mỗi kilogam thể trọng cần cung cấp 35,85 calo là vừa, chủ yếu là cung cấp được từ lương thực, khoai tây, các loại khoai, đường, trái cây.

Về vitamin: Mỗi ngày cần cung cấp nhiều loại vitamin, bao gồm vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D và vitamin M (folacin), có thể có được các loại vitamin này từ các loại rau xanh tươi, các loại trái cây và trong lòng đỏ trứng.

Những người bị tăng kali trong máu, hạn chế hấp thu kali, tránh ăn các thức ăn cao kali như rau câu, dưa chuột, chuối tiêu, thịt bò, thịt gà... Cần ăn nhiều các thức ăn như củ niêm, rau cải bắp, củ cải, quả lê, quả đào, quả nho. Kiêng ăn các thức ăn cao photpho như óc và nội tạng động vật.

Về protein: Cần cung cấp các thức ăn uống giàu protein ưu chất, mỗi ngày mỗi kilogam thể trọng cần 0,5g là vừa, tốt nhất là ăn trứng, sữa, thịt nạc, cá.

Muối ăn thì căn cứ vào khả năng bài xuất, codium của thận người bệnh và xem có bị tăng huyết áp và bị phù không để định ra. Nếu bị phù rõ rệt và

tăng huyết áp thì cần hạn chế hấp thu muối ăn, mỗi người mỗi ngày ăn 1-2g muối, trong đó bao gồm cả nước mắm, xì dầu. Trong 5ml nước mắm hoặc xì dầu có chứa khoảng 1g muối. Kiêng ăn các thứ rau muối dưa, rau cải dầm giấm ớt, tương, tương ngọt... Đối với người bị phù nặng và tăng huyết áp thì cần dùng thức ăn nhạt, đối với những thức ăn cao natri như bánh rán, đậu phụ khô, bánh bao mặn... cũng cần hạn chế.

Phối hợp với bác sĩ trong công tác điều trị, định kỳ đến bệnh viện kiểm tra theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Trong sinh hoạt thường ngày chú ý an toàn, tránh vấp ngã, va đập để đề phòng tai biến bất ngờ như xuất huyết không cầm được.

Buổi tối trước khi đi ngủ uống 1-2 lần nước để tránh về đêm vì bốc hơi mà bị mất nước làm nồng độ huyết dịch cao mà dẫn đến sau khi tỉnh dậy buổi sáng phát sinh buồn nôn, nôn mửa.

Ghi chép chính xác hàng ngày lượng nước uống và lượng nước tiểu, khi nước tiểu ít thì hạn chế hấp thu nước, mỗi ngày lượng nước uống ngang bằng với lượng nước tiểu ngày hôm trước cộng với lượng nước mất đi không rõ rệt (lượng nước mất đi không rõ rệt là khoảng 10ml mỗi kilogram thể trọng). Nếu tiến hành điều trị bằng lọc

máu thì càng cần phải khống chế chặt chẽ lượng nước uống, kiểm đo theo dõi chặt chẽ thể trọng, khống chế sự tăng thể trọng.

Tích cực đề phòng cảm cúm.

Liệu pháp dinh dưỡng của người suy thận mạn tính

Phương pháp cụ thể trong liệu pháp dinh dưỡng của người suy thận mạn tính có:

1. Ăn uống thấp protein (LPD)

Khi nồng độ urê tăng cộng với hệ số thanh thải creatinin nội sinh giảm ở trong khoảng 60-41ml/phút tương đương với suy thận độ I cần bắt đầu ăn uống thấp protein, dinh dưỡng không tốt có thể tránh được, triệu chứng cũng sẽ được cải thiện. Nói chung, đối với đại đa số người bệnh suy thận mạn tính, lượng protein được phép ăn vào khoảng 0,5-0,6g/kg/24 giờ là có thể duy trì cân bằng, nhưng mỗi ngày trong tổng lượng protein ít nhất có 50-70% là protein ưu chất, đồng thời cần phải bảo đảm đủ năng lượng cho người bệnh, phải nhiều hơn 36kcal/kg/ngày. Những người có kèm theo protein lân trong nước tiểu, ngoài bổ sung lượng nhu cầu thấp nhất của cơ thể ra, còn phải bổ sung

lượng protein mất đi theo nước tiểu, có thể tính theo $1,45 \times P+N$ (1,45 là hằng số nguồn ở 1g protein thải ra trong nước tiểu cần bù lại 1,45g protein, P đại diện cho lượng protein trong nước tiểu mất đi trong 24 giờ, N đại diện cho lượng nhu cầu thấp nhất đối với protein của cơ thể 0,5-0,6g/kg/24 giờ).

2. Liệu pháp bổ sung amino acid cần thiết (EAA) trên cơ sở ăn uống thấp protein (LPD)

Những amino acid cần thiết cơ thể không thể tổng hợp được cần phải do thức ăn cung cấp và những amino acid này trong quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể chiếm vị trí quan trọng. Khả năng thích ứng của liệu pháp EAA như sau:

- Khi người suy thận mạn tính có creatinin huyết thanh 265,2-1060,8 $\mu\text{mol/L}$.
- Người bệnh dialysis có tính duy trì, EAA mất đi tương đối nhiều, dinh dưỡng không tốt là điều trị phụ trợ.
- Những người ARF, không ở trạng thái cao phân giải nghiêm trọng.

Điều trị bằng phương pháp EAA cần phải tiến hành trên cơ sở LPD và ăn uống cao nhiệt lượng, mỗi ngày nhiệt lượng cần trên 2000 kcal. Ăn uống thấp photphat có thể giảm nhẹ triệu chứng suy thận mạn tính.

Mấy vị thuốc từ nhung hươu bổ thận âm tăng cường thể lực thượng hảo hạng

1. Tinh lộc nhung: Các sách có tính tiêu biểu của Đông y học thời Đường ở Trung Quốc đều coi lộc nhung là vị thuốc cường tinh có giá trị bậc nhất, tỷ lệ sinh trưởng của sừng hươu so với các thứ khác nhanh hơn hẳn, có khi chỉ ba ngày đã có thể mọc dài ra được 1cm. Điều đó có thể nói là nó tụ tập đầy đủ nhất huyết dịch tươi mới và hormone tăng trưởng và dung hàng đầu trong các loại thuốc cường tinh tráng thể. Người ta dùng lộc nhung gia công chiết xuất được chất tinh hoa nhất của nó gọi là tinh lộc nhung. Tinh lộc nhung hoạt tính là sản phẩm được gia công tinh bìng những kỹ thuật cao bảo đảm không phá hoại công năng được dụng của lộc nhung. Công năng của nó là:

Thứ nhất: Tác dụng điều trị chứng bệnh thần kinh tự chủ mất điều hòa và những chứng ngại thời kỳ tiền mãn kinh, chuyên đổi về già. Đối với những chứng ngại thời kỳ chuyên đổi về già, những chứng bệnh thần kinh tự chủ mất điều hòa, chứng bệnh hay nóng này bức bối, các triệu chứng mất ngủ, tâm trạng tinh thần bất an, huyết khí (chỉ âm dương) lên cao, đau đầu, chóng mặt, ra nhiều mồ hôi, cảm giác bất an

và người mệt mỏi rã rời, nếu uống tinh lộc nhung có thể điều trị hiệu quả rất tốt.

Thứ hai: Tác dụng thúc đẩy sự chuyển hóa thủy phân. Vì tinh lộc nhung có công năng khôi phục thận, thúc đẩy sự chuyển hóa thủy phân, cho nên có thể tiêu trừ thủy thũng. Đối với những người do chứng bệnh hư hàn mà tiêu tiện nhiều lần, lộc nhung có thể khôi phục được thân nhiệt giảm thiểu số lần tiêu tiện.

Thứ ba: Thúc đẩy sự cải thiện công năng sinh dục. Có tác dụng bổ huyết bổ tinh, có thể điều trị các triệu chứng lạnh tử cung do hư hàn, tiết ra estrogen quá ít, hành kinh khó khăn, lâu ngày không có thai và sinh con. Còn có thể thông sữa, chống suy lão, là loại thuốc bổ dưỡng tốt, rất cần thiết của phụ nữ. Đối với nam giới, nó cũng là loại thuốc bổ dưỡng tốt có tác dụng điều trị bệnh liệt dương, xuất tinh sớm, ra nhiều mồ hôi do thận hư, bổ dưỡng khí huyết ôn thận tráng dương, cường tinh, thông mạch, hóa ứ sinh cơ, làm mạnh cơ thể, chống suy lão.

Thứ tư: Tác dụng điều chỉnh huyết áp. Đối với những người huyết áp thấp, đứng thẳng người chóng mặt, sáng ngủ dậy không dậy nổi, dễ mệt mỏi rã rời, ăn lộc nhung có thể làm cho huyết áp yên định, cải thiện các triệu chứng.

2. Lộc nhung: Đây là vị thuốc làm mạnh thận chắc tinh. Sừng hươu mới mọc trên đầu nó chưa lão hóa gọi

là lộc nhung, có tác dụng làm cường tráng cơ thể, mạnh thận, chắc tinh. Hiệu quả của nó từ lâu đã được các nhà y dược học khẳng định, nhất là sừng của nó vừa mới mọc trước khi nó chưa sừng hóa thành lộc cốt, vẫn còn màu hơi đỏ, quý nhất là huyết nhung.

Khi cho lộc nhung vào ngâm rượu do vị thuốc này hết sức quý, nên cần thái thật mỏng như tờ giấy cho vào ngâm trong nước canh hoặc rượu, sau một đêm, hôm sau có thể uống được. Uống loại rượu hoặc nước ngâm lộc nhung không những hiệu quả cường tinh tốt, mà còn có ích cho công năng hoạt động của tim, có thể ngăn chặn được lão hóa da thịt có công dụng mạnh gân cương cốt, kéo dài tuổi thọ.

Lộc nhung có công năng khôi phục tim, thúc đẩy công năng của dạ dày và công năng của hệ thống tiêu hóa, khôi phục lại cơ bắp mệt mỏi...

Trong dân gian thường dùng lộc nhung mài ra thành bột mịn, mỗi lần uống 0,3g, ngày uống 2 lần, cũng có thể ngâm trong rượu, mỗi ngày uống một ít.

3. Tiết con hươu: Đây là nguồn làm mạnh tinh cường thể. Tiết con hươu cực dễ được cơ thể người hấp thu, cho nên hiệu quả của nó rất thần tốc, đó là thuốc làm mạnh tinh được mọi người ưa thích.

Trong cung đình các thời đại phong kiến Trung Hoa trước kia cho đến những đại gia hiện nay cũng đều coi tiết hươu là thuốc bổ cực quý. Văn Tông (Hàm Phong) thời nhà Thanh đặc biệt coi tiết hươu là

sinh mệnh là cuộc sống của mình, không ngày nào là không dùng nó. Khi liên quân Anh - Pháp tiến công vào Thiên Tân, thậm chí ngay đến cả hươu trong nhà mình ông cũng muốn đưa nó đi cùng, đáng tiếc là mong muốn này không thực hiện được. Cuối cùng Văn Tông do vì thiếu tiết hươu để bổ sung tinh lực mà phải qua đời. Như vậy đủ thấy tiết hươu là thần dược làm mạnh tinh cường thể.

Hiện nay đã có thuốc nhung hươu chế biến thành viên loại con nhộng rất tiện dụng.

Đông y điều trị thận hư thế nào?

Một số người bị bệnh lậu song hoặc vì không biết để điều trị hoặc điều trị sai bệnh, để cho bệnh kéo dài (thường quá ba tháng), sáng ngủ dậy tiểu tiện thấy đau âm ỉ hoặc có chất tiết ra màu trắng, kèm theo triệu chứng đau mỏi thắt lưng và chân, ở hội âm hoặc ở bụng dưới thấy đau lạnh, trương tức, đầu váng tai ứ, người mệt mỏi rã rời, vô lực, chân tay lạnh, mất ngủ, mộng mị nhiều, liệt dương; lưỡi đỏ, ít rêu hoặc lưỡi nhạt, rêu trắng, mạch té sác hoặc trầm té. Các triệu chứng đó, Đông y gọi là thận khí bất túc. Đó là vì thấp nhiệt ứ trớ lâu ngày, tổn thương đến thận khí, thận khí không chắc, khí hóa vô lực gây nên.

Điều trị bệnh cần bổ thận ích khí, giải độc thông lâm.

Bài thuốc thường dùng là *Lục vị địa hoàng thang gia giảm*, gồm các vị: Thục địa, sơn du nhục, trạch tả, xa tiền tử, thổ phục linh, tiên mao, đỗ trọng, mỗi thứ 10g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Trong bài thuốc, thục địa, sơn du nhục, tiên mao, đỗ trọng có tác dụng bổ thận dương; trạch tả, xa tiền tử, thổ phục linh có tác dụng lợi thấp thông lâm, toàn bài thuốc phối hợp các vị lại, có công hiệu bổ thận thông lâm rất tốt. Đối với những người sáng ngũ dậy tiểu tiện, nước tiểu trắng đục, thì thêm vào các vị thuốc ty giải, biến súc, mỗi thứ 10g. Đối với những người thận dương bất túc có thể cho thêm vào vị thuốc tiên linh ty 10g.

Nguyên tắc phòng chữa suy kiệt công năng thận cấp tính

1. Khi gặp phải trường hợp có thể phát sinh suy thận cấp tính phải coi trọng xử lý khẩn cấp.
2. Tích cực đề phòng và điều trị hợp lý các cảm nhiễm.

3. Sử dụng hợp lý những thuốc Mannitol và Furosemidum.

4. Hỗn phát sinh suy thận cấp tính, cần phân kỳ lần lượt xử lý: Nếu ít tiểu tiện cần hết sức chú ý lượng hấp thu nước và muối, cung cấp cao nhiệt lượng, thấp protein. Người bị cảm nhiễm phải chọn loại thuốc kháng sinh không độc hại đối với thận mà lại có hiệu quả cao, cần phải căn cứ vào mức độ bài xuất thuốc trong cơ thể để quyết định lượng dùng thuốc và thời gian gián cách dùng thuốc. Chú ý phòng chữa xuất huyết đường dạ dày và ruột và suy kiệt tâm lực. Đối với chứng bệnh nhiễm độc nước tiểu và trúng độc acid có thể áp dụng liệu pháp lọc máu. Thời gian đi tiểu nhiều cần phòng chữa chứng bệnh mất nước và tăng kali trong máu. Thời kỳ khôi phục phải chú ý dinh dưỡng và tập luyện của người bệnh.

5. Cần điều trị kết hợp giữa biện chứng luận trị của Đông y với Đông Tây y kết hợp.

Những hệ lụy của bệnh viêm thận cấp và cách chữa

1. Viêm thận cấp tính gây ra những bệnh bội nhiễm

Một là: Suy kiệt tâm lực do sung huyết cấp tính. Suy kiệt tâm thất trái cấp tính có thể trở thành triệu

chứng ban đầu của viêm thận cấp tính, nếu không kịp thời giám định phân biệt và cấp cứu thì có thể nhanh chóng dẫn đến tử vong. Khi viêm thận cấp tính, do vì dung dịch natri ứ đọng, toàn thân phù và dung lượng máu tăng thêm, tuần hoàn ở phổi ứ huyết rất thường gặp. Vì vậy mà trong trường hợp không có suy tim cấp tính, người bệnh thường có những triệu chứng tuần hoàn ở phổi ứ huyết như thở gấp gáp, ho và có tiếng lọc sọc, vì người bệnh đồng thời tồn tại cảm nhiễm ở đường hô hấp, cho nên sự tồn tại ứ huyết ở tuần hoàn phổi dễ bị coi nhẹ không để ý, cũng có trường hợp tưởng nhầm hiện tượng ứ huyết ở tuần hoàn phổi này là đã phát sinh suy tim cấp tính. Do đó việc nhận thức chính xác ứ huyết ở phổi do ứ đọng dung dịch natri gây nên hoặc viêm phổi và bội nhiễm suy kiệt tâm lực cấp tính là hết sức quan trọng.

Hai là: Bệnh não do tăng huyết áp. Trước đây tỷ lệ phát bệnh não tăng huyết áp khi bị viêm thận cấp tính là 5-10%, những năm gần đây cũng giống như suy kiệt tâm lực cấp tính, tỷ lệ bội nhiễm của nó đã hạ thấp rõ rệt đồng thời suy kiệt tâm lực cấp tính càng ít thấy hơn. Điều này có thể có liên quan đến việc điều trị hợp lý, kịp thời. Triệu chứng thường gặp là đau đầu dữ dội và nôn mửa, tiếp đến xuất hiện chướng ngại thị lực, ý thức mơ hồ, thèm ngủ và có thể phát sinh kinh quyết hoặc động kinh từng cơn

một, sau khi khống chế được huyết áp, các triệu chứng trên nhanh chóng có chuyển biến tốt và khỏi, không để lại di chứng về sau.

Ba là: Suy kiệt công năng thận cấp tính. Thời kỳ cấp tính của bệnh viêm thận cấp tính, tế bào màng liên kết trong tiểu cầu thận và tế bào nội bì sinh sản lượng lớn, mao mạch dẫn hẹp và trong mao mạch dẫn bì đông máu, lượng nước tiểu của người bệnh giảm thiểu hơn nữa (nước tiểu ít hoặc không có nước tiểu). Lượng lớn chất chuyển hóa phân giải protein bị ngưng đào thải, thì ở thời kỳ cấp tính có thể xuất hiện bệnh bội nhiễm nhiễm độc nước tiểu.

Bốn là: Cảm nhiễm vi khuẩn kế phát. Viêm thận cấp tính dẫn đến sức đề kháng của toàn thân hạ thấp, dễ thứ phát cảm nhiễm, thường thấy nhất là cảm nhiễm ở phổi và ở đường niệu, hễ phát sinh cảm nhiễm kế phát, thì cần tích cực xử lý đúng triệu chứng bệnh để tránh làm nặng thêm bệnh vốn có.

2. Cách điều trị bệnh phù do viêm thận cấp

Viêm thận cấp chủ yếu là phù, nhiệm vụ quan trọng trước nhất là phải "*lợi thủy tiêu thũng*", nếu không, thủy dịch sẽ lan tràn, xâm phạm vào tim phổi, rồi các biến chứng khác thay nhau xuất hiện, bệnh tình trở nên nặng thêm. Phương pháp trị thủy thường dùng có mấy loại:

Phương pháp tuyên phế lợi thủy:

Tất cả những người có bệnh trình ngắn, có triệu chứng ở phế kinh, chủ yếu là phù ở mặt và mắt, hoặc có kèm theo sốt, đều có thể dùng cách *tuyên phế lợi thủy*, nói chung, có thể căn cứ vào triệu chứng, trước nhất xua đuổi những triệu chứng còn lại để quyết định.

Nếu sau khi bị ngoại cảm phong hàn, có thể dùng bài thuốc hiệu nghiệm *Ma quế ngũ bì ấm*, gồm các vị: Ma hoàng 6g, quế chi 10g, tiêm bì 10g, vân linh bì 30g, tang bạch bì 15g, đại phúc bì 15g, sinh khương bì (vỏ gừng sống) 6g.

Nếu là ngoại cảm phong nhiệt, có thể dùng bài thuốc *Việt tỳ ngũ bì ấm*, gồm các vị: Ma hoàng 6g, sinh thạch cao 30g, trần bì 10g, vân linh bì 30g, tang bạch bì 15g, đại phúc bì 15g, sinh khương bì 6g.

Phương pháp kiện tỳ lợi thủy:

Nếu bệnh trình kéo dài phù từ mặt lan rộng đến tứ chi, toàn thân mệt mỏi nặng, thậm chí buồn nôn, nôn mửa, lười nhạt đờ, mạch trầm, có thể dùng bài thuốc hiệu nghiệm gồm các vị: Sinh hoàng kỳ 15g, phòng kỷ 30g, bạch truật 10g, nhục quế 6g, phục linh 30g, cam thảo nướng 6g, hoài ngưu tất 10g, xa tiền tử 30g, sinh khương 6g, táo tần 6g.

Phương pháp thanh nhiệt lợi thủy:

Viêm thận cấp tính nếu nhiệt tượng tương đối rõ rệt, nhiệt kết hợp với thủy thấp, có thể thấy mặt đỏ, mụn trứng cá nhiều, mồm miệng đắng, dinh, nước tiểu đỏ, rít, phân đại tiện không thông thoát sát, hoặc có mụn lở loét ngoài da, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, nhầy, mạch tượng huyễn hoạt.

Có thể dùng bài thuốc hiệu nghiệm gồm các vị: Ngân hoa 30g, bồ công anh 15g, địa đinh hoa tím 15g, dã cúc hoa 15g, hạt hướng dương 10g, tang bạch bì 15g, đại phúc bì 15g, trần bì 10g, sinh khương bì 6g, vân linh bì 30g.

Tất cả ba bài thuốc trên đều sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Dùng mấy ngày là hết phù.

3. Điều trị tiêu trừ ẩn bệnh cảm nhiễm viêm thận cấp tính

Viêm thận cấp tính tuy không phải là cảm nhiễm vi khuẩn trực tiếp gây nên, nhưng nó là một bệnh có tính phản ứng miễn dịch do vi khuẩn xâm nhập vào bộ phận khác của cơ thể (như nhiễm trùng máu do viêm da) gây nên, nhất là thấy nhiều ở viêm thận cấp tính sau khi bị cảm nhiễm liên cầu khuẩn làm tan máu gây nên. Vì vậy khi tiêu trừ ẩn bệnh cảm nhiễm trong cơ thể bằng thuốc kháng sinh chọn dùng trước tiên cần phải nhắm đúng vào liên cầu khuẩn gây nên nhiễm trùng máu. Chú ý giữ gìn vệ sinh răng miệng và da.

Chú ý không để bệnh thận phá hoại sức khỏe của mình

Công năng chủ yếu của thận là sinh ra nước tiểu và thải nước tiểu. Các chất sản sinh ra trong quá trình chuyển hóa chất của cơ thể như urê, uric acid, muối vô cơ và nước dư thừa chủ yếu do thận bài xuất ra, chúng hết sức quan trọng đối với sự thay thế chuyển hóa chất của cơ thể, sự tốt xấu của nó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe cơ thể. Nếu thận phát sinh vấn đề có thể dẫn đến hàng loạt hiện tượng bệnh lý như tiêu tiện ra protein, nước tiểu có máu... Thận không những là cơ quan bài tiết, mà còn có tác dụng quan trọng trong điều tiết sự ổn định của môi trường trong cơ thể. Nếu công năng của thận phát sinh chướng ngại, chất sản sinh trong chuyển hóa chất sẽ tích lũy lại trong dịch thể mà phá hoại sự hằng định tương đối của môi trường bên trong, từ đó mà gây rối loạn thay thế chuyển hóa chất, khi nghiêm trọng có thể nguy đến tính mệnh.

Đơn vị công tác nhỏ nhất của thận là nephron, cả hai quả thận có tất cả là 2 triệu nephron; mỗi ngày thực tế số nephron làm việc chỉ mới có 1/10, cho nên một người nếu chỉ có một quả thận thôi cũng có thể sinh hoạt và làm việc bình thường, nhưng như vậy không có nghĩa là có thể xem nhẹ tình hình khỏe mạnh của thận, vì thận rất dễ cảm nhiễm bệnh.

Bệnh thận bao gồm bệnh thận nguyên phát như bệnh tiểu cầu thận nguyên phát thường thấy, viêm huyết quản thận, viêm bể thận, thận đa nang... và bệnh thận thứ phát như bệnh thận gây bệnh ở nhiều hệ thống trong cơ thể, trong đó có bệnh tăng huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh gút, bệnh viêm tủy, loét có tính hệ thống, bệnh viêm gan virus mạn tính.

Thời kỳ đầu của bệnh thận thậm chí không thấy có triệu chứng gì, khi bệnh phát triển đến mức công năng của thận biến đổi khác thường mới xuất hiện hàng loạt các triệu chứng, như phù, tiểu tiện nhiều lần, tiểu tiện đêm tăng nhiều, màu sắc nước tiểu thay đổi, bọt trong nước tiểu tăng nhiều, huyết áp cao, thiếu máu... Bệnh thận mạn tính đã trở thành một trong những "kẻ thù chung" gây nguy hại đến sức khỏe của loài người. Hiện nay, bệnh thận mạn tính có đặc điểm "3 cao" là: tỷ lệ bị bệnh cao, bệnh bội nhiễm ở tâm huyết quản cao và tỷ lệ tử vong cao; và đặc điểm "3 thấp" là: tỷ lệ nhận biết về bệnh thấp, tỷ lệ phòng chữa thấp và tỷ lệ nhận thức về bệnh bội nhiễm ở tâm huyết quản thấp.

Thận suy kiệt là kết quả cuối của bệnh thận nghiêm trọng nhất. Khi thận dần dần mất đi công năng do tổn thương của các bệnh bội nhiễm gây ra gọi là bệnh suy thận mạn tính. Khi công năng của thận hạ thấp dưới 10% mức bình thường thì cơ thể sẽ

không có cách gì duy trì được sự thay thế chuyển hóa chất bình thường được, tức là bệnh đã tiến vào thời kỳ nhiễm độc nước tiểu, cuối cùng rơi vào tình trạng hôn mê và tử vong. Có một số người bệnh lần đầu đến khoa nội thận khám bệnh đã phát hiện bị bệnh thận ở thời kỳ cuối rồi.

Thực ra, trước khi bệnh thận phát triển đến khi bị bệnh nhiễm độc nước tiểu thường có một số tín hiệu như: (1) Phù: Đặc điểm phù của bệnh thận là đầu tiên, buổi sáng phát ra ở mí mắt hoặc ở mặt, sau buổi trưa dần dần tiêu thoát, sau khi mệt mỏi phù lại tăng nặng thêm, sau khi nằm nghỉ lại giảm nhẹ. Phù nghiêm trọng có thể xuất hiện ở các bộ phận hướng xuống phía dưới của thân thể, ví dụ như ở bên trong của hai mắt cá chân, ở hai chân, ở thắt lưng và mông... (2) Tăng huyết áp: Bệnh tăng huyết áp do bệnh thận gây nên giống như bệnh tăng huyết áp khác cũng xuất hiện đau đầu, choáng váng, mắt hoa, tai ứ. Cần phải thường xuyên đo huyết áp. (3) Đau thắt lưng: Ở vùng thận thường có cảm giác đau mỏi khó chịu hoặc đau âm ỉ hoặc cảm giác đau ê ẩm duy trì tiếp tục. (4) Lượng nước tiểu quá nhiều hoặc quá ít: Lượng nước tiểu của người bình thường là mỗi ngày 1 - 2l, bình quân là 1,5l. Bất luận lượng nước tiểu tăng nhiều hay ít đều có thể là biểu hiện của bệnh thận, đặc biệt là tiểu tiện đêm nhiều lần là tín hiệu của bệnh thận. (5) Xét nghiệm nước tiểu thấy

khác thường: Nếu kiểm tra nước tiểu theo thường quy phát hiện trong đó có protein, máu trong, hồng cầu, bạch cầu, đường trong nước tiểu... thì cần tiến hành thêm một số kiểm tra khác nữa để chẩn đoán chính xác.

Người bệnh khi nhận thấy những tín hiệu nêu trên, nên đặc biệt chú ý, sớm điều trị thì có thể ngăn chặn được bệnh tình nặng thêm, giảm nhẹ nguy hiểm. Người bệnh thận chú ý ăn kiêng mặn và ăn nhiều uống lăm, nhất là ky hắp thu quá nhiều protein.

Những bệnh gì gây nên nước tiểu vẫn đục?

Nước tiểu bình thường tươi mới thường màu vàng, màu sắc nước tiểu có quan hệ với lượng nước tiểu, nếu lượng nước tiểu nhiều thì màu vàng nhạt, nếu lượng nước tiểu ít thì màu vàng đậm và trông trong suốt. Nếu không như vậy thì gọi là nước tiểu vẫn đục.

Khi nước tiểu vẫn đục, cần phải nghĩ đến các bệnh sau:

1. Các bệnh viêm ở hệ thống tiết niệu như viêm thận, viêm bàng quang, viêm đường niệu, viêm tiền

liệt tuyến... Bởi vì chứng bệnh viêm là nguyên nhân làm cho tế bào thương bì (tế bào biểu bì) và tế bào mủ bong ra, thậm chí hồng cầu thấm ra làm cho nước tiểu vẫn đục. Nếu trong nước tiểu có chứa quá nhiều tế bào mủ hoặc vi sinh vật cũng có thể thấy màu trắng sữa.

2. Nữ giới có liên quan chứng bệnh viêm trong phụ khoa như viêm âm đạo, viêm phần phụ.

3. Bị sỏi hoặc khối u ở thận, ở ống dẫn niệu. Nếu tiểu tiện ra máu và đau đớn là bị sỏi. Nếu tiểu tiện chỉ ra máu mà không thấy đau thì là bị khối u.

4. Bị viêm gan cấp tính, bị sỏi ở đường mật, bị khối u ở đường mật: Nước tiểu thường thấy màu nâu vàng.

5. Bị trúng độc: Trúng độc phenol, trúng độc salol thì nước tiểu thường màu nâu thâm hoặc màu đen.

6. Bị bệnh chân voi (bệnh giun chỉ): Do vì áu trùng giun chỉ rất nhỏ làm tắc nghẽn ống dịch lim pha, làm cho dịch lim pha hồi lưu bị trở tắc sinh ra nước tiểu có lẫn dịch nhũ dùng kính hiển vi kiểm tra huyết dịch có thể tìm ra áu trùng giun chỉ.

Một điều cần chú ý:

1. Khi lượng nước tiểu ít mà khí hậu lạnh thường có thể tiểu tiện ra urate, hình thành chất lăng đọng màu trắng hoặc giống như bụi nước màu phấn hồng, không gây nguy hại gì đối với thân thể. Nhưng những năm

gần đây do sự thay đổi thói quen ăn uống trong sinh hoạt, nếu hấp thu dinh dưỡng quá cao thường tồn tại uric acid hơi cao trong máu, cần phải chú ý.

2. Khi uống các loại thuốc như Đại hoàng, Vitamin B2, Methylene blue, Phenothalin sẽ làm thay đổi màu sắc của nước tiểu. Vì vậy, nếu thấy nước tiểu màu nâu vàng cũng không cần phải hoang mang, cứ uống nhiều nước, sau khi ngừng uống những thuốc trên, nước tiểu sẽ trở lại bình thường.

3. Nếu dài ngày nồng độ calcium phosphate và urate trong nước tiểu cao dễ hình thành sỏi ở hệ thống tiết niệu thì phải chú ý điều tiết việc dùng thuốc và ăn uống.

4. Khi bị các bệnh tình dục như viêm đường niệu do cầu khuẩn lâu, bệnh giang mai... cũng sẽ xuất hiện nước tiểu vẫn đục.

5. Phương pháp có hiệu quả nhất để giảm thiểu bệnh tật là tập thành thói quen sinh hoạt tốt, lành mạnh và vệ sinh sạch sẽ, như năng tắm giặt và khử trùng tiêu độc khăn mặt khăn tắm và với phụ nữ là đồ lót.

6. Uống đủ nước: Uống đủ nước có thể giải độc, bài xuất các chất độc khỏi cơ thể, có thể xối rửa sạch ống dẫn niệu, có thể pha loãng các chất gây nên sỏi, như urate, calcium phosphate... Lượng nước uống mỗi ngày không được dưới 2 lít, như vậy sẽ có ích cho sức khỏe.

7. Chú ý đến ăn uống: Những người uric acid trong máu dài ngày cao hơn $440\mu\text{mol/lít}$ cần ít ăn món ăn hải sản tươi, măng tre, các loại khuẩn nấm ăn và các thức ăn cao protein, không chế nghiêm ngặt uống các loại rượu bia.

8. Định kỳ đến bệnh viện kiểm tra nước tiểu, sinh hóa, siêu âm B nếu phát hiện có những khác thường phải sớm nhất điều trị.

Hỗ trợ điều trị bệnh viêm thận mạn tính bằng ăn uống

Viêm thận mạn tính theo Đông y học thì phần nhiều chủ yếu là do thận hư suy, kèm theo đó là tỳ hư, biểu hiện ra là mặt phù, người sưng to, từ thắt lưng trở xuống càng sưng nặng hơn, bộ phận thắt lưng lạnh, đau buốt, chân tay lạnh tê, sợ lạnh, tinh thần mệt mỏi, sắc mặt xạm lại, có thể chọn ăn các loại thực phẩm như đậu nành, đậu đen, cầu khổi tử, thịt vịt trồi, sơn dược...

Nếu triệu chứng bệnh chủ yếu là tỳ hư kèm theo đó là thận hư suy, biểu hiện ra là người sưng phù lên, bụng vùng khoang dạ dày trương tức, khó chịu, ăn vào giảm sút, đại tiện phân lỏng, sắc mặt vàng úa,

tinh thần mỏi mệt, chân tay lạnh toát, có thể chọn dùng các loại thực phẩm như ý dĩ nhân (hạt bo bo), sơn dược, quả sơn tra, đậu đỏ...

Nếu người bị báng nặng, có thể ăn nhiều các loại thức ăn có tác dụng lợi niệu như cá chép, cá diếc, bí đao, dưa hấu, đậu xanh, râu ngô, hải đới, cà chua...

Ăn uống trong điều trị phụ trợ bệnh lao thận

Lao thận là do trực khuẩn lao từ ổ bệnh lao phổi theo đường máu nhiễm vào thận. Những hiện tượng như tiểu tiện nhiều lần, dài dắt, đau buốt khi tiểu tiện, nước tiểu có mủ, là những triệu chứng ban đầu thường gặp của bệnh này. Tiếp sau đó là nước tiểu có máu, đau thắt ở thận...

Hai bài thuốc bằng ăn uống hỗ trợ điều trị bệnh lao thận rất có hiệu quả:

Bài 1. Rau té thái tươi 200-240g (nếu là khô thì chỉ cần 60g), trứng gà 1 quả.

Cách làm: Rau té thái rửa sạch cho vào trong nồi gốm cùng với 1.200-1.500ml nước, nấu còn 400-500ml nước thuốc, đập 1 quả trứng gà vào đó nấu tiếp cho chín trứng, cho chút muối tinh vào ăn.

Mỗi ngày ăn 1-2 lần, liên tục ăn trong một tháng là 1 liệu trình.

Bài 2. Rau sam tươi 1.500g, rượu 1.250ml.

Rửa sạch rau sam, giã nát, ngâm trong rượu 3-4 ngày, sau đó dùng vải xô sạch lọc lấy nước, bảo quản trong lọ sứ để dùng dần. Mỗi ngày uống 15-20ml trước bữa ăn.

Vì sao về mùa lạnh trời hanh trẻ em dễ bị "chốc mép"?

Về mùa lạnh trời hanh, không ít trẻ em khóc mép bị tấy đỏ, bong tróc những mẩn da, loét và nứt nẻ, khi mở miệng to ra sẽ ròm máu, đau và xót. Đó gọi là "chốc mép". Nguyên nhân gây nên chốc mép có:

1. Khí hậu khô hanh. Do khí hậu khô hanh, niêm mạc da mép khô nẻ, vi khuẩn xâm nhập, gây nên cảm nhiễm.

2. Những thói quen không tốt như cắn môi, cắn móng tay, liếm mép kích thích nước bọt tăng nhiều, từ mép tràn ra sẽ hình thành ở mép một môi trường ẩm áp thấp nhiệt, các nấm dễ sinh sôi nảy nở ở đó sinh ra chốc mép (viêm mép).

3. Thiếu vitamin B2.

Để phòng chốc mép, phải nhầm đúng nguyên nhân gây bệnh để có biện pháp thích hợp. Về mùa lạnh, trời

khô hanh, cần dùng thích đáng các loại kem dưỡng da hoặc loại thuốc mỡ bảo vệ da, thay đổi những thói quen không tốt, chú ý dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

Nếu trẻ bị chốc mép phải kịp thời đưa đến bệnh viện khám chữa ngay.

Cách phòng chữa viêm phổi ở trẻ sơ sinh

Bệnh viêm phổi ở trẻ sơ sinh có thể là cấp, có thể là hoãn, khi bị cấp có các triệu chứng như sốt, khí đران, mặt tím tái, bụng trương tức, ho. Khi bị hoãn phần nhiều không sốt hoặc chỉ có sốt nhẹ, có lúc thân nhiệt quá thấp, toàn thân lạnh toát, tiếng khóc nhỏ, bé, yếu ớt hoặc không khóc được, không bú sữa, hoặc người trông ủ rũ, phiền táo, sặc sữa, nôn mửa, hoặc sùi bọt mép... Bệnh tình tiếp tục phát triển thì có thể thấy hô hấp nồng hời hợi, cánh mũi pháp phồng, khi hô hấp nghẽch cổ lên rồi gật đầu, xung quanh miệng xanh tái, nếu chỉ dựa vào nghe để chẩn đoán có khi khó đoán ra là viêm phổi. Kết quả chụp tim phổi có giá trị chẩn đoán bệnh khá chính xác, đặc biệt là đối với viêm phổi không điển hình của trẻ sơ sinh, nhưng trường hợp này thực ra ít thấy.

Cách phòng chữa bệnh này ở trẻ sơ sinh:

1. Giữ ấm: Khi bị lạnh có thể phát sinh viêm phổi hoặc làm bệnh viêm phổi nặng thêm lên, do đó việc bảo đảm giữ ấm rất quan trọng.

2. Cung cấp đủ ôxy: Trẻ sơ sinh người tái xanh chứng tỏ là thiếu ôxy cung cấp.

3. Hít vào hơi ẩm (có thể dùng khí dung) để làm ẩm ướt đường hô hấp, sẽ làm loãng các chất tiết ra đặc dính ở đường hô hấp, nhờ đó dễ thải loại ra ngoài, giảm thiểu tắc trở đường hô hấp.

4. Phương pháp điều trị bệnh bằng thuốc kháng sinh: Căn cứ vào loại vi khuẩn gây bệnh để chọn dùng loại thuốc kháng sinh có hiệu quả. Nếu trước khi vẫn chưa biết rõ loại vi khuẩn gây bệnh, thì trước hết hãy cứ chọn loại thuốc diệt khuẩn Benzylpenicillin sử dụng kết hợp với Amino glucoside để tiêm tĩnh mạch đã.

Tỏi, nấm hương và linh chi -
Mấy loại thực phẩm tăng cường
miễn dịch tốt cần cho cơ thể

1. Tỏi

Tỏi có ích lợi cực lớn đối với hệ thống miễn dịch của cơ thể. Nó có thể chống lại cảm nhiễm các loại vi

khuẩn, chân khuẩn và virus, giảm thiểu chứng bệnh viêm, cũng có ích đối với tim và hệ thống tuần hoàn. Các công trình nghiên cứu chứng tỏ tác dụng bảo vệ và kích thích của tỏi có thể có quan hệ với thành phần allicin. Ngoài ra, củ tỏi còn có chứa rất nhiều chất hóa học có tác dụng làm ổn định tinh thần và thân thể.

Trong tỏi có chứa hợp chất vulcanizing là thành phần chủ yếu tăng sức miễn dịch, chúng có thể giúp sát thương hành động của tế bào T. Thường xuyên ăn tỏi có thể giết chết tế bào ung thư, giảm thiểu cảm nhiễm vi khuẩn và virus. Có nhiều người dễ bị cảm nhiễm tái đi tái lại phải thường xuyên điều trị bằng thuốc kháng sinh. Đối với những người này rất cần phải ăn tỏi, vì nó cung cấp liệu pháp kháng khuẩn thay thế thực sự có hiệu quả.

Nếu bạn thích mùi vị của tỏi thì nên cho tỏi vào các món xào nấu để ăn. Hoặc trong các món nêm, dưa góp, các món quay, rán có hành và tỏi cùng một số gia vị vào sẽ làm món ăn trở nên hấp dẫn, thơm ngon. Còn đối với những người không thích mùi vị và kích thích của tỏi cũng có thể ăn tỏi bằng những cách khác làm tăng cường sức miễn dịch của cơ thể, tăng cường sức khỏe.

2. Nấm hương

Nấm hương có chứa rất nhiều chất hóa hợp có tính thực vật, trong đó bao gồm các loại amino acid như leutin, lysine, threonine, còn có chứa cả các chất

như canxi, photpho, vitamin D. Ngoài ra, nấm hương cũng có chứa letinus polysaccharide có khả năng tăng cường rất mạnh công năng của hệ thống miễn dịch, giúp thân thể đề kháng có hiệu quả virus; còn có tác dụng giúp ức chế khối u, hạ thấp nguy cơ bị bệnh ung thư.

3. Nấm linh chi

Nấm linh chi có tác dụng tích cực chống rất nhiều bệnh. Trong Đông y dùng để điều trị các bệnh viêm gan, viêm khí quản nhánh, thở khò khè ở khí quản nhánh, loét dạ dày, đau nửa đầu, bệnh tim do bị bệnh ở mạch vành. Linh chi cũng có công năng điều tiết trạng thái của cơ thể. Ví dụ điều tiết mức đường trong máu, tăng cường công năng của hệ thống miễn dịch ức chế hoạt tính gốc tự do, điều tiết huyết áp và hạ thấp cholesterol. Nó còn là thuốc an thần tự nhiên.

Do linh chi tự nhiên khó được cơ thể hấp thu, nên để chiết xuất được lực thì cần phải qua xử lý, tốt nhất là hấp thu dưới hình thức thuốc, về điểm này nó không giống với nấm hương.

Những món ăn bổ âm tráng dương chữa nhiều bệnh

1. Món xào nấu thận lợn (bầu dục lợn) với đỗ trọng và hạch đào

Bầu dục lợn 2 quả, đỗ trọng 30g, hạch đào nhân 30g. Bổ đôi quả thận lợn bỏ những gân hôi trong đó, rửa sạch, xào nấu lẩn với đỗ trọng và hạch đào nhân, sau khi chín nhừ hạch đào và đỗ trọng là được, ăn cả bầu dục lẩn đỗ trọng và hạch đào nhân, chấm với muối gia vị.

Có công hiệu bổ thận trợ dương, mạnh thắt lưng, ích khí. Là món ăn thích hợp với những người có các chứng bệnh đau thắt lưng, thiểu lực do thận khí bất túc gây nên, những người dạ dày lạnh, chân tay lạnh; tiểu tiện nhiều lần, nhìn vật không rõ; những người liệt dương, di tinh.

2. Rượu bồ ba kích thiên, thỏ ty tử, phúc bồn tử uống với các món ăn bổ thận tráng dương

Ba kích thiên, thỏ ty tử, phúc bồn tử, mỗi thứ 15g, rượu gạo 25g, ngâm rượu, sau bảy ngày có thể uống với các món ăn ích thận tráng dương như thịt lợn, thịt dê, thịt chó (nhất là ngầu pín dê, ngầu pín chó...), thịt chim sẻ...

Có công hiệu bổ âm tráng dương ích thận. Là món ăn thích hợp với những người bị các chứng bệnh như tinh dịch khác thường, hoạt tinh, tiểu tiện nhiều lần, thắt lưng đau gối đau lạnh.

3. Món nấu ba ba

Ba ba 1 con, tri mẫu 10g, hoàng bá 10g, thiên môn đông 10g, nữ trinh tử 10g, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 15g, gừng sống, hành, mỳ chính lượng vừa đủ.

Mổ thịt ba ba, bóc lấy mai; bỏ nội tạng, đầu, móng chân, làm sạch, cho vào nồi nước cùng với gừng, tỏi, đun to lửa cho sôi, rút bớt lửa chỉ để sôi vừa phải cho đến khi thịt ba ba chín, cho ngân nhĩ và túi thuốc (gồm tri mẫu, hoàng bá, thiên môn đông, nử trinh tử) vào, đun cho đến khi thịt ba ba chín nhừ, cho mỳ chính vào là được, ăn cả nước lẩn cái, bỏ bã thuốc trong túi.

Có công hiệu bổ thận tráng dương, tư âm hóa dịch, chữa tinh dịch khác thường.

4. Cháo hạch đào, cầu khơi tử

Hạch đào nhân 50g, cầu khơi tử 15g, gạo té lượng vừa đủ. Dem già nát hạch đào nhân, vo sạch gạo, cho tất cả vào nấu cháo, khi cháo chín nhừ thì cho gia vị vừa ăn vào để ăn.

Có công hiệu bổ thận tráng dương. Là món ăn thích hợp với những người bị các chứng bệnh như tinh dịch khác thường do thận hư suy, thần kinh sinh dục suy nhược, tiêu tiện xong vẫn còn nước tiểu rỉ ra nhiều, nước tiểu trắng đục.

5. Món ích khí thúc tinh thang

Nhân sâm 15g, hoàng kỳ 20g, nấm hương đã ngâm nở 15g, sơn dược 20g, óc chim sẻ 5 cái, thịt gà mái 1 con; muối tinh, rượu vang, hành, gừng, mỳ chính lượng vừa đủ.

Mổ thịt gà mái làm sạch, chim sẻ mổ thịt làm sạch cho vào trong nồi nước nấu, khi chín đến 7/10 thì cho hoàng kỳ, sơn dược, nấm hương, hành, gừng, tỏi, muối tinh, rượu vang vào đun nhỏ lửa cho sôi vừa phải đến khi thịt chim nhừ là được.

Riêng nhân sâm pha nước sôi, cho vào hấp 30 phút, uống nước và nhai cả bã nhân sâm.

Có công hiệu ích khí thúc tinh, là món ăn thích hợp với những người bị chứng bệnh như tinh dịch khác thường, có thể tăng cường hoạt động của tinh trùng.

6. Món cháo khiếm thực phục linh

Khiếm thực 15g, phục linh 10g, gạo té lượng vừa đủ.

Đem giã nát khiếm thực và phục linh, cho vào nồi nước nấu chín nhừ, rồi cho gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo để ăn.

Là món ăn thích hợp với những người tinh dịch khác thường do thận hư suy.

7. Đuôi bò hoặc đuôi trâu nấu với cầu khơi tử

Đuôi bò hoặc đuôi trâu 1 cái khoảng 750g, cầu khơi tử 50g, rượu vang 25g, mỳ chính 5g, muối tinh 7,5g, xì dầu hoặc nước mắm vừa đủ, nước sạch.

Chia cầu khơi tử thành 2 phần, một phần (25g) rửa sạch nấu lấy nước thuốc, cô đặc lại còn 25g nước thuốc. Phần còn lại (25g) cho vào nồi sành nấu với

đuôi trâu hoặc đuôi bò đã làm sạch (bằng cách cạo hết lông, rửa rồi nhúng qua nước sôi xong vớt ra rửa sạch một lần nữa), chặt ra thành từng khúc cho vào nồi nấu cùng với nước thuốc, rượu vang, khi chín nhừ cho mắm muối và mỳ chính vào là ăn được.

Có công hiệu bổ gan thận, mạnh gân cốt. Là món ăn thích hợp với những nam giới bị các chứng bệnh như liệt dương, xuất tinh sớm; những nữ giới kinh nguyệt không điều hòa, ham muốn tình dục suy giảm, thắt lưng đau mỏi.

8. Cháo cao sừng hươu

Cao sừng hươu 20g, gạo tẻ 100g, gừng 3 lát mỏng.

Nấu cháo chín xong cho cao sừng hươu và gừng vào, vừa đun vừa khoá cho tan đều cao là được.

Có công hiệu bổ thận dương, ích tinh. Là món ăn thích hợp với những người bị các chứng bệnh như thận khí bất túc; hư hao (bệnh do ngũ tạng hư suy lao tổn, khí huyết không đủ, tinh thần bại hoại mà sinh ra); nam giới bị liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, đau thắt lưng; nữ giới bị các chứng bệnh như tử cung hư lạnh, không có thai, băng lậu, đái hạ.

9. Cháo thuốc thịt chim sẻ

Chim sẻ 5 con, thỏ ty tử 30-45g, phúc bồn tử 15g, cầu khổi tử 30g, gạo tẻ 100g, hành 2 cây, tỏi 3g, gừng sống 3 lát mỏng, mắm muối vừa đủ.

Đem các vị thuốc rửa sạch cho vào nồi sành nấu lấy nước thuốc, bỏ bã. Mổ thịt, làm sạch chim sẻ bỏ nội tạng xào với rượu sau đó cho vào nồi nấu cháo, khi cháo chín nhừ, cho gừng, tỏi, hành và muối vào là ăn được.

Có công hiệu tráng dương khí, bổ tinh huyết, ích gan thận, ấm thắt lưng đầu gối. Là món ăn lý tưởng của những người bị các chứng bệnh như dương hư nhược, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh do thận khí bất túc gây nên, những người đau lạnh thắt lưng và đầu gối, chóng mặt, hoa mắt nhìn vật không rõ, tai ử nghẽn ngang, tiểu tiện không thông thoát, đi nhỏ giọt, sau khi tiểu tiện rồi còn rót lại nhiều nước tiểu rỉ ra, nữ giới bị chứng bệnh đới hạ (khí hư của phụ nữ ở âm đạo chảy ra, chất nhờn, dính kéo dài liên miên không dứt, có nhiều màu sắc khác nhau và cũng có mùi hôi tanh khác nhau).

10. Món nấu trứng chim bồ câu với ngân nhĩ và chân giò hun khói

Ngân nhĩ khô 30g, trứng chim bồ câu 12 quả, thịt chân giò hun khói băm nhỏ 15g, nước canh gà 1.500g, muối tinh 6g, rượu vang 15g, mỡ lợn đã rán 15g; mỳ chính, bột hồ tiêu, lá rau mùi lượng vừa đủ.

Ngân nhĩ ngâm nước nóng cho nở, rửa sạch, nhúng qua nước sôi, lại dùng nước sạch ngâm xong cho vào hấp chín; lá rau mùi rửa sạch thái nhỏ; lấy 12

cái khuôn sắt hình tròn, mặt phía trong xoa lớp mỡ lớn; đập trứng chim ra đổ vào khuôn, trên đế rau mùi và thịt chân giò, cho vào hấp 5 phút lấy ra, ngâm trong nước lạnh. Đun sôi nước canh gà đổ vào đó rượu vang, muối, bột hồ tiêu; vớt ngân nhĩ ra cho vào trong nồi nước canh gà, lại lấy trứng ra cho vào trong nước canh gà, cuối cùng cho mỳ chính vào bát to, đổ nồi nấu vào trong bát to đó là được.

Có công hiệu nhuận phế, hòa vị, bổ thận, ích khí. Là thức ăn lý tưởng của những người bị các bệnh phế thận âm hư có các triệu chứng như thắt lưng và đau gối mỏi nhừ, người mệt mỏi rã rời, tim đập hồi hộp thắt thường, chóng mặt, khí đoản.

11. Món nấu trứng với thiên ma

Trứng vịt 2 quả, thiên ma 9g, bột mỳ lượng vừa đủ.

Trứng vịt rửa sạch ngâm trong muối bảy ngày, lấy ra đục 1 lỗ đem hút bớt nước trứng ra đủ chỗ cho 9g thiên ma đã nghiền thành bột vào trong quả trứng. Sau đó, dùng bột mỳ làm thành bánh bít kín lỗ nhỏ trên quả trứng và bao bọc kín toàn bộ quả trứng vịt, cho vào lò nướng chín. Hàng ngày vào buổi tối ăn 2 quả trứng đó với uống nước đun sôi.

Có công hiệu giải uất, chống co giật. Là thức ăn lý tưởng đối với những phụ nữ bị co thắt âm đạo, thường ăn thức ăn này có thể giải trừ co thắt, làm cho sinh hoạt tình dục hài hòa.

12. Cháo hải sâm

Hải sâm lượng vừa phải, gạo tẻ hoặc gạo nếp 100g. Trước hết ngâm hải sâm, mang rửa sạch, thái miếng, sau đó cho vào nấu cháo cùng với gạo để ăn.

Có công hiệu bổ thận, ích tinh, dưỡng huyết là món ăn lý tưởng của những người bị các bệnh như tinh huyết hư tổn, thể chất yếu, công năng sinh dục suy giảm, di tinh, tiểu tiện nhiều do thận hư suy.

13. Nước thό ty tử

Thό ty tử 50g, đường đỏ 60g.

Đem giã nát thό ty tử, cho đường đỏ vào nấu lên uống thay nước trà trong ngày.

Có công hiệu bổ thận tráng dương. Là nước uống tốt đối với những người bị những bệnh như tinh dịch khác thường, lượng tinh dịch không đủ, xuất tinh sớm, thất lụng đau gối đau mỏi do thận hư suy gây nên.

Ăn uống bổ dưỡng tăng cường sức khỏe, phòng chống lão suy gồm những cách thức nào?

Đối với những người cơ thể hư nhược hoặc những người có bệnh mạn tính cần phải điều dưỡng

ăn uống bổ dưỡng để bồi bổ sức khỏe phòng chống bệnh tật, chống lão suy, nhiều khi ăn bổ còn quan trọng hơn cả thuốc bổ. Hơn nữa phải căn cứ vào thể chất, bệnh trạng của từng người cụ thể, căn cứ vào khí hậu bốn mùa, kết hợp với tứ khí ngũ vị của thức ăn để tiến hành biện chứng luận trị, phân biệt từng chứng bệnh để chọn các thức ăn phù hợp để điều dưỡng, bồi bổ sức khỏe có hiệu quả nhất.

Thức ăn bổ dưỡng phân chia ra các loại là bổ âm, bổ dương, bổ khí, bổ huyết.

1. Thức ăn bồi bổ khí hư suy

Gọi là khí hư suy có hai mặt là cơ thể khí hư suy và chứng bệnh khí hư suy. Về thể chất, hình thể suy nhược, tiếng nói thều thào không trong giọng, đó là cơ thể khí hư suy, là hiện tượng công năng suy giảm không nhất thiết là bị bệnh. Những người khí hư suy cần phải bổ khí.

Những thức ăn bổ khí có các loại: Thịt gà, thịt lợn, cá diếc, cá chép, tôm nòn, đồ tương, đậu ván, sơn dược, gạo lức, đậu đũa, nấm linh chi, nấm hương, quả quýt, quả cam, phán hoa, sữa ong chúa, táo tầu, hạt dẻ, hoàng kỳ, bạch truật, phục linh, hoàng tinh, thích ngũ gia, cam thảo... Kết hợp những thuốc bổ khí với thức ăn đó, cùng giúp đỡ bổ sung cho nhau cùng tăng thêm hiệu quả tăng cường sức khỏe chống lão suy.

Ví dụ như: Món hầm hoàng kỳ với thịt gà giò có thể điều trị được chứng bệnh hư nhược như doanh khí, chân tay bủn rủn yếu mềm, người mệt mỏi rã rời sau khi phải phẫu thuật hay khi người mới ốm dậy đang trong thời kỳ khôi phục sức khỏe. Món nhân sâm nấu với nấm có thể điều trị được chứng bệnh đau óc choáng váng, nhức đầu, không thiết gì ăn uống, người yếu mềm, mệt mỏi sau khi mới ốm dậy. Món cháo gạo nếp nấu với sơn dược có thể điều trị được bệnh tiêu chảy mạn tính. Táo tần nấu với phục linh có thể điều trị được bệnh không chịu ăn của trẻ. Cháo gạo nấu với đỗ đỏ có thể điều trị bệnh phù thũng. Món cam thảo và mứt quýt có thể điều trị được chứng bệnh không thiết gì ăn uống sau khi mới ốm dậy. Sữa ong chúa hòa vào với nước pha nhân sâm để uống có thể điều trị được chứng bệnh khí hư suy, cơ thể hư nhược, ăn uống sút kém của những người trung lão niên.

2. Thức ăn bồi bổ dương hư suy

Những thức ăn bồi bổ dương hư suy gồm có: Thịt hươu nai, thịt bò, thịt dê, thịt chó, đuôi trâu, đuôi bò, đuôi chó, hải mã, thận hải cẩu, hải sản, sò biển, hổ đào, nhau thai sản phụ, cùi quả vải, cùi quả nhãn, táo tần, thịt chim cút, cá trèn, thịt chim sẻ, rau hẹ, gừng, quê bì, hồi hương... Khi cần, còn có thể phối hợp với các vị thuốc bồi dương như: Nhân sâm, sừng hươu, nhung hươu, tiên mao, tiên linh tỳ, phụ tử, nhục quế,

đông trùng hạ thảo, thịt tắc kè, nhục thung dung, ba kích nhục, đỗ trọng, ích trí nhân, bồ cốt chi, thỏ ty tử (cây tơ hồng), nhục đậu khấu, hạt cây rau hẹ, nhau sản phụ... Những thức ăn nói trên rất thích hợp bồi bổ sức khỏe đối với những người dương hư suy, sợ lạnh, nhất là bồi bổ sức khỏe trong mùa đông giá rét. Đồng thời cũng rất thích hợp cả với những người bị các chứng bệnh thuộc dương hư.

Ví dụ như: Cao đuôi trâu, hay đuôi bò ăn cùng với nhân sâm và con ngài đực trong kén tăm có thể điều trị được chứng bệnh công năng sinh dục của nam giới bị suy giảm. Táo tầu nấu với trứng có thể điều trị được chứng bệnh công năng sinh dục của nữ giới bị suy giảm. Bột nhau thai sản phụ có thể để phòng và điều trị được chứng bệnh thở khò khè và rất cần thiết dùng trong thời kỳ bệnh này đã được thuuyên giảm. Canh nhân sâm nấu với hồ đào có thể điều trị được chứng bệnh công năng của phổi suy nhược ở những người già và thở gấp gáp. Phụ tử hầm với thịt gà quay có thể điều trị được chứng bệnh cơ thể hư nhược sợ lạnh. Nước rau hẹ pha với sữa bò uống có thể điều trị được bệnh ung thư thực đạo, bợ, đờm trắng nhiều, có thể uống nó để thông đạo. Dương quy và gừng tươi nấu với thịt dê có thể điều trị được chứng bệnh về mùa đông cơ thể hư nhược, sợ lạnh, da bị nứt nẻ. Gừng tươi, quế chi nấu với thịt dê điều trị được bệnh nứt nẻ da, lở loét da. Đông

trùng hạ thảo hầm với thịt gà giờ có thể điều trị chứng bệnh cơ thể hư nhược, sợ lạnh sau khi phẫu thuật, sau trận ốm nặng mới khỏi, sau khi bị xuất huyết ...

3. Thức ăn bồi bổ âm hư suy

Những thức ăn bồi bổ âm hư suy gồm có: Thịt rùa đen, thịt ba ba, tổ chim yến, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), sâm Mỹ, bột trân châu, bách hợp, mía, lê tươi, củ mã thầy, dưa hấu, bí xanh, ngó sen tươi, mã lan đầu, cẩu khởi tử, nấm các loại, thịt vịt, cá quả, thịt ruột trai, con sứa, thịt ếch, măng tre... Những thức ăn này dùng để bồi bổ cho những người cơ thể âm hư và điều trị được các chứng bệnh thuộc âm hư.

Ví dụ như: Ngó sen tươi giã nát vắt lấy nước uống có thể điều trị được bệnh chảy máu mũi, chảy máu chân răng và chảy máu do bị bệnh trĩ. Mã lan đầu làm nộm ăn sống có thể điều trị được bệnh đau họng và chảy máu chân răng mạn tính. Ngân nhĩ nấu với táo tàu có thể điều trị bệnh sốt mùa hè của trẻ em và bệnh sốt nhẹ mạn tính. Cháo tổ chim yến có thể điều trị được bệnh lao phổi lâu ngày và các bệnh ho ra máu mạn tính do giãn khí quản nhánh. Bách hợp (hoa loa kèn) nấu với tôm sen có thể điều trị được bệnh tim đập hồi hộp thắt thường, người cồn cào nôn nóng bứt rứt khó chịu, mất ngủ. Trà quyết minh tử có thể điều trị được bệnh cao mõ trong máu và bí đại tiện. Quả lê tươi nấu với đường phèn, xuyên bối có

thể điều trị được bệnh ho khan lâu ngày về mùa thu. Dầu vừng trộn với cẩu khổi tử có thể điều trị được chứng bệnh sốt nhẹ...

4. Thức ăn bồi bổ huyết hư suy (thiếu máu)

Những thức ăn bổ máu gồm có: Tiết gà, tiết vịt, tiết ngỗng, tiết lợn, gan lợn, gan bò, gan, mề gà, cá trèn, cá quả, cá diếc, chân lợn, móng chân lợn, thịt gà xương đen, cùi long nhãn, đường đỏ, vừng đen, hổ đào.

Các bài thuốc bổ dưỡng điều trị bằng ăn uống có: Thịt hổ đào trộn lẫn với đường đỏ, có thể điều trị được thiếu máu sau khi sinh con. Gan gà ăn với bánh mỳ, bánh bao có nhân có thể điều trị được bệnh thiếu máu ở trẻ em. Thực địa, hà thủ ô nấu lẫn với bột vừng đen có thể điều trị được chứng bệnh tóc bạc ở thiếu niên. Gan lợn nấu canh ăn có thể điều trị được thiếu máu do bị xuất huyết. Hoàng kỳ nấu với gan, mề gà vịt, ngan ngỗng có thể điều trị được bệnh thiếu máu. Sừng hươu nấu với thịt gà giờ có thể điều trị được bệnh thiếu máu do tăng sinh những tế bào máu không tốt. Cẩu khổi tử nấu với tiết gà vịt, gan ngỗng ăn có thể điều trị được bệnh thiếu máu do thiếu sắt. Tiết ngỗng nấu với nước đường ăn có thể điều trị được bệnh giảm thiểu bạch cầu và bệnh thiếu máu. Đường phèn nấu với thông thảo và cá diếc để ăn có thể điều trị được bệnh thiếu sữa của sản phụ...

Sử dụng thức ăn bổ theo mùa như thế nào?

Một nội dung quan trọng của học thuyết trong Đông y học là "thiên nhân hợp nhất" (có nghĩa là con người phải phù hợp, thích ứng với thiên nhiên), theo đó việc bồi dưỡng cơ thể người cần phải tương ứng với bốn mùa. Quy luật của giới tự nhiên là mùa xuân nảy sinh, mùa hạ trưởng thành, mùa thu co lại, mùa đông tàng giữ. Mùa xuân vạn vật đều sinh sôi nảy nở, con người cần dưỡng sinh. Mùa hạ vạn vật đều trưởng thành nhanh chóng, con người cần bồi dưỡng để trưởng thành nhanh chóng. Mùa thu vạn vật đều thu túc, con người phải bồi dưỡng để cung cấp sức khỏe. Mùa đông vạn vật đều bết tảng, con người phải dưỡng tảng. Nảy sinh và trưởng thành là dương, thu túc và bết tảng là âm, cũng có nghĩa là về mùa xuân và mùa hạ thì bồi dưỡng dương, về mùa thu và mùa đông thì bồi dưỡng âm. Dương chủ thăng và phù (nối), âm chủ trầm lắng và giáng hạ, cho nên về mùa xuân hạ thì cần ăn những thức ăn loại thăng phù, về mùa thu và mùa đông thì cần ăn những thức ăn loại trầm lắng và giáng hạ. Thăng phù nói chung là chỉ các loại thức ăn về chất tương đối nhẹ, phát triển mạnh mẽ lên, ví dụ như các loại thức ăn thuộc lá, thuộc hoa. Còn trầm lắng và giáng hạ nói chung là

chỉ những thức ăn về chất tương đối nặng trầm, lăng đọng, như các thức ăn loại quả, loại thân cây, loại rễ.

Mùa xuân chủ phong, cơ thể dễ phát sinh các bệnh do phong tà gây nên như các bệnh thuộc cảm mạo, đau phong thấp. Thức ăn loại lá có tác dụng nhẹ, nỗi, thăng tán, có thể giải biếu, trừ phong, thanh nhiệt, như mã lan đầu, cầu khởi tử, hương xuân, rau cần, rau tể thái, rau muống, rau thơm, ngọn dương liễu non... Các vị Đông dược thuận ứng với khí này nở về mùa xuân có kinh giới, phòng phong, lá dâu, hương hoạt, bạc hà, ngân hoa...

Ngay từ mùa đông ăn bổ cần xây dựng chế độ giảm dần lượng ăn sau mùa đông, đến mùa xuân thời tiết ấm dần lên, cơ thể người đã không cần những thức ăn cao nhiệt lượng nữa, nếu không, sẽ phát sinh một số phản ứng như ra mồ hôi, giảm thèm ăn...

Mùa hạ chủ thủ nhiệt thấp, cơ thể con người dễ phát sinh các bệnh do thủ thấp và thủ nhiệt gây nên, ví dụ như bệnh sốt nhiệt, bệnh trở thấp (có các triệu chứng như miệng nhạt, miệng ngọt, ngực tức, ăn vào ít, rêu lưỡi nhầy bẩn), bị rôm sảy, ghẻ lở, trúng thủ, bị sốt cao. Các loại lá, loại hoa, một số loại quả dưa, quả bầu bí, mướp đều có công hiệu thanh thủ hóa thấp, ví dụ như rau dền, rau rút, quả cà, dưa hấu, đỗ xanh, giá đỗ xanh, chao đậu, bách hợp... Các vị thuốc Đông y có thể làm thức ăn như hoa cúc,

ngân hoa, hoắc hương, bội lan, tía tô, quyết minh tử, bạc hà... Mùa hạ nói chung cần nhiệt lượng tương đối thấp, không dùng tư bổ mạnh để thanh thử lợi thấp, giữ cho sự thèm ăn và thể lực bình thường là được. Chỉ có một số ít người bệnh viêm khí quản nhánh mạn tính, bệnh thở khò khè thường hay phát bệnh vào mùa đông, cần phải chữa về mùa hạ, các bệnh về mùa đông có thể bồi bổ thích đáng nhưng cũng không thể quá bồi dưỡng bằng nhiều những thức ăn béo bổ để không ảnh hưởng đến thèm ăn là được.

Mùa thu chủ táo, cơ thể người dễ bị các bệnh do tà táo sinh ra, như ho, sưng phổi. Một số thức ăn loại có công hiệu tư bổ như lê tươi, mã thầy, ngó sen tươi, mía, chuối tiêu, quả quýt, quả đào khỉ, quả dứa, quả dưa hấu... Những vị thuốc Đông y nhuận táo như thạch hộc, ngọc trúc, sa sâm, mạch đông, huyền sâm... Sau thu phân và sương giáng, những người cơ thể hư nhược có thể bắt đầu bồi bổ sức khỏe hoặc làm tốt việc chuẩn bị để bồi dưỡng vào mùa đông giá lạnh, có nghĩa là bồi bổ thu túc về mùa thu.

Mùa đông chủ hàn, cơ thể con người dễ bị các chứng bệnh do hàn tà gây nên. Để chống hàn lạnh, cơ thể người cần ăn nhiều các thức ăn nhiệt lượng tương đối cao và các thức ăn có thể thúc đẩy máu chảy và những thức ăn có tính ôn nhiệt, như thịt dê, thịt chó,

thịt trâu, thịt bò, đuôi trâu, đuôi bò, thận chó, đường đỏ, long nhãn, hồ đào, táo tàu, thịt gà, tiết gà, thịt lươn, cà phê, rau cải bẹ, ớt, rau hẹ, hồ tiêu, quế chi... và các vị thuốc ôn bổ trong Đông y như hồng sâm, phu tử, đảng sâm, hoàng kỳ, đương quy, cao da lừa (a giao), đông trùng hạ thảo...

Phân chia thức ăn bổ theo cách của Đông y như thế nào?

Thức ăn bổ phân chia ra thành hàn, nhiệt, ôn, lương (mát).

Trung y học có nguyên tắc điều trị Hàn thì điều trị bằng thức ăn nhiệt, nhiệt thì điều trị bằng thức ăn hàn, hư thì điều trị bằng thức ăn bổ, thực thì điều trị bằng thức ăn tả". Thể chất của người cơ thể hàn, sợ lạnh và cơ thể nhiệt, sợ nhiệt, cơ thể hàn hư nhược thì cần dùng ôn bổ, cơ thể nhiệt hư nhược thì cần thanh bổ. Cơ thể người có trường hợp bị hàn tà mà sinh bệnh (như bị cảm mạo, bị đau khớp, bị viêm khí quản nhánh, bị viêm ruột...), song cũng có trường hợp bị nhiệt tà mà sinh bệnh như bị trúng thử, bị cảm cúm, bị ghẻ lở... Người có chứng hàn thì dùng ôn pháp, người có chứng nhiệt thì dùng thanh pháp. Người bị hư thì phải bổ. Bổ lại có bình bổ, thanh bổ, ôn bổ. Thực thì

phải tiệt tả. Thực nói chung là chỉ bệnh tà - những nhân tố gây bệnh. Đối với lục đậm nhất phong, hàn, thủ, thấp, táo, hỏa và một số những sản vật bệnh lý nào đó như đàm dịch, ứ huyết, tích dịch, trướng khí, tích thực, cao mỡ, kết sỏi, táo bón, sưng u cục... thì phải tả - bài xuất ra ngoài cơ thể. Ngũ tạng - tim, gan, tỳ, phổi, thận hư nhược, chỉ có thể bổ ích chứ không thể thông tả. Lục phủ - dạ dày, đại tràng, tiểu tràng, bàng quang, mật, tam tiêu, thông tả tức là bỏ, gọi là "lục phủ lấy thông làm bỏ", vì thế có vấn đề ở lục phủ thì cần phải tả, làm cho khí, đàm, ứ, tích thực thông qua tiểu đại tràng được thông thoát và kịp thời được bài tiết ra ngoài, như vậy lục phủ mới có thể kiện vận, công năng mới có thể bình thường được.

Thức ăn có sự phân biệt giữa tứ khí ngũ vị. Tứ khí cũng gọi là tứ tính là chỉ bốn loại tính chất như hàn, nhiệt, ôn, lương. Ngũ vị là chỉ năm vị ngọt, chua, đắng, cay, mặn. Tính vị khác nhau cũng có tác dụng khác nhau đối với cơ thể. Ví dụ: Gừng tươi, ớt tính ôn nhiệt, có thể trừ hàn. Đậu xanh, dưa hấu tính lương (mát) có thể thanh hỏa. Táo tầu, long nhãn vị ngọt có thể bổ tỳ vị. Bách hợp vị đắng, có thể bổ phổi, thanh hỏa... Tùy theo tứ khí ngũ vị của thức ăn và thể chất âm dương khí huyết của cơ thể người, thức ăn lại có thể phân chia ra thành các loại là bình bổ, ôn bổ, thanh bổ ngoài ra còn có loại ôn tán nữa.

12 món ăn ninh tâm an thần

Món ăn 1. Bột mỳ hoặc bột gạo 400g, hạt sen 250g, đường trắng 250g, mỡ lợn 25g, bột nở 12g.

Ngâm hạt sen cho nở, bỏ vỏ và tâm sen, cho vào hấp 30 phút, lấy ra nghiền hoặc giã nhuyễn, hòa trộn với đường trắng và mỡ lợn để làm nhân bánh. Bột mỳ hoặc bột gạo, đường và bột nở hòa trộn với nhau cho nước ấm vào nhào đều, sau đó chia ra 16 nắm để nặn thành bánh, cho bánh vào hấp khoảng 15 phút là chín để ăn.

Có công hiệu dưỡng tâm bổ tỳ, ích thận chắc tinh. Thích dụng với điều trị các bệnh như tỳ hư, ăn uống sút kém, tiêu hóa không tốt, tim đập hồi hộp thất thường, người mệt mỏi rã rời hư nhược.

Món ăn 2. Đỗ đen 30g, phù tiếu mạch 30g, hạt sen 7 hạt, táo tàu 7 quả.

Nấu đỗ đen với tiếu mạch lấy nước, dùng nước đó nấu hạt sen và táo tàu cho chín. Có thể cho ít đường phèn vào ăn cũng tốt.

Có công hiệu tiết giảm mồ hôi không cho ra quá nhiều, ích tim thận. Dùng để điều trị phụ trợ rất tốt đối với các chứng bệnh tâm phiền, đêm ngủ ra nhiều mồ hôi trộm, tinh thần bâй hoài rã rời, vô lực, sức nhớ suy giảm, hay quên do tâm thận bất an gây nên.

Món ăn 3. Tiếu mạch 30g, táo tàu 10 quả, cam thảo 7g. Đem nấu 3 vị thuốc trên lấy nước uống thay nước trà trong ngày.

Có công hiệu dưỡng tim, ninh thần, hòa trung hoan cấp. Thích dụng các chứng bệnh như tinh thần hoảng hốt, không thể tự chủ được, bi thương muôn khóc, ngáp nhiều lần do tâm tỳ bất túc gây nên.

Món ăn 4. Tim lợn 500g, ngọc trúc 20g, củ mã thầy 50g, rau hẹ 10g, nước canh gà 40g, muối tinh 7,8g, xì dầu 15g, rượu 10g; hành, gừng, mỗi thứ 6g, tinh bột nước 15g, dầu vừng 15g, dầu thực vật 500g (dầu hào 50g); đường trắng, bột hồ tiêu, giấm, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Đem ngọc trúc rửa sạch, thái miếng, nấu lấy nước cô đặc còn 20ml. Tim lợn thái miếng mỏng, cho vào bát to cùng với muối 1g, tinh bột nước. Rau hẹ rửa sạch, thái thành đoạn; củ mã thầy bỏ vỏ, thái miếng mỏng; hành, gừng, tỏi thái nhỏ cho các gia vị vào bát to cùng với nước canh gà, bột nước, nước ngọc trúc cô đặc vào để chuẩn bị dùng. Đặt nồi lên bếp cho dầu thực vật vào đun sôi, cho tim lợn vào xào, khi chín xúc ra bát, lại cho ít dầu còn lại vào nồi rồi cho gừng, tỏi, hành vào xào cho thơm sau đó cho củ mã thầy vào xào, rồi đổ bát tim lợn đã xào vào xào tiếp cho sánh lại; rắc rau hẹ đã thái nhỏ và một số gia vị đã chế biến lên, đảo đều xúc ra đĩa hoặc

bát. Cuối cùng trộn giấm và dầu vừng (loại đã chín) xong là ăn được.

Thích dụng chữa các chứng bệnh như tim đập hồi hộp thất thường, tâm phiền, mất ngủ, nằm mê nhiều, hay quên do tâm huyết bất túc gây nên. Ngoài ra còn có thể chữa được các chứng bệnh người phiền khát, không thiết gì ăn do vị âm bất túc và ho lâu ngày, ho khan do phế âm bất túc gây nên. Đây cũng là món ăn bảo vệ sức khỏe đối với những người bị các bệnh như bệnh mạch vành của tim, bệnh tim do bệnh phổi gây nên, bệnh tiểu đường, bệnh lao phổi.

Món ăn 5. Bì lợn tươi mới 500g, táo tàu 250g, đường phèn lượng vừa đủ.

Làm sạch bì lợn, thái miếng, ninh cho nhừ thành keo, cho táo tàu vào nấu lẩn cho chín nhừ, cuối cùng cho đường phèn vào khoả cho tan đều là ăn được.

Thích dụng chữa các chứng bệnh như chảy máu chân răng, đổ máu mũi, bị bệnh tử điện do tiểu cầu giảm thiểu hoặc do bệnh máu chậm đông gây nên.

Món ăn 6. Thịt chân dê tươi mới 500g, phụ phiến đã chê săn 10g, nước canh thịt 150g, rượu 15ml, hành củ 6g, hành hoa 3g, gừng thái lát 6g, mỡ lợn 30g; mỳ chính, muối tinh, bột hồ tiêu lượng vừa đủ.

Làm sạch chân dê cho vào nấu chín, vớt ra, thái thành miếng 2,5cm, lấy một bát sứ to cho thịt chân dê vào, trên đó để phụ phiến, hành củ, gừng, mỡ lợn, đổ

rượu và nước canh thịt vào, rồi đưa vào nồi hấp khoảng 2 giờ, lấy ra lại rắc hành hoa thái nhỏ và mỳ chính, bột hồ tiêu vào là ăn được.

Có công hiệu bổ dưỡng làm mạnh tim, cường thận tráng cốt. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như tâm thận dương hư, tim đập hồi hộp thất thường, sợ lạnh, chân tay lạnh, thắt lưng và đầu gối mỏi nhừ, các khớp đau lạnh, liệt dương...

Món ăn 7. Tim hươu (nếu không có hươu thì tim dê cũng được) 300g, lòng trắng trứng của 1 quả, nấm hương ngâm nở 50g, ngọc lan 50g, đậu Hà Lan 50g, hành, gừng, tỏi mỗi thứ 12g, tinh bột ướt 25g, dầu thực vật 100g; muối tinh, mỳ chính, nước canh thịt, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Cho hành, tỏi, bột gừng vào trong bát, cho muối, mỳ chính và nước canh thịt vào thành nước hàng. Tim hươu hoặc tim dê bóc đôi rửa sạch, thái miếng khoảng 3x2cm, cho nước lạnh vào trong bát, khóa xong vớt ra để ráo nước, lại cho lòng trắng trứng, tinh bột muối vào trộn đều. Nấm hương, ngọc lan thái miếng cho vào cùng với đậu Hà Lan. Đặt nồi lên bếp đun nóng, cho dầu thực vật vào chờ sôi, cho tim thái miếng vào nồi, cho 1 thìa nước sôi vào đun, khi tim chín vớt ra. Tiếp đó cho các thứ vào nồi đun sôi lại, cho tim vào xào cùng, cuối cùng hòa bột ướt cho vào trộn đều cho chín bột là được.

Thích dụng với các chứng bệnh như tâm huyệt hư tổn trống ngực đậm thình thình, mất ngủ, ra mồ hôi nhiều.

Món ăn 8. Gà mái tơ 1 con (khoảng 1,5kg), thiên ma 15g, nấm hương ngâm nở 500g, nước luộc gà 500g, rượu, muối tinh, mỗi thứ 6g, tinh bột 15g, hành, gừng mỗi thứ một ít vừa đủ, mỡ gà 15g, dầu thực vật 75g; mỳ chính, đường vừa đủ.

Thiên ma rửa sạch, thái miếng mỏng, cho vào trong bát to đưa vào nồi hấp chín (khoảng 10 phút). Thịt gà róc bỏ xương, thái miếng vuông khoảng 3cm, cho vào nồi mỡ sôi đảo qua lấy ra, cho hành, gừng vào nồi mỡ xào cho thơm, đổ nước nấu xương gà và các gia vị vào đun, sau đó cho thịt gà vào, đun nhỏ lửa cho sôi khoảng 40 phút, cho thiên ma vào nấu tiếp khoảng 5 phút, hòa bột đổ vào khuấy đều cho chín bột, tưới mỡ gà đã rán lên là được.

Thích dụng chữa các chứng bệnh như đau đầu, chóng mặt do tăng huyết áp gây nên; đau nửa đầu, tê người và chân tay do thần kinh, đau đầu, chóng mặt, mất ngủ... do thần kinh suy nhược.

Món ăn 9. Thịt gà giò 1 con (khoảng 1 kg) đã mổ thịt làm sạch, cùi quả nhãn khô 15g, rượu 100g; hành, gừng mỗi thứ 10g, muối tinh 5g.

Nhúng thịt gà qua nước sôi, vớt ra, rửa sạch lại lần nữa. Cùi quả nhãn cũng rửa sạch cho vào nồi

cùng với thịt gà, rượu, hành, gừng, muối và 500ml nước. Cho vào hấp khoảng 1 giờ, bỏ bã hành, gừng là ăn được.

Có công hiệu bổ khí huyết, an thần. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như thiếu máu, mất ngủ, tim đập hồi hộp thất thường. Là món ăn bồi bổ sức khỏe cho những người mới ốm dậy, sản phụ sau khi sinh cơ thể hư nhược.

Món ăn 10. Thịt hạt dẻ 10 hạt, cùi quả nhãn 15g, gạo tẻ 50g, đường trắng một ít.

Hạt dẻ đập nát vụn, cho vào nồi cùng với gạo nấu cháo, cháo chín cho cùi quả nhãn và đường vào để ăn.

Có công hiệu bổ tim, thận, ích thắt lưng đầu gối. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như tim đập hồi hộp thất thường, mất ngủ, thắt lưng, đau gối đau mỏi, tâm thận tinh huyết bất túc gây nên.

Món ăn 11. Cùi quả nhãn 30g, gạo tẻ 50g, đường trắng lượng vừa đủ.

Rửa sạch cùi quả nhãn, thái nhỏ. Gạo vo sạch nấu thành cháo, cháo chín nhừ cho cùi quả nhãn và đường vào khuấy tan đều là ăn được.

Có công hiệu dưỡng tim, an thần. Thích dụng điều trị đối với những người tim đập hồi hộp thất thường, mất ngủ, hay quên.

Món ăn 12. Hạt sen đẻ cả tâm sen 50g, cùi quả nhãn 30g, đường phèn lượng vừa đủ.

Đem nghiền hạt sen khô thành bột hòa với nước thành dạng hồ, đổ nước sôi vào đồng thời cho cùi quả nhãn vào nấu thành cháo, cho đường phèn vào khuấy cho tan đẻ ăn.

Có công dụng bổ ích tim, thận, an thần chắc tinh. Thích dụng điều trị các chứng bệnh như tim đập hồi hộp thất thường, mất ngủ, nam giới bị di tinh, nữ giới năm menses nhiều do tâm thận bất giao, thủy hỏa mất điều hòa gây nên.

Các món ăn bổ ích khí huyết chữa nhiều bệnh

1. Mỳ sơn dược

Bột mỳ trắng 500g, trứng gà (bỏ lòng đỏ) 2 cái, bột đậu 30g, sơn dược 250g, thịt dê 100g; gừng, hành, muối lượng vừa đủ.

Trước nhất cạo bỏ vỏ sơn dược, luộc chín, giã nhuyễn, bột mỳ trắng, lòng trắng trứng, bột đậu hòa cùng nhau làm thành sợi mỳ. Nấu thịt dê riêng làm nước canh để nấu mỳ sợi; cho vào gừng, hành, muối lượng vừa đủ là ăn được.

Có công hiệu bổ hư, ích nguyên khí. Tất cả những người thể chất hư nhược khí huyết lưỡng hư, thân hình gầy gò, thích âm, sợ lạnh, thiếu khí thiểu lực, lười nói, hơi vận động một tí là toát mồ hôi, thở gấp đều có thể ăn thêm món ăn này.

2. Cháo hà thủ ô

Hà thủ ô 50g, gạo tẻ 100g, táo tầu 3 quả, đường phèn lượng vừa đủ.

Nấu hà thủ ô bằng nồi sành lấy nước xong cô đặc lại, bỏ bã, cho gạo, táo tầu vào nấu cháo cho nhừ, cho đường phèn lượng vừa đủ vào khuấy cho tan đều là được.

Có công hiệu bổ ích khí huyết đối với những người già cao mờ máu, xơ cứng huyết quản, âm huyết hư tổn, đại tiện phân táo bón.

3. Canh con sứa, củ mã thây

Chủ yếu: Con sứa 50g, củ mã thây 100g.

Cạo bỏ vỏ củ mã thây, thái thành miếng cùng với con sứa thái miếng, nấu thành canh.

Có công hiệu bổ ích khí huyết đối với những người bị tăng huyết áp loại âm hư, dương lên cao.

4. Nấm hương xào với hoa súp lơ

Hoa súp lơ 250g, nấm hương 15g, súp thịt gà 200g, tinh bột 10g, mỳ chính 2g, hành 2g, gừng 2g, muối 4g, mờ gà 10g, dầu lạc 10g.

Rửa sạch súp lơ, cắt ra thành miếng nhỏ, nhúng vào trong nước sôi cho mềm; nấm hương rửa sạch để chờ sử dụng. Cho dầu lạc vào nồi đun sôi, cho hành, gừng vào xào cho thơm, lại cho nước súp gà, muối vào nấu cho sôi bỏ hành và gừng, lại cho hoa súp lơ, nấm hương vào trong nồi, dùng ngọn lửa hơi to đồi chút, hòa tinh bột vào nước đổ từ từ vào trong nồi cùng với mỡ gà, mỳ chính, khuấy thật đều cho chín bột là được.

Có công hiệu bổ ích khí huyết, thích hợp đối với những người bị tăng huyết áp, bị xơ cứng động mạch, bị bệnh tiêu đường.

5. Cháo cùi quả vải

Cùi quả vải 50g, sơn dược 10g, hạt sen 10g, gạo té 100g, đường trắng lượng vừa đủ.

Sơn dược cạo bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng, hạt sen bỏ tâm sen, cùi quả vải thái miếng, gạo vo sạch cho vào nấu cháo cùng với hạt sen cho chín, cho sơn dược và cùi quả vải vào tiếp tục nấu cho chín sơn dược là được.

Có công hiệu bổ tỳ bổ huyết. Thích dụng với những người bệnh thiếu máu, những người già đại tiện phân lỏng vào lúc sáng sớm.

6. Bánh bao sơn dược phục linh

Bột sơn dược 100g, bột phục linh 100g, bột mỳ 500g, đường trắng 300g; soda dùng trong thực phẩm, mỡ lợn, gia vị vừa đủ.

Cho bột sơn dược, bột phục linh vào trong bát nhào đều với nước thành dạng hồ vữa cho lên nồi hấp 30 phút, cho mỡ lợn, đường trắng, đồ gia vị vào trộn đều để dùng làm nhân bánh bao. Lấy bột mỳ đã lên men cho lượng thích đáng soda vào làm thành bánh bao đưa vào nồi hấp chín.

Có công hiệu ích tỳ, vị, bổ khí, chắc tinh. Thích hợp với những người bệnh tỳ vị suy yếu, ăn suy giảm, di niệu, tiểu tiện nhiều lần.

7. Món nấu chân giò lợn với đương quy

Chân lợn đã làm sạch 2 cái, đương quy 30g.

Cho chân lợn và đương quy vào nấu chín như đê ăn.

Có công hiệu dưỡng huyết thông sữa, thích dụng với những sản phụ thiếu máu, sưng tuyến sữa làm cho sữa không ra được.

8. Món nấu gan lợn với hoàng kỳ

Gan lợn 500g, hoàng kỳ 60g, muối một ít.

Nấu gan lợn với hoàng kỳ cho chín, vớt bỏ bã hoàng kỳ, còn lại ăn hết cả nước lẩn cái. Khi ăn có thể cho thêm chút muối.

Có công hiệu ích khí, dưỡng huyết, thông sữa. Thích hợp với tất cả những sản phụ bị thiếu máu, thiếu khí, làm cho sữa ít, lại có kèm theo những triệu chứng như sắc mặt trắng nhợt, khí đoản, ra mồ hôi nhiều, thiếu lực, người mệt mỏi rã rời.

9. Món nấu thịt dê với đương quy

Thịt dê 500g, đương quy 15g, gừng sống 15g, muối tinh 6g, rượu vang 15g, mỳ chính lượng vừa đủ.

Rửa sạch đương quy và gừng thái miếng mỏng. Thịt dê cắt bỏ gân mạch, nhúng qua nước sôi cho hết máu, vớt ra rửa sạch thái thành miếng mỏng dài 5cm, rộng 2cm, cho vào nồi nước cùng với đương quy và gừng, đun to lửa cho sôi, hớt bỏ bọt nổi lên trên, cho rượu vang vào đun nhỏ lửa cho sôi đều nhẹ trong 1 giờ 30 phút cho thịt dê chín nhừ là ăn được.

Thích hợp với những người thiếu máu, bụng bị đau lạnh, những sản phụ đau bụng do hư hàn hoặc những phụ nữ bị đau bụng kinh do hư hàn.

10. Món thịt gà hầm với 5 vị thuốc bổ dưỡng

Thịt gà mái đã mổ thịt làm sạch (khoảng 1.200g); cùi quả nhân, cùi quả vải, hạt sen, cầu khói tử mõi thứ 15g, táo tàu 12g, đường phèn 30g, hành 10g, gừng 5g; muối tinh, rượu vang, bột hồ tiêu lượng vừa đủ.

Đặt ngửa bụng con gà đã làm sạch để vào giữa bát to, xung quanh đắp 5 vị thuốc, sau đó cho đường phèn, muối tinh, rượu vang, hành, gừng và một bát con nước vào bát đó, bỏ vào nồi hấp trong 2 giờ, lấy ra, cho các gia vị và bột hồ tiêu vừa ăn vào là được.

Có công hiệu bổ máu dưỡng âm, ích tinh, sáng mắt. Thích hợp với những người bệnh khí huyết

lưỡng hư, sắc mặt trắng xanh, những người bệnh sau khi ốm dậy, những sản phụ cơ thể hư nhược.

11. Món gà hấp hoàng kỳ

Gà mái tơ 1 con (khoảng 1 kg), hoàng kỳ 20g, muối tinh 5g, hành, gừng thái nhỏ, mõi thứ 20g, rượu vang 15g, nước 500ml; mỳ chính, bột hồ tiêu một ít vừa đủ.

Rửa sạch hoàng kỳ thái miếng. Đem mổ thịt gà kiểu moi ruột, làm sạch, nhúng qua nước sôi một lát vớt ra, rửa bằng nước xối ở vòi ra. Nhét hoàng kỳ vào trong bụng gà cho vào nồi hấp, cho hành, gừng, rượu vang, nước, muối vào bịt kín bằng giấy bông, cho vào nồi hấp dưới ngọn lửa to khoảng 2 giờ. Sau khi lấy ra, chọn bỏ bã hành, gừng, lấy hoàng kỳ trong bụng gà ra, đặt ở trên con gà và cho bột hồ tiêu với các gia vị vào là được.

Có công hiệu ích khí thăng dương, dưỡng huyết bổ hư. Là món ăn thích hợp với những người tỳ hư, kém ăn, thiểu lực, khí suy, ra mồ hôi nhiều, những người bị cảm mạo, thiếu máu, chóng mặt, trung khí hạ hâm, tiêu chảy lâu ngày, thoát giang, sa tử cung.

12. Món thịt bồ câu trắng hấp với đong trùng hạ thảo

Thịt chǐm bồ câu trắng đã mổ thịt kiểu moi ruột làm sạch 2 con (khoảng 250g), đong trùng hạ thảo 3g, nấm hương ngâm nở 15g, măng thái mỏng 15g, chân

giò hun khói thái mỏng 10g, rượu vang 50g, nước sạch 1l; mỳ chính, muối tinh lượng vừa đủ.

Rửa sạch đông trùng hạ thảo, làm sạch nội tạng chim bồ câu, nhúng qua nước sôi thịt chim bồ câu và nội tạng đã làm sạch, xong vớt ra cho vào trong bát to để ngừa bụng chim, cho vào trong bát đó rượu vang, mỳ chính, muối tinh, nước, đông trùng hạ thảo, nấm hương, măng, thịt chân giò hun khói rồi bỏ vào nồi hấp, hấp trong 2 giờ. Sau khi đã chín nhừ lấy ra là ăn được.

Có công hiệu bổ hư tổn, ích khí huyết, thêm tinh túy. Là món ăn thích hợp với những người bị các chứng bệnh hư nhược như liệt dương, di tinh, thắt lưng hay đầu gối mỏi nhừ, khí đoản, thiểu lực, sức nhớ suy giảm, ra mồ hôi trộm nhiều do thận hư suy gây nên, cũng như những người sau khi ốm dậy cơ thể hư nhược lâu ngày không phục hồi lại được.

13. Món thịt lươn hấp

Thịt lươn 250g, thịt lợn 100g, các gia vị cần thiết vừa đủ.

Lươn làm sạch nhớt, mổ bỏ nội tạng thái khúc, thịt lợn thái miếng, cho các gia vị vào ngâm tắm rồi cho vào nồi hấp cho chín da thịt lươn là ăn được.

Có công hiệu bổ trung ích khí, bổ huyết. Là món ăn thích hợp với những sản phụ khi sinh bị mất máu

nhiều, khí huyết bị hư tổn đáng kể; những người bệnh sau phẫu thuật lớn hoặc bị trọng bệnh mới vừa khỏi, thể chất bị tổn hại, thiểu lực, khí suy, hơi vận động một tí là thở gấp, sắc mặt trắng bệch, ra mồ hôi nhiều, tim đập hồi hộp thất thường, thắt lưng đầu gối mỏi nhừ do ngũ tạng hư suy.

14. Món gà mái hầm với hoàng kỳ

Hoàng kỳ sống 120g, thịt gà mái 1 con, gia vị lượng vừa đủ.

Gà đem mổ thịt kiểu moi bụng, làm sạch; hoàng kỳ rửa sạch cho vào trong bụng gà rồi khâu lại, cho vào trong nồi, cho nước, hành, gừng, hồi hương, muối vào hầm chín nhừ là ăn được.

Có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, ích tinh túy, là món ăn thích hợp với những người bị trọng bệnh, người ốm lâu ngày, những sản phụ mất máu quá nhiều, những người cơ thể hư nhược do bị bệnh gan thận mạn tính.

15. Món nấu long nhãn hạt sen

Cùi long nhãn 100g, hạt sen tươi 200g, đường phèn 150g, đường trắng 50g, tinh bột ướt lượng vừa đủ.

Đem cùi long nhãn rửa sạch (nếu quả to có thể xé đôi), để ráo nước, hạt sen tươi bóc vỏ và tâm sen, rửa sạch, nhúng vào nước sôi vớt ra. Cho cùi long nhãn và hạt sen vào nồi, cùng với 750ml nước, nấu chín, cho đường phèn và đường trắng vào, sau đó đổ

bột ướt đã hòa với nước thành dạng hồ vào khuấy đều, đun to lửa cho chín bột là ăn được.

Có công hiệu bổ ích khí huyết. Là món ăn thích hợp với những người tim đập hồi hộp thất thường do thiếu máu, những người bị các chứng bệnh như mất ngủ hay quên, khí huyết bất túc, tiêu chảy do tỳ hư, phù thũng, những phụ nữ khí huyết lưỡng hư.

Uống bia rượu vừa độ có thể khỏe mạnh sống lâu

Nhiều công trình nghiên cứu của nước ngoài đã chứng minh những người uống bia rượu vừa độ sẽ có sức khỏe tốt hơn, sống lâu hơn những người không uống bia rượu hoặc uống quá nhiều bia rượu. Ngoài ra, các công trình nghiên cứu còn phát hiện thường xuyên uống chút ít bia rượu có ích đối với giảm thiểu và đề phòng được một số các bệnh như bệnh tiểu đường, bệnh viêm khớp loại phong thấp, gãy xương, loãng xương, sỏi thận, đau thắt tim, công năng thận thể và thính lực ở tuổi già giảm thấp, một số vấn đề ở hệ thống thần kinh như viêm gan A, ung thư tuyến tụy, sỏi mật, loét hành tá tràng và bệnh Parkinson.

Trường Đại học Harvard đã từng có một công trình nghiên cứu phát hiện trong các mối hiềm nghèo gây nên tử vong thì mối hiềm nghèo gây nên tử vong đối với người uống vừa độ bia rượu (nhất là rượu nho, các loại rượu bồ khác) thấp hơn người không uống bia rượu 21-28%.

Một công trình nghiên cứu có quy mô lớn tiến hành ở Thượng Hải (Trung Quốc) phát hiện tỷ lệ tử vong tổng thể của nam giới tuổi trung niên uống bia rượu thích đáng thấp hơn những người không uống bia rượu 20%.

Năm 1953 các nhà nghiên cứu của trường Đại học Harvard phát biểu trên tờ "*Tạp chí New England*" về công trình nghiên cứu của họ đối với trên 85 nghìn phụ nữ đã phát hiện phụ nữ uống bia rượu thích đáng có thể hạ thấp tỷ lệ tử vong.

Thông tin khoa học từ Anh cho biết: Thông qua quan sát đối với 12 nghìn bác sĩ nam giới ở Anh trong suốt 13 năm phát hiện những người uống bia rượu vừa độ có tỷ lệ thấp nhất trong tất cả những nguy cơ tử vong thuộc các nguyên nhân gây nên.

Một công trình nghiên cứu suốt hơn 10 năm liên quan đến 88 nghìn người đã phát hiện những người uống bia rượu vừa độ thì khả năng phát sinh tử vong giảm được 27% so với những người không uống bia rượu hoặc uống quá nhiều bia rượu. Còn nguyên

nhân trường thọ chủ yếu có quan hệ với giảm thiểu bệnh mạch vành của tim, bệnh ung thư, bệnh ở hệ thống hô hấp.

Một công trình nghiên cứu đại quy mô được Hiệp hội nghiên cứu về trúng độc do uống nhiều rượu và trúng độc rượu cồn của Mỹ đã phát hiện trong những nam giới thì tuổi thọ của những người uống bia rượu vừa độ tăng thêm được khoảng 3%.

Một công trình nghiên cứu đã lựa chọn và theo dõi liên tục trong suốt 12 năm đối với hơn 20 vạn nam giới, lượng uống bia rượu của toàn bộ những người được điều tra đều ở mức vừa độ, nguy cơ tử vong ít hơn rõ rệt so với những người không uống bia rượu.

Ở Mỹ đã từng có một cuộc điều tra quy mô toàn quốc, kết quả phát hiện số lần bị bệnh cấp tính phải nằm viện của những người uống bia rượu vừa độ hạ thấp rõ rệt.

Một cuộc điều tra trong phạm vi toàn quốc ở Canada đã phát hiện tỷ lệ bị bệnh của những người hàng ngày uống rượu vừa độ thấp hơn 15% so với những người bình thường khác.

Một cuộc điều tra của Hà Lan cũng phát hiện những người uống bia rượu vừa độ so với những người không uống bia rượu hoặc uống quá nhiều bia rượu, trong trường hợp hoàn cảnh giống nhau, thì nguy cơ mất việc ít hơn nhiều.

Vậy vì sao uống bia rượu vừa độ lại cải thiện được sức khỏe của tim và kéo dài tuổi thọ?

- Uống bia rượu vừa độ có thể cải thiện được sự chuyển hóa chất loại cholesterol: Uống bia rượu vừa độ có thể tăng thêm high - density lipoprotein (HDL) tức tăng thêm hàm lượng loại cholesterol loại có ích, giảm thiểu low - density lipoprotein (LDL), tức giảm thiểu hàm lượng loại cholesterol loại "có hại".

- Uống bia rượu vừa độ có thể giảm thiểu khả năng hình thành tắc mạch máu (cục máu đông trong mạch máu): Uống bia rượu vừa độ giảm thiểu được kết tập tiểu cầu, sự kết tập tiểu cầu là điều kiện tất yếu hình thành tắc mạch máu. Uống bia rượu vừa độ giảm thiểu được hàm lượng nhân tử đông máu I (fibrinogen), làm cho tác dụng làm tan fibrin được tăng cường, từ đó mà tăng cường được tác dụng chống đông máu.

- Uống bia rượu vừa độ còn có tác dụng thông qua các con đường khác: Uống bia rượu vừa độ làm cho động mạch vành của tim co thắt giảm yếu do những phản ứng không tốt bên ngoài phát sinh tác dụng, làm cho hàm lượng estrogen trong huyết dịch có tác dụng mở rộng động mạch vành tăng thêm.

- Các nhà nghiên cứu của trường Đại học Harvard đã chứng minh uống bia rượu vừa độ có thể

trở thành con đường giảm thiểu phát sinh bệnh mạch vành của tim.

- Các công trình điều tra nghiên cứu tất cả các trường hợp bị các bệnh chủ yếu về tim trước đây đã phát hiện tỷ lệ tử vong của những người uống bia rượu vừa độ hạ thấp, còn tỷ lệ tử vong của những người không uống bia rượu hoặc uống quá nhiều bia rượu tăng cao.

- Ở Anh có một công trình nghiên cứu về nữ giới đã phát hiện những nhân tố nguy hiểm của bệnh mạch vành của tim khi uống bia rượu vừa độ ở mức thấp.

- Một công trình nghiên cứu về tim tiến hành ở Honolulu của Mỹ đã phát hiện tỷ lệ phát bệnh mạch vành của tim trong những nam giới uống bia rượu vừa độ hạ thấp 49%.

- Trong một cuộc hội nghị có các đại biểu của Hàn Quốc, Italia, Đức, Ba Lan, Hà Lan và Mỹ tham gia, các nhà khoa học tiêu biểu đều nhận định rằng tỷ lệ phát bệnh mạch vành của tim và tỷ lệ tử vong tổng thể trong số những người uống bia rượu vừa độ hạ thấp rõ rệt và đều thấp hơn 50% so với những người không uống bia rượu.

- Cố chuyên gia sau khi khảo sát kỹ các văn kiện y học đã rút ra kết luận: "Điều đã tương đối rõ là uống bia rượu vừa độ có thể hạ thấp rõ rệt tỷ lệ tử

vong về bệnh mạch vành của tim, có thể nói về mặt này chúng ta chưa có một loại thuốc nào đạt được hiệu quả tốt bằng uống bia rượu vừa độ".

- Căn cứ vào các chứng cứ y học, có nhà nghiên cứu thậm chí còn cho rằng hạn chế quá mức việc uống bia rượu đã trở thành một nhân tố chủ yếu phát sinh bệnh mạch vành của tim.

Tư thế nằm ngủ thế nào là tốt nhất?

Tư thế nằm nghiêng hơi cong người có lợi cho sức khỏe. Điều này đã được lưu truyền từ xa xưa. Khi nằm nghiêng các khí quan nội tạng bị nén ép ít, hoạt động của lồng ngực thoái mái, có lợi cho hô hấp, tim cũng không bị cánh tay và chân nén ép, hai chân co duỗi tiện lợi, thân mình xoay chuyển tự nhiên thoái mái.

Đông y cũng nhấn mạnh "khi ngủ cần nằm nghiêng hơi cong người". Các bác sĩ Đông y cũng đề nghị áp dụng tư thế ngủ tiêu chuẩn: Nằm ngủ nghiêng mình về bên phải, co chân trái lại, chân phải duỗi thẳng, khuỷu tay phải gấp lại, bàn tay đỡ lấy đầu, tay trái duỗi thẳng, đặt ở trên đùi bên trái, tư thế

nằm ngủ như vậy giống như một cái cung. Người ngủ tư thế nằm như vậy có thể an tâm dưỡng thần. Ngược lại khi nằm ngủ kiểu cuộn tròn giống như con mèo, đại não rất nhanh có thể yên tĩnh trở lại, từ hưng phấn chuyển sang trạng thái ức chế, không lâu sau sẽ có thể đi vào giấc mơ.

Tư thế nằm ngủ nghiêng về bên phải là tốt nhất.

Đó là vì tim nằm ở bên trái, khi nằm nghiêng về bên phải, tim chịu nén ép ít, giúp cho huyết dịch tuần hoàn tự do. Khi nằm ngủ nghiêng về bên trái không những nén ép dạ dày, làm cho thức ăn còn trong dạ dày dày khó xuống ruột non, bất lợi cho tiêu hóa và hấp thu thức ăn, không những thế còn nén ép tim, rất bất lợi đối với những người bị bệnh tim.

Dối với những người tuần hoàn huyết dịch kém, cơ năng phòng lạnh yếu, khi ngủ sợ lạnh, nếu nằm ngủ nghiêng về một bên sẽ làm cho cơ bắp trong toàn thân được thư giãn ở mức độ lớn nhất, lại không nén ép tim, làm cho tim, gan, phổi, dạ dày và ruột ở trong vị trí tự nhiên, hô hấp thông thoáng, mặt khác còn có lợi cho thức ăn còn trong dạ dày vận chuyển xuống hành tá tràng được thuận lợi.

Nằm ngủ nghiêng về bên phải quá lâu có thể chuyển sang nằm ngửa. Hai tay duỗi thẳng, đặt một cách tự nhiên ở hai bên thân mình, nhất thiết kỵ đặt tay đè trên ngực, cũng không nên để tay ôm đầu hay

để đầu gối lên cổ tay, hai chân tránh bắt chéo hoặc cong gập, cơ bắp toàn thân tận sức thả lỏng, luôn giữ cho khí huyết thông thoát, hô hấp điều hòa như bình thường.

Khi ngủ tay nâng lên trên đầu sẽ có hại cho sức khỏe:

Điều đáng được chú ý là khi ngủ đầu gối lên tay hoặc giơ cánh tay đặt ở hai bên đầu rất có hại đến sức khỏe, thời gian dài làm như vậy sẽ dẫn đến viêm thực quản có tính phản lưu, ngực thấy khó chịu...

Khi ngủ cánh tay giơ lên trên, cơ bắp của vai và cánh tay trên không được thư giãn và hồi phục, thời gian dài sẽ dẫn đến tay và vai đau mỏi. Khi ngủ nâng cao hai cánh tay, do cơ bắp bị kéo ra, màng hoành cách mô sinh ra dịch chuyên làm cho áp lực của bụng tăng cao. Đặc biệt là những người trước khi ngủ ăn quá no, những người già và những phụ nữ thời kỳ cuối mang thai, hiện tượng này càng thấy rõ rệt. Thời gian dài hai tay nâng cao quá đầu ngủ sẽ gây nên kích thích rất bất lợi đối với một số các cơ quan trong cơ thể, hễ công năng của những cơ quan này trở nên yếu hoặc bị phá hoại sẽ dẫn đến thức ăn và dịch tiêu hóa cùng chảy ngược vào thực quản, làm cho niêm mạc của thực đạo sưng huyết, phù, loét, gây nên viêm thực quản có tính phản lưu.

Hai cánh tay nâng cao khi ngủ sẽ làm cho cơ ngoài sườn, cơ hoành cách mỏ, cơ thành bụng và cơ trước sau của lồng ngực không thể kéo trở về một cách tự nhiên và thư giãn được, như vậy cũng ảnh hưởng đến hô hấp tự nhiên của phổi, dễ gây nên tức ngực, mệt mỏi, do đó, khi ngủ không nên nâng cao cánh tay lên.

Một điều cần chú ý với một số người bệnh khi ngủ:

1. Đối với người bị tăng huyết áp: Cần phải nằm ngủ đúng gối bằng phẳng, nói chung gối chỉ cao khoảng 15cm, nếu gối quá cao hoặc quá thấp đều sẽ sinh cảm giác khó chịu.

2. Đối với những người có biểu hiện suy tim: Có thể nằm nghiêng về bên phải để giảm nhẹ sự nén ép đối với tim. Nếu đã xuất hiện suy tim có thể áp dụng tư thế nửa nằm nửa ngồi để giảm nhẹ khó khăn hô hấp, tuyệt đối kỵ nằm nghiêng về bên trái hoặc nằm sấp ngủ.

3. Đối với người có nguy cơ phát sinh tắc mạch máu não nên nằm ngửa khi ngủ: Các chuyên gia qua điều tra đối với 2.000 ca người bệnh bị nhồi máu não phát hiện trên 95% những người bệnh đó có thói quen nằm nghiêng về bên trái ngủ, như vậy, trong trường hợp bản thân đã có xơ cứng động mạch, lại làm tăng nặng thêm chướng ngại về máu chảy, đặc biệt là tốc độ máu chảy ở cổ giảm chậm, chõi tồn

thương ở màng trong động mạch dễ dần dần tụ tập mà hình thành tắc mạch máu. Để tiêu trừ ẩn họa này, nằm ngửa ngủ tương đối thỏa đáng.

4. Đối với những người trung lão niên bị phù phổi: Cần nằm ngửa ngủ và nâng cao đầu, đồng thời hai tay hơi duỗi lên phía trên để bảo đảm hô hấp thông suốt.

5. Đối với những người bị loét dạ dày: Cần nằm ngửa nghiêng về bên trái. Nếu những người này nằm nghiêng về bên phải thì lượng dịch thể có tính acid từ dạ dày chảy về thực quản sẽ vượt quá trường hợp bình thường rất nhiều và cứ thế duy trì tiếp tục không ngừng sẽ dẫn đến đau dạ dày.

Âm nhạc với sức khỏe con người

Âm nhạc có những đặc trưng thẩm mỹ như biểu đạt tư tưởng tình cảm một cách trữ tình, luôn để cho tâm hồn bay bổng liên tưởng và hướng tới tự do, kết hợp hài hòa nhuần nhuyễn giữa nội dung và hình thức. Thường thức âm nhạc có thể làm cho hưng thú thẩm mỹ và lòng yêu say mê cái đẹp, cái trong sáng nghệ thuật trong âm nhạc, nâng cao được cảm thụ nghệ thuật và khả năng hiểu biết của chúng ta đối với âm nhạc, rèn luyện tâm tư tình cảm và làm cho

tâm hồn của con người luôn hướng tới khát khao cái đẹp, cái cao cả với tất cả lòng thành thực của con người giàu lòng nhân ái bao dung. Thường xuyên thưởng thức âm nhạc sẽ làm tăng thêm sức mạnh về thể chất lẫn tâm hồn cho con người, làm cho người ta luôn tin tưởng và yêu đời, quên hết những mệt mỏi, âu lo, buồn phiền, bức bối trong cuộc sống thường ngày.

Căn cứ theo điều tra của các nhà nghiên cứu thì nói chung tuổi thọ của những người yêu thích âm nhạc đều tương đối cao, đặc biệt là của những người chỉ huy các dàn nhạc thường xuyên cảm nhận được sức hấp dẫn kỳ diệu của nó. Bởi vì ngoài sự hưởng thụ cái đẹp của tâm hồn và nghệ thuật, sự thỏa mãn về mặt tinh linh ra, một điểm rất quan trọng là các động tác của người chỉ huy trong quá trình điều khiển một dàn nhạc có thể làm tăng cường hoạt động của tim, thúc đẩy mạnh mẽ tuần hoàn huyết dịch trong cơ thể. Qua nghiên cứu chứng tỏ một người nếu như ngày nào cũng để ra mười lăm phút để làm thử các động tác giống y như một chỉ huy dàn nhạc thì không những sẽ cảm thấy tâm hồn sảng khoái, tâm tư rộng mở và tư duy con người thực sự trở nên mẫn tiệp, các động tác đi đứng, làm việc, giải quyết mọi công việc hàng ngày sẽ trở nên nhanh nhẹn, nhạy bén; đồng thời các chứng bệnh như mất ngủ, hay sầu muộn, lo buồn,

uất ức và tiêu hóa kém sẽ tự nhiên tan biến mất lúc nào không biết.

Cách làm cụ thể là:

Ở trong nhà kiếm lấy một chiếc đũa giống y như chiếc đũa của người chỉ huy dàn nhạc vân cầm, chọn một chỗ chỉ có một mình, thật yên tĩnh, không bị người khác quấy rầy để dàn dựng ra một màn đồng diễn với bản nhạc mà mình ưa thích nhất một cách hoàn toàn tưởng tượng. Sau đó, bằng sức tưởng tượng cao của bản thân, bắt chước y nguyên tư thế, nét mặt, các động tác của người chỉ huy dàn nhạc, làm sao biểu đạt hết được các cử chỉ, từ động tác gõ tay, hất hàm, nét mặt như gân lên, đầu gật gật bắt nhịp, người uốn lượn theo nhịp điệu trầm bổng du dương của bản nhạc, làm cho toàn thân linh hoạt hăng hái. Động tác không cần phải nhẹ nhàng uyển chuyển theo đúng quy tắc lăm, có thể làm mạnh lên đôi chút cũng không sao và như vậy càng tốt đối với sự vận động cơ thể giống y như một môn tập thể dục có tác dụng đặc biệt tốt đối với sức khỏe.

Yêu cầu chọn bản nhạc chơi phải là những bài với nội dung và tiết tấu thuần khiết, trong sáng, trang nhã, khoan thai, uyển chuyển, mượt mà, dí dỏm, lý thú, trữ tình, hoặc một số những bản nhạc cổ điển gieo vào lòng người những cảm giác lâng lâng, mơ màng, mộng ảo, kỳ thú tuyệt vời.

Không nên chọn những bài sôi động mạnh mẽ như sóng xô, thác đổ, vì những bản nhạc như thế sẽ làm cho người ta tim đập dồn dập, tình cảm khóc cười, không có lợi cho sức khỏe.

Chín kiêng kỵ trong uống cà phê

1. Khi mới kết hôn không nên uống cà phê: Các nhà khoa học thuộc Viện Y học trường Đại học Harvard của Mỹ đã tiến hành thực nghiệm sát thương tinh trùng của hai loại đồ uống bán trên thị trường phổi hợp khác nhau có chứa chất caffeine. Họ cho tinh trùng đã thành thục đang khỏe mạnh vào trong đồ uống có lượng nhất định caffeine, 1 phút sau đo xác định tỷ lệ sống của tinh trùng. Kết quả thực nghiệm chứng tỏ một loại đồ uống có thể giết chết 58% số lượng tinh trùng, còn một loại khác có thể giết chết toàn bộ tinh trùng. Do đó, những đồ uống có chứa chất caffeine mà những nam giới mới kết hôn uống sẽ trực tiếp làm tổn hại tinh trùng, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Nếu đã thụ thai còn có thể dẫn đến dị dạng thai nhi hoặc tự bẩm sinh bất túc.

2. Khi hút thuốc lá không được uống cà phê: Các chuyên gia y học qua nghiên cứu đã phát hiện chất

caffeine có trong các đồ uống như cà phê, côcacôla dưới tác dụng của những chất như nicotin có trong thuốc lá dễ làm cho tế bào của một số tổ chức nào đó trong cơ thể phát sinh đột biến, thậm chí phát sinh bệnh ung thư. Do đó, khi uống đồ uống có chứa caffeine tốt nhất là không được hút thuốc lá...

3. Khi làm việc không nên uống cà phê: Thời gian làm việc uống các đồ uống có chứa caffeine có thể tăng thêm cảm giác căng thẳng trong công việc, làm cho tim đập tăng nhanh, huyết áp tăng cao và tăng nhiều cholesterol. Các nhà khoa học phát hiện chất caffeine có thể tăng nhanh sự phân tiết của tuyến thượng thận, điều đó đối với những người vốn chịu áp lực công việc rất lớn sẽ tăng nặng thêm gánh nặng đối với tâm huyết quản và cảm giác căng thẳng thần kinh, rất bất lợi đối với sức khỏe.

4. Khi uống rượu không nên uống cà phê: Nếu uống rượu trắng cùng với đồ uống có chứa chất caffeine sẽ làm tăng nặng thêm tác hại của chất rượu cồn đối với cơ thể. Đó là vì chất rượu cồn và chất caffeine đều có tác dụng gây hưng phấn và ức chế, làm cho đại não từ hưng phấn cực độ chuyển vào ức chế cực độ, kích thích mạch máu mở rộng, tăng nhanh tuần hoàn huyết dịch, tăng thêm rất nhiều gánh nặng của tim. Do cả hai chất độc hại đều cùng vào cơ thể, sự tổn hại đối với tim và đại não sẽ vượt quá gấp nhiều lần so với chỉ nguyên có uống rượu

không. Vì vậy sau khi uống rượu không được uống cà phê.

5. Người thiếu canxi không được uống cà phê: Những nhà nghiên cứu y học của nước ngoài đã từng tiến hành điều tra đo thử đối với những người thường xuyên uống các đồ uống có chứa chất caffeine, họ phát hiện thấy chất canxi bài xuất ra theo nước tiểu của những người này cao gấp đôi so với những người không uống đồ uống có chứa caffeine. Nếu uống hai tách cà phê sẽ mất đi 15mg canxi trong cơ thể. Do đó, những người thường xuyên uống cà phê phải ăn nhiều các loại thức ăn giàu canxi như các loại thịt, các chế phẩm của đậu, tôm khô, hải đới, rau câu, mộc nhĩ...

6. Những người mỡ trong máu cao không được uống cà phê: Các nhà khoa học đã tiến hành thực nghiệm trên 1.007 nam giới và 598 nữ giới. Nếu cho nam giới mỗi ngày uống 5 cốc đồ uống có chất caffeine thì chất cholesterol trong máu của họ sẽ cao hơn nhiều so với những người không uống cà phê. Nhất là hàm lượng cholesterol "xấu" (low-density lipoprotein) có liên quan đến bệnh xơ cứng động mạch tăng nhiều, nó có tác dụng thúc đẩy xơ cứng động mạch. Trong nhóm phụ nữ, lượng uống cà phê tương đối ít hơn, cholesterol trong máu của họ chỉ cao hơn người bình thường chút ít. Do đó uống đồ uống có chứa caffeine quá nhiều sẽ dẫn đến tăng cao mỡ trong máu.

7. Người già không nên uống cà phê: Cả đời người đứng trước tình cảnh thiếu canxi, người già lại càng thiếu nghiêm trọng hơn, lại ăn không được nhiều, lượng hấp thu canxi mỗi ngày ít, kém xa nhu cầu chuyển hóa chất. Trong khi đó, tác dụng lợi tiểu của chất caffeine lại có thể thải loại theo nước tiểu nửa số canxi hấp thu được. Nếu người già thường xuyên uống đồ uống loại này càng làm tăng nặng thêm tình trạng thiếu chất canxi dẫn tới bệnh xốp chất xương (loãng xương).

8. Trẻ em không nên uống cà phê và các đồ uống có chứa chất caffeine (như coca-cola chẳng hạn): Các công trình nghiên cứu có liên quan chứng tỏ những trẻ bị chứng bệnh hiếu động quá mức có liên quan đến uống các đồ uống có chất caffeine. Uống nhiều loại đồ uống này có thể làm cho tinh thần phiêu tán, không tuân theo kỷ luật, thành tích học tập sa sút... Những năm gần đây các học giả nước ngoài nghiên cứu cho rằng chất caffeine có nguy hại tiềm tàng đối với cơ thể, làm cho tỷ lệ đột biến của tế bào tăng thêm. Trẻ em do tổ chức trong cơ thể còn chưa phát triển hoàn thiện, sức đề kháng và khả năng giải độc còn thấp kém, thì nguy hiểm lại càng lớn.

9. Không nên uống quá nhiều cà phê: Công bằng mà nói thì uống cà phê vừa có lợi vừa có hại, đó là do thành phần của nó quyết định. Cà phê là do hạt cà

phê chế tạo thành, trong hạt cà phê có chứa từ 1-2% chất caffeine, từ 10-14% chất béo, từ 5-8% protein, còn có chứa một ít hợp chất đường, muối vô cơ và vitamin... Trong phần lớn cà phê tan có chứa 3-4% chất caffeine, trong một tách cà phê có khoảng 100-150mg caffeine.

Lợi ích của uống cà phê cũng giống như uống trà vậy, do tác dụng của caffeine, nó có công năng làm cho tinh thần cồn người phấn chấn, chống buồn ngủ và mệt mỏi, nâng cao khả năng hoạt động của não, tăng cường công năng thèm ăn, thúc đẩy tiêu hóa.

Tác hại của uống cà phê là ở chỗ nó có tác dụng hưng phấn rất mạnh, chỉ 10g chất caffeine có thể làm cho một người lớn mất mạng. Do đó nếu trong thời gian ngắn uống lượng lớn cà phê còn gây nên trúng độc. Dài ngày uống cà phê, cơ thể người ta còn dễ sinh tính y lại đối với caffeine, hễ ngừng uống là sẽ làm cho đại não xuất hiện hiện tượng bị ức chế cao độ, từ đó mà xuất hiện hiện tượng huyết áp hạ, đau đầu kịch liệt, có khi có thể dẫn đến tinh thần khác thường, vui buồn bức tức vô thường, người táo động bất an, uất ức phiền muộn, lạnh đạm. Uống cà phê một cách quá mức còn đem lại một số những tác dụng phụ khác. Ví dụ như chất caffeine có thể làm cho trị số cholesterol trong huyết thanh tăng cao. Tỷ lệ những người thường xuyên uống cà phê bị bệnh

mạch vành của tim tăng gấp đôi so với những người không uống cà phê. Phụ nữ có thai mà hàng ngày uống cà phê thì trương lực cơ bắp của đứa con sinh ra sẽ thấp hơn trương lực cơ bắp của những trẻ bình thường khác, khả năng hoạt động của cơ thể cũng rất kém.

Do đó, uống cà phê không nên uống quá nhiều, uống quá đặc, nhất là về buổi tối thì không nên uống cà phê.

15 kiêng kỵ trong uống trà

Trà là đồ uống phổ biến ở nước ta, nếu uống nước trà đúng cách sẽ có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Nhưng uống nước trà có một số chú ý phải kiêng kỵ sau đây:

1. Kỵ uống nhiều loại trà từ chè vừa mới sao ché xong: Chè mới sao ché là chỉ loại chè sau khi sao ché khô để chưa đủ một tháng. Loại chè này do vừa chè biến xong để thời gian còn ngắn, trong chè có chứa nhiều chất loại polyphenol, loại alcohol, loại aldehyde. Khi pha chế thành trà, những chất này có tác dụng kích thích tương đối mạnh đối với niêm mạc dạ dày và ruột, ảnh hưởng đến sự hấp thu các

thành phần dinh dưỡng, còn có thể gây nên viêm dạ dày mạn tính, đau dạ dày, bụng trương tức.

2. Kỹ uống trà pha nước đầu: Chè trong quá trình sản xuất, bảo quản rất dễ bị ô nhiễm vi khuẩn, cho dù là dùng nước sôi pha trà ở nước đầu, vi khuẩn tuy chết, nhưng xác vi khuẩn còn. Trong thực tế dùng nước sôi pha trà thường không thỏa đáng, nói chung đều pha trà bằng nước trên dưới 80 độ C, mà nước ở độ này thì không giết chết được vi khuẩn. Cho nên trà pha nước đầu trên thực tế chỉ nên coi là nước rửa trà, tốt nhất không nên uống. Sau khi bỏ nước đầu, uống nước thứ hai là tốt nhất.

3. Kỹ dùng nước vừa sôi xong pha trà: Nước sôi pha trà có tăng nặng thêm vị đắng chát của trà, mùi vị thơm thanh khiết của trà bị tổn hại; hơn nữa vitamin C có chứa trong trà dễ bị phá hoại. Nói chung nước sôi để còn khoảng trên dưới 80 độ C pha trà là tốt nhất. Cũng theo nguyên tắc đó không nên cho trà vào ấm để đun uống.

4. Kỹ uống loại trà pha từ chè để quá lâu và đã bị ẩm mốc: Chè để quá lâu, chất protein bị tổn hại. Chè bị mốc có chứa nhiều chất độc và vi khuẩn độc hại, bất lợi đối với sức khỏe.

5. Kỹ để chè cùng chõ với các loại thực phẩm khác: Sức hút bám của chè rất mạnh dễ hấp mùi của các thứ khác, phá hoại thành phần dinh dưỡng vốn

có của nó, khi kết hợp với các thứ khác sẽ sinh ra mùi vị khác, khi pha trà ra sẽ mất hương vị của trà.

6. Kỵ pha trà cho những tá liệu khác vào: Có người khi pha trà cho đường vào uống, như vậy sẽ làm cho nước trà mất đi hương thơm thanh khiết, phá hoại thành phần dinh dưỡng, hạ thấp phẩm chất của trà.

7. Kỵ uống nước trà trước khi đi ngủ: Trà có tác dụng kích thích hệ thống thần kinh. Thường ngày uống trà có thể nâng cao tinh thần. Trước khi đi ngủ uống trà sẽ làm cho đại não hưng phấn, gây mất ngủ.

8. Kỵ uống trà đối với những người bị một số bệnh sau: Sắt là một trong những nguyên liệu chủ yếu chế tạo ra hồng cầu trong huyết dịch. Trà có thể ảnh hưởng đến sự hấp thu chất sắt, cho nên người bị thiếu máu do thiếu sắt kỵ uống nước trà. Người bị xơ cứng động mạch não không nên uống nước trà. Trà có thể làm cho trung khu vận động mạch máu của não sau khi vận động hưng phấn làm cho mạch máu não thu co, tiêu mạch máu não bộ thu co có thể làm tăng nặng thêm việc cung cấp máu không đủ, dẫn đến máu trong não chảy chậm, có khả năng phát sinh tắc mạch máu não. Những người bị bệnh tăng huyết áp, bị bệnh tim cần kiêng uống nước trà, vì trà có thể làm cho huyết áp hơi tăng lên, tim đập tăng nhanh, rất bất lợi đối với hạ thấp huyết áp, đề phòng phát sinh bệnh mạch vành của tim. Những người bị sỏi

đường niệu kỵ uống nhiều nước trà, vì trà có chứa khá nhiều oxalate, khi kết hợp với canxi sẽ làm tăng nặng thêm bệnh tình của người bị sỏi đường niệu. Những người bị đại tiện kỵ uống nước trà vì trong trà có chứa chất tanin có tác dụng thu liêm có thể làm cho nhu động của đường ruột giảm chậm, tăng nặng thêm mức độ bí đại tiện. Những người bị loét dạ dày kỵ uống nước trà, vì trà có thể làm cho lượng tiết ra vị toan tăng cao rõ rệt, dẫn đến tác dụng kích thích của vị toan đối với mặt vết loét tăng mạnh, đồng thời chất caffeine trong trà cũng có tác dụng kích thích đối với vết loét dạ dày, uống nước trà có thể làm cho vết loét mở rộng.

9. Kỵ uống trà khi dạ dày rỗng: Trong trà có chứa thành phần caffeine, khi bụng đói uống nước trà vào đường ruột sẽ hấp thu quá nhiều caffeine sẽ sinh ra triệu chứng công năng adrenal cortex hormone nhất thời lên cao, như tiêu tiện nhiều lần, trong lòng hốt hoảng không yên... Ngoài ra, nước trà vào trong dạ dày rỗng không sẽ pha loãng nước bọt và vị toan làm cho công năng tiêu hóa suy yếu, gây nhiễu loạn công năng của khí quan tiêu hóa, ảnh hưởng đến hấp thu vitamin B.

10. Kỵ uống nước trà để cách đêm: Trong nước trà có chứa chất catechin và vitamin C, chúng đều là những thuốc ức chế chất gây ung thư có trong thiên nhiên. Trà khi pha có nhiệt độ tương đối cao khi để

qua đêm là qua trạng thái cực âm, quá âm sang dương làm đổi tính chất của trà. Thời gian để nước trà đã pha quá lâu dễ biến chất, các chất dinh dưỡng có chứa trong đó bị phân hủy, nước trà sẽ bị ô nhiễm, tác dụng ức chế chất gây ung thư bị suy giảm.

11. Kỹ uống nước trà đặc: Trong nước trà đặc có chứa lượng lớn tanin, uống nước trà đặc có thể làm cho niêm mạc dạ dày thu co, chất protein đông đặc lắng đọng lại, từ đó ảnh hưởng đến công năng tiêu hóa của dạ dày. Nước trà đặc có thể làm giảm yếu tố hấp thu của dạ dày và ruột đối với chất sắt, cứ lâu dần như vậy sẽ gây nên chứng bệnh thiếu vitamin B1. Những người bị tăng huyết áp, bệnh ở tim huyết quản, bệnh tiểu đường, bệnh viêm dạ dày và bệnh viêm gan, uống nước trà đặc lúc bụng đói sẽ làm cho bệnh tình tăng nặng thêm. Tối mà uống nước trà đặc sẽ gây hưng phấn làm mất ngủ. Sản phụ trong thời kỳ cho con bú mà uống nước trà đặc sẽ dẫn đến giảm thiểu tiết ra sữa. Do đó, uống trà cần pha nhạt, không nên pha đặc.

12. Kỹ uống nước trà pha nhiều lần: Trà chỉ nên pha 3-4 lần là vừa, nếu pha quá nhiều lần sẽ làm cho hương vị của nước trà giảm đi rất nhiều.

13. Kỹ uống nước trà nguội lạnh: Uống nước trà nguội lạnh, nhất là về mùa hè nóng bức uống nhiều lần vào trong bát to hoặc cốc to, uống như vậy lúc ấy

cảm thấy rất khoan khoái, nhưng trên thực tế thì lại không có công hiệu thanh nhiệt hóa đàm, ngược lại sẽ có tác hại là làm trệ hàn tụ bệnh.

14. Kỵ trước và sau bữa ăn lập tức uống nước trà ngay: Trước bữa ăn uống nước trà sẽ làm loãng nước bọt làm cho ăn uống cảm thấy không ngon, ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thu thức ăn, cứ lâu dần như vậy sẽ tạo nên dinh dưỡng không tốt. Sau bữa ăn uống nước trà ngay, chất tanin trong trà và chất protein, chất sắt có trong thức ăn đồng đặc lại, ảnh hưởng đến sự hấp thu của cơ thể đối với chúng.

15. Kỵ nấu trà lên uống: Ở nông thôn có một số nơi có thói quen nấu trà xanh để uống. Thực tiễn đã chứng minh đó là cách uống trà không thỏa đáng. Bởi vì trà khi nấu ở nhiệt độ cao sẽ tan quá nhiều chất tannin ra nước trà, làm tăng thêm vị đắng chát của nước trà, đồng thời, nấu ở nhiệt độ cao như thế sẽ phá hoại gần hết vitamin trong trà, làm cho giá trị dinh dưỡng của trà bị hạ thấp rất nhiều.

18 món ăn hoạt huyết chỉ huyết chữa nhiều bệnh

Món ăn 1. Bột ngó sen, bột gạo nếp, đường trắng, mỗi thứ 250g.

Đem hòa với một chút nước nhào nặn thành bánh cho vào vỉ hấp hoặc cho vào luộc ăn. Có công hiệu chữa các chứng bệnh nôn ra máu, đổ máu mũi, đại tiện ra máu, cơ thể hư nhược, kém ăn.

Món ăn 2. Đỗ đen 30g, hồng hoa 6g, đường đỏ 60g.

Đem nấu chín nhừ đỗ đen và hồng hoa, bỏ bã hồng hoa, cho đường vào khuấy cho tan đều, ngày ăn 2 lần. Có công hiệu hoạt huyết thông kinh. Thích dụng chữa bế kinh của phụ nữ, bụng dưới đau lạnh trường túc do huyết mạch ứ trờ gây nên.

Món ăn 3. Thịt chân sau của con lợn 100g, rau té thái 250g, dầu thực vật, hành, gừng, muối, mỳ chính vừa đủ.

Rau té thái rửa sạch, bỏ rễ, thái nhỏ, thịt làm sạch thái miếng, đem xào chín, có thể cho chút ít nước, khi chín kỹ cho gia vị vào là ăn được. Có công hiệu chữa các bệnh xuất huyết và tăng huyết áp.

Món ăn 4. Bì lợn 1kg, rượu độ nhẹ 250g, đường trắng 250g. Bì lợn cạo bỏ lông, làm sạch, thái miếng, cho nước vào nấu sôi, để nhỏ lửa ninh cho thành keo đặc, đổ rượu và đường vào khuấy tan đều là được, để nguội ăn thành mây bưa. Có công hiệu thanh nhiệt, dưỡng âm, chỉ huyết (cầm máu). Thích dụng chữa các chứng kinh nguyệt quá nhiều, băng lâu và các loại bệnh xuất huyết.

Món ăn 5. Thịt gà 1 con khoảng 500g, mổ thịt kiều moi bụng, thiên ma 10g, gia vị vừa đủ.

Rửa sạch con gà và thiên ma, thái miếng thiên ma cho vào trong bụng gà, cho vào nồi nước ninh nhừ, cho gia vị vừa đủ vào là ăn được. Có công hiệu hành khí, hoạt huyết, chữa các chứng bệnh sốt cao co giật, thân thể hư nhược, đau váng do thiếu máu sau khi sinh.

Món ăn 6. Rễ cây gai khoảng 15g, cá chép sông 1 con (khoảng 500g), gạo nếp 100g.

Cá chép rửa sạch, bỏ vây, vẩy và nội tạng, thái khúc. Rễ cây gai rửa sạch nấu lấy nước, bỏ bã, đổ nước đó vào nồi, cho cá chép vào cùng với gạo nếp đã vo sạch, nấu thành cháo, cho gia vị vừa đủ là ăn được. Có công hiệu an thai, chỉ huyết, tiêu thũng. Thích dụng chữa các chứng bệnh phụ khoa như đau bụng, đau thắt lưng khi có thai, thai động bất an, ra máu khi có thai, phù thũng khi có thai.

Món ăn 7. Đậu phụ tươi 500g, đường đỏ 30g.

Đậu phụ thái miếng cho vào nồi nước nấu xong cho đường vào cho tan đều là ăn được. Có công hiệu hòa huyết điều kinh. Thích dụng chữa các chứng bệnh phụ nữ hành kinh không thông thoát, đau tức bụng dưới.

Món ăn 8. Địa hoàng tươi 500g, đường phèn lượng vừa đủ.

Rửa sạch địa hoàng ép lấy nước, pha đường phèn vào uống lúc nóng. Thích dụng chữa chứng bệnh nôn ra máu do lao phổi.

Món ăn 9. Nước ngó sen tươi 400g, bột tam thất 5g, trứng gà 1 quả, dầu mỡ và muối lượng vừa đủ.

Đem nấu sôi nước ngó sen, cho bột tam thất và trứng gà vào khoa đều, cho chín trứng, cho chút dầu mỡ chín và muối vào là ăn được. Có công hiệu chỉ huyết, hoạt huyết, làm mát huyết, hóa ứ.

Món ăn 10. Ngó sen tươi 120g, mao cǎn tươi (rễ cỏ tranh tươi) 120g.

Rửa sạch thái miếng ngó sen, rễ cỏ tranh thái vụn, cho hai thứ vào nấu với 2,5l nước, để sôi trong 30 phút bớt nóng đem gạn lọc lấy nước thuốc để uống dần cho hết lượng trên. Có công hiệu mai huyết thanh nhiệt, hóa ứ. Dùng chữa trị tất cả các chứng bệnh nôn ra máu hoặc ho khạc ra đờm có máu do hỏa nhiệt bức huyết chạy lung tung gây nên.

Món ăn 11. Nước ngó sen tươi 150g, mật ong 30g.

Hòa tan đều mật ong vào nước ngó sen để uống. Thích dụng chữa chứng bệnh đổ máu mũi do huyết nhiệt chạy lung tung gây nên.

Món ăn 12. Mộc nhĩ đen 30g, gạo nếp 100g, táo tàu 5g, đường phèn lượng vừa đủ.

Đem mộc nhĩ ngâm nở làm sạch thái nhỏ. Gạo nếp vo sạch, táo tàu rửa sạch cho vào nấu cháo, khi cháo chín nhừ cho đường phèn vào khuấy cho tan đều là ăn được. Có công hiệu kiện tỳ chỉ huyết.

Món ăn 13. Rau dền đỏ mọc hoang (để cả rễ), xa tiền thảo tươi, mỗi thứ 50g, đường trắng lượng vừa đủ.

Đem rửa sạch rau dền và xa tiền thảo, nấu chín kỹ để lấy 500g nước nấu, hòa đường vào là uống được. Thích dụng chữa chứng bệnh tiểu tiện ra máu do viêm đường niệu gây nên.

Món ăn 14. Đường đỏ 500g, bột mịn mộc nhĩ đen 200g.

Cho một chút nước vào trong nồi, cho đường đỏ vào đun sôi, khi đặc sệt, cho bột mộc nhĩ đen vào khuấy đều, phết một lớp dầu mỡ chín vào lòng đĩa sứ to hoặc đĩa tráng men rồi đổ đồ nấu đó lên, chờ bớt nóng, cán bằng như làm kẹo, dùng dao cắt thành miếng nhỏ để ăn. Có công hiệu cầm máu. Thích dụng chữa chứng bệnh kinh huyết ra quá nhiều, băng lậu.

Món ăn 15. Củ cải trắng 400g, đường phèn lượng vừa đủ.

Rửa sạch củ cải, ép lấy nước, hòa đường phèn vào cho tan đều là uống được. Thích dụng chữa bệnh đổ máu mũi không cầm được.

Món ăn 16. Rau kim châm khô 100g, bạch mao cǎn (rễ cỏ tranh) 50g.

Đem rửa sạch hai thứ, nấu lấy 200g nước thuốc để uống. Thích dụng chữa đỗ máu mũi, khạc ra máu, hiệu quả khá tốt.

Món ăn 17. Rau sam tươi, ngó sen tươi, mỗi thứ 500g.

Ép hai thứ lấy nước, hòa đường trắng vào, mỗi lần uống 200g. Có công hiệu thanh nhiệt, giải độc, mát huyết, chữa bệnh kiết lỵ.

Món ăn 18. Đắng tâm thảo (cỏ bắc đèn) 6g, mứt quả hồng hoặc quả hồng khô 2 quả, đường trắng lượng vừa đủ.

Đem nấu hai thứ với 200ml nước để còn 100ml nước thuốc, hòa đường trắng vào uống lúc nóng, ăn mứt quả hồng. Có công hiệu thanh nhiệt, lợi tiêu, chỉ huyết, tiêu viêm. Thích dụng chữa bệnh tiêu tiện ra máu.

Uống một chén giấm trước khi đi ngủ có những lợi ích gì?

Giấm là một gia vị trong nấu ăn thường ngày, lại là một vị thuốc thông dụng. Lịch sử dùng giấm trong

y học đã có từ lâu. Ngay từ thời nhà Hán ở Trung Quốc, trong sách "*Thương hàn tập bệnh luận*", danh y Trương Trọng Cảnh đã sử dụng chính xác giấm để điều trị bệnh, ông gọi giấm là "Khổ tửu". Những năm gần đây, tác dụng điều trị bệnh bảo vệ sức khỏe của giấm ngày càng được mọi người coi trọng. Trong dân gian Nhật Bản lưu truyền thuyết 10 bí quyết trường thọ, trong đó "ăn ít muối, ăn nhiều giấm" được liệt vào Điều thứ 2, như vậy đủ thấy giá trị bảo vệ sức khỏe của giấm rất cao. Trong giấm gạo có trên 20 loại amino acid và 16 loại acid hữu cơ. Giấm có thể thúc đẩy sự thay thế chuyên hóa chất đường, tiêu trừ mệt mỏi, hạ thấp cholesterol, ngăn chặn xơ cứng động mạch...

Nhìn chung, tác động tích cực của giấm, đối với bảo vệ sức khỏe chủ yếu có mấy điểm sau đây:

1. Có lợi cho sự hấp thu của cơ thể đối với chất canxi

Canxi trong cơ thể con người đại thể 99% là tồn tại trong xương dưới hình thức muối canxi, ngoài ra thì tồn tại trong các tổ chức phần mềm dưới trạng thái ion két hợp hoặc tự do. Trong dịch thể ngoài tế bào và huyết dịch nó được gọi chung là bê canxi tan hỗn hợp. Canxi trong xương không ngừng phóng ra và tiến vào bê canxi tan hỗn hợp. Canxi trong bê canxi tan hỗn hợp cũng không

ngừng lăng đọng lại trong tế bào xương, bể canxi tan hỗn hợp không ngừng thu nhận được canxi trong đường tiêu hóa, cũng không ngừng từ trong dịch thể thải ra canxi, từ đó mà luôn giữ được mức cân bằng canxi trong cơ thể. Để luôn giữ được sự cân bằng này, hàng ngày cơ thể cần hấp thu được lượng canxi nhất định từ trong thức ăn, để duy trì sự thay thế chuyển hóa chất canxi bình thường và sự sinh trưởng và phát dục bình thường của bộ xương. Sự hấp thu của cơ thể đối với canxi chủ yếu bị ảnh hưởng của những nhân tố như nồng độ canxi có thể hòa tan ở đường tiêu hóa, chất canxi hạ thấp trong máu, vitamin D...

Tác dụng của việc ăn giảm là đối với những chất như canxi, sắt, photpho có tính không hòa tan trong thức ăn chuyển hóa thành loại muối có tính hòa tan, từ đó đã nâng cao nồng độ canxi có tính hòa tan trong đường tiêu hóa. Qua nghiên cứu thực nghiệm cơ thể người hấp thu, mà bộ phận hấp thu canxi lại chủ yếu tập trung ở hành tá tràng có độ acid cao nhất. Do đó, ăn nhiều giảm có tính acid sẽ có lợi cho việc hấp thu canxi vào cơ thể. Đối với những người trung lão niên mà nói, trong bữa ăn, ăn một ít lượng giảm vừa phải hết sức có lợi đối với sự đề kháng phát sinh xốp chất xương. Cũng có thể coi giảm là vị thuốc làm mạnh gân cốt.

2. Có thể nâng cao công năng tiêu hóa của con người

Ăn giấm có tác dụng làm mạnh tỳ vị và trợ tiêu hóa tương đối tốt. Hàm lượng acetic acid trong giấm có khoảng 3-5%, là loại acid yếu, độ acid của nó nhỏ gấp mươi mấy lần so với độ acid trong dịch vị, ăn lượng thích đáng giấm có thể điều tiết độ acid của dịch vị, trợ giúp tiêu hóa. Cho nên Đông y cho rằng giấm có thể "khai vị dưỡng can", quan điểm này rõ ràng có cơ sở khoa học nhất định.

3. Có tác dụng làm đẹp dung nhan

Những năm gần đây, những nhà nghiên cứu qua quan sát thấy nếu thường xuyên ăn giấm có tác dụng làm đẹp dung nhan. Một nhà y học Nhật Bản đã hết sức hứng thú với đề tài nghiên cứu ăn trứng ngâm giấm để làm tăng vẻ đẹp dung nhan, ông cho rằng giấm có thể chuyển hóa chất canxi trong vỏ trứng thành chất canxi hòa tan, làm cho nó dễ được cơ thể hấp thu. Thường xuyên ăn giấm có thể làm tăng cường công năng của tế bào thượng bì trong cơ thể, kéo dài sự lão hóa da, đồng thời dần dần tiêu trừ được những vết tàn nhang sắc tố trên da. Nữ hoàng đời thứ 7 Kripetona là người đẹp tuyệt thế của Ai Cập trong lịch sử, theo tư liệu của nhà hóa học Calla ghi chép lại là ngày nào vị nữ hoàng này cũng uống một chén giấm

hòa tan trân châu (giáմ trân châu), đó chính là bí quyết làm tăng vẻ đẹp kiều diễm của người Ai Cập.

4. Có tác dụng hạ mỡ giảm béo và phòng xơ cứng động mạch

Như trên đã nói trong giáм gạo có chứa tới hơn 20 loại amino acid và 16 loại acid hữu cơ, có thể thúc đẩy sự thay thế chuyển hóa chất trong cơ thể, hạ thấp cholesterol, ngăn chặn xơ cứng động mạch. Người dân ở các nước như Nhật Bản, Malaixia, Singapo và những địa phương thịnh hành sử dụng giáм trong các bữa ăn hàng ngày cho rằng giáм có thể phòng chữa các bệnh như tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, béo phì, tiểu đường... đồng thời có tác dụng làm sáng mịn da. Gần đây nhất, ở Mỹ có chuyên gia cho rằng các loại amino acid có trong giáм ta thường ăn không những có thể tiêu hao chất mỡ trong cơ thể, mà còn có thể thúc đẩy sự thay thế chuyển hóa các chất đường và protein, có hiệu quả giảm béo rất tốt.

Tóm lại, trước khi đi ngủ, uống một chén giáм rất có lợi. Cũng cần chú ý rằng trong việc chọn loại giáм ăn nói chung thì chọn loại giáм gạo cao cấp là tốt nhất. Lượng dùng cũng không nên quá lớn, nói chung mỗi buổi tối chỉ uống một lần khoảng 15ml giáм là vừa.

Cách dùng trà chữa trúng độc

Khi nói về tác dụng của trà trong cuộc sống con người, các sách y dược học của cổ nhân có nêu ra một tác dụng không kém phần quan trọng, đó là tác dụng giải độc, ví dụ như giải độc thức ăn chín chế biến bằng các loại thịt cá nướng, hun khói, giải độc rượu và thuốc lá, giải độc thuốc khi uống thuốc có vị độc hại như trúng độc vị thuốc hổ trùng màu (một loài xén tóc có tên khoa học là Cicindela chinensis). Trà có một đặc điểm là nó giống như vị thuốc cam thảo, tuy cũng có tác dụng giải độc của thuốc, giống như cát căn có thể giải độc rượu, nhưng trà lại không làm mất công hiệu của thuốc, không làm mất tác dụng của thuốc bổ, của nhân sâm...

Xin giới thiệu một số cách dùng trà giải độc, chữa trúng độc:

1. Dùng trà giải độc: Chất tannic acid có trong trà có thể gây phản ứng hóa học với kim loại mà lảng đọng lại, đẩy lùi và làm trì hoãn sự hấp thu của cơ thể đối với các chất độc hại đã vào trong cơ thể. Những người đã uống nhầm phải các chất kim loại độc hại hoặc các loài thực vật chứa kiềm độc hại có thể uống nước trà đặc để giải độc, sau đó bệnh nhân bị trúng độc phải đến bệnh viện điều trị.

2. Trà chữa trúng độc thủy ngân: Chè 30g pha lấy nước trà đặc uống, xong uống liền 500ml sữa bò, sau đó bệnh nhân bị trúng độc phải đến bệnh viện điều trị.

3. Trà chữa trúng độc cà độc dược: Chè 50g, nấu lấy nước đặc uống, xong ăn liền 3 thanh đậu phụ, có thể chữa được trúng độc cà độc dược ở mức độ nhẹ.

4. Trà chữa trúng độc hơi than: Uống nước trà đặc một lúc 3 cốc liền, sau đó người trúng độc phải đến bệnh viện điều trị.

5. Trà giải độc rượu: Chất tannin có trong trà có thể hòa tan làm loãng chất rượu cồn, đồng thời lại không làm tổn thương đến tỳ vị, người uống rượu say, uống mấy cốc nước trà đặc sẽ giúp tỉnh rượu nhanh.

6. Trà chữa các vết thương, vết lở loét, chống ngừa:

- Các trẻ mới sinh bị hăm ở屁, hoặc sưng tấy đỏ lở loét, có thể lấy búp chè tươi nấu lấy nước đặc dùng khi nước trà đó còn ấm, rửa cho bé. Cũng có thể dùng búp chè tươi rửa sạch, giã nát đắp vào những chỗ bị hăm, lở loét đó.

- Khi về trời hanh bị nẻ da, róm máu, có thể dùng ít búp, lá chè tươi rửa sạch giã nát đắp vào sau đó

dùng băng y tế băng lại, vết nẻ đó sẽ rất nhanh liền miệng.

- Khi bị chấn thương dùng búp lá chè tươi nhai ra đắp vào ngay chỗ bị chấn thương sưng đau đó, hoặc có thể trộn với giấm đắp vào chỗ bị chấn thương sưng đau đó. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15 phút. Như vậy sẽ có công hiệu tiêu viêm sát khuẩn, hết đau.

- Khi bị ngứa da đầu, có thể dùng chè xanh nấu lấy nước đặc để gội đầu, sẽ có hiệu quả hết ngứa.

- Khi bị viêm da do bị rãm các bụi mày rơm rạ, thóc lúa, có thể dùng lượng lá chè xanh vừa phải nấu lên, để nước trà còn ấm ngâm vào các chỗ bị viêm ngứa, lở loét. Làm như vậy cũng chữa được viêm da do loại áu trùng có đuôi (cercaria) gây nên.

Bảy chú ý khi ăn món lẩu

1. Không nên ăn những thức ăn trong nồi lẩu còn sống. Các thực phẩm trong nồi lẩu chỉ sau khi đã nấu chín mới có hiệu quả giết chết các loại vi khuẩn gây bệnh và trứng giun sán mà nó mang theo, từ đó mà tránh được những bệnh ở đường tiêu hóa và các ký sinh trùng đường ruột.

2. Không nên nấu sôi quá độ. Nếu nấu sôi quá độ sẽ làm cho một số loại vitamin và amino acid bị phá

hủy; đồng thời còn sẽ làm cho các thức ăn trong đó mất đi những mùi vị tươi mới cần có.

3. Không nên ăn quá nóng. Nhiệt độ các thức ăn trong nồi lẩu rất cao dễ gây bỏng niêm mạc khoang miệng và thực quản, làm té bào vị giác bị phá hủy, thậm chí có thể gây nên các bệnh như đau buốt răng do quá mẫn cảm và đau họng, ung thư thực quản. Vì vậy khi ăn món ăn lẩu nhất định phải chờ cho sau khi thức ăn múc ra trong đó hơi nguội đi một chút hãy ăn.

4. Không nên cho quá nhiều ớt cay vào trong nồi lẩu. Cho quá nhiều ớt cay, ăn vào sẽ kích thích niêm mạc dạ dày dễ gây ung thư dạ dày và những bệnh về da không rõ nguyên nhân rõ ràng. Vì vậy khi ăn món lẩu không nên cho nhiều các loại gia vị cay có tính kích thích mạnh, nhất là những người bị bệnh loét dạ dày và hành tá tràng, những người bị bệnh trĩ và những người dị ứng đối với các loại đồ cay như ớt.

5. Không nên đồng thời uống bia hay rượu khi ăn món lẩu. Các chất loại porphyrin có trong nồi canh lẩu khi vào trong cơ thể chuyển hóa thành chất uric acid, mà bia rượu thì lại sẽ thúc đẩy uric acid phân bố trong khớp hoặc các tổ chức phần mềm trong cơ thể, dẫn đến bệnh thông phong (gout). Khi nghiêm trọng thậm chí còn sẽ gây nên các bệnh bởi nhiễm như sỏi thận và bệnh nhiễm độc nước tiểu. Vì vậy khi

ăn món lẩu không được đồng thời uống bia rượu để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe. Tốt nhất là dùng sữa bò ướp lạnh để thay cho những đồ uống có tính acid như bia rượu và nước ngọt có ga. Đó là vì: (1) Sữa bò ướp lạnh có thể hạ thấp độ nóng của thức ăn trong nồi lẩu, ngăn chặn thực quản bị bỏng. (2) Sữa bò thuộc thức ăn có tính kiềm, có thể giảm thiểu những kích thích của thức ăn đối với niêm mạc khoang miệng và thực quản. (3) Chất loại lipin có trong sữa bò có thể hình thành lớp bảo vệ ở mặt ngoài của niêm mạc dạ dày, dùng để chống lại những kích thích và tổn thương của một số chất bất lợi có trong nồi lẩu đối với niêm mạc dạ dày.

6. Nước canh trong nồi lẩu còn thừa không được để qua đêm. Nồi lẩu được chế tạo bằng kim loại và mặt ngoài có một lớp mạ đều phát sinh phản ứng với nước canh trong nồi lẩu, từ đó mà làm cho các ion kim loại tan vào trong nước canh, thời gian hai thứ đó tiếp xúc với nhau càng dài, những ion kim loại tan trong đó càng nhiều. Một số ion kim loại còn sẽ thúc đẩy làm thức ăn nhanh hư hỏng, sản sinh ra những chất hóa hợp như thiol và tan vào trong nước canh. Nếu người ăn nước canh đó vào sẽ gây nên những triệu chứng như buồn nôn, nôn mửa, khi nghiêm trọng còn có thể gây nên trúng độc cấp tính. Vì vậy nước canh lẩu tốt nhất là không nên để trong nồi lẩu để qua đêm hoặc giữ lại thời gian lâu.

7. Những người bị bệnh thông phong và bị bệnh sỏi thận không nên ăn nước canh ở nồi lẩu. Chất loại porphyrin nồng độ cao trong nước canh của nồi lẩu sau khi vào cơ thể qua hàng loạt những tiêu hóa, phân giải biến thành uric acid, sẽ thúc đẩy bệnh thông phong, bệnh sỏi thận tái phát hoặc làm cho bệnh tình tăng nặng thêm, bất lợi cho việc điều trị bệnh. Vì vậy những người bệnh thông phong và bệnh sỏi thận, sỏi ở đường tiết niệu khi ăn món lẩu nhất định phải chú ý chỉ ăn rau và thịt, không nên ăn nước canh, đồng thời tốt nhất là uống nhiều nước đun sôi để có lợi cho việc bài xuất uric acid ra khỏi cơ thể.

Muốn khỏe phải biết vận động đúng mức cần thiết

1. Công năng vận động ở độ tuổi trên dưới 20

Y học thể thao gọi độ tuổi này là "giai đoạn tuổi phá kỷ lục". Công năng của thân thể trong giai đoạn này đang ở trong thời kỳ cực thịnh, về các mặt như nhịp đập của tim, dung tích của phổi, độ linh hoạt nhạy cảm, tính ổn định và sức đàn hồi của xương đều đạt tới đỉnh điểm tốt nhất.

Nói theo góc độ y học thể thao, lượng vận động thời kỳ này nếu đủ sẽ bất lợi đối với sức khỏe

so với lượng vận động hơi cao hơn đôi chút. Người ở độ tuổi này có thể tiến hành bất cứ một môn thể thao tập luyện cường độ cao nào.

Ở thời đoạn này thông qua tập luyện làm mạnh hóa cơ bắp để có được "thể lực bẻ gãy sừng trâu", sau khi tập luyện xong cũng không thể làm cơ bắp yếu đi. Tim thông qua tập luyện sức chịu đựng có thể nâng cao được lượng vận chuyển máu. Thời đoạn này nhất định phải chú ý kiên trì tập luyện để duy trì thể trọng, nếu không, sau 30 tuổi lại giảm béo thì rất vất vả. Tập luyện có thể vào các ngày thứ 2, thứ 4, thứ 6 trong tuần, cứ cách 1 ngày tiến hành 1 lần, mỗi lần khoảng 30 phút tập luyện tăng cường thể lực. Phương pháp là thử nâng vật nặng, có trọng lượng đạt tới 60% sức nâng tối đa của bản thân, tập cho đến khi cơ bắp cảm thấy mệt mỏi mới thôi (mỗi lần tập khoảng 10-12 lượt). Nếu nhiều lần tập luyện không cảm thấy mệt mỏi thì có thể tăng thêm 10% trọng lượng, cần phải làm cho các cơ bắp chủ yếu đều được rèn luyện. Tập luyện hệ thống tâm huyết quản 20 phút bằng cách chạy chậm, bơi, đi xe đạp... với cường độ mạch đập 150-170 lần/phút.

2. Công năng vận động ở độ tuổi trên dưới 30

Công năng thân thể của những người ở độ tuổi này đã vượt quá đỉnh điểm. Lúc này nếu coi nhẹ rèn luyện thân thể sẽ làm cho lượng hô hấp ôxy vốn rất

quan trọng đối với sức chịu đựng sẽ dần dần hạ xuống.

Mẫu chốt của vận động thân thể lúc này là sẽ phát ra một số tiếng kêu, đó là điểm báo trước bị bệnh khớp. Để làm cho khớp duy trì được tính dẻo dai tương đối cao, cần tiến hành nhiều vận động kéo dài ra.

Tập luyện vẫn kiên trì cứ cách 1 ngày tập luyện 1 lần vào các ngày thứ 2, thứ 4, thứ 6 trong tuần lễ, mỗi lần tiến hành tập luyện hệ thống tâm huyết quản từ 5-30 phút (chạy chậm hoặc bơi). Cường độ không giống như lúc ở độ tuổi trên dưới 20. Khi tập luyện tăng cường thể lực 20 phút, so với lúc 20 tuổi, trọng lượng nâng thử phải giảm đi một chút; nhưng số lần tiến hành có thể nhiều hơn một chút. Luyện tập vươn duỗi cơ bắp dài ra từ 5-10 phút, trọng điểm là cơ bắp ở lưng và ở chân. Những người ngồi làm việc ở văn phòng càng cần chú ý vận động vươn duỗi cơ bắp dài ra. Phương pháp là nằm ngửa, tận sức nâng kéo đầu gối lên đến ngực, kiên trì 20 giây nằm ngửa, 2 chân lắc lướt nâng thẳng lên trên, tận sức giơ cao nhất; duy trì trong 30 giây. Những người ở độ tuổi này vẫn có thể tiến hành tập luyện các môn thể thao.

3. Công năng vận động ở độ tuổi trên dưới 40

So với độ tuổi 20, khả năng có thể tập luyện cơ bắp của những người trên 40 tuổi đã hạ thấp 25%, thể

lực dần dần hạ xuống, cơ bắp mỗi năm một teo tóp lại, thân thể bắt đầu béo ra. Sự béo ra có quan hệ đến sự giảm thiểu tổng lượng cơ bắp, cơ bắp ít, tiêu hao mỡ sẽ ít, nhưng lượng ăn không ít hơn khi còn trẻ tuổi, thế là bụng bắt đầu to ra.

Những người trên 40 tuổi chọn các môn thể thao vận động không chỉ phải có lợi cho việc duy trì thể hình tốt, mà còn có thể đề phòng được các bệnh mà người già thường gặp như tăng huyết áp, bệnh ở tim huyết quản...

Luyện tập mỗi tuần 2 lần vào các ngày thứ 2, thứ 6 trong tuần. Nội dung bao gồm: Rèn luyện tâm huyết quản 25-30 phút, cường độ ở mức trung bình, như chạy chậm, bơi, đi xe đạp... Những người trên 50 tuổi khi tập luyện mạch đập mỗi phút không vượt quá 130-140 lần. Tập luyện bằng dụng cụ thể thao 10-15 phút, trọng lượng nâng so với thời 30 tuổi nhẹ hơn một chút, nếu trọng lượng lớn quá sẽ tổn hại đến sức khỏe, nhưng số lần có thể nhiều đôi chút. Để ngăn chặn có những tai biến bất ngờ, tốt nhất không sử dụng tạ để tập luyện, mà chỉ dùng các khí cụ khác tập luyện cho thân thể khỏe mạnh. Tập luyện vươn duỗi cơ bắp dài ra từ 5-10 phút, nhất là phải chú ý hoạt động các khớp và những cơ bắp dễ bị thoái hóa. Thứ 4 thêm 1 lần tập luyện tăng cường thể lực 45 phút, không nhờ vào dụng cụ, mà có thể nằm sấp

chóng đáy bằng 2 bàn tay trên giường; thăng 2 tay khi nâng người lên, rồi gấp hai khuỷu tay khi hạ người xuống, cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần, làm khoảng 20 lần, số lượng dựa vào sức có thể chịu đựng được để định ra.

Trong khi tập luyện phải chú ý:

1. Nếu ra lượng lớn mồ hôi thì chứng tỏ đã vận động quá sức

Những người tập luyện trong phòng tập có thể thông qua đồng hồ đo nhịp đập của tim để không chế lượng vận động của mình. Những người tự tiến hành tập luyện nếu cảm thấy hô hấp gấp gáp khi ra lượng lớn mồ hôi, chóng mặt thì chứng tỏ sắp đạt tới cường độ vận động lớn nhất. Khi đó cần phải giảm chậm tốc độ hoặc là nghỉ một chút đã.

Mỗi tuần tập luyện 3-4 lần là vừa. Lượng vận động như vậy sẽ không gây nên tổn thương cơ bắp.

Đối với những người thích đi bộ hoặc chạy bộ để rèn luyện sức khỏe, nếu lượng vận động quá lớn thì khớp gối dễ bị tổn thương nhất. Điều phải đặc biệt chỉ ra là một số người già khi tập luyện thích đi giầy vải mà giầy rất mỏng. Giầy vải không có hiệu quả giảm chấn động, khi vận động quá mạnh không thể có hiệu quả hoãn xung các động tác quá độ được, rất dễ tổn thương đến xương cột sống và não. Những người có thói quen tập những động tác quỳ xuống

đứng lên, mỗi lần tập luyện không được vượt quá 4 nhóm, mỗi nhóm không được vượt quá 12 lần, khi tập luyện như thế phải giảm chậm tốc độ, không được làm quá nhanh, quá mạnh, nếu không, chỉ trong chớp mắt đường trong máu nhanh chóng hạ xuống, dễ dẫn đến hai mắt tối sầm và chóng mặt.

2. Nếu xuất hiện 7 phản ứng sau đây thì phải tạm ngừng vận động

Vận động như mọi người đều biết là phương pháp làm cho người khỏe mạnh giải tỏa những áp lực. Trong lúc vận động nếu xuất hiện 7 tín hiệu phản ứng lớn sau đây thì phải đặc biệt chú ý:

Một là: Tự mình cảm thấy mệt mỏi. Sau khi vận động thân thể cảm thấy mệt mỏi là chuyện bình thường. Nhưng, nếu hiện tượng mệt mỏi duy trì tiếp tục 2-3 ngày liên tục hoặc lâu hơn thì có thể là kết quả của sự vận động quá độ.

Hai là: Đau cơ bắp. Do lactate tích đong lại, sau khi vận động, đau cơ bắp là chuyện bình thường. Nhưng nếu đau duy trì tiếp tục 3-4 ngày hoặc lâu hơn nữa thì có thể phải hạ thấp cường độ vận động.

Ba là: Thèm ăn suy giảm. Rất có khả năng vì lượng vận động quá lớn, đối với cơ thể kích thích quá độ, đã ức chế trung khu tiêu hóa trong đại não. Khi đó, phải chú ý đến dinh dưỡng và phối hợp các thức ăn đồ uống.

Bốn là: Buồn nôn, nôn mửa. Nếu không phải là do ăn uống gây nên thì đa số là do vận động cơ thể quá mức, thiếu ôxy tạo nên.

Năm là: Đau đầu chóng mặt. Nói chung, khi tiến hành một số các động tác mạnh có thể có xuất hiện tình hình này, điều đó chủ yếu có quan hệ với sự biến đổi huyết áp, hàm lượng ôxy trong huyết dịch quá thấp.

Sáu là: Khát nước. Sau khi lượng vận động lớn sinh ra hiện tượng khát nước là bình thường; nhưng phải chú ý trước, trong và sau khi vận động cần kịp thời bổ sung thành phần nước, nhất là sau khi vận động, tốt nhất uống một số đồ uống hoặc nước có chứa chút muối nhạt.

Bảy là: Tinh thần bị ức chế. Nguyện ước ban đầu của thân thể khỏe mạnh cần phải là giải tỏa áp lực, làm cho sức khỏe dồi dào, tinh tinh khỏe mạnh. Nhưng nếu trong vận động xuất hiện ức chế về tinh thần thì cần tích cực tự điều tiết, giảm thiểu lượng vận động.

Tám lời khuyên đối với người lười tập luyện

Nếu bạn thuộc dạng người lười tập luyện thể dục thể thao, nhưng lại không muốn chóng chêt, cũng

không muốn thay đổi phương thức sinh hoạt thiếu lành mạnh đó của mình, càng không muốn đến phòng tập luyện thể dục thể thao sợ lãng phí thời gian quý báu của mình, thì bạn hãy nghe 8 lời khuyên của báo Mainichi Shimbun của Nhật nêu ra giúp những nam giới lười tập luyện duy trì được sức khỏe của mình. Những lời khuyên này chắc là sẽ có ích cho sức khỏe của bạn. Đó là:

1. Tăng cường hoạt động phòng the. Trong hoạt động phòng the thực sự mỗi giờ có thể đốt cháy mất 160,61 calo nhiệt lượng, đồng thời hoạt động phòng the còn có thể tăng cường sức miễn dịch và đề phòng bệnh ung thư tiền liệt tuyến của nam giới, có thể bài xuất khỏi cơ thể các chất hóa học tiềm tại trong cơ thể.

2. Trừ bỏ mỡ quá nhiều trong thực phẩm ăn hàng ngày. Rất đơn giản lấy một khăn sạch lau hết những dầu mỡ quá nhiều trên bánh Piza, trên Hamburger và trên lạp xường. Phương pháp này làm cho bạn trong trường hợp không thay đổi mùi vị vốn có của thức ăn, giảm thiểu lượng mỡ trong đó ít nhất 14%.

3. Vợ chồng nên hôn nhau nhiều. Theo tài liệu của một số công ty bảo hiểm cung cấp thì những người chồng buổi sáng trước khi đi ra khỏi nhà đi làm có thói quen hôn tạm biệt vợ chẳng những rất ít gặp phải những sự cố bất thường, hơn nữa còn có thể

sóng thêm được hơn 5 năm nữa so với những nam giới vẫn lãnh đạm vô tình đối với vợ.

4. Có ý thức không chế sự hấp thu quá nhiều nhiệt lượng. Theo tính toán của các nhà khoa học, cùng với sự tăng lên của tuổi, thể trọng của nam giới mỗi năm bình quân tăng thêm khoảng 800g, nhưng mỗi ngày tiêu hao nhiệt lượng của họ lại chỉ giảm thiểu 99,9 calo, số đó chỉ tương đương với nhiệt lượng của 250ml bia hoặc hai miếng bánh lương khô cung cấp, do đó nếu muốn ngăn chặn thể trọng vượt tiêu chuẩn thì phải có ý thức không chế hấp thu nhiệt lượng.

5. Nếu tập luyện thể thao thể dục thì nên uống một tách cà phê. Các công trình nghiên cứu đều chứng minh, chất caffein trong cà phê và coca-cola không những có thể tăng cường được 30% sức bền của cơ thể, còn có thể làm cho bạn trong tập luyện đốt cháy được càng nhiều chất mỡ trong cơ thể.

6. Nếu chưa có vợ có chồng thì nên kết hôn. Căn cứ vào kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học chứng tỏ những nam giới đã kết hôn so với những nam giới sống độc thân ít nhất có thể sống lâu hơn được thời gian 3 năm nữa.

7. Tận lượng đến chỗ làm việc bằng đi bộ khoảng 25 phút nếu chỗ làm việc không xa hơn. Qua nghiên cứu đã chứng minh mỗi ngày đi bộ 1.500m (khoảng

hơn 2.000 bước đi) không những có thể tránh được mỡ tích đọng quá nhiều trong cơ thể, mà còn có thể bảo trì hệ thống tâm huyết quản dài ngày trong trạng thái khỏe mạnh.

8. Ăn nhiều trái cây và rau xanh tươi. Thực ra những người lười tập thể thao thể dục cũng có thể thực hiện vấn đề này một cách dễ dàng. Ví dụ như mỗi ngày uống cốc nước cam tươi hoặc ăn một vài quả cam tươi. Sau bữa ăn sáng độ 1 giờ ăn thêm một trái cây tươi. Trong bữa trưa ăn nhiều rau xanh tươi một chút đều có thể đáp ứng đủ nhu cầu về vitamin và nguyên tố vi lượng của cơ thể.

Luyện tập thể thao thể dục xong cần chú ý những gì?

1. Khi vừa mới tập luyện thể thao thể dục và các bộ môn nghệ thuật đòi hỏi sự vận động mạnh xong, không nên lập tức bước vào bữa ăn ngay

Khi vận động thể thao thể dục và các bộ môn nghệ thuật nặng, trung khu hoạt động cơ bắp quản lý trong hệ thống thần kinh vào trạng thái hưng phấn cao độ. Dưới ảnh hưởng của nó, hệ thống thần kinh phó giao cảm quản lý hoạt động của các khí quan nội tạng thì lại đã tăng mạnh ảnh hưởng ức chế hoạt

động của hệ thống tiêu hóa; đồng thời, khi vận động mạnh như thế, huyết dịch trong toàn thân cũng đã tiến hành phân phối lại, hơn nữa, đã cung cấp tương đối tập trung cho nhu cầu vận động của các khí quan, còn sự cung cấp huyết dịch cho các khí quan trong khoang bụng thì lại giảm đi nhiều, lúc bấy giờ sự tiết ra chất epinephrine cũng tăng lên rất lớn. Máy nhân tố trên đây làm cho nhu động của dạ dày và ruột giảm đi nhiều, làm cho sự phân tiết ở các tuyến tiêu hóa cũng giảm theo rất nhiều, nó đòi hỏi sau khi kết thúc vận động mạnh, cần phải có một khoảng thời gian nghỉ ngơi rồi mới phục hồi lại được bình thường. Nếu lúc bấy giờ mà lại bước vào bữa ăn ngay, nhất là lại ăn vội vàng nữa thì sẽ tăng thêm gánh nặng cho các khí quan tiêu hóa, làm cho công năng của chúng bị rối loạn thậm chí có thể gây bệnh. Biện pháp tốt nhất là sau khi kết thúc vận động, luyện tập mạnh nên nghỉ ngơi từ 20-30 phút rồi mới đi ăn, như vậy sẽ có lợi cho tiêu hóa và hấp thu hơn.

2. Về mùa đông xuân, sau khi tập luyện, vận động thể thao thể dục vào sáng sớm cần tránh ăn ngay các thức ăn quá nóng

Về mùa đông hoặc mới bước vào mùa xuân mà có tham gia vào việc luyện tập thể thao thể dục hoặc vận động mạnh, cơ thể sẽ phải tiếp xúc với thời tiết quá lạnh, cộng với cơ thể sau giấc ngủ đêm chưa khôi

phục trở lại bình thường để thích ứng được với nhiệt độ thấp, nhất là trạng thái chuyển hóa cơ thể thấp trong một đêm yên giấc ngủ càng chưa kịp thay đổi theo. Vì thế, nếu những hoạt động khởi động chuẩn bị trước khi luyện tập không đầy đủ, thì không khí lạnh giá vào buổi sớm mùa đông xuân sẽ có thể có tác dụng làm hạ nhiệt tạm thời ở xoang mũi, ở khí quản và ở họng, ở thực quản sát liền đó, làm cho cơ thể xuất hiện "phản ứng thích nghi với giá lạnh".

Trong trạng thái như vậy, nếu như sau khi kết thúc tập luyện mà không nghỉ ngơi lại sức đã lập tức bước vào ăn các thức ăn quá nóng ngay như cháo, phở, mỳ sợi, mỳ vằn thắn... ở nồi vừa mới nấu mức ra thì dễ sinh các triệu chứng nôn ra máu, đại tiện ra máu. Sở dĩ như vậy bởi vì ở trạng thái "phản ứng thích nghi với giá lạnh", lớp niêm mạc của thực đạo và mao mạch trong các tổ chức lân cận của nó cũng như một số mạch máu hơi lớn hơn một chút, không thể ngay tức khắc chịu đựng được kích thích nóng, một số có thể bị rối loạn, làm cho một bộ phận huyết dịch xuyên thủng thành mạch máu và thành mao mạch để vào đường ruột và dạ dày, như vậy dễ xuất hiện triệu chứng nôn ra máu hoặc đại tiện ra máu.

Để bảo vệ sức khỏe bản thân, tránh những biến cố có thể xảy ra trong luyện tập, cần chú ý đặc biệt

đến hai điểm nêu trong tập luyện cũng như sau khi kết thúc tập luyện, có thể mới có thể đảm bảo đủ sức tập luyện thường xuyên có hiệu quả tốt được.

Tập luyện hàng ngày thế nào cho thân hình khỏe đẹp?

Trong cơ thể người có tất cả lớn bé 500 cơ bắp do các thớ thịt hợp thành. Công năng của nó là co duỗi để đạt tới mục đích cử động linh hoạt khéo léo và thúc đẩy các bộ máy trong cơ thể hoàn thành các công việc của mình. Trong cơ bắp có bộ máy cảm thụ thần kinh, mạch máu và nhiều tổ chức khác nữa.

Sau khi qua tuổi tráng niên, sức của cơ bắp dần dần giảm yếu, cần phải thường xuyên chú ý vận động và tập luyện để cho cơ bắp trở nên rắn chắc khỏe mạnh. Phải cải thiện tuần hoàn huyết dịch và sự thay thế chuyển hóa, đồng thời tăng cường tính linh hoạt của động tác và tính chuẩn xác của những phản ứng của cơ thể, làm cho chất xương dày lên rắn chắc thêm, giảm nhẹ sự tiêu hao chất xương, nâng cao được tính dẻo dai của các khớp. Công năng của hệ thống hô hấp, hệ thống tiêu hóa cho đến hệ thống thần kinh đều có thể thông qua vận động và tập luyện mà được mạnh mẽ thêm lên, toàn bộ cơ thể

nhờ đó mà giữ được ở trạng thái tốt, làm cho cơ thể luôn khỏe mạnh, khi làm việc gì đó giữ được sự dẻo dai, không bị chứng mỏi mệt. Cơ thể có được khỏe mạnh, rắn chắc, khi đến tuổi tiền lão suy, chuyển đổi về già mới có khả năng lớn chịu đựng được tất cả các loại triệu chứng phát sinh già đi vò con người, có đầy đủ điều kiện để thích ứng với những thay đổi của nội tiết, để luôn vững vàng vượt qua những thử thách này sinh về mặt tinh thần, tư tưởng, tình cảm và tâm lý. Sau khi bước vào thời kỳ lão suy, tiếp tục vận động, tập luyện đúng mức, hợp lý sẽ có thể yên tâm, vững vàng vượt qua được thời kỳ khá nặng nề này và kéo dài được thời kỳ quá độ bước vào thời kỳ về già.

Dối với những phụ nữ thường ngày vẫn làm các công việc chân tay để có điều kiện vận động cơ thể thì lại càng phải đặc biệt chú ý tiến hành những hoạt động và vận động, tập luyện thích hợp, đúng phương hướng. Tập luyện nhiều các động tác nhằm đúng những điểm yếu ít vận động trong công việc chính hàng ngày của mình, làm cho các bộ phận trong thân thể đều có dịp được hoạt động tốt.

Điều kiện để vận động, tập luyện như thế nào?

Không nhất thiết phải có bãi tập hoặc nơi tập riêng. Có thể căn cứ vào hoàn cảnh và điều kiện cụ thể của từng người mà tự tạo ra chỗ tập luyện phù

hợp. Ví dụ có thể cứ mỗi buổi sáng ra vườn hoa, lên sân thượng của nhà hay đến một bãi đất trống nào đó quanh nhà mà mình cảm thấy thuận tiện thoải mái nhất, tích cực tham gia tập thể dục giữa giờ. Cũng có thể ngồi hoặc đứng làm việc khoảng 2 giờ xong ra vận động người một lát hoặc đi bộ nhanh mấy phút để thay đổi động tác, thay đổi môi trường làm việc, làm cho tay chân thư giãn, vận động xoay vặn thân mình mấy phút, tất cả những việc đó đều rất có lợi cho sức khỏe và vẻ đẹp cơ thể.

Động tác tập luyện ban đầu giản đơn nhẹ nhàng, sau phức tạp và mạnh mẽ dần lên, từ tĩnh đến động, rồi từ động trở về tĩnh, cuối cùng hình thành một loạt động tác có tiết tấu nhịp nhàng, uyển chuyển. Tập như vậy một thời gian xong lại tăng thêm tập luyện một số động tác mới nữa. Người không có điều kiện chạy thì có thể thay bằng động tác đi bộ nhanh. Thường xuyên chú ý trong mọi nơi, mọi lúc nên ưỡn ngực ra, thót bụng và giơ chân lên, linh hoạt chuyên động tác làm cho toàn thân nhanh nhẹn và tự nhiên đi lên phía trước, hình thành tập quán, đó chính là cách vận động và tập luyện đơn giản thuận tiện nhất, ưu mỵ nhất. Đối với những người có điều kiện có thể tham gia đánh bóng bàn, bóng chuyền, đá cầu, luyện khí công, luyện quyền, khiêu vũ,... tất cả đều phải luôn giữ tư thế ngay ngắn, chính xác và phải chọn các

hoạt động vừa sức mình, làm cho cơ thể phát nóng lên, vã mồ hôi trên khắp thân mình là được. Nếu khi tập mà thấy đau đầu, tức ngực, người nôn nao khó chịu, thở gấp gáp hoặc cảm thấy quá mệt thì phải ngừng tập, nghỉ một lát, sau đó nếu có thể lại tiếp tục tập luyện hoặc thay đổi môn thể thao khác có động tác tập nhẹ nhàng hơn.

Công dụng của tập luyện, vận động hàng ngày nhiều người chưa biết rõ

Lợi ích của tập luyện, vận động thì ai cũng biết nhưng không dễ mấy ai biết lợi ích cụ thể của nó có những gì. Sau đây xin điểm qua một số những lợi ích thiết thực mà nó đem lại cho sức khỏe con người.

1. Tác dụng tích cực của tập luyện, vận động đối với các cơ quan trong cơ thể

Thân thể người ta có trên 500 cơ bắp cần phải thường xuyên sử dụng, nếu không, sẽ teo tóp, thoái hóa. Cơ bắp không những làm cho người ta có thể chạy, có thể nhảy, cũng giúp người ta tiêu hóa hấp thu thức ăn, thúc đẩy hô hấp, thư giãn và thu co mạch máu, vận chuyển huyết dịch đi khắp cơ thể. Nếu cơ bắp không thể phát huy tác dụng bình

thường thì có thể ảnh hưởng đến công năng của các cơ quan trong cơ thể.

Một là: Tập luyện, vận động có thể tăng cường công năng của tim phổi, tăng cường sự thay thế chuyển hóa chất của tim, giúp cho máu trở về tim, giảm thiểu sự kết tập các chất có hại như cholesterol trong mạch máu. Tập luyện, vận động nhiều có thể làm cho cơ thể sản sinh ra lượng lớn cholesterol "tốt" (high-density lipoprotein), nó có thể thanh trừ những chất ngưng tụ trong mạch máu, làm cho mạch máu thông thoáng, không bị chướng ngại gì, giúp cho huyết áp hạ xuống đến mức bình thường. Tập luyện vận động thích đáng có thể đề phòng được các bệnh ở hệ thống công năng tim phổi như bệnh mạch vành của tim, xơ cứng động mạch... Các môn thể thao tập luyện, vận động cần phải duy trì dài ngày, cường độ vận động tương đối nhỏ, ví dụ như đi bộ nhanh, đi xe đạp, leo núi, bơi chậm... Tiến hành những môn thể thao vận động, cường độ lý tưởng nhất là bằng 60-80% khả năng vận động lớn nhất của mình.

Hai là: Tăng cường và củng cố hệ thống xương cốt, ngăn chặn thất thoát các chất khoáng trong xương, đề phòng bị loãng xương.

Ba là: Tăng cường khả năng điều khiển sự điều hòa nhịp nhàng cơ bắp của hệ thống thần kinh trong cơ thể, có thể duy trì được tính dẻo dai tương đối tốt của các khớp, giảm thiểu phát sinh viêm khớp, trong

đó quan trọng nhất là khớp thắt lưng và đầu gối. Vận động có thể tăng cường cơ lực của cơ bắp, thông qua thu co và thư giãn cơ bắp có thể làm cho mao mạch trong cơ bắp mở ra hoàn toàn, từ đó mà làm cho cơ bắp được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng mà trở nên to, khỏe.

Bốn là: Vận động vừa sức thúc đẩy hô hấp, có thể làm cho cơ bắp to khỏe, dung lượng làm việc của phổi tăng to, làm cho thể tích khí trong phổi đầy đủ, lượng ôxy trong huyết dịch tăng thêm, từ đó mà nâng cao rất nhiều khả năng thay thế chuyển hóa chất.

Năm là: Vận động còn có thể thúc đẩy nhu động của dạ dày và ruột, tiết dịch tiêu hóa, từ đó mà tăng cường khả năng tiêu hóa, hấp thu của dạ dày và ruột.

2. Tập luyện, vận động bảo đảm duy trì tốt hơn sức khỏe cơ thể chống các bệnh tật

Ngoài tác dụng tích cực đối với các cơ quan trong cơ thể như nói trên ra, tập luyện, vận động còn có thể thực hiện tốt được mấy mặt sau đây:

Một là: Úc chế được bệnh ung thư. Các công trình nghiên cứu phát hiện sự phát sinh bệnh ung thư có quan hệ với mức estrogen trong cơ thể. Phụ nữ khi estrogen trong cơ thể tăng cao dễ bị một số bệnh ung thư. Tập luyện, vận động có thể hạ thấp mức estrogen. Phụ nữ thường xuyên tập luyện, vận động thì mức estrogen trong cơ thể hạ thấp rõ rệt. Ở Mỹ,

có nhà khoa học đã tiến hành điều tra đối với những phụ nữ thường xuyên tập luyện, vận động với những phụ nữ không thích tập luyện, vận động đã phát hiện: Những phụ nữ không thường xuyên tham gia tập luyện, vận động thì xác suất bị bệnh ung thư tử cung, ung thư tuyến vú nhiều hơn 2-3 lần so với nhóm những phụ nữ cùng tuổi, cùng thể lực. Sở dĩ như vậy vì tập luyện, vận động đã hạ thấp mức estrogen, từ đó mà giảm thiểu phát sinh ung thư.

Hai là: Hạ thấp mỡ máu. Mỡ trong huyết dịch con người có thể thông qua rất nhiều lỗ vi nhỏ trong thành động mạch bị bài xuất ra ngoài mạch máu. Nhưng để được như vậy mỡ trong mạch máu phải sau khi kết hợp với cholesterol "tốt" (high-density lipoprotein) mới có thể xuyên qua được những lỗ nhỏ đó, vì thế hàm lượng high-density lipoprotein càng cao, mỡ càng có thể được bài xuất có hiệu quả. Các công trình nghiên cứu đã phát hiện: Tập luyện, vận động có thể tăng thêm hàm lượng của high-density lipoprotein trong huyết dịch, từ đó mà hạ thấp mỡ máu. Người ta sau khi ăn thức ăn giàu chất mỡ 1-2 giờ mà tiến hành tập luyện, vận động thích đáng, thì hàm lượng high-density lipoprotein tăng thêm rõ rệt, mỡ trong máu trước khi chưa lắng đọng lại ở mạch máu đã bị bài xuất ra rồi, hàm lượng mỡ trong mạch máu giảm thiểu rõ rệt, điều đó cực kỳ có

hiệu quả ngăn chặn hoặc giảm chậm lại xơ cứng mạch máu, tránh được phát sinh bệnh ở tâm não huyết quản.

Ba là: Nâng cao sức miễn dịch. Các công trình nghiên cứu về nâng cao sức miễn dịch phát hiện: Tập luyện, vận động có thể tăng cường công năng miễn dịch, tăng cường sức đề kháng, từ đó mà loại trừ được một số bệnh có tính cảm nhiễm. Có nhà nghiên cứu đã đo ra tỷ lệ phần trăm tế bào lim pha T, tỷ lệ chuyển hóa tế bào lim pha trong cơ thể những người già trên 65 tuổi thường xuyên tập luyện, vận động đem so sánh với thanh tráng niên đều thấy không có gì khác nhau rõ rệt. Nhưng tập luyện, vận động cần phải duy trì đều đặn, thường xuyên, lâu ngày, nếu không, hiệu quả sẽ không đạt được như mong muốn.

Bốn là: Duy trì sức dẻo dai. Những người tiến hành tập luyện, vận động có quy luật, có thể chuyển hóa hàm lượng tinh bột hay thịt động vật tăng lên gấp đôi so với những người không thích tập luyện, vận động. Sự tăng thêm khả năng chuyển hóa hàm lượng tinh bột hay thịt động vật có thể nâng cao được sức bền bỉ, dẻo dai của con người, làm cho lao động hoặc vận động của con người duy trì được lâu mà không cảm thấy mệt mỏi.

Năm là: Giải tỏa căng thẳng về tinh thần. Cơ thể con người mang theo lượng điện tích nhất định,

lượng điện tích nhiều hay ít có quan hệ với vận động, những người ít vận động thì điện tích đặc biệt mạnh. Những người mang điện tích mạnh thường cảm thấy tinh thần căng thẳng có khi xuất hiện những triệu chứng giống như bị ức chế thần kinh. Các nghiên cứu phát hiện nếu tập luyện, vận động dài ngày thì có thể giảm thiểu điện tích, làm cho cơ thể tiêu trừ được mệt mỏi, giải tỏa căng thẳng tinh thần, từ đó mà duy trì được tinh lực dồi dào. Tập luyện, vận động có thể kích thích tuyến yên dưới não, làm cho nó phóng ra chất hydroxytryptamine giúp cho người ta ngủ ngon giấc.

Cây hoa cảnh trong nhà và sức khỏe

Trồng cây trong vườn nhà và trang trí cây hoa cảnh trong phòng ở của gia đình đã trở thành một bộ phận không thể thiếu được trong cuộc sống văn hóa tinh thần của con người thời văn minh hiện đại. Nó không những làm đẹp thêm phong cảnh nhà ở, làm cho mọi người hứng đón và hưởng thụ được thú vui thiên nhiên tươi đẹp, mà còn hỗ trợ làm thư giãn mệt mỏi, thấm tươi tâm hồn, tăng thêm sức khỏe, tạo thành thói quen tâm lý kiên trì, cần cù nhẫn nại, kiên

trung, bồi dưỡng và nâng cao trình độ tu dưỡng văn hóa, nghệ thuật trong cuộc sống giản dị hàng ngày.

Tuy nhiên, nếu không hiểu biết về tập quán sinh trưởng của từng loại cây hoa cảnh để xanh hóa một cách hợp lý nhà ở của mình thì không những không đem lại thú vui ngoạn cảnh trước vẻ đẹp của cây trồng, mà ngược lại còn có thể đem lại những tai hại nhất định đến sức khỏe của con người. Nếu như chậu cây hoa cảnh bày biện trong nhà quá nhiều hoặc chọn lựa những loại cây hoa cảnh không thích hợp sẽ làm tăng thêm nồng độ carbon dioxide, tạo nên môi trường nhà ở thiếu ôxy, không những không làm trong sạch không khí trong nhà mà còn làm ảnh hưởng đến sức khỏe mọi người, nhất là gây bất lợi cho việc thay thế chuyển hóa chất trong tổ chức não của trẻ nhỏ trong nhà. Ở điều kiện mùa đông, trong phòng thông gió kém lại càng cần phải chú ý đến kiến thức về chơi hoa, trang trí cây hoa cảnh trong nhà.

Vậy thì rốt cuộc ở trong nhà nên bố trí những loại cây hoa gì và bày biện như thế nào thì hợp lý?

Nếu trong một phòng rộng từ 12-15m² thì đặt vài ba chậu cây hoa cảnh là vừa. Có cây hoa thu hút carbon dioxide về ban đêm, có những loài thảo hoa có tác dụng làm trong sạch phòng ngủ như loại bàn tay tiên, diều lan... Có những loài thảo hoa hương

thơm của nó có khả năng sát khuẩn như hương thơm của loài hoa quế có thể làm dịu cơn hen suyễn, hương thơm của hoa nhài có thể diệt chết khuẩn bạch hầu và trực khuẩn kiết lỵ. Có những cây hoa cảnh trang trí trong nhà ngũ ý sâu xa vui lúa đói đoàn tụ thì càng làm tăng thêm ý vị và hứng thú trong cuộc sống sum vầy. Năm bảy loài cây hoa cảnh sắc màu rực rỡ, đáo hoa xinh tươi, quyến rũ, phong thái mỗi cây hoa, dáng hình, màu sắc hương thơm của mỗi loài hoa đều có những đặc đáo trong phôi. trái lá, hoa, cảnh mỗi cây hoa, lắng giờ thảo hoa buông rủ trong gian nhà có thể tạo nên khung cảnh sống đầy phong vị mát mắt, tươi lòng. Phân tích từ điều kiện sinh lý của thực vật, hệ rễ của những cây loại lá cảnh phần nhiều là hệ rễ nông, tác dụng thay thế chuyển hóa chất của nó tương đối yếu, thành phần nước và muối vô cơ tiêu hao tương đối ít. Rất thích hợp bài trí trong phòng.

Các loại thảo hoa treo trong phòng đọc sách phải làm nổi bật đặc điểm thanh tân văn nhã, tĩnh nãu hưng tâm, như các loại cây cảnh thanh tú giản dị như văn trúc, quân tử lan, điếu lan, vạn niên thanh, hoa mai, hoa trà, bồn cảnh...

Ở phòng khách thì phải là loại cây hoa cảnh tỏ lộ rõ nét nhiệt tình hiếu khách như các loại cây cảnh trang nhã, nền nã, nhiều màu sắc diễm lệ như quân

tử lan, thủy tiên, hải đường tứ quý, tùng ngũ châm, hoa tiên khách lai, hồng...

Ở phòng ăn thì lại chọn những chậu cây tượng trưng rõ nét no đủ dồi dào, thơm mát ngọt ngào như nguyệt quý, hoa hồng, tiêu ngũ sắc (ít 5 màu), chậu quất quả vàng rực sum xuê...

Tóm lại, dùng các loại hoa cảnh trang trí điểm tô trong phòng ở phải đầy vẻ xinh xắn, lung linh, sinh động, hoạt bát, đồng thời căn cứ vào sự biến đổi tiết mùa mà phối trí chính phụ thế nào cho thích hợp hài hòa. Nếu về xuân sớm thì bày loài cây cảnh lấy hoa là chính, lá xanh là phụ; về hè thịnh thì lấy hoa thơm là chính, kết hợp với bồn cảnh; về cuối thu thì lấy loại cây có hoa quả đẹp là chính, hoa lá và thảo hoa cảnh buông rủ là phụ; về ngày đông giá rét thì lấy loại cây hoa lá cảnh là chính, rồi lấy hoa tươi đẹp là phụ. Ngày tết, vui xuân mới thì lấy các chậu cây hoa mai, lan, thủy tiên, kim quất, tiên khách lai... là đẹp.

Ngoài ra, việc treo hoa và vị trí bày đặt các lẵng, giỏ hoa trong phòng cũng rất quan trọng. Nên đặt những chõ trẻ nhỏ không với tới, vì có một số loại thảo hoa như: vạn niên thanh, nếu con người tiếp xúc với nhựa trong lá cảnh của nó, sẽ bị ngứa ngoài da rất khó chịu; nhất phẩm hồng kinh diệp diêm lệ, là thứ mà mủ sữa màu trắng của nó lại dễ làm cho da người sưng tấy lên; thủy tiên thật là thanh nhã,

nhưng độc tố trong thân, củ của nó nếu ăn nhầm phải sẽ bị đau bụng, miệng nôn trôn tháo; cây trinh nữ, nếu da người ta tiếp xúc nhiều với nó sẽ dễ bị rụng lông, tóc. Có một số thực vật thuộc loại bàn tay tiên có thể làm cho những người dễ mẫn cảm bị dị ứng nghiêm trọng. Do đó, chúng ta phân biệt được lợi hại của chúng để tận dụng cái lợi của nó, tránh cái hại do nó mang lại, nhằm đạt tới mục đích làm đẹp cho cuộc sống và có lợi cho sức khỏe mọi người trong nhà.

Những thức ăn làm khỏe đẹp tóc

1. Những thức ăn để phòng rụng tóc

Đậu tương, đậu đen, ngô... có tác dụng tốt. Sở dĩ vậy vì những thức ăn này giàu protein thực vật, mà protein thực vật có thể làm tăng thêm lượng cung cấp máu cho mao nang, làm cho tóc sinh trưởng càng chắc khỏe lâu bền.

2. Những thức ăn để phòng hói trán do thiếu chất sắt

Nữ giới do hàng tháng có kinh nguyệt nên rất dễ thiếu chất sắt, thế thì nên ăn các thức ăn như trứng, các loại mộc nhĩ, các loại đồ đậu, rau cải dầu, rau cần,

rau diếp, hải đới, vừng, gan động vật rất giàu chất sắt. Còn vitamin C có thể thúc đẩy sự hấp thu chất sắt cho nên, các thức ăn giàu vitamin C như quả cà chua, quả táo, quả quýt... cũng là những thức ăn rất cần ăn nhiều một chút để giúp hấp thu tốt chất sắt.

3. Những thức ăn có tác dụng làm tóc óng mượt

Các thức ăn từ tảo biển như hải đới, rau câu giàu chất iốt, các thức ăn như đậu tương, lạc, vừng, các loại sữa, các loại trứng... đều rất giàu chất cystine và methionine, là chất thúc đẩy tóc đen óng mượt. Từ những thức ăn trên có thể kích thích tuyến giáp trạng tiết ra thyroid hormone, mà thyroid hormone có thể làm cho tóc đen óng mượt.

4. Những thức ăn ngăn chặn tóc biến thành vàng và xám thâm

Tóc biến thành vàng là do tinh thần mệt mỏi quá độ, ăn quá nhiều đường và mỡ, làm cho trong quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể sản sinh ra các chất có tính acid như lactic acid, pyruvic acid... Có thể ăn nhiều các thức ăn có chứa iốt, canxi và protein như hải đới, rau câu, cá, sữa tươi, trứng, các loại đồ đậu... Hạn chế tối đa ăn các thức ăn như gan lợn, gan bò, gan trâu, hành tây để tránh huyết dịch tính acid quá cao, sản sinh ra chất acidomycin dẫn tới vàng tóc. Để ngăn chặn tóc trở nên vàng còn cần giữ cho tâm tình tư tưởng thoải mái; hàng ngày ăn nhiều các loại

rau củ quả và trái cây như dô đậu, các loại rau màu xanh lục, quả cà chua hồng, khoai tây, lạc, hải đường, rôr sữa bò. Hạn chế ăn các thức ăn ngọt và ăn đúng mức các loại thịt, vì hai loại thức ăn này có tính acid, có thể làm cho huyết dịch trở nên có tính acid, làm cho tóc dễ trở nên vàng và xám thâm. Còn các loại rau củ quả và trái cây có chứa nhiều chất khoáng, có thể kết hợp với các chất có tính acid trong huyết dịch thành loại muối, từ đó mà làm cho độ kiềm toan trong huyết dịch bảo trì sự cân bằng.

5. Những thức ăn có thể làm cho tóc mọc tốt, đen óng mượt

Các loại quả thảo mai, quả táo, quả lê, quả hạnh, quả đào khỉ (quả sô), quả cam, quả quýt, quả bưởi, quả dưa hấu, củ cải, củ cà rốt, rau cần, rau chân vịt và sữa bò tách bơ đều có tác dụng làm tóc mọc tốt, đen óng mượt.

6. Những thức ăn ngăn chặn tóc bạc sớm

Những thức ăn giàu vitamin nhóm B như các loại lương thực khô, các loại dô đậu, các loại rau củ quả và trái cây... những thức ăn giàu chất sắt, chất đồng và những thức ăn cao protein như gan, thận động vật, lòng đỏ trứng, thịt nạc các loại... đều có thể có tác dụng ngăn chặn tóc bạc sớm.

7. Những thức ăn đặc biệt làm tóc đen, óng mượt

Vừng đen, dô đen, mỡ gà... có tác dụng tốt.

8. Những thức ăn cần kiêng

Những người tóc có tính dầu thì tốt nhất là không nên ăn bơ, các loại thịt mỡ, lạp xưởng, các loại thịt muối; nên ít ăn các loại như trứng gà, các củ quả cứng. Những người dầu có nhiều gầu nên ít ăn các loại mỡ động vật; nên ăn nhiều các loại trái cây như táo, các loại quả có nhiều nước, các loại rau củ quả. Không nên ăn các loại quả cứng, quả chuối tiêu, bơ, pho mát, không nên ăn các thức ăn có nhiều đường, các thức ăn cay, nóng, không nên uống nhiều bia, rượu.

Tóm lại, cần ăn nhiều các loại thức ăn giàu vitamin, chất khoáng, các thức ăn protein có tính kiềm. Nên tránh xa các loại thức ăn cao mỡ, cao đường, cao muối, kiêng uống nước trà đặc, cà phê đặc và luôn bảo đảm ba bữa ăn chính trong ngày có các thức ăn dinh dưỡng đầy đủ và cân đối.

Cũng cần biết rằng tóc đen óng mượt hay vàng và xám thâm còn có quan hệ với di truyền, nhưng cũng có quan hệ rất lớn đến dinh dưỡng và sự bảo vệ tóc của mỗi người nữa.

Không được coi thường bệnh nghề nghiệp về da

Bất cứ ai biết yêu quý cái đẹp thì đều luôn chú ý chăm sóc giữ gìn làn da của mình. Da mà sần sùi

nham nhở, lở loét thì làm cho người ta đau khổ biết nhường nào. Có không ít nam nữ thanh niên mặt đầy trứng cá và những nốt thủy đậu thời thanh xuân cảm thấy khổ não vô cùng, nhiều người bị bệnh về da chạy đôn chạy đáo tìm thầy này thuốc nọ chữa chạy, nhưng lại rất ít người nghĩ đến "sát thủ" ở ngay bên cạnh mình hàng ngày, đó là nhân tố có hại do nghề nghiệp gây nên.

Bệnh về da do nghề nghiệp gây nên là chỉ những bệnh về da của người lao động trong quá trình sản xuất tiếp xúc nhiều với những nhân tố có hại thuộc hóa học, vật lý, sinh vật học gây nên.

Căn cứ vào biểu hiện trên lâm sàng và nguyên nhân gây bệnh chủ yếu thường gặp của bệnh về da do nghề nghiệp gây nên, đại thể có thể phân chia các bệnh đó thành mấy loại sau đây:

1. Viêm da do nghề nghiệp: Bao gồm viêm da do tiếp xúc, viêm da do dị ứng với các bức xạ điện quang, viêm da do tia phóng xạ... Chủ yếu là do tiếp xúc nhiều với các chất hóa học có độc, các tia tử ngoại, các tia phóng xạ gây nên.

2. Sự biến đổi sắc tố của da do nghề nghiệp: Bao gồm 2 loại lớn là bệnh da xám đen do nghề nghiệp và bệnh da có những nốt ban trắng do nghề nghiệp. Trong đó, bệnh da xám đen do bệnh nghề nghiệp là chỉ một loại bệnh về da đặc thù chủ yếu là nổi lên các sắc tố mạn tính trên da do tiếp xúc dài ngày với hắc

ín, với các sản phẩm lọc dầu mỏ, với các phụ gia cho thêm vào cao su, với một số vật liệu thuốc nhuộm nào đó và những chất xúc tác khác gây nên. Bệnh da có những nốt ban trắng do nghề nghiệp là chỉ những mảng nốt ban do lột bỏ các sắc tố trên da do các chất hóa học loại phenylphenol, alkylphenol... gây nên.

3. Mụn trứng cá do nghề nghiệp: Là chỉ những tổn thương da dạng nổi các mụn trứng cá trên da do tiếp xúc nhiều với dầu hắc ín, với chất chloride gây nên.

4. Bệnh loét do nghề nghiệp: Là chỉ những vết loét loại hình mắt chim trên da do tiếp xúc nhiều với các chất hóa hợp chromium, beryllium, thạch tín gây nên.

5. Các u cục thịt do nghề nghiệp: Là chỉ những tổn thương da dạng u cục bẹt, u cục bình thường hoặc u đầu nhũ phát sinh ở những bộ phận cơ thể tiếp xúc thời gian dài với nhựa đường, với dầu hắc ín, với dầu nham thạch (dầu shale).

6. Các loại tổn thương da khác do nghề nghiệp gây nên: Chủ yếu bao gồm da bị sừng hóa cao độ, nứt nẻ, các nốt mẩn ngứa, các vết ố trên da, các vết loét, những biến đổi khác thường về lông, tóc, về móng tay, móng chân.

Những người làm những nghề tiếp xúc nhiều với những chất độc hại nói trên, phải định kỳ kiểm tra

sức khỏe để sớm phát hiện bệnh ngay từ thời kỳ đầu và tích cực điều trị.

Những người có các dấu hiệu nghi bị các bệnh về nghề nghiệp nói trên, trước hết cần đến ngay bệnh viện da liễu để khám chữa và khi cần có thể phải có biện pháp bảo hộ lao động phù hợp.

Chữa viêm da thần kinh bằng ăn uống

Viêm da thần kinh là bệnh thường gặp ở những người tuổi thanh tráng niên, hay bị ở mé trong của khớp tứ chi và ở cổ, khi bị ở đó thường nổi lên các nốt mẩn mụn hình tròn dẹt hoặc hình nhiều góc nhọn. Sau khi ngứa gãi thì da rộp lên và có những vết sáu lại, rất dễ hình thành bệnh nấm rêu. Theo quan niệm của y học cổ truyền thì bệnh này là do phong thấp nhiệt uất ở da. Bệnh lâu ngày gây tổn thương âm dịch, huyết hư sinh phong sinh táo. Những tổn thương về tinh thần tư tưởng tinh cảm và tâm trạng cũng rất dễ làm cho bệnh này tăng thêm. Vì thế trong ăn uống, cần chọn ăn các thức ăn thanh nhiệt trừ phong hóa thấp hoặc có tác dụng dưỡng huyết, an thần, như vậy có thể điều trị phụ trợ đối với bệnh này.

Cụ thể về mặt ăn uống cần chú ý:

1. Ăn các thức ăn thanh đạm, không béo ngậy lăm, những thức ăn dễ tiêu hóa và giàu chất dinh dưỡng, như thịt nạc, trứng gà, thịt bò, cá nước ngọt, sữa bò, sữa đậu nành...

2. Phong thấp nhiệt là bệnh mà chủ yếu phát sinh bệnh này, cho nên cần uống nhiều nước trà xanh và ăn các thức ăn thanh nhiệt lợi thấp; ăn nhiều các loại rau xanh và trái cây tươi mới, như dưa hấu, lê, táo, quýt, chuối tiêu, mã thầy, ngó sen, mía...

3. Kiêng ăn các thức ăn kích thích như hạt tiêu, ớt, tỏi, hành, gừng, uống rượu, hút thuốc lá. Các loại thức ăn như cá biển, tôm cua, thịt dê, hành tây, nấm hương cũng nên kiêng ăn nhiều.

4. Tất cả các loại thịt quay, rán, nướng đều trợ hỏa động phong, như gà quay, vịt quay, ngỗng quay, cá nướng, lạc, các loại hạt dưa, hạt bí cũng nên kiêng ăn.

Các bài thuốc chữa bệnh có hiệu quả:

Bài 1. Dậu xanh 50g, gạo tẻ 50g, nấu cháo lấy nước để uống thay nước trà trong ngày. Có thể hòa thêm lượng thích đáng đường cát vào ăn. Thích dùng với bệnh nhân tâm thần bất an, miệng lưỡi lở loét, tiêu tiện ra máu.

Bài 2. Táo tàu 30g, đường quy 15g, cầu khôi tử 15g, nấu lấy nước, hòa đường vào uống. Thích dùng với bệnh nhân có kèm theo huyết hư can

vương, hai mắt mờ tối, da khô táo, người hư phiền, hay bức tức.

Bài 3. Rau cần 150g, táo tầu 50g, nấu lên chia mấy lần ăn hết trong ngày. Thích dụng với những bệnh nhân huyết hư can vương có kèm theo tư tưởng, tình cảm, tâm trạng bất an, phiền não, dễ phẫn nộ, đau đớn, mất ngủ.

Bài 4. Tâm sen 15g, đậu đỗ 60g, ngũ vị tử 5g. Nấu lên khi đậu chín nhừ, hòa đường cát vào ăn. Thích dụng với bệnh nhân da khô, ngứa ngáy; tâm phiền, mất ngủ.

Bài 5. Ô mai 50g, đường lượng vừa đủ, nấu lên ăn. Thích dụng với những bệnh nhân huyết hư can vương, váng đầu, mất ngủ, mồ hôi ra nhiều, tư tưởng, tình cảm, tâm trạng bất an.

Bài 6. Rau kim châm hoặc rễ cây rau kim châm 50g, nấu lấy nước uống, hoặc nấu với thịt lợn nạc cho chín nhừ để ăn. Thích dụng với bệnh nhân da bị rộp dày mọng lên, thân hình gầy yếu, tiêu hóa không tốt.

Bài 7. Tiết vịt 200g, hà thủ ô trắng 30g, táo tầu 15g. Trước hết nấu chín hà thủ ô trắng với táo tầu xong cho tiết vịt vào, khi chín vớt ra thái thành miếng, xong ăn cả nước lẫn cái. Thích dụng với những bệnh nhân da khô ngứa gai nhiều, đầu choáng váng, mất ngủ, thân thể gầy yếu, thiếu máu.

Bài 8. Chuối tiêu, sáng sớm và tối, mỗi lần ăn 1 quả. Thích dụng với những bệnh nhân đại tiện phân táo bón.

Bài 9. Bách hợp 30g, bạch tiên bì 15g, địa phu tử 15g, nước 500ml, nấu lấy nước uống liên tục trong 5-7 ngày. Thích dụng với bệnh nhân người hư phiền, vàng đầu, mắt mờ, miệng khô, ít tân dịch, huyết hư âm suy.

Những bệnh gì gây nên phù thũng?

Phù thũng còn gọi thủy thũng hay phù. Khi thể dịch ở các khe giữa các tổ chức ngoài mạch máu cơ thể người tích tụ quá nhiều thì sẽ xuất hiện phù thũng. Nếu dịch thể ở khe giữa các tổ chức phân bố có tính lan tràn thì tức là phù thũng toàn thân. Phù thũng thường thoát dầu xuất hiện ở những bộ phận mặt ngoài cơ thể thuộc một số các tổ chức như mí mắt, mõm miệng, chân. Nếu dần dần phát triển đến toàn thân thì phần nhiều là công năng các cơ quan như tim, gan, thận bị chướng ngại gây nên. Cơ sở bệnh lý sinh lý học chủ yếu của nó là muối (natri) và nước tích đọng khác thường. Phù thũng thường xuất hiện ở trong những người bị nhiều bệnh nặng. Do đó,

nhằm đúng vào biểu hiện của những bệnh khác nhau để làm tốt các nội dung xét nghiệm kiểm tra hết sức quan trọng.

Nguyên nhân sinh ra phù thũng có rất nhiều mặt, nhưng thực chất của nó là muối (natri) và nước tích đọng nhiều. Còn thuốc lợi tiểu chỉ có thể tác dụng đối với bệnh thận, thúc đẩy bài tiết chất điện giải và nước chủ yếu là natri, trong đó phù thũng chỉ là một triệu chứng, không thể xem nhẹ điều trị theo nguyên nhân gây bệnh được.

Phải chú ý kiểm tra và điều trị nguyên nhân gây bệnh. Trong quá trình điều trị phải chú trọng bổ sung dinh dưỡng và chất protein cho người bệnh.

Các bệnh có thể phát sinh phù thũng có:

1. Phù thũng do bệnh tim: Đặc điểm của nó là phù thũng hình thành dần dần, thoát đầu là ở chân, dần dần lan ra khắp người. Khi người bệnh không nằm giường, phù thũng bắt đầu xuất hiện ở chân, nhất là ở mắt cá chân thấy rõ rệt. Khi người bệnh nằm giường thì trước hết phù thũng xuất hiện ở mông. Những người bệnh có suy tim có thể xuất hiện phù mặt, khi đó chứng tỏ bệnh tinh nghiêm trọng, phần nhiều có kèm theo tim tăng to, tim nghe thấy có tạp âm, gan sưng to, tĩnh mạch ở cổ nổi to lên, những biểu hiện ở gan và ở cổ dương tính, áp lực ở tĩnh mạch lên cao.

2. Phù thũng do bệnh thận: Đặc điểm của nó là thời kỳ đầu chỉ xuất hiện phù thũng ở mí mắt hoặc ở mặt. Sau đó, phát triển thành phù thũng toàn thân. Phù thũng, huyết áp lên cao, sự biến đổi nước tiểu (tiểu tiện ra máu, tiểu tiện ra protein và tiểu tiện ra hình ống...) là căn cứ chủ yếu chẩn đoán phù thũng do bệnh thận gây nên.

3. Phù thũng do bệnh gan: Thông thường trước khi xuất hiện bàng ở bụng do xơ cứng gan đầu tiên bị phù thũng ở chân độ nhẹ. Do dinh dưỡng không tốt và bệnh thấp protein trong máu, công năng của gan không toàn vẹn gây nên là một nhân tố chủ yếu phát sinh phù thũng trong bệnh này. Bệnh gan nếu xuất hiện phù thũng toàn thân thì chứng tỏ là dinh dưỡng không tốt và tổn hại công năng của gan tương đối nặng.

4. Hội chứng tăng huyết áp của phụ nữ có thai: Thấy nhiều ở những phụ nữ có thai lần đầu mới được 24 tuần thai, phù thũng toàn thân rõ rệt. Phù thũng, nước tiểu có lẫn protein, huyết áp lên cao và có những biến đổi ở đáy mắt là những biểu hiện chủ yếu của chứng bệnh này. Ở thời kỳ giữa và thời kỳ cuối có thai bình thường, người phụ nữ thường phù chân ở những mức độ khác nhau. Đó chủ yếu là do bụng không ngừng tăng to nén ép tĩnh mạch khoang chậu làm cho máu chảy về tĩnh mạch chân bị chướng

ngại gây nên, nhưng nước tiểu không có protein và huyết áp lên cao, điểm này là điểm khác nhau của hội chứng tăng huyết áp khi có thai.

5. Hình thành tắc mạch máu tĩnh mạch sâu ở chân: Phần nhiều có các triệu chứng như đau đớn cục bộ, ấn vào đau, phù thũng. Càng nghiêm trọng hơn là khi cục máu thoát rời ra thường gây nên tắc nghẽn phổi.

6. Nỗi cong tĩnh mạch chân: Phần nhiều phát sinh ở chân, tĩnh mạch mở rộng cao độ, nỗi cong to lên, khi đứng càng thấy rõ, bị ở mắt cá chân và ở chân thường xuất hiện phù thũng, thời kỳ cuối da có thể thu co lại, nổi lên các sắc tố và hình thành loét mạn tính.

Một số điều cần chú ý:

- Nếu phù thũng do bệnh ở tim và ở phổi gây nên cần phải không chế nghiêm ngặt hấp thu muối để giảm thiểu gánh nặng của tim và của phổi.

- Những người bị suy tim do sung huyết mạn tính cần kịp thời đến bệnh viện kiểm tra, điều trị.

- Những người tăng huyết áp, mỡ máu cao, đã từng có tắc mạch máu ở tim, tắc mạch máu ở não, việc đề phòng tắc mạch máu ở tĩnh mạch sâu của chân cực kỳ quan trọng. Cần kiên trì dài ngày uống thuốc hạ huyết áp và thuốc chống đông máu, định kỳ kiểm tra để đề phòng trước khi bệnh chưa xảy ra.

- Những trường hợp bị phù nhẹ ở chân, nhất là khi đứng bị nặng hoặc sau buổi trưa thay phù rõ rệt, sau khi nằm nghỉ hẳn trên giường có thể sẽ hết. Đối với những người bệnh chưa có biểu hiện tính chất rõ rệt, những người già, trương lực của mạch máu biến đổi thường ban ngày sẽ bị phù nhẹ ở mắt cá chân, khi nằm nghỉ hẳn trên giường hoặc khi ngồi nâng cao chân lên hiện tượng phù sẽ được cải thiện.

- Những người có bệnh ở tim, ở thận, ở gan khi xuất hiện phù cần coi trọng, phải kịp thời đến bệnh viện khám và điều trị, không được tự mình mua thuốc lợi tiểu về uống.

Các loại dầu mỡ ăn tăng cường sức miễn dịch của cơ thể

Rất nhiều người đều đã từng nghe nói những thực phẩm thấp mỡ là những thức ăn an toàn cho sức khỏe. Thực ra không hẳn là như vậy. Các loại thực phẩm thấp mỡ mà ngành chế biến thực phẩm tạo ra để bán thường đã cho thêm vào thuốc hóa học phụ gia, đó không những không có lợi cho sức khỏe, mà lại còn làm tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe con người. Thực phẩm thấp mỡ ta muốn nói đến ở đây là

những thực phẩm có thể tăng cường công năng miễn dịch của cơ thể (ví dụ như các loại ngũ cốc hoàn chỉnh, những trái cây, rau củ quả, những quả hạt cứng và hạt giống chưa qua rán nướng) và nhẫn mạnh là chúng chưa qua gia công, tinh chế bán trên thị trường mới là những thực phẩm tốt cho sức khỏe như thế.

Hãy nhìn vào bảng thành phần các thực phẩm thấp mỡ, thấp đường, thấp caloric nói chung đã qua chế biến công nghiệp, ta sẽ cảm thấy ngại về số lượng các chất hóa học phụ gia như thuốc chống tiêu thối mốc, chất điều vị và sắc tố. Nếu muốn giảm thiểu tiếp xúc với những thành phần hóa học có hại hoặc tiềm ẩn độc tính, thì cần phải tránh ăn những thức ăn đó.

Chỉ xét bản thân chất dầu mỡ ăn, muốn để bản thân không bị tăng huyết áp, không bị bệnh tim và bị bệnh ung thư tuyến vú thì phải không chế nghiêm ngặt lượng hấp thu acid béo bão hòa. Những thực phẩm có chứa acid béo bão hòa bao gồm mỡ bò, bơ, pho mát và lạp xường. Chúng ta cần phải hấp thu cân đối chất mỡ để duy trì sức khỏe cơ thể những acid béo cần thiết.

Những acid béo có ích cho sức khỏe nên có chứa những "acid béo thiết yếu cho cơ thể" (EFAs). Các loại acid béo này bảo vệ cơ thể chống với bệnh tim, ngăn

chặn sự mất điều hòa nội tiết và hạ thấp nguy cơ bị bệnh ung thư.

Những loại chất béo có ích cần thiết cho sức khỏe có thể tìm được từ trong các hạt giống, các loại quả hạt cứng, trong loại dầu mỡ thô chế ép lạnh. Các loại cá, quả trám, các loại hạt ngũ cốc nguyên hạt giàu các chất acid béo không bão hòa và các loại rau xanh cũng là nguồn phong phú của acid béo tất yếu.

Khi kết hợp ăn uống những thức ăn với những loại rau xanh và trái cây tươi mới có chứa đầy đủ các chất sterol và sterol glucoside được chiết xuất từ trong dầu hạt đay, dầu quả trám, cơ thể người sẽ thu được tất cả các chất dinh dưỡng có thể duy trì hệ thống miễn dịch có tác dụng làm việc có hiệu quả, chống các bệnh tật, không chế sự sinh sôi nở của vi khuẩn tràng hạt, ức chế khối u ung thư. Nếu thân thể thu được một cách có quy luật acid béo thiết yếu thì sẽ sinh ra được các chất loại hormone gọi là prostaglandin (PG) có thể ngăn chặn được các chứng bệnh viêm phát sinh trong cơ thể, cũng có thể cải thiện được hội chứng trước khi hành kinh.

Những hấp thu chất béo nhất định phải với lượng thích hợp. Nếu hấp thu quá nhiều những acid béo bão hòa không có lợi cho sức khỏe thì chất PG sẽ làm cho thân thể dễ phát sinh viêm và xuất hiện hội chứng trước khi hành kinh.

Cách sử dụng dầu thực vật:

Khi chọn dầu thực vật để làm thực phẩm tốt nhất là chọn các loại dầu quả trám (dầu ô-liu), dầu hạt hướng dương và dầu hồng hoa đựng trong bình thủy tinh. Tránh mua những loại dầu thực vật đựng trong những bình hoặc can làm bằng chất nhựa. Bởi vì các chất hóa học còn rót lại trong thành phần nhựa làm các loại bình hoặc can có thể thối vào trong dầu. Ngay từ đầu dầu thực vật dùng để làm thực phẩm tích chứa trong bình thủy tinh màu sẫm, tránh ánh nắng mặt trời chiếu rọi thẳng vào, ngăn chặn bị oxy hóa. Không nên mua những loại dầu tinh chế. Bởi vì, dầu càng trong suốt, về khách quan càng hấp dẫn người mua, song như thế dầu bị gia công tinh chế quá độ, trong đó các chất dinh dưỡng mâu chốt loại thực vật có tác dụng tăng cường sức miễn dịch đã bị phá hoại.

Khi dầu thực vật đã gia nhiệt phải đặc biệt cẩn thận, tránh gia nhiệt ở nhiệt độ quá cao, vì dầu dưới nhiệt độ cao sẽ sinh ra gốc tự do, còn sẽ phá hoại acid béo thiết yếu.

Ngoài ra, còn có những vấn đề có liên quan với quá trình gia công chất mỡ thực vật. Vì loại mỡ này trong quá trình gia công sẽ sinh thành loại mỡ transfat nguy hiểm. Loại mỡ transfat có chỗ giống như acid béo bão hòa trong những thực phẩm như bơ, pho mát và lạp xường. Do đó khi sử dụng lượng

lớn dầu thực vật chiên đi chiên lại nhiều lần, có thể sẽ mang lại nguy hại cho sức khỏe giống như acid béo bão hòa vậy.

Chọn những chất béo có ích:

Tuân theo nguyên tắc sau đây có thể bảo đảm chính xác trong thức ăn uống có chứa chất béo có ích cho sức khỏe:

- Ăn những loại bơ thiên nhiên với lượng cực ít tốt hơn những loại bơ nhân tạo với lượng lớn. Tránh dùng những thực phẩm thấp mỡ chế biến bằng mỡ transfat.

- Thông qua các món ăn loại cá có chứa lượng lớn acid béo không bão hòa (dạng omega-3), loại hạch đào và hạt bí ngô để làm tăng thêm sự hấp thu acid béo thiết yếu tăng cường sức khỏe.

- Cố gắng giảm thiểu hấp thu các thức ăn loại acid béo bão hòa. Hạn chế nghiêm ngặt lượng hấp thu các loại thức ăn như lạp sườn, pho mát toàn mỡ, bơ toàn mỡ và váng sữa.

- Chọn các loại dầu ô-liu và dầu hạt hướng dương ép lạnh, chưa bị ô nhiễm để chế biến món ăn, chúng có chứa nhiều acid béo thiết yếu có lợi cho sức khỏe, có thể bảo vệ được tim và hệ thống tuần hoàn. Trong những phụ liệu cho vào salad cũng cần sử dụng acid béo không bão hòa có ích này, đồng thời cho thêm một chút nước chanh hoặc giấm vào để ăn.

Ăn uống của học sinh sinh viên cần chú ý những gì?

Học sinh sinh viên đang ở vào thời kỳ tuổi thanh xuân phơi phới, đang hướng tới tuổi trưởng thành, phải có đủ các chất dinh dưỡng để một mặt đáp ứng được nhu cầu phát dục của cơ thể, mặt khác có đủ nguồn năng lượng cung cấp để bù lại những tiêu hao trong lao động trí lực nặng nề và rèn luyện thể thao sôi động hàng ngày. Vì thế, ăn uống và dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp cho việc nâng cao thể lực và hiệu suất học tập của học sinh sinh viên.

Ăn uống của học sinh sinh viên ngoài việc phải đảm bảo số lượng thực đầy đủ để bổ sung nhu cầu về nhiệt năng ra, còn cần phải bổ sung các thức ăn phụ kèm đầy đủ, đa dạng nữa. Nói chung mỗi ngày mỗi sinh viên bình quân cần cung cấp đủ loại thịt từ 75-100g, loại đậu từ 50-100g, trứng gà 1-2 quả, sữa bò 250ml, rau xanh 500g, trái cây từ 1-2 quả để có thể về cơ bản đáp ứng được nhu cầu về các loại chất dinh dưỡng. Chất protein trong bữa ăn tốt nhất phải lấy protein động vật là chính, protein ưu chất cần chiếm 60% tổng lượng protein và phân phối đều ra 3 bữa chính trong ngày.

Mấy năm gần đây, một số nghiên cứu có liên quan đến dinh dưỡng cho thấy khi mà tinh thần

căng thẳng, lượng tiêu hao các loại vitamin B1, B2, C, PP... của con người sẽ tăng lên. Sinh hoạt, học tập, ôn tập và thi cử của học sinh sinh viên luôn căng thẳng suốt ngày này qua tháng khác, lượng nhu cầu về vitamin đó đó cũng tăng lên, cần phải bổ sung kịp thời trong các bữa ăn hàng ngày để tránh gây thiếu hụt, rất bất lợi cho sức khỏe và kết quả học tập của sinh viên.

Hiện tượng các bữa ăn của phần lớn học sinh sinh viên nước ta (nhất là những học sinh sinh viên nhà nghèo hoặc các học sinh sinh viên ăn trong các nhà ăn tập thể học sinh sinh viên) còn thiếu nhiều chất dinh dưỡng cơ bản, trong đó dễ thấy nhất là canxi, sắt, vitamin A, vitamin B2... Các cơ quan có trách nhiệm và gia đình học sinh sinh viên cần phải lưu ý đặc biệt vấn đề này.

Nói về chất sắt, trong nữ sinh viên càng thấy rõ thiếu nhiều hơn, bởi vì nữ sinh viên hàng tháng có kinh nguyệt, đều bị mất lượng máu đáng kể, làm cho lượng nhu cầu của cơ thể đối với chất sắt tăng lên nhiều, rất dễ xuất hiện tình trạng thiếu máu do thiếu sắt trong nữ sinh. Do đó nữ sinh cần chú ý chọn ăn nhiều các loại thức ăn giàu chất sắt và tỷ lệ hấp thu chất này cao như gan lợn, thịt nạc, mộc nhĩ, táo tàu, hải đới... để bổ sung đủ chất sắt cho cơ thể.

Vitamin A và vitamin B2 là những loại vitamin mà trong bữa ăn hàng ngày của học sinh sinh viên

ta hiện nay khó có đủ lượng cần thiết được, trong khi đó thì hai loại này đều có quan hệ lớn đến thị lực. Thời gian sử dụng mắt để làm việc hàng ngày khá dài, lại càng phải đặc biệt chú ý bổ sung đầy đủ hai loại vitamin này. Các thực phẩm giàu hai loại vitamin này ngoài gan lợn, trứng gà, sữa bò ra, hàm lượng có trong các loại rau tươi màu xanh lục cũng khá phong phú. Nếu mỗi ngày mỗi học sinh sinh viên có thể ăn trên 250g rau loại này, thì có thể nâng cao lượng hấp thu hai loại vitamin này và do đó có thể đáp ứng được nhu cầu về hai loại vitamin quan trọng này đối với học sinh sinh viên.

Nguyên tố canxi và iốt cũng có ý nghĩa quan trọng đối với sự phát triển cơ thể cũng như đối với nhiệm vụ học tập nặng nề hàng ngày của học sinh sinh viên. Trong các bữa ăn hàng ngày, cần chú ý chọn ăn các thực phẩm có thành phần canxi và iốt cao như sữa bò, trứng gà, đậu nành, tôm, hải sản, rau cao, các loại cá biển...

Chất lecithin là chất quan trọng trong việc thay thế chuyển hóa để cấu thành tế bào thần kinh và tế bào não. Có nhà nghiên cứu đã thí nghiệm dùng chất phosphamidon trong đậu nành cho người bình thường uống, kết quả cho thấy tinh lực của người đó mạnh mẽ dồi dào hơn lên so với trước, tinh thần trong học tập và công tác cũng tăng lên nhiều. Các thức ăn giàu

chất phosphamidon có trứng gà, các loại đậu, thịt nạc, gan động vật, sữa bò...

Cách chữa viêm tiền liệt tuyến không dùng thuốc

Theo các danh y qua nhiều thời đại, có cách chữa viêm tiền liệt tuyến không dùng thuốc mà chỉ bằng ăn uống không thôi cũng rất công hiệu.

Có 5 nguyên tắc trong ăn uống chữa bệnh này là:

1. Theo quan niệm của y học cổ truyền, viêm tiền liệt tuyến là do thấp nhiệt độc tà ứ trệ ở hạ tiêu gây nên, cho nên cần chọn ăn các thức ăn thiên về mát như lê, cam, mía, chuối tiêu, rau cần...

2. Người bị bệnh này cần uống nhiều nước sôi để ấm và các đồ uống khác để thông qua thải nước tiểu mà xối rửa đường niệu, làm cho vi khuẩn không tích tụ lại nhiều và sinh sôi nảy nở ở đường niệu.

3. Người bị viêm tiền liệt tuyến cần luôn giữ cho đại tiểu tiện thông thoáng, cho nên cần ăn nhiều các thức ăn giàu chất cellulose hoặc có tác dụng nhuận tràng tốt như rau tể thái, rau cần, củ cải, quả lê tươi, chuối tiêu, mật ong...

4. Người bệnh kiêng ăn các thức ăn cay, có tính kích thích nhiều, kiêng ăn các thức ăn giàu chất mỡ

béo, các thức ăn quay rán tẩm ướp bằng nhiều hương liệu làm gia vị, nếu không, sẽ trợ nhiệt sinh hỏa, làm tăng thêm triệu chứng bệnh.

5. Người bệnh nên ăn uống nhiều các đồ ăn thức uống lợi thấp, lợi tiêu như uống nước trà xanh, nước râu ngô, ăn đậu đỏ, đậu xanh, xa tiền tử... để làm cho thấp nhiệt hạ tiết.

Các bài thuốc trị liệu:

Bài 1. Mứt hồng 2 quả nấu với lượng nước đầy đủ, thêm 6g đăng tâm thảo (ruột cây bắc đèn), cho thêm đường vào, uống nước và ăn mứt hồng. Thích dụng với những người bị đau rát, nóng bỏng hậu môn có kèm theo thoát giang.

Bài 2. Nuối tai quả hồng 3 cái, xà sàng tử 30g, thăng ma 15g, nấu lấy nước để vào chậu để ấm xong ngồi ngâm vào đó rửa, mỗi lần ngâm rửa khoảng 20 phút. Thích dụng với những người hội âm trường đau, đau buốt mỗi khi tiểu tiện.

Bài 3. Quả sung 30g, đường phèn lượng vừa đủ, cho vào nấu lấy nước uống thay nước trà, mỗi ngày 1 lần. Thích dụng với những người hội âm trường đau, tiểu tiện khó khăn, khi tiểu tiện bị đau buốt.

Bài 4. Ăn cháo lá sen tươi với gạo té lượng vừa đủ. Thích dụng với những người tỳ vị hư nhược, đại tiện phân loãng.

Bài 5. Địa long (giun) thả vào nước để nhả hết tạp chất trong ruột đi, đem rang khô để dùng 30g, gạo tẻ 30g, ngưu tất 10g, lại cho thêm 200g đậu nành cùng với nước vào nấu chín, vớt đậu nành ra để ráo nước rang khô cho vào lọ dùng dần. Mỗi lần ăn 20-30 hạt đậu nành, ngày ăn 3 lần. Thích dụng với những người bị phù thũng do huyết hư suy thiểu hụt.

Bài 6. Râu ngô 60g, vỏ quả dưa hấu 60g (nếu là vỏ dưa tươi thì phải 200g), chuối tiêu 3 quả đã bóc bỏ vỏ, đem nấu với 3 bát nước để còn nửa bát nước, cho thêm đường phèn vào, chia ra 2 lần uống hết trong ngày.

Bài 7. Vỏ quả bí đao 50g, đậu ván loại quả trông giống như con tằm 60g, 3 bát nước, nấu còn 1 bát để dùng. Thích dụng với những người đi tiểu nhiều lần, bị đái dắt, khi tiểu tiện bị đau buốt nóng rát. Chú ý: Đối với những người bệnh bị dị ứng khi ăn loại đậu ván này thì không dùng bài thuốc này.

Bài 8. Ba ba 1 con, trạch tả 15g, sơn đu nhục 10g. Mổ thịt ba ba, rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, cho vào nồi nấu, chia ra 2 lần ăn hết trong ngày. Thích dụng với những người bệnh bị viêm tiền liệt tuyến, có kèm theo gan, tỳ sưng to, tiểu cầu hạ thấp.

Bài 9. Quả dâu 60g, gạo tẻ 30g, đậu nành 30g, cho vào nấu với 4 bát nước để còn 2 bát nước, xong hòa với đường cát trắng hoặc đường phèn vào để ăn.

Thích dụng với những người bệnh có kèm theo đau mỏi thắt lưng, miệng lưỡi bị loét.

Mấy tín hiệu ngáy nguy hiểm

Người ngáy khi ngủ chiếm khoảng từ 16-30% dân số, số lượng thật lớn đó cũng là một bệnh. Nếu ngáy khi ngủ: lại có kèm theo mấy triệu chứng sau đây cần phải hết sức coi trọng:

1. Khi xuất hiện ngáy nghiêm trọng và có kèm theo ngáy nhiều lần và thời gian ngừng hô hấp cách quãng kéo dài, hôm sau tỉnh dậy vẫn không thể khôi phục được tinh thần, kèm theo cả huyết áp khó khống chế, đường trong máu tăng cao, xuất hiện giữa đêm tỉnh lại một cách uể oải, trước đó từng bị bệnh tim nhiều lần, đi vào ngủ khó khăn, lại điều trị theo thường quy không thấy có hiệu quả rõ rệt, cần phải hết sức coi trọng.

2. Khi người bị chứng ban ngày nằm ngủ cũng ngáy hoặc thèm ngủ nghiêm trọng, người bên cạnh nói chuyện vẫn có thể ngủ say, nhất là những người lái tàu xe hoặc những người làm việc trên cao càng cần nâng cao cảnh giác. Nếu không, không lâu sau sẽ tổn hại đến hệ thống thần kinh, trở thành ẩn họa gây sự cố nghiêm trọng.

3. Khi các thanh thiếu niên bị chứng bệnh ngáy nhiều, lại xuất hiện những trở ngại rõ rệt trong học tập hoặc vướng mắc trong tình cảm cũng phải tăng cường chú ý. Nếu không, sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần cũng như sự phát dục trí lực của chúng, sau này có thể mang lại cho gia đình và xã hội những bất lợi.

4. Khi tiếng ngáy to gây nhiễu loạn nghiêm trọng đến sinh hoạt mọi người trong gia đình và của vợ chồng, làm cho vợ hoặc chồng không thể ngủ được thì chứng bệnh đó không thể xem thường được. Nếu không, sẽ gây trở ngại đến hạnh phúc gia đình và vợ chồng.

Làm thế nào để tránh chứng bệnh ngáy?

Nếu muốn tránh xa chứng bệnh ngáy phải điều chỉnh phương thức và thói quen trong sinh hoạt của mình, đồng thời phải điều trị bệnh:

1. Trước khi ngủ hạn chế tối đa những chất kích thích: Không uống rượu, không uống nước trà đặc và cà phê, cũng không được uống một số thuốc nào đó. Vì chất cồn có trong rượu, thuốc an thần, thuốc ngủ và những thuốc chống dị ứng đều sẽ làm cho hô hấp trở nên nóng, chậm, làm cho cơ bắp càng thêm lỏng lẻo so với lúc bình thường, dẫn đến tổ chức phần mềm ở họng càng dễ bị tắc đường khí. Tập thành thói quen tập luyện thường xuyên, tăng cường công năng của phổi.

2. Phải cai ngay thuốc lá: Người bị chứng ngáy nhiều nếu có thói quen hút thuốc lá thì cần phải lập tức cai ngay. Vì chỉ có duy trì được sự thông thoát ở họng mũi mới có thể giảm nhẹ tiếng ngáy. Sự kích thích đối với niêm mạc khoang mũi của khói thuốc lá chỉ có thể làm cho khoang mũi và đường hô hấp vốn đã bị tắc trở nay càng tăng nặng thêm lên. Ngoài ra, người bị chứng bệnh ngáy nhiều còn cần đề phòng bệnh cảm mạo và kịp thời điều trị bệnh do tắc khoang mũi gây nên.

3. Giảm béo: Béo là một trong những nhân tố gây nên hẹp họng. Giảm béo có thể thu nhỏ lại mức độ tắc đường khí.

4. Điều trị bằng phẫu thuật: Phải căn cứ vào nguyên nhân gây trở tắc để chọn phương pháp phẫu thuật khác nhau. Những người bệnh bị trở tắc mũi cần tiến hành phẫu thuật mũi, làm cho đường mũi thông thoáng. Những người bệnh hẹp họng có thể tiến hành phẫu thuật tạo hình vòm họng, phẫu thuật này chủ yếu là thông qua cắt bỏ một phần thừa ở lưỡi và amiđan, làm tăng to khe hở của họng, từ đó mà điều trị bệnh ngáy to, ngáy nhiều. Đó là phương pháp điều trị chứng bệnh ngáy và bệnh tạm ngừng hô hấp giây lát trong lúc ngủ (apnea) thường dùng nhất hiện nay.

5. Sử dụng máy thông khí tích cực (CPAP) hay máy thở cưỡng bức. Nguyên lý chủ yếu của việc tiếp

tục máy CPAP là thông qua khi ngủ đeo một máy CPAP loại nhỏ, làm cho chụp mặt liền với máy hô hấp, giống như nguyên lý thổi khí cầu, làm cho bộ phận hẹp của họng phình to ra. Áp lực mỗi người bệnh cần có khác nhau, do đó cần có bác sĩ hướng dẫn cách sử dụng và kiểm tra trạng thái khi ngủ để xác định một áp lực thích hợp. Máy CPAP có thể nâng cao rõ rệt hàm lượng ôxy trong máu, thích hợp với những người bệnh ngáy ở độ vừa và độ nặng cũng như những người bị chứng bệnh ngáy điều trị bằng các phương pháp khác không có hiệu quả.

Chữa bệnh mẩn ngứa (Eczema) theo Đông y

Khi bị bệnh mẩn ngứa (Eczema) toàn thân đã qua điều trị nhiều thuốc mà vẫn không thấy có hiệu quả, có thể lấy lá lô hội rửa sạch, giã nát ra lấy 3g nước đe uống, hiệu quả khá tốt. Đồng thời với uống nước, lại lấy nước đó tắm rửa, lau người, cứ làm thường xuyên liên tục như vậy, hiệu quả rất tốt.

Cũng có thể dùng các cách chữa sau đây:

1. Dùng cao cây bạch dương: Lấy lá cây bạch dương rửa sạch, nấu với lượng nước vừa phải trong

2-3 giờ cho đến khi nước lá có màu đen và hơi có độ dính là vừa. Sau khi lọc nước, đem cô đặc lại thành cao đặc dính để lạnh là được. Lấy 30g cao này cho thêm 70g va-dơ-lin vào nữa là được thuốc bôi lên các chỗ mẩn ngứa.

2. Thuốc sắc giải độc chữa mẩn ngứa: Dùng các vị địa phu tử, xà sàng tử, khổ sâm, hoàng cầm, bách bộ, hoa tiêu, phèn chua, hoàng bá, kim ngân hoa, mỗi thứ 15g. Cho các vị thuốc này vào trong túi vải xô tráng sạch đem nấu lên để rửa vào các chỗ bị mẩn ngứa, ngày 1-2 lần.

3. Khi mọc các mẩn mụn mọng nước có thể dùng bột đại hoàng rắc bôi vào chỗ bị hoặc dùng bột đại hoàng trộn với dầu hạt cải để bôi.

Cũng có thể dùng tiên nhân chưởng đem rang lên rồi nghiền thành bột, rắc bôi vào chỗ bị là khỏi. Thuốc này cũng có hiệu quả đối với bệnh mẩn ngứa mạn tính chảy ra nước vàng.

4. Khi bị bệnh mẩn ngứa phần da mỏng và ở các chỗ khác có thể dùng thuốc tự chế "*Thương truật tán*": Thương truật 10g, ngũ bội tử 10g, hoàng bá 15g, kinh giới 10g. Dùng 4 vị thuốc trên nghiền thành bột xong trộn với lượng dầu lòng đỏ trứng gà (lấy lòng đỏ trứng gà đem đun lên nó sẽ chảy ra dầu, dầu đó gọi là dầu lòng đỏ trứng gà) vừa phải để bôi lên chỗ bị.

Cũng có thể dùng hoạt thạch 100g, băng phiến (nhựa cây long não theo cách gọi của Đông y) 30g, phèn chua 40g, đem nghiền thành bột các vị trên rồi trộn đều. Khi dùng, trước hết rửa bằng nước đun sôi để lạnh và lau thật sạch, xong bôi thuốc này trên khắp chỗ bị, mỗi ngày 2-3 lần, nói chung bôi liền trong 1 tuần là có thể khỏi bệnh.

5. Khi dùng một trong các bài thuốc trên, có thể kết hợp với phương pháp cứu ở huyệt vị càng có hiệu quả:

Dùng điếu lá ngải cứu đập của nó bằng hạt gạo đốt lên, mỗi ngày cứu 3-5 mỗi vào huyệt kiên cách ở vai. Liên tục cứu như vậy sẽ thấy rõ hiệu quả thật bất ngờ.

Trong cơ thể có những độc tố gì?

Trong môi trường sống hiện đại ngày nay, quanh ta có biết bao nhiêu độc tố từ bên ngoài xâm nhập cơ thể và tồn tại dưới mọi hình thức, bẩn thỉu con người cũng sẽ bằng những phương thức thải độc khác nhau bài xuất chúng ra khỏi cơ thể.

1. Những độc tố trong cơ thể

Trong cuộc sống, chúng ta không lúc nào dù chỉ là trong giây lát luôn hấp thu các "chất độc" dù mọi

loại hình vốn cần phải tránh, làm cho trong cơ thể chúng ta tích tồn đần quá nhiều những độc tố không nên có. Các độc tố đủ mọi loại hình đó dưới tác dụng tổng hợp của cơ thể tồn tại dưới những phương thức sau:

- Phân bị tích tồn lại ở ruột: Đường ruột của con người dài và có nhiều nếp gấp, rất nhiều chất phế thải tàn dư trệ lưu trong các nếp gấp đó ở đường ruột, không có cách gì thải loại ra ngoài cơ thể, hình thành phân và bị tích đọng lại. Đông y cho rằng các chất độc trong phân là nguồn gây hàng trăm ngàn bệnh. Tây y cũng cho rằng các chất phế thải sản sinh ra qua thay thế chuyên hóa các chất mỡ, đường, protein trong cơ thể và các sản chất sau khi các bà thực ăn trong đường ruột thối nát là nguồn chủ yếu của các độc tố trong cơ thể. Do đó có thể thấy nguy hại của phân rất lớn. Nếu sau khi sản sinh ra phân không thể tách khỏi cơ thể trong thời gian 12-24 giờ thì sẽ thối nát biến chất trong đường ruột, trở thành nơi tích trữ chất nuôi dưỡng vi khuẩn độc hại. Thời gian phân bị tích đọng trong cơ thể càng dài, các độc tố trong đó có thể được đường ruột hấp thu trở lại, một lần nữa gây nguy hại cho cơ thể. Vì vậy thời gian phân bị tích đọng ở đường ruột càng dài thì nguy hiểm đối với cơ thể càng lớn.

- Gốc tự do: Gốc tự do là độc tố nội sinh gây nguy hại lớn nhất cho cơ thể. Loại chất này là sản phẩm

của phản ứng ôxy hóa trong cơ thể, chúng ủn ủn liên tục không ngừng sản sinh ra và không ngừng tham dự vào trong các quá trình sinh lý và bệnh lý của cơ thể. Trong quá trình suy lão của cơ thể và phản ứng của rất nhiều enzyme cũng như tác dụng dược lý, chúng đều có tác dụng quan trọng và gây tổn hại đến các chất protein, chất béo, chất DNA và RNA... trong cơ thể, đồng thời gây nên rất nhiều tế bào biến thành ung thư hoặc tử vong.

- Uric acid: Uric acid là sản phẩm cuối cùng sau khi chuyển hóa chất tạo thành thành phần nuclein của hạch tế bào gọi là chất "purin", chủ yếu do thận bài xuất ra. Nếu uric acid sản sinh ra quá nhiều hoặc việc bài xuất không thông thoát thì sẽ lắng đọng lại trong tổ chức phần mềm hoặc trong các khớp của cơ thể, dễ dẫn đến tình trạng khớp bị tấy đỏ, đau mỏi, sốt, khớp biến dạng...

- Mỡ - huyết dịch dính đặc: Nếu thường xuyên hấp thu các thức ăn dinh dưỡng quá cao và mỡ quá cao, lượng vận động rất lớn, lại luôn quên bổ sung thành phần nước cho cơ thể, như vậy rất dễ làm cho huyết dịch dính đặc.

Cùng với độ dính của huyết dịch tăng cao, huyết dịch sẽ trở nên đặc, tốc độ lưu động cũng sẽ theo đó giảm chậm, tạo nên lượng lớn chất mỡ lắng đọng lại ở thành trong của huyết quản, làm cho các cơ quan không được cung cấp ôxy đầy đủ, dẫn đến chóng

mặt, mệt mỏi, sức nhở suy giảm, ngày nay qua tháng khác tích lũy lại, khi bắt đầu bước vào thời kỳ trung niên, thậm chí lão niên, những chất mỡ lắng đọng lại đó tích tụ lại cùng với những tế bào suy lão rơi rụng ra và những hạt vụn của tế bào, dễ hình thành tắc mạch máu, làm cho những tổ chức dựa vào sự cung cấp máu của huyết quản đó thiếu máu và hoại tử, từ đó mà gây nên những bệnh như tắc mạch máu não, viêm tĩnh mạch do tắc mạch máu, hoại tử cơ tim.

- Cholesterol: Tuyệt đại bộ phận cholesterol do gan tạo ra, bộ phận còn lại hấp thu từ trong thức ăn. Cholesterol là chất không thể thiếu được trong quá trình phát dục của cơ thể, cho nên thực ra không thể nói nó hoàn toàn có hại đối với cơ thể. Chỉ có khi cholesterol quá cao mới gây nên nguy hiểm cho cơ thể. Rất nhiều cholesterol trong cơ thể lắng đọng lại ở thành mạch máu sẽ làm cho mạch máu dần dần trở nên hẹp, từ đó mà dẫn đến tăng huyết áp và tắc nghẽn ống tim, khi nghiêm trọng sẽ phát triển thành bệnh ở động mạch vành, bệnh tim và xơ cứng động mạch.

- Độc tố trong nước và huyết ứ: Độc tố trong nước là chỉ trạng thái khi dịch thể trong cơ thể phân bố không đều gây nên, cũng chính là trạng thái trong cơ thể phát sinh chuyển hóa nước khác thường. Huyết ứ là huyết dịch lâu, cũ, còn rót lại, ô nhiễm, là trạng thái bệnh cả khí, huyết và nước trong cơ thể không

chảy thông thoát và sản chất của tuần hoàn đầu cuối bất lợi. Độc tố trong nước sẽ gây nên dịch thâm ra và phân tiết khác thường có tính bệnh lý... cũng sẽ làm cho cơ thể xuất hiện ra mồ hôi và tiêu tiện khác thường và phù thũng. Huyết ứ sẽ dẫn đến việc cung cấp thành phần dinh dưỡng và khí ôxy cho các tế bào và cơ bắp không đủ, làm cho đau mỏi ở thắt lưng và lưng, đồng thời làm cho nhiệt độ của mặt ngoài cơ thể hạ thấp, có cảm giác ghê lạnh.

- Lactate: Trong vận động hoặc chạy nhanh mạnh trong thời gian dài, cơ thể dễ sản sinh ra lactate, lactate và gluconic acid cháy không ngừng tích lũy trong cơ thể sẽ làm cho huyết dịch lộ rõ tính acid. Sau khi lactate tích lũy, cơ thể sẽ ở trong trạng thái mệt mỏi, đau mỏi thắt lưng và lưng, toàn thân bâng hoài rã rời, động tác khờ khạo chậm chạp.

Muốn tiêu trừ sự mệt mỏi này, sau khi vận động có thể tiến hành chạy chậm đơn giản, vươn duỗi thân mình, tay chân kết hợp xoa bóp, cũng có thể uống một ít đồ uống có tính acid loại giấm và tartaric acid, ức chế sự sản sinh ra lactate. Đối với những người thường xuyên cần phải chạy mạnh, mỗi ngày uống 30-40ml giấm, hoặc uống nhiều một chút đồ uống bảo vệ sức khỏe có tính acid (dùng xôi nếp và các trái cây tươi mới làm nguyên liệu cho lên men tạo nên), có thể có tác dụng điều tiết môi trường trong cơ thể.

2. Bạn có cần thải độc không?

Nếu độc tố trong cơ thể ứ tích quá nhiều, cơ thể sẽ phát ra một số tín hiệu báo cho ta biết. Nếu có những trường hợp sau đây xuất hiện chứng tỏ bạn cần phải nhanh chóng thải độc khỏi cơ thể ngay tức khắc:

- Chất bài tiết ra hôi thối: Do đường ruột không thông thoát, tiêu hóa không tốt gây nên, chứng tỏ độc tố trong đường ruột tích thành đống, độ acid quá cao, cần phải có sự giúp đỡ của các men tiêu hóa. Trước bữa ăn có thể nghỉ đến uống 1 viên thuốc men tiêu hóa và ăn nhiều các thức ăn giàu chất cellulose, ví dụ như trái cây và các loại rau củ quả. Hiệu quả của các loại rau có lá màu xanh sẫm tốt nhất.

- Nước tiểu đục: Đó là do ăn uống không tốt dẫn tới thấp khí trong cơ thể nặng, tính acid lớn, dễ làm cho cơ thể xuất hiện những hiện tượng buồn bã, ủ rũ, phản ứng chậm chạp. Do đó, phải ăn nhiều các thức ăn có tính kiềm, các trái cây, các loại đồ đậu, các loại tảo màu xanh lục.

- Mọc mụn trứng cá: Bộ phận bị mọc mụn trứng cá có khi có thể phản ánh một cơ quan nào đó trong cơ thể hoạt động không bình thường.

Nếu trứng cá mọc nhiều ở đầu và trán thì vận chuyển ở đường ruột không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở mặt và má thì hoạt động ở phổi và ở ngực không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở mũi thì tim không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở cầm thì thận hoạt động không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở vai thì hệ thống tiêu hóa hoạt động không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở ngực thì phổi và tim hoạt động không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở phía trên của lưng thì phổi hoạt động không bình thường;

Nếu mọc nhiều ở xung quanh mồm thì hệ thống nội tiết hoạt động không bình thường.

Những tín hiệu khác thường của bệnh huyết áp thấp

Khi huyết áp của những người thành niên thấp hơn 90/60mm cột thuỷ ngân và của những người già thấp hơn 100/70mm cột thuỷ ngân thì gọi là bị bệnh huyết áp thấp.

Bệnh huyết áp thấp có những biểu hiện như váng đầu, chóng mặt, người như mất lực, dễ mệt mỏi. Khi ngồi xóm lâu đứng lên hoặc đột nhiên thay đổi tư thế

đứng ngồi sẽ xuất hiện người lảo đảo không vững. Đầu đau, sức nhớ suy giảm, chất lượng công tác suy giảm, chất lượng cuộc sống hạ thấp. Thèm ăn suy giảm, tiêu hóa không tốt dẫn đến viêm loét đường tiêu hóa... Tâm trạng hay hoảng hốt rồi bời, thường xuyên toát mồ hôi lạnh. Khi bị nghiêm trọng có thể xuất hiện bị nén ép ở vùng ngực trước tim, dễ dẫn đến thiếu máu não hoặc thiếu máu ở cơ tim tạm thời trong chốc lát. Những người già huyết áp thấp hoặc những người già bị tăng huyết áp nhưng uống thuốc quá liều hoặc không chế huyết áp quá thấp sẽ ảnh hưởng đến sự cung cấp huyết dịch cho đại não và cho tim, công năng cơ thể sẽ hạ thấp rất nhiều, dễ hình thành tắc mạch máu, dẫn đến đột quỵ não hoặc hoại tử cơ tim do thiếu máu.

Bệnh huyết áp thấp phân chia thành 2 loại là cấp tính và mạn tính:

1. Bệnh huyết áp thấp cấp tính là bệnh huyết áp thấp kế phát do một số bệnh nào đó hoặc thuốc nào đó gây nên. Huyết áp từ mức bình thường hoặc mức khá cao đột nhiên hạ thấp rõ rệt.

2. Bệnh huyết áp thấp mạn tính lại phân chia thành 2 loại là huyết áp thấp do thể chất và huyết áp thấp do tư thế đứng ngồi thay đổi đột ngột.

Huyết áp thấp do thể chất thường thấy ở những người cơ thể yếu, ở nữ giới bị mắc nhiều hơn nam

giới và có khuynh hướng di truyền của gia tộc. Thời kỳ đầu bị bệnh phần nhiều không tự cảm thấy có triệu chứng gì.

Còn loại huyết áp thấp do tư thế đứng ngồi thay đổi đột ngột là chỉ đang từ tư thế ngồi, ngồi xổm, quỳ đột nhiên đứng thẳng người lên hoặc đứng lâu phát sinh huyết áp thấp. Triệu chứng điển hình của nó là khi thay đổi tư thế đứng ngồi huyết áp hạ xuống, xuất hiện chóng mặt, cảm giác mất lực, triệu chứng thể hiện rõ rệt.

Bệnh huyết áp thấp phần nhiều là huyết áp thấp mạn tính. Nhưng bất luận là huyết áp thấp mạn tính thuộc loại nào, nếu không chú ý, bảo vệ sức khỏe và đề phòng sẽ nguy hại đến sức khỏe. Khi bị bệnh huyết áp thấp cần phải tiến hành khám kỹ để xác định rõ, xem đó có phải là bị bệnh có tính tiêu hao mạn tính như bệnh công năng của màng tuyến thượng thận suy giảm, bệnh suy kiệt tâm lực mạn tính... hay không, tránh chẩn đoán nhầm là bị bệnh huyết áp thấp.

Cách xử lý:

1. Người bị bệnh huyết áp thấp nhẹ không cần phải điều trị bằng thuốc, nhưng không được coi nhẹ việc đề phòng và bảo vệ sức khỏe.
2. Ăn vừa đủ thích đáng thức ăn mặn có thể nâng cao được huyết áp, cải thiện được các triệu chứng

như chóng mặt, người mệt mỏi rã rời. Nhưng lượng hấp thu muối ăn không được quá nhiều.

3. Thường ăn gừng sống trong bữa ăn có thể thúc đẩy tiêu hóa, mạnh dạ dày, tăng cao huyết áp. Có thể dùng bột gừng rắc vào trong các món xào nấu hoặc pha vào trong nước uống thay nước trà.

4. Ít ăn các loại thức ăn có tác dụng hạ huyết áp như bí xanh (bí đao), dưa hấu, rau cần, sơn tra, mướp đắng, đỗ xanh, tỏi, hải đới, hạt hướng dương...

5. Tích cực tham gia rèn luyện thân thể: Kiên trì chạy chậm về sáng và tối hoặc đi bộ 20-30 phút tăng cường thể chất.

6. Động tác hàng ngày cần chậm rãi, không nên đột nhiên đứng lên, nằm xuống, các động tác chuyển động cơ thể phải chậm. Nếu khi ngủ dậy cảm thấy chóng mặt, thậm chí đứng lên không vững thì trước khi trở dậy trước hết hãy vận động nhẹ nhàng chân tay, xoa xát ở mặt, xoa day ở bụng, rồi mới từ từ đứng lên ra khỏi giường.

7. Người bị bệnh huyết áp thấp ở thể nặng cần tích cực điều trị, cải thiện triệu chứng, nâng cao chất lượng cuộc sống.

8. Người bị bệnh huyết áp thấp cần đến khám chữa ở khoa nội tâm huyết quản.

Một điều cần phải chú ý:

Bệnh huyết áp thấp thường không được người ta coi trọng như bệnh tăng huyết áp. Đó là vì nguy hại

của bệnh huyết áp thấp đối với sức khỏe không đột nhiên và gấp gáp giống như bệnh tăng huyết áp. Nhưng trên thực tế bệnh huyết áp thấp cũng gây nên những bệnh hoại tử não, bệnh trì độn giống y như bệnh tăng huyết áp.

Những nguy hại tiềm ẩn của bệnh huyết áp thấp đối với con người âm thầm lặng lẽ. Huyết áp thấp sẽ làm cho não và các tạng khí trong cơ thể không được cung cấp đủ huyết dịch, tuần hoàn huyết dịch chậm, làm cho các huyết quản mao dẫn ở đâu xa thiếu máu, ảnh hưởng đến việc cung cấp ôxy và chất dinh dưỡng cho tế bào của các tổ chức, ảnh hưởng đến việc bài tiết chất carbon dioxide và các chất thải của chuyển hóa chất trong cơ thể, cứ lâu dần như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự cung cấp huyết dịch cho não và tim, làm cho công năng của cơ thể sẽ hạ thấp rất nhiều.

Cần phân biệt giữa bệnh thiếu máu và bệnh huyết áp thấp, thường người ta hay lẫn lộn hai bệnh này. Đó là vì bệnh thiếu máu và bệnh huyết áp thấp về mặt triệu chứng thể hiện rất giống nhau. Ví dụ như cả hai bệnh đều làm cho người ta hay quên, chóng mặt, người dễ mệt mỏi rã rời... Nhưng thiếu máu và huyết áp thấp là hai khái niệm khác nhau, không thể lẫn lộn được.

Bệnh thiếu máu là do những nguyên nhân như nguyên liệu tạo máu không đủ, công năng tạo máu

có chướng ngại hoặc hồng cầu bị mất đi, bị phá hoại quá nhiều gây nên.

Còn bệnh huyết áp thấp là do những nhân tố như áp lực thu co của mạch máu quá thấp, tuần hoàn huyết dịch chậm chạp, dẫn đến thiếu máu ở những mao mạch ở đầu xa, sự cung cấp khí ôxy và các chất dinh dưỡng cho tế bào của các tổ chức trong cơ thể suy giảm gây nên.

Hai bệnh này về cách điều trị cũng như về sử dụng thuốc có sự khác nhau về bản chất.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
- Lời giới thiệu	5
- Dưỡng sinh về mùa đông thế nào?	7
- Mùa đông cần dưỡng thận	9
- Sinh hoạt ăn uống, bổ dưỡng trong mùa đông cần chú ý những gì?	15
- Ăn uống mùa đông dưỡng tâm hạch dương là gốc	23
- Ngâm rửa chân bằng nước nóng trước khi ngủ là cách bảo vệ sức khỏe tốt	27
- Một số cách chữa bệnh tiểu tiện ra máu	29
- Cách chữa bệnh chính hư do suy thận mạn tính	31
- 9 bài thuốc bổ dưỡng chữa hội chứng bệnh thận	35
- Vài bài thuốc chữa tiểu tiện ra máu do viêm thận cấp	38
- Người suy thận mạn tính điều dưỡng tại nhà như thế nào?	39
- Liệu pháp dinh dưỡng của người suy thận mạn tính	43
- Mấy vị thuốc từ nhung hươu bổ thận âm tăng cường thể lực thương hảo hạng	45
- Đông y điều trị thận hư thế nào?	48
- Nguyên tắc phòng chữa suy kiệt công năng thận cấp tính	49

- Những hệ lụy của bệnh viêm thận cấp và cách chữa	50
- Chú ý không để bệnh thận phá hoại sức khỏe của mình	55
- Những bệnh gì gây nên nước tiểu vẫn đục?	58
- Hỗ trợ điều trị bệnh viêm thận mạn tính bằng ăn uống	61
- Ăn uống trong điều trị phụ trợ bệnh lao thận	62
- Vì sao về mùa lạnh trời hanh giá em dễ bị "chốc mép?"	63
- Cách phòng chữa viêm phổi ở trẻ sơ sinh	64
- Tỏi, nấm hương và linh chi - Một loại thực phẩm tăng cường miễn dịch tốt cần cho cơ thể	65
- Những món ăn bổ âm tráng dương chữa nhiều bệnh	67
- Ăn uống bổ dưỡng tăng cường sức khỏe, phòng chống lão suy gồm những cách thức nào?	74
- Sử dụng thức ăn bổ theo mùa như thế nào?	80
- Phân chia thức ăn bổ theo cách của Đông y như thế nào?	83
- 12 món ăn ninh tâm an thần	85
- Các món ăn bổ ích khí huyết chữa nhiều bệnh	91
- Uống bia rượu vừa độ có thể khỏe mạnh sống lâu	99
- Tư thế nằm ngủ thế nào là tốt nhất?	104
- Âm nhạc với sức khỏe con người	108
- Chín kiêng kỵ trong uống cà phê	111
- 15 kiêng kỵ trong uống trà	116
- 18 món ăn hoạt huyết chỉ huyết chữa nhiều bệnh	121
- Uống một chén giấm trước khi đi ngủ có những lợi ích gì?	126
- Cách dùng trà chữa trúng độc	131
- Bảy chú ý khi ăn món lẩu	133

- Muốn khỏe phải biết vận động đúng mức cần thiết	136
- Tâm lời khuyên đối với người lười tập luyện	142
- Luyện tập thể thao thể dục xong cần chú ý những gì?	145
- Tập luyện hàng ngày thế nào cho thân hình khỏe đẹp?	148
- Công dụng của tập luyện, vận động hàng ngày nhiêu người chưa biết rõ	151
- Cà phê hoa cành trong nhà và sức khỏe	156
- Những thức ăn làm khỏe đẹp tóc	160
- Không được coi thường bệnh nghề nghiệp về da	163
- Chữa viêm da thần kinh bằng ăn uống	166
- Những bệnh gì gây nên phù thũng?	169
- Các loại dầu mỡ ăn tăng cường sức miễn dịch của cơ thể	173
- Ăn uống của học sinh sinh viên cần chú ý những gì	178
- Cách chữa viêm tiỀN liỆT tuyẾn KHÔNG DÙNG THUỐC	181
- MẤY TÍN HIỆU NGÁY NGUY HIỂM	184
- Chữa bệnh mẩn ngứa (Eczema) theo Đông y	187
- Trong cơ thể có những độc tố gì?	189
- Những tín hiệu khác thường của bệnh huyết áp thấp	195

THƯỜNG THỨC BẢO VỆ SỨC KHỎE MÙA ĐÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. PHẠM BÁ TOÀN

Chịu trách nhiệm bản thảo:

KIỀU BÁCH TUẤN

Biên tập:

NGUYỄN NGỌC KHANH

Trình bày:

THU HÀ

Sửa bản in:

THANH THANH

Bìa:

STARBOOKS

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

23 Lý Nam Đế, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Website: <http://nxbqdnd.com.vn>

Email: nxbqdnd@nxbqdnd.com.vn

ĐT: 043. 8455766 - 043. 7470780; Fax: 043. 7471106

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh

Số 161-163 Trần Quốc Thảo, phường 9, Quận 3

ĐT: 069. 667452 - 08. 62565588; Fax: 08. 62565588

Cơ quan đại diện tại TP. Cần Thơ

Phi trường 31 - đường Cách mạng Tháng Tám

ĐT: 069. 629905 - 0710. 3814772; Fax: 0710. 3814772

Cơ quan đại diện tại TP. Đà Nẵng

15A Duy Tân - quận Hải Châu

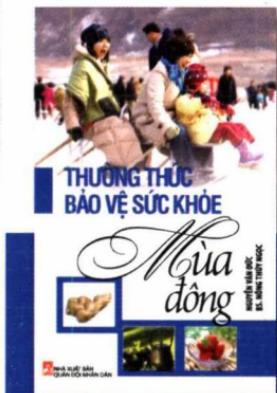
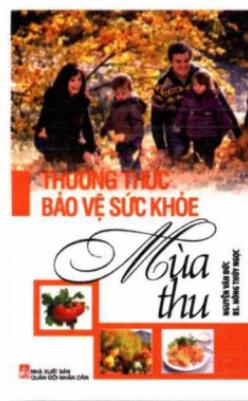
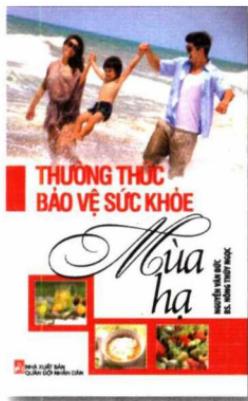
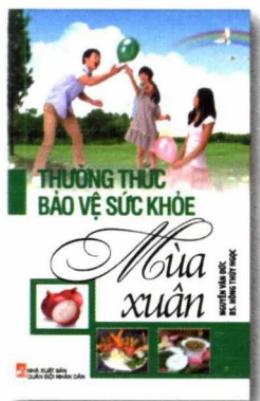
ĐT: 0511. 6250803; Fax: 0511. 6250803

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm, tại Công Ty In Văn Hóa Sài Gòn

ĐKKH xuất bản số : 144 - 2013/CXB/436 - 8/QĐND

QĐXB số: 197/QĐXB - 2013, ngày 23/09/2013

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2013.



101152699

8 935075 929920

Giá: 51.000 đ