

Bs. VÕ TÂN HƯNG  
TB. Dưỡng sinh : NGUYỄN BA THÀO  
Lương y : NGUYỄN HỒNG ANH

# 6 BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI

Tái bản có sửa chữa và bổ sung



NHA XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

Bs. VÔ TÂN HƯNG  
TB. Dưỡng sinh : NGUYỄN BÁ THẢO  
Lương y : NGUYỄN HỒNG ANH

# 6 Bí QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI

(Tái bản có sửa chữa, bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP

# **6 BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI**

*(Dưỡng sinh với sức khỏe - Sách tham khảo)*

*Chủ trách nhiệm xuất bản :*

**NGUYỄN VĂN HÂN**

*Biên tập : TÔ QUỐC TUẤN*

*Bìa : LÂM HUẾ PHƯƠNG*

*Trình bày : THẢO SA*

*Sửa bản in : QUỲNH NHƯ*

---

In 1000 bản, khổ 13 x 19, tại XN in Thủ Đức SDK : 14/2/  
CXB-SXB : 168/NXBĐT-KH. In xong và nộp lưu chiểu  
tháng 01/1996.

## LỜI GIỚI THIỆU

Đến Cần Thơ công tác, tôi có dịp trao đổi về "Dưỡng sinh" với các Y, Bác sĩ, Lương y và Hội chữ thập đỏ tỉnh.

Thành phố Cần Thơ biết kết hợp Tây y với Y học dân tộc nên đã thực hiện dưỡng sinh có hiệu quả về mặt nghiên cứu lý luận và thực tiễn.

Sách SÁU BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI, có nội dung lý luận phong phú và kinh nghiệm thực tiễn sống động.

Xin giới thiệu cuốn sách trên với đồng bào và mong đồng bào coi đây là một tài liệu y tế cộng đồng hữu ích để chăm sóc sức khỏe toàn diện "Tinh" - "Khí" - "Thần" cho người có tuổi.

TP. HỒ CHÍ MINH ngày 9/12/1992  
GS. BỐ ĐÌNH HỘ

Chủ nhiệm bộ môn Hóa-Sinh trường  
Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh  
Chủ tịch Hội thể dục dưỡng sinh  
Thành phố Hồ Chí Minh

## LỜI CẢM ƠN

Xin chân thành cảm ơn các tác giả, NXB nêu trong sách tham khảo đã giúp chúng tôi tư liệu quý báu nhằm tập hợp biên soạn thành tài liệu y tế phổ cập. Xin chân thành cảm ơn các Bác sĩ, lương y, cán bộ, huấn luyện viên dưỡng sinh đã khuyến khích và giúp chúng tôi kinh nghiệm thực tiễn trong việc rèn luyện dưỡng sinh hàng ngày và biên soạn sách.

\* CÁC TÁC GIẢ

## LỜI NÓI ĐẦU

Xuất phát từ thực tế xã hội, Liên hợp quốc đã lấy ngày 1 tháng 10 hàng năm làm "NGÀY QUỐC TẾ NGƯỜI CÓ TUỔI".

Đây là một biểu hiện nhân đạo cao quý nhưng cũng là để lên tiếng báo động về người già ngày một tăng trên toàn cầu và cũng để nhắc nhở mọi người, mọi tổ chức xã hội hãy quan tâm hơn nữa đến lớp người này.

Tuy nhiên để góp phần khắc phục bệnh tật, kéo dài tuổi thọ và tiếp tục công hiến sức lực, trí tuệ cho xã hội, thì trước hết, những người có tuổi phải tìm mọi cách để tự giải quyết lấy những khó khăn cho mình. Đó cũng là điều phù hợp với qui luật của cuộc sống.

Từ trước đến nay đã có nhiều sách viết về vấn đề phòng trị bệnh và chăm sóc người già. Trong cuốn sách nhỏ này, nhóm biên soạn đã cố gắng kết hợp cơ sở lý luận của các nhà dưỡng sinh (cả Đông phương và Tây phương) với thực tiễn công tác của các bác sĩ, lương y và kinh nghiệm bản

thân của các bác sĩ Nguyễn Văn Hương, Nguyễn Khắc Viễn, xung quanh vấn đề dưỡng sinh cho người có tuổi. Thực tế đây là một vấn đề lớn, cần có những công trình nghiên cứu quy mô hơn, kiểm nghiệm hiệu quả qua thực tiễn tốt hơn, để đúc kết thành tư liệu có tính phổ cập, tuyên truyền và giáo dục trong y tế cộng đồng mang lại lợi ích về sức khỏe, tăng tuổi thọ cho mọi người. Dù sao nội dung của cuốn sách cũng là một đóng góp có ý nghĩa vào công việc trên đây.

Dược bạn đọc tín nhiệm và góp ý Nhà xuất bản in tái bản lần thứ nhất có bổ sung một số đóng góp của độc giả để tiếp tục hoàn chỉnh nội dung sách trong những lần in sau.

Nhà Xuất bản xin chân thành cảm ơn tập thể nhóm biên soạn đã cố gắng giúp cho cuốn sách ra mắt bạn đọc và cũng mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp của độc giả để tiếp tục hoàn chỉnh nội dung sách trong những lần in sau.

Mọi thư từ liên hệ xin gửi về NXB Tổng hợp Đồng Tháp số 31B Trần Hưng Đạo, thị xã Sa Đéc, Đồng Tháp. Điện thoại 61308 - Sa Đéc.

\* NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP

## Phần thứ nhất

# NGƯỜI CÓ TUỔI PHẢI DƯỠNG SINH ĐỂ TỰ GIẢI QUYẾT KHÓ KHĂN CHO MÌNH

### 1.- Cuộc sống của người có tuổi hiện nay.

Xã hội Mỹ có đời sống cao, người có tuổi được Nhà nước trợ cấp. Nhưng bác sĩ Mỹ J.A.SCHINDLER<sup>(1)</sup> phát hiện rằng : chưa có thời nào của lịch sử loài người mà tuổi già bị bao vây vì những cảng thẳng như thời buổi này.

... "Ở Mỹ, kiém việc làm khó khăn từ tuổi 45 trở đi, nên nhiều người không có thể kiém sống được vào tuổi 65. Ở Mỹ 1/3 người già (65 tuổi) không có thu nhập riêng nào, 70% có thu nhập thấp, kể cả tiền cưu trợ cho người già. Người già nghèo chỉ dù tiền để nhét một cái gì rẻ tiền vào bụng, chỉ có một cái xó ở đê chui ra chui vào thay vì phải nằm ngủ giữa trời... Lỗi bệnh tật, chết chóc, có ai ý thức được cái cô đơn mà người già cảm sợ trong lúc hoàng hôn, không một ai để ý đến, không một chút tình thương của ai!".

... "Con cái thờ ơ với thân phận ông bà cha mẹ. Ngày xưa có truyền thống giáo dục nghiêm khắc "Một lòng thờ mẹ kính cha", nên bằng bất cứ giá nào, con cái cũng tự thấy

(1) "SỐNG THẾ NÀO TRONG 365 NGÀY CỦA MỘT NĂM" CỦA J.A.SCHINDLER, do kỹ sư Đỗ Văn Thực và bác sĩ Đàm Trung Dương biên dịch. Nhà xuất bản Long An in - 1991 - Sách nghiên cứu rất sâu về bệnh do chấn động tâm lý stress gây ra.

phải có nghĩa vụ chăm lo và tôn kính cha mẹ cho đến khi khuất núi... Ngày nay, thường thấy ở Mỹ, nhiều con cái rút lui chẳng có chút băn khoăn nào, khi cha mẹ có hướng được trợ cấp của Nhà nước (nếu có, là một tiếng thở ra nhẹ nhõm!). Thế nhưng đối với người già sự kết thúc này lại vô cùng đau xót. Họ nhớ lại cái thời mà những đứa con còn hoàn toàn dựa vào họ, mà còn dò hỏi ở họ biết bao nhiêu sự chăm sóc tì mì... Các bậc cha mẹ đã yêu thương con cái, và bây giờ, ai dèn bù lại kho báu tình thương triu miên đó? Chúng ta đừng nghĩ ngờ rằng đã có quá nhiều cụ già mà trái tim bị vỡ xé, khi họ bị ruồng bỏ trong số phận buồn tủi!".

... "Nhưng, chính con cái không phải là kẻ duy nhất có tội, mà tất cả trong xã hội đều có tội, vì tất cả đã cho người già như là trở ngại cho cuộc sống hiện tại..."

Người già héo hon tàn tạ trong rối loạn tâm thần. Trước đây phần lớn bệnh nhân được điều trị tại các trại tâm thần ở Mỹ là người trẻ và trung niên... Ngày nay, cứ 10 người vào bệnh viện vì rối loạn tâm thần, thì có 4 người ở tuổi 65".

Những đoạn trích trên đây giúp cho bạn đọc suy nghĩ về thân phận bi đát của lớp người già ở Mỹ.

Ở Việt Nam sau chiến tranh, tình hình kinh tế – xã hội gặp không ít khó khăn. Vấn đề việc làm gấp trở ngại, trợ cấp xã hội thấp, thực phẩm thuốc men đắt đỏ đã làm cho tâm tư của lớp người có tuổi ở Việt Nam không kém phần băn khoăn, mặc dù trong xã hội Việt Nam, lòng hiếu thảo cỏ truyền trong gia đình còn tương đối vững vàng, truyền thống yêu trẻ kính già, đoàn kết nhân ái hãy còn gắn bó mật thiết trên tinh nghĩa đồng bào, "lá lành dùm lá rách". Xã hội có tổ chức Hội Phụ lão và Hội Chăm sóc người già. Nhưng dù sao

cuộc sống của người có tuổi cũng đang đặt ra nhiều vấn đề đòi hỏi phải có sự quan tâm của toàn xã hội.<sup>(1)</sup>

## 2.- Trước hết, người già hãy tự giải quyết khó khăn.

Có một số người lớn tuổi, kêu khổ, chán đời, muốn sớm theo ông theo bà cho "khỏe thân". Nhưng tuyệt vọng muốn trốn tránh cuộc đời, chỉ là ý nghĩ dột xuất nhất thời trong một hoàn cảnh hoang mang nào đó. Tâm lý chung của con người là ham sống, kể cả người khốn khổ nhất, người có tuổi cao nhất.

Bác sĩ Mỹ J.A.SCHINDLER cũng phân tích rằng lớp người già thường sợ chết, ý muốn nói là dầu khổ cực cũng vẫn có bám lấy sự sống. "Với người trẻ, cái chết là một chuyện xa xôi. Đối với người già, đó là nỗi lo sợ thường xuyên. Trừ những trường hợp đau đớn khủng khiếp, mọi người đều ham sống. Hãy nghĩ đến những đêm dài dằng

(1) Xin xem bài của ông Vũ Oanh, Báo Nhân Dân số 13.756 ngày 1-10-92. Ở nước ta, số người có tuổi ngày càng tăng do tuổi thọ trung bình ngày càng cao. Theo điều tra dân số năm 1989, số người có tuổi (từ 60 trở lên), chiếm 7,19% số dân, so với kết quả điều tra dân số năm 1979 là (7,06% số dân). Tuổi thọ trung bình trước 1945 là 32 đến năm 1979 là 66 và đến năm 1989 là 68. Ước tính đến năm 2000 sẽ vào khoảng 71. Số người từ 100 tuổi trở lên là 2.432 (năm 1989) trong đó có 704 nam và 1.728 nữ. Sức khỏe người có tuổi tuy có khả năng trước năm 1945, nhưng vẫn thuộc loại kém. Kiểm tra sức khỏe năm 1989, loại tốt là 3,71%, loại vừa 66,11%, loại xấu 30,12%. Số người về hưu là trên 80 vạn, nếu tính cả người nghỉ do mất sức thì còn lớn hơn nhiều. Trong số người về hưu, quá nửa có số lượng dưới mức cơ bản. Hiện nay có khoảng 100.000 người già cõ đơn, trong đó 35% luôn đau ốm, hoặc tàn phế, 29% không tự lực được về mặt sinh hoạt, 12,5% sống lang thang không nơi nương tựa.

Các nhà nghiên cứu về "Lão học" hiện nay xếp tuổi như sau :

- Từ 35 - 40 đến 55 - 60 tuổi, thời trung niên, đứng tuổi, có sự cân bằng tương đối trong cơ thể.
- Sau 55 - 60, thời kỳ biến đổi, xế bóng.
- Từ 70 - 75 đến 85 - 90 là tuổi già.
- Sau 90 tuổi, là những người sống lâu.

dặc (người già thường ít ngủ) mà người già nghĩ đến cái chết dang chờ họ nay mai”.

Ở thế kỷ 17, nhà ngụ ngôn La Fontaine nổi tiếng của Pháp đã phản ánh cái tâm lý sợ chết của người già trong một bài ngụ ngôn hóm hỉnh gọi là “Thần chết và lão tiều phu”. Có một lão tiều phu dối khờ, lưỡng cùm chồng chất tuổi cao, lè bước nặng nề vác bó cùi trên lưng. Khờ cực quá, lão tuyệt vọng và yêu cầu thần chết đến giải thoát cho lão. Thần chết liền hiện ra với cái liềm tử thần. Lão bèn dột ngọt dỗi ý và nói rằng lão gọi thần chết đến là để tiếp lão vác bó cùi quá nặng !

Xét cho cùng, trong bối cảnh lịch sử nào, ở bất kỳ lứa tuổi nào, ai cũng có khó khăn, thuận lợi riêng. Với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật hiện đại, ai có thể kết luận rằng đời sống vật chất và văn hóa của con người thụt lùi ? Vấn đề là ở chỗ : người lớn tuổi phải tự mình lo cho mình trước hết.

### 3.- Rèn luyện dưỡng sinh từ thời thanh niên là bí quyết tốt nhất.

Tuổi thọ con người ẩn tàng trong lứa tuổi 20, nhưng người trai trẻ thường quên để ý tới vấn đề này. Bác sĩ Mô J.A.SCHINDLER khẳng định : “Thực tế các thanh niên đang sống sẽ có ngày đến hoặc vượt quá tuổi 65. Vào tuổi 20 – 30 phải làm gì để chuẩn bị cho tuổi già ? Ở tuổi 40 – 50 là lúc tốt nhất để nghĩ đến nó (tuổi già). Thời gian lúc đó là quý giá. Vào tuổi 60 – 65, cũng còn thời gian để làm được nhiều việc. Vào tuổi 70 – 80, hãy thử cân bằng tinh thần và thể xác...”.

“Dù 20 hoặc 60 tuổi, cũng cần nhanh chóng lập một chương trình chính chắn về những vấn đề cần làm. Sau 65 tuổi, thì những ngày già sẽ nhẹ nhõm. Trong suốt cuộc đời ta, ta có nhiều khả năng lựa chọn. Dù ở tuổi 80 hay khi còn niên

thiếu, chỉ khác là ở tuổi 80, đã có những thói quen ăn sâu bám rễ. Nhưng ở tuổi 80, người kiên quyết vẫn có thể thay đổi thói quen”.

Quả thật, trên đây là những lời khuyên quý báu, thúc giục mọi người tự chăm sóc lấy mình, khi còn chưa muộn.

#### 4. Gương sáng dưỡng sinh của Bác Hồ kính yêu.

Suốt cuộc đời 79 mùa xuân, từ thuở thiếu niên cho đến khi từ trần, Hồ Chủ tịch đã sống trọn vẹn theo phương pháp dưỡng sinh cổ truyền của Tuệ Tĩnh và Hải Thượng Lãn Ông : bảo vệ tam hảo “Tinh, Khí, Thần”. Bác Hồ đã luôn luôn có đủ sức khỏe về thể xác, trí tuệ và tam hồn để vượt khó khăn, giành thắng lợi, mang lại độc lập, tự do cho Tổ quốc. Lúc nào Bác Hồ kính yêu cũng vẫn sống thanh đạm, lao động cản cù, rèn luyện tâm trí mình mẫn, phẩm chất trong sáng. Trong bài thơ “Thất cửu”, Bác Hồ đã viết :

*Thiên hạ ngũ tuần thường thán lão  
Ngã kiêm thất cửu chính khang cường !  
Tự cung thanh đạm tinh thần sáng  
Tổ sự thung dung nhặt nguyệt trường*

Dịch ra là :

*Chưa năm mươi đã kêu già  
Ta nay bảy chín vẫn là đang trai !  
Sống quen thanh đạm nhẹ người  
Việc làm tháng ròng ngày dài ung dung*

#### 5.- Gương sáng dưỡng sinh của bác sĩ NGUYỄN- VĂN HƯỜNG và bác sĩ NGUYỄN KHẮC VIỆN.

Bác sĩ Nguyễn Văn Hướng, nguyên Bộ trưởng Y tế nước ta, người có công đầu nghiên cứu viết sách “Phương pháp dưỡng sinh” và xây dựng phong trào dưỡng sinh trong cả

nước, đã viết :

"Năm 1970, lúc ấy tôi 64 tuổi thì bị tai biến tuần hoàn não, gây hôn mê và bán thân bất toại, một bệnh rất nguy hiểm. Dùng thuốc Tây và Đông y kết hợp, giải quyết được một mức nào, nhưng không khỏi hẳn. Sau đó tôi bị tái phát bại liệt trở lại, kèm theo cao huyết áp, mất ngủ, tiêu hóa kém, sức lực quá suy yếu, nói tiếng yếu ớt, trí lực kém không làm việc được. Cuộc sống xem chừng như không có ích gì lầm. Lúc ấy tôi quyết định nghiên cứu và vận dụng phương pháp dưỡng sinh của người xưa, đồng thời vẫn tiếp tục uống thuốc kết hợp Đông - Tây y. Tôi thấy lần lần có chuyển biến ngày càng tốt, sức lực dần dần phục hồi, sức suy nghĩ và khả năng làm việc ngày càng tiến bộ, con người càng cảm thấy tin tưởng và thích thú với công việc mình làm".

(Trích quyển PPDS, Nhà XB Y học, 1977).

Năm nay (1993), bác sĩ Nguyễn Văn Hướng 87 tuổi. Bác sĩ đã được Nhà nước tặng danh hiệu "Thầy thuốc Nhân dân" và "Anh hùng Lao động". Tuy sức khỏe có kém, nhưng vẫn tiếp tục làm việc hữu ích cho xã hội.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, du học bác sĩ ở Pháp, mắc bệnh lao nặng, nhưng vẫn trở về nước tham gia kháng chiến. Bác sĩ đã tự giới thiệu phương pháp tập luyện của mình như sau :

"Thời trẻ, tôi là một thanh niên khỏe mạnh, hay đá bóng, thích bóng rổ, chạy nhảy, bơi lội. Xà đơn, xà kép cũng thường tập. Năm 27 tuổi, vốn thể dục ấy và mảnh bằng bác sĩ không ngăn cản được tôi mắc bệnh lao nặng. Nằm bệnh viện mất 10 năm, lên bàn mổ 6 lần. Lúc ra viện sức thở còn 1/3. Trên hồ sơ đề máy câu : "Thiếu thở trầm trọng, không được làm

việc". Các bác sĩ tiên đoán : "Sống thêm nhiều lăm vài ba năm, không chết vì bệnh phổi, cũng chết vì suy tim. Biết thuốc men không thể cứu được mình, tôi bèn xoay qua nghiên cứu phương pháp cổ truyền Á Đông. Từ đó đến nay đã 18 năm, sống quá dự đoán của các bác sĩ chừng 15 năm".

"Trong những năm ấy cũng bảo đảm được một số công tác gần bằng người không đau ốm. Bảy năm từ sau khi ở Pháp về công tác trong nước, chỉ một lần ốm nằm nhà 2 tuần, chờ chưa đi bệnh viện lần nào".

Dựa trên kinh nghiệm bản thân, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện xây dựng tại thủ đô Hà Nội một câu lạc bộ để luyện tập tăng cường sức khỏe (Trích sách PPDS của bác sĩ Nguyễn Văn Hướng, xuất bản năm 1977).

## Phần thứ hai

### QUI LUẬT LÃO HÓA VÀ PHÉP DUỖNG SINH

1- Thời đại ngày nay có khả năng kéo dài tuổi thọ.

Trước đây, nhà khoa học tự nhiên người Pháp, Buffon khẳng định con người có thể sống trên 150 tuổi. Sách báo thường nêu ra tuổi thọ của cụ Tailanga Suōmi, người Nhật, thọ tới 280 tuổi, hoặc gia đình cụ nông dân người Nhật Mǎn-pe, cụ ông sống 243 tuổi, cụ bà 223, con trai 201, cháu nội 155 (con số này ghi vào năm 1843).

Ở nhiều nước hiện nay, như ở Mỹ, ở Liên Xô (trước đây) có "Trung tâm nghiên cứu lão học". Giám đốc Viện khoa học giữ - gìn tuổi thọ của Liên Xô khẳng định rằng con người sống không ít hơn 150 - 200 tuổi, và còn tin rằng sự dự trữ của cơ thể con người là có thể đạt tới tuổi thọ 400 tuổi. Muốn thế, ngay từ khi ra đời con người phải có nếp sống đủ tiêu chuẩn khoa học về vận động, thể dục, vệ sinh tâm lý, vệ sinh ăn uống, lao động và nghỉ ngơi.

Ở Việt Nam, kết quả điều tra dân số cả nước năm 1979, thì số người có tuổi thọ từ 100 trở lên là 2.129 cụ, cụ bà chiếm tỉ lệ 72,2%, cụ ông chỉ có 27,8%.

Hãy bảo vệ và chăm sóc người có tuổi là một sự thật nghiêm túc, có tính thời đại trên toàn thế giới. Và "giỏi mày râu hãy tự cứu lấy mình", đó cũng là phương châm khẩu hiệu cảnh giới chúng ta.

## 2- Phương châm khẩu hiệu của chương trình "Ngày quốc tế người có tuổi".

"Sinh", "lão", "bệnh", "tử" là các giai đoạn cuộc sống một đời người, đều có vận động, biến hóa, tồn tại và tiêu vong theo một lịch trình, nghiêm khắc chung nhất, rất khoa học. Trong vài thập kỷ gần đây, khoa học hiện đại đã phát hiện lịch trình đó và gọi hiện tượng chuyên hóa "sinh", "lão", "bệnh", "tử" là "đồng hồ sinh học".

Lịch sử nhân loại đã ghi nhận nhiều truyền thuyết về việc mưu tìm thuốc "trường sinh bất tử", nhưng chưa ai thành công. Hiện nay, mục tiêu của chương trình "Ngày Quốc tế người có tuổi" bao hàm một quan niệm thực tiễn hoàn chỉnh là : "Thêm sức sống cho các năm và thêm các năm cho đời". Thêm sức sống cho các năm, ý muốn nói là tìm cách kéo dài ra tuổi thanh xuân từ tuổi 20 đến 60 để có thêm nhiều sức sống. Thêm các năm cho đời, ý muốn nói kéo dài tuổi thọ, từ 70 đến 90 tuổi, giữ cho sức khỏe còn cường tráng, tinh thần còn minh mẫn để người già sống khỏe, sống vui, hữu ích và hạnh phúc. Đại Hội đồng Liên hợp quốc đã quyết định lấy ngày 1-10 mỗi năm làm "Ngày Quốc tế người có tuổi".

## 3- Hiện tượng lão suy về thể chất

Quy luật "lão hóa" (hóa già) là quy luật tất yếu chung nhất. Nhưng nếu hiện tượng lão suy đến sớm là do "tiên thiên bất túc", hoặc "hậu thiên thất nghi" chịu ảnh hưởng xấu khí huyết cha mẹ và cuộc sống bản thân mỗi người. Có người chưa 50 tuổi đã già sớm. Có những cụ già, 80 tuổi mà da dẻ hồng hào, trí tuệ minh mẫn, tinh thần phán chán.

"Lão suy" về thể chất, biểu hiện thông thường bằng sự

giảm sút chức năng của các bộ phận, do người lớn tuổi vận động kém, khí huyết lưu thông kém, biểu hiện :

**Một là : Thở kém, thở xấu :** Dung tích sống (tức là dung tích một nhịp thở) nhỏ lại, hít vào ít khí Oxy, thở ra ít khí Cacbonic. Người già thường bị "dói" Oxy, mà hít "dói" Oxy thì ngược lại "no" khí Cacbonic độc hại.

**Hai là : Tim và mạch máu hoạt động tuần hoàn kém.**

Tim co bóp yếu, đẩy máu ra động mạch đến cơ thể kém, hút máu từ tĩnh mạch trở về cũng kém. Do vậy, cơ thể thường bị thiếu máu ở một số bộ phận của ngũ tạng hoặc ở ngoại vi (ngoài da) nên người già hay sợ lạnh, và máu ứ trên ở một số nội tạng.

**Ba là : Bộ máy tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng hoạt động kém.**

Răng hư, hao tử lưỡi co bóp, ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng đưa vào máu không trọn vẹn, ruột già không đủ sức tống phân ra ngoài gây táo bón, viêm loét, ung thư.

Người già có khi ăn nhiều thức ăn bẩn, uống nhiều thuốc bẩn, nhưng sự tiêu hóa thức ăn thành tinh hoa dinh dưỡng không đạt, máu bị bẩn huyết, da thịt thiếu được bồi dưỡng. Người già ngày càng ốm, cơ càng teo, xương càng xốp và nhỏ lại.

**Bốn là : Bộ máy bài tiết và tiết niệu hoạt động kém hiệu quả**

Thận giảm khả năng hấp thụ và lọc máu, mật tiết ra kém, không đủ sức tiêu hóa chất độc. Đi tiêu kém hay bị tiêu lỏng, hoặc bị táo bón, ít vận động nên không thải hết chất độc qua con đường đờ mồ hôi. Sự bài tiết chất thừa, chất độc trong cơ thể còn tiến hành ở các cơ quan ngũ tạng. Không thải

được chất độc, nội môi của cơ thể bị nhiễm độc.

Y học gọi là "nhiễm bẩn nội môi" tức là làm dơ uế bên trong cơ thể.

Năm là : Hệ thần kinh giảm khả năng hoạt động : Đến tuổi già, các tế bào thần kinh tự hủy mà không thể tái sanh. Từ 60 tuổi trở lên, cơ thể người già có thể mất đi hàng ti tế bào thần kinh, trong số 14 tỉ tế bào cấu tạo não. Do vậy hoạt động thần kinh người già giảm sút : Trí nhớ kém, suy nghĩ khó khăn, làm việc trí óc mệt mỏi, khó tiếp thu cái mới.v.v...

Sáu là : Giảm sút trọng lượng và chất lượng ở một số bộ phận, cơ quan

- Tế bào cơ thể chết dần mòn, tế bào xương khớp khô cằn, nhô lại, mọc vôi, dễ gãy, gãy lâu lành. Cơ teo lại và nhão ra, sức hoạt động cơ bắp kém, làm mạnh không nổi, lao động mệt mỏi.

- Gan bình thường ở người lớn cân nặng 1.500 gram, ở tuổi 60 chỉ cân nặng 1.000 gram.

Thận bình thường nặng 170 gram, ở tuổi 85, nặng 100g

- Số lượng nước trong cơ thể giảm nhanh. Đến 70 tuổi, cơ thể mất 30% số nước, do đó da nhăn, má hóp, thường bị rối loạn điện giải, người bệnh nặng nhiều khi tử vong vì hấp thụ nước không kịp.

Bảy là : Có nhiều bệnh tật kèm theo tuổi già.

Điều tra trên 13.392 người từ 60 tuổi trở lên, ở nước ta, thấy có : 43,69% có bệnh về xương khớp. 19,63% có bệnh hô hấp. 18,25% có bệnh tiêu hóa. 13,52% có bệnh tim mạch. 2,24%

có bệnh về máu. 1,61% có bệnh thận và đường tiết niệu. <sup>(1)</sup>

Ngoài ra còn có một số bệnh thần kinh suy nhược, tâm thần, cườm mắt, lóng tai, nói dốt, nắc cụt. Sức đề kháng của cơ thể chống bệnh giảm sút, dễ bị nhiễm trùng, tử vong. Bộ máy tim mạch mệt mỏi không dù sức chống phá quá trình xung huyết, ứ huyết ở nội tạng.

#### 4- Hiện tượng lão suy về tinh thần, tâm lý do chấn động tâm lý (stress) gây ra.

Trước cuộc sống khó khăn, thiếu thốn, thất vọng, tuyệt vọng, ở người lớn tuổi, thường mắc chứng bệnh hiềm nghèo, bệnh nội thương, do "thất tình" (Vui, buồn, giận, oán, ghét, áu lo, sự hãi.v.v...) gây nên.

Hà Thượng Lân Ông chỉ rõ :

"Nội thương bệnh chứng phát sinh

Thường do xúc động, thất tình gây ra

Lợi dục đầu mối "thất tình"

Chân lòng ham muốn thi minh được an.

Gần đây tâm lý học và v học hiện đại, nghiên cứu nguyên nhân "thất tình" gây bệnh, nêu rõ tác dụng, tiêu cực của những xúc cảm ám tính mạnh và sâu, đột ngột hay kéo dài, thành những chấn động tâm lý (stress) đã ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và gây nhiều bệnh mạn tính cho tuổi già.

Trong cuộc sống khó khăn ngày nay, người già đã rút lui khỏi hoạt động, thiếu việc làm, thường thiếu an tâm, bất lực, sợ sệt, bi quan, thối vong, tuyệt vọng. Bác sĩ J.A

(1) Theo "Mười lời khuyên bảo về sức khỏe người có tuổi" - NXB Y học Hà Nội.

SCHINDLER cho rằng những chấn động tâm lý (stress) này, tác động vào tuyến yên (ở trong hộp sọ). Bình thường "tuyến yên" có chức năng tiết ra nhiều nội tiết tố đảm bảo sự hoạt động hài hòa của cơ thể và bảo vệ cơ thể trong những trạng huống bất thường. Nếu tuyến yên bị tác động thái quá, đột ngột hay kéo dài sẽ tiết ra nội tiết tố STH, (Somatotropic hormone). Tác động tai hại cho cơ thể, Chất nội tiết tố STH tác động lên động mạch và thận. Thí dụ : sợ hãi khùng khiếp, làm tăng thông khí, hô hấp, bắt buộc thở nhanh và thở sâu, đột ngột, làm tăng cao nhịp thở ( bình thường, ta thở 16 – 18 lần/phút, bị kích động đột ngột ta có thể thở 22 – 33 lần/phút) làm cho tỉ lệ khí Carbonic trong máu giảm đột ngột. Đến một mức nào đó, chứng bệnh thực thể xuất hiện : Nỗi da gà ở bàn tay rồi khắp cơ thể bị tê tái, tim đập nhanh, lạnh run, chóng mặt ngất xiu. Nếu nội tiết tố STH hoạt động kích thích kéo dài, sẽ gây cảm giác mệt mỏi, đau yếu tới nhiều nơi trong cơ thể, kéo theo là nhiều bệnh chứng khác, nhất là cảm giác mắc bệnh mà không biết rõ bệnh gì.

Bệnh suyễn, bệnh đau nhức xương khớp cũng có thể có nguyên nhân do stress gây ra, và rất hiểm nghèo, khó chữa trị.

#### 5- Nội dung dưỡng sinh cho người có tuổi.

Định nghĩa sức khỏe của Tổ chức Y tế Thế giới (OMS) : Tổ chức Y tế thế giới xác định rằng, có sức khỏe không chỉ là không có bệnh và không có tật. Mà sức khỏe đây dù phải thể hiện sự sáng khoái 3 mặt : Sáng khoái thể chất, sáng khoái trí tuệ và sáng khoái xã hội (tâm hồn). Nguyên Thủ tướng Phạm Văn Đồng đã cụ thể hóa trong một câu rất gọn, và thâm thúy : "Sức khỏe là sức sống, lao động sáng tạo,

tinh yêu và hạnh phúc".

Tinh - Khí - Thần là "tam bảo" sảng khoái theo y học cổ truyền. Tốchức Y tế thế giới chỉ định nghĩa hình thức biểu hiện của sức khỏe. Y học cổ truyền Đông Phương xác định vốn quý sức khỏe một cách khoa học là "Tinh" - "Khí" - "Thần".

Tinh bao gồm tinh cha huyết mẹ di truyền cho bào thai (tiền thiền), thức ăn uống tạo ra chất bồi dưỡng khí huyết (hậu thiền) và thứ tinh khí của nam nữ để lưu truyền nòi giống (là tinh trùng và tinh trứng).

Tinh đầy đủ là cơ sở của sức khỏe thể xác.

Khí là sức lực, khoa học gọi là năng lượng. Theo Đông y "khí" là sức lực vô hình, cháu lưu khắp cơ thể, nuôi dưỡng cho cơ thể sống, tạo sức lực cho cơ thể hoạt động. Theo Tây y, bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng cho rằng khí gồm 2 thành phần : Khí hơi và khí lực. "Khí hơi" là hơi thở khí trời ra vào, trong đó khí oxy là khí của sự sống, "khí lực" khoa học gọi là năng lượng (calo) do khí ôxy đốt tinh hoa dinh dưỡng tại tế bào tạo ra nhiều loại năng lượng : Năng lượng nhiệt (nhiệt độ), năng lượng vận động (cơ năng), năng lượng điện (diện năng).v.v... "Khí" đầy đủ tạo cơ sở cho sức lực hoạt động về cơ bắp và trí tuệ.

Thần : Là một loại sức lực, năng lượng cấp cao, chỉ có ở loài người. Đông y cho rằng "thần" tuy vô hình, nhưng biểu hiện ra ngoài trong đôi mắt, cái nhìn, giọng nói cười, dáng đi, cử chỉ "Thần" biểu hiện toàn bộ sức khỏe thể xác, tình cảm, trí tuệ, ý chí. Hiểu theo Tây y thì "thần" bao gồm hệ thần kinh, có não và dây thần kinh. Phép dưỡng sinh y học cổ

truyền của Tuệ Tĩnh, Hải Thượng nêu ra 3 mục tiêu và 4 biện pháp<sup>(1)</sup>

Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thản (3 mục tiêu).

thanh tâm, tiết dục, thủ chán, luyện hình (4 biện pháp).

→ Muốn giữ tinh : Thị phải ăn uống tốt, điều độ, thanh đạm, vệ sinh và phải tiết chế tình dục.

Muốn dưỡng khí : Thị phải ăn uống đủ chất bồi dưỡng, rồi vận động lao động kết hợp thở sâu.

Muốn tồn thản : Thị phải biết giữ tinh, dưỡng khí đồng thời phải tu dưỡng tính tình, đạo đức phẩm chất.

Trong 4 biện pháp hằng ngày phải thực hiện, có ba biện pháp thuộc về tu dưỡng sức khỏe trí tuệ và tâm hồn. Thanh tâm là giữ cho lòng trong sạch, không bợn nhơ, con người thanh thản. Tiết dục : Là tiết chế lòng ham muốn sao cho vừa phải, không quá tham ăn, tham tiền, tham sắc dục, tham danh vọng. Thủ chán : Là sống phù hợp với chân lý của trời đất, chân lý của xã hội, của thời đại và sự hoạt động có qui luật trong cơ thể. Luyện hình : là phép giữ sức khỏe bằng lao động nghề nghiệp và thể dục thể thao.

Các mục tiêu, biện pháp nêu trên, nếu thực hiện nghiêm túc, đúng đắn liên tục sẽ bảo đảm cho "tinh" "khí" "thản" sung

(1) Thiền sư Tuệ Tĩnh (1225 – 1314 ?) tên là Nguyễn Bá Tịnh, quê ở Nghĩa Phú, Hải Hưng, là một bậc đại nho, đại y và đại thiền. Đời nhà Trần ông thi đậu Hoàng Giáp, nhưng sống ăn dặt, nghiên cứu trị bệnh và tu hành. Ông tổng kết bài thuốc dân tộc và cây thuốc Việt Nam, bày ra phép dưỡng sinh – Hải Thượng Lãn Ông (1124 – 1791) tên là Lê Hữu Trác, quê xã Văn Xá, Hải Hưng, là nhà đại nho, nhà khoa học, nhà đại y nổi tiếng. Kế tục phép dưỡng sinh của thiền sư Tuệ Tĩnh, ông viết sách "Vệ sinh yếu quyết", chủ trương dùng phép dưỡng sinh và vệ sinh làm nền tảng chăm sóc sức khỏe nhân dân.

túc và vận động điều hòa, thông suốt theo một nguyên tắc tối thượng chung nhất là :

*Thông tắc bất thông*

*Thông tắc bất thông.*

"Thông" có nghĩa là "tinh" "khí" "thần" hoạt động hài hòa thì át sẽ không "thông" (không đau bệnh). "Thông" (có đau bệnh) át là do "tinh" "khí" "thần" vận động không thông suốt.

Y học cổ truyền còn khẳng định :

*Khí huyết nghỉ động*

*Tinh thần nghỉ tĩnh*

**Khí huyết nghỉ động :** Khí huyết trong cơ thể phải vận động không ngừng, chuyên hóa không ngừng. Khí phải vận động trước dây huyết vận động theo sau. Cho nên dưỡng sinh Phương Đông rất coi trọng "khí công" (luyện thở). Khí ngừng vận động, con người tắt hơi thở, máu huyết tự động lại, cơ thể chết.

**Tinh thần nghỉ tĩnh :** Ý muốn nói tinh thần cũng vận động không ngừng, để con người ứng xử với thiên nhiên và xã hội, nhưng phải ứng xử một cách tinh túc. Nếu không biết tự kèm chế, chủ động, "thần" sẽ bị rối loạn làm cho khí huyết vận động cũng rối loạn, đau bệnh sẽ tới.

Bác sĩ Nguyễn Văn Hường vận dụng thành ba mấu chốt dưỡng sinh hàng ngày : Ăn tốt, ngủ tốt, thở sâu và vận động.

Ăn tốt "là giữ tinh", ngủ tốt "là tồn thần", thở sâu và vận động "là dưỡng khí". Vận động (lao động, thể dục thể thao) là động lực đòn bẩy, thúc đẩy ăn ngon và tiêu hóa tốt, bồi dưỡng máu huyết, bài tiết tốt phân nước tiểu mồ hôi đồng

thời tinh thần sảng khoái, ngủ ngon, mau phục hồi sức lực.

Hiện nay, nhận thức của xã hội về dưỡng sinh "Tinh - Khi - Thần" còn hẹp và lệch. Số đông hiểu dưỡng sinh chỉ là tập thể dục. Một số khác hiểu dưỡng sinh chỉ nhằm mục tiêu sức khỏe thể xác, không lưu tâm đến sức khỏe trí tuệ và tâm hồn. Cho nên, dưỡng sinh cổ truyền, chỉ được cổ động trong người lớn tuổi, không thâm nhập được vào nhà trường, vào giới trẻ.

Hiện nay, có dấu hiệu xuống cấp về thể lực, trí tuệ và đạo đức trong tuổi trẻ. Xã hội ta cần có một thế hệ thanh niên khỏe về thể xác, thông minh sáng tạo về trí lực và vững vàng về phẩm chất đạo đức. Hải Thượng Lãn Ông, sinh sống vào thời Hậu Lê, vua Lê hư vi, Chúa Trịnh lộng quyền, nhân dân đói khổ, bệnh tật, loạn lạc, kỳ cương phong hóa suy dồi. Sách "Vệ sinh yếu quyết" có mục tiêu đào tạo con người đầy đủ sức lực, trí tuệ, đạo đức. Do nhận thức hẹp và lệch, nên một số tổ chức có trách nhiệm đã xem nhẹ vấn đề dưỡng sinh.

Đối với người lớn tuổi, căn cứ vào các nguyên nhân đã gây ra hiện tượng "lão suy" về thể chất và tinh thần, tâm lý, nên có "6 bí quyết dưỡng sinh" chủ yếu cần phải đạt cho kỳ được hàng ngày.

## PHẦN THỨ BA

# SÁU BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH

1. Hằng ngày tích cực vận động phù hợp sức khỏe bằng lao động thường xuyên và thể dục dưỡng sinh.
2. Vệ sinh tâm thần, nuôi dưỡng tình cảm trong sáng, xúc cảm lành mạnh, chống stress. (chấn động tâm lý), chống suy nhược thần kinh. Rèn luyện thái độ tâm thần trong cuộc sống.
3. Dinh dưỡng tốt, ăn uống thanh đạm, khoa học, vừa túi tiền.
4. Vệ sinh bảo vệ cơ thể, phòng chống tà khí trong thời tiết, vi trùng vi khuẩn.
5. Thở tốt, tập thể dục, tự xoa bóp bấm huyệt hàng ngày.
6. Hiểu biết cơ bản về các bệnh người có tuổi để tự mình phòng trị trước khi đến thầy thuốc.

# BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ NHẤT TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG - LAO ĐỘNG - THỂ DỤC THÍCH HỢP

## I. SỬA CHỮA NHỮNG NHÃN THỨC SAI LỆCH

Có một số người già tích cực, hăng say lao động quên mình để tiếp tục cống hiến trước khi khuất núi. Nhưng phần lớn người có tuổi cơ thể suy nhược, hoạt động cơ bắp, trí tuệ mờ mịt, dễ có khuynh hướng nằm nghỉ, bất động, cộng thêm tâm lý muốn được hưởng quyền về hưu sau một quá trình cống hiến. Mặt khác, con cháu lại phung phí dưỡng thiểu khoa học, nên từ nhận thức chánh đáng về quyền nghỉ hưu lại chuyển sang quan niệm sai lệch về cách nghỉ hưu.

Người già nghỉ hưu, nhưng cơ thể có "nghỉ hưu" đâu ? Phổi vẫn tiếp tục thở, tim vẫn tiếp tục co bóp, máu vẫn tiếp tục lưu chuyển. Nếu môi trường bên trong cơ thể ngừng vận động chuyên hóa là cơ thể chết. Sự vận động bền trong cần có lực tác động từ sự vận động bên ngoài, bằng lao động nghề nghiệp, thể dục thể thao. Cho nên phép dưỡng sinh Trung Quốc kết hợp khí công (nội công) với xoa bóp (ngoại công).

Sách "Thể dục thể thao trong gia đình" do nhà xuất bản Cầu Vòng Matxcova in 1988, phát hiện và kết luận : "Ngày nay, muốn bảo đảm có đủ sức khỏe, hằng ngày người thanh niên phải tác động vào cơ bắp bằng một lực cơ năng tương ứng với 20.000 bước đi bộ (khoảng 8km). Một người lớn tuổi phải tác động vào cơ thể bằng một lực cơ năng (đi, đứng,

chạy, bưng, xách, khuân vác, gánh gồng...) bằng 10.000 bước đi bộ (khoảng 4km).

Nhà dưỡng sinh nổi tiếng ở Liên Xô (trước đây), Viện sĩ Hàn lâm Khoa học Mikulin, trong sách dưỡng sinh "Sự sống lâu tích cực" đã phê phán một số con cháu phụng dưỡng ông bà, cha mẹ lớn tuổi một cách kém khoa học. Họ cung cấp thức ăn bồi và thuốc bổ, rồi khuyên can không cho vận động, buộc phải nằm nghỉ dưỡng sức. Mikulin cho rằng làm như vậy là tạo thuận lợi cho độc tố tích tụ giết chết dần mòn sự sống của cơ thể. Thay vì đạt tuổi thọ, lại bị yếu vong.

Hải Thượng Lãn Ông có lời khuyên cụ thể rất khoa học về lao động giữ gìn sức khỏe, như sau :

*"Rạng đông cày cuốc luyện hình.*

*"Đông không hút thở thân hình nở nang".*

Hải Thượng lại quyết liệt chống sự nhàn cư, lười lao động :

*Cần lao cung ứng nhu cầu*

*Ở đời muốn sống để hầu ngồi dung*

*Cần lao thân thể khang cường*

*Tinh thần vui vẻ gân xương chuyển đều.*

*Nhàn cư bất thiện mọi điều*

*Nghỉ tham làm bậy, đổi nghèo theo thân*

*Nhàn cư ủ rũ tinh thần*

*Nằm nhiều khí huyết kém phần lưu thông".*

Ở người tuổi trẻ, lao động nghiệp vụ và thể dục thể thao cần thiết cho sức khỏe như ăn uống hít thở khí trời.

Huống chi, ở người có tuổi, điều này lại càng cần thiết cao hơn. Bởi bộ máy cơ thể hoạt động suy yếu nên phải dược thêm sức tác động từ bên ngoài. Vận động thể lực phải tích cực thường xuyên nhưng phải phù hợp với tuổi

tác và sức khỏe mỗi người.

## II. THỰC HIỆN LAO ĐỘNG, THỂ DỤC HẰNG NGÀY MỘT CÁCH DIỄU ĐỘ THÍCH HỢP VÀ KHOA HỌC LÀ BIỆN PHÁP TỐI ƯU.

Lao động thể lực thích hợp với tuổi tác, sức khỏe, năng khiếu và sở thích của người lớn tuổi, mới giữ gìn sức khỏe, không gây suy nhược, mà tạo thêm sự sảng khoái tinh thần.

Trồng cây, làm vườn, làm thủ công, chăn nuôi, hội họa, sáng tác, âm nhạc, chăm sóc con cháu, tự giặt giũ quần áo, tự làm bếp nấu ăn v.v... những công việc lặt vặt, liên tục có tác dụng thúc đẩy khí huyết không ngừng lưu thông, cơ khớp không ngừng hoạt động, ngăn ngừa sự teo cơ, viêm khớp, xung huyết ở nội tạng.

Một người bạn già dòng hương và dòng tuổi với anh Nguyễn Bá Thảo, gặp anh Thảo có lời mừng khen : "Sách Cẩm nang Dưỡng sinh "anh viết tốt, có ích cho xã hội". Nhưng tôi cảm thấy nội dung dưỡng sinh của sách còn "tiêu tư sản" quá". Rồi anh nói tiếp : "Nè, tôi dưỡng sinh bằng lao động sản xuất, chăm sóc 10 công vườn xa bờ, cam quýt. Hằng ngày nhả cỏ, bắt sâu, tuổi nước dưới tảng lá um tùm dày khí Ozon ( $O_3$ ) mà lại có tiền tiêu, rất sảng khoái".

Thở khí trời trong lành và lao động thích hợp giữa thiên nhiên là bài thuốc trường sinh tái tạo sức khỏe tuyệt vời cho con người, nhút là ở người có tuổi<sup>(1)</sup>

(1) Một vài châm ngôn cổ kim : - Aristotle, một nhà hiền triết cổ Hy Lạp nói : "Không có gì làm tổn thương và phá hủy con người bằng sự thiếu vận động".

Bernard de Bovis, Viện Hàn lâm Khoa học Pháp, phát biểu khi ông tròn 100 tuổi :

- "Không có gì làm con người già nhanh bằng sự nhàn rỗi".

- Victor Hugo, Văn hào Pháp nói : "Nhàn rỗi là điều bất hạnh với tuổi già".

Lao động một cách khoa học phải :

Một là : Không làm việc với cường độ lao động cao, không kéo dài quá 1 giờ. Bình thường, hội họp, học tập phải nghỉ "xả hơi" sau 1 tiết. Do vậy phải ngừng công việc lao động sau 1 giờ. Nếu khi đã mệt mỏi, ù tai, hoa mắt, chuột rút cơ bắp mới nghỉ là quá muộn.

Hai là : Tư thế lao động, đứng ngồi phải đúng đắn, không eø lung, không vói cao, dụng cụ lao động vừa tầm tay chân, xếp đặt có ngăn nắp, cần gì có liền như nhà phẫu thuật cần dụng cụ trên bàn mổ. Mất công để tìm kiếm dụng cụ bày trí ngỗng ngang, dễ rối trí, mệt mỏi, năng suất lao động kém.

Ba là : Mọi cử động đứng ngồi, thao tác lao động phải có chuẩn bị, phải "rò máy" cơ thể trước khi cho "máy" chạy.

Sau một giấc ngủ dài suốt đêm, cơ thể người già thường rẽm, mỏi, té, cứng. Đột ngột ngồi dậy bước xuống giường, ra khỏi phòng đi tiểu, do áp suất không khí, nhiệt độ bên ngoài không phù hợp với cơ thể của người già, dễ có nguy cơ trúng gió, cảm lạnh, té xiu, dẫn đến bại liệt hoặc tử vong.

Nhát là người có bệnh, bị bó buộc nằm lâu dài trên giường, phải luôn luôn lăn trở đổi tư thế nằm, xoa bóp, hít thở, cử động, thúc đẩy vận động khí huyết bên trong cơ thể.

Bốn là : Thao tác lao động phải tiến hành từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, không tăng cường độ dột ngọt, không thay đổi quá đột ngột mà cơ bắp và não thiều động tác chuẩn bị.

Năm là : Luân phiên hoạt động. Võ não giống như một

"điện tử trường", "tắt chớp" luân phiên liên tục. Một mồi nhung biết nằm nghỉ, xoa bóp, hit thở vận động nhẹ nhàng cơ khớp sẽ phục hồi sức khỏe nhanh gấp 3-4 lần nếu chỉ nằm nghỉ xuống. Trong thực tiễn buổi học 4 giờ, mỗi tiết có 5 phút nghỉ, có thể dục giữa buổi. Các buổi phát thanh phát hình có văn nghệ, ca nhạc xen kẽ để làm thư giãn tâm trí khán thính giả.

Người lớn tuổi nên làm việc như các bà nội trợ trong gia đình. Công việc lắc nhắc suốt ngày, nội dung thay đổi liên tục, khiến trí óc thoải mái không căng thẳng, có lợi cho năng suất lao động lại vừa bồi dưỡng sức khỏe. Có lẽ đây cũng là một nguyên nhân cơ bản giúp cho các cụ bà sống khỏe, sống lâu hơn cụ ông.

Sự "dối" vận động, sự lười vận động cũng tai hại như "dối" ôxy, dối ăn, dối sinh tố (vitamin), và càng hiểm nghèo hơn, vì theo thời gian nó "nghiền nát và gặm nhám sức sống của toàn bộ cơ thể mà con người thờ ơ không biết".

### III. THỜ TỐT VÀ TẬP THÈ DỤC THÍCH HỢP :

Thè dục thích hợp với liên kết thở sâu là một hình thức "luyện hình" không thể thiếu được đối với mọi lứa tuổi, nhất là người làm việc trí óc, sinh hoạt tĩnh tại. Nó lại càng cấp thiết đối với người có tuổi và người có bệnh tật.

Tuy nhiên, nhận thức này chưa được phổ cập sâu rộng trong xã hội. Người già, người bệnh hay ý lại vào thuốc và thầy thuốc, không ý thức và nhận thức về khả năng phòng chống bệnh tiềm tàng và mãnh liệt của cơ thể.

Nhà dưỡng sinh nổi tiếng Mikulin của Liên Xô (trước đây), tác giả cuốn "Sự sống lâu tích cực" cho rằng : "Còn có

một số người chăm sóc sức khỏe bản thân không bằng lưu tâm chăm sóc một chiếc xe riêng của mình. Mua xe về, chủ xe xem xét từng bộ phận, lau chùi, vò dầu mỡ. Còn cơ thể mình thì ù ù cạc cạc, không hiểu chỗ mạnh, chỗ yếu của nó, lại vô tâm sử dụng nó một cách phung phí, quá đáng. Khi mắc bệnh mới nhốn nháo tìm thầy, chạy thuốc, thì đã quá muộn".

Đối với người lớn tuổi, thể dục dưỡng sinh có 2 mục tiêu : một là ổn định, gìn giữ sức khỏe, tạo thêm sức đề kháng phòng chống bệnh bằng phương pháp không dùng thuốc. Hai là hỗ trợ cho thầy thuốc trị bệnh mới phát, nhất là bệnh mạn tính. Thầy thuốc có thể giúp bệnh nhân cất cớc tính, nhưng muốn hết bệnh và tránh bệnh tái phát là phải tự mình làm công tác điều dưỡng, trong đó có "thể dục dưỡng sinh" tập trung trị bệnh mạn tính bằng một số bộ môn thích hợp.

# BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ 2

## PHÒNG CHỐNG STRESS, SUY NHUỘT THẦN KINH,

## RÈN LUYỆN THÁI ĐỘ TÂM THẦN TRONG CUỘC SỐNG

### I. PHÁT HIỆN MỚI VỀ BỆNH HỌC – NGUỒN GỐC BỆNH THỰC THỄ DO STRESS GÂY RA :

Trong sách "Sóng thê nào trong 365 ngày của một năm", Bác sĩ J.A.SCHINDLER say sưa phát biểu về các loại "xúc cảm gây bệnh", coi như là một phát hiện mới của tâm lý học và bệnh học hiện đại. Nội dung có thể tóm tắt như sau :

Một là : Một khám phá mới trong y học (Mỹ) là số người đến thầy thuốc chữa bệnh có hơn 50% bệnh nhân mắc bệnh do chấn động tâm lý (stress). Bệnh do nguyên nhân xúc cảm không phải là bệnh thần kinh. Đã phát hiện một số triệu chứng thực thê do stress gây ra như sau :

Đau ở gáy :	70%	Chướng hơi :	99%
Viêm, loét bao tử :	50%	Chóng mặt :	80%
Co thắt cổ họng :	90%	Táo bón :	70%
Đau do túi mật :	50%	Mệt mỏi :	90%

Người ta cũng phát hiện rằng, càng sống đơn giản bao nhiêu, càng ít bị "thất tình" lôi cuốn, càng ít có nguy cơ bị chấn động tâm lý. Càng thông minh, tài ba, lại càng ít khả năng làm chủ xúc cảm.

Do biết tu dưỡng xúc cảm trong sáng, những nhà tu hành chân chính, những bậc hiền triết quên mình quan tâm đến người khác, là người biết sống hạnh phúc, thư thái, ung dung, vô bệnh và tuổi thọ cao.

Hai là : Y học phân biệt hai loại xúc cảm. Có loại gây kích thích quá mức, ảnh hưởng tai hại đến nhiều bộ phận cơ thể thông qua hệ thần kinh, như : giận dữ, ưu phiền, sợ hãi, lo lắng, chán nản, bất bình, buồn tẻ. Có loại xúc cảm trong sáng gây kích thích tối ưu. Loại xúc cảm dễ chịu, tạo nên những cảm giác sảng khoái, như : niềm vui, hy vọng, yêu thương, lòng nhân từ, lòng dũng cảm, tính chân thành v.v...

Mỗi xúc cảm đều thể hiện ra bên ngoài qua đôi mắt, nét mặt, giọng nói, tiếng cười, bộ điệu, dáng đi... Nhưng biểu hiện bên trong cơ thể có chiều sâu mới là quan trọng. Thí dụ : Khi giận dữ thì số lượng hồng cầu tăng lên đến tỉ lệ nửa triệu trong  $1\text{mm}^3$  máu. Trong thời gian tức giận, hệ tiêu hóa co cứng, nhất là các cơ ở bao tử co gồng lên, có người đau bụng dữ dội. Tim đập đến 180 – 220 lần/phút và chỉ trở lại bình thường khi hết cơn giận. Huyết áp bình thường 13 – 14, tăng vọt lên 22 – 23. Đã có người vỡ mạch máu não, động mạch vành ở tim co thắt đột ngột, gây "nhồi máu cơ tim" có nguy cơ tử vong.

Thường thường, bệnh mạn tính do xúc cảm xấu gây ra có quá trình tác động lâu dài, tác động kiệu nhỏ giọt "nước chảy đá mòn". Các triệu chứng bệnh do stress gây ra, thường thông qua trung gian của hệ thần kinh nội tiết. Căng thẳng xúc cảm là một phần trong những nguyên nhân gây bệnh đau thận.

Trong cuộc Chiến tranh Thế giới thứ nhất, quân y phát hiện binh sĩ bị bệnh phong thấp gân cơ, nhất là căng cơ ở cổ và đã giải thích rằng nguyên nhân là do tình trạng ẩm ướt ở các chiến壕. Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai người ta ghi nhận binh sĩ càng đến gần chiến tuyến, càng đến gần

mặt trận, thi bệnh "phong thấp gần cơ" lại nhiều hơn. Và quân y đã kết luận rằng : Binhsĩ bị đưa ra chiến trường là đã bị bó buộc phải làm một việc trái với ý muốn và có tâm lý sợ hãi, bức dọc.

Những phát hiện bệnh học và tâm lý học mới mẻ này không có gì xa lạ đối với triết học và y học Đông phương. Cách đây 5 ngàn năm, sách "Hoàng Đế nội kinh" của Trung Quốc, đặt vấn đề tu dưỡng tinh thần tinh cảm là phép dưỡng sinh hàng đầu, nhấn mạnh sự quan hệ tinh thần tinh cảm với sức khỏe mỗi người. Tu dưỡng tinh thần để đạt yêu cầu "dièm đậm hư vô, thư thái tâm hồn". Y học Đông phương lúc nào cũng nhắc nhở tự chủ xúc cảm tránh những "thất tình" thái quá.

**Hỉ**, thương tâm : Vui quá làm tổn hại tâm (tim).

**Nộ**, thương can : Giận quá làm tổn hại can (gan).

**Bi**, thương phế : Buồn quá tổn hại phổi.

**Tư**, thương tỳ : Lo quá tổn hại tỳ (lá lách).

**Khùng**, thương thận : Sợ quá tổn hại thận.

Ba là : stress (chấn động tâm lý) tác hại đến hệ thần kinh giao cảm.

Chấn động tâm lý (stress) tác động vào hệ thần kinh giao cảm là hệ thần kinh không bị ý muốn, ý chí chi phối. Nó tác động vào "vùng dưới đồi" của não, tức là nơi trung tâm kích thích của "tuyến yên" – Nó gây căng cơ ở phía bên dưới của sọ não, ở cổ, ở vùng gáy, gây co thắt ở họng, gây ra cảm giác như có cái cục gì chặn nghẹn cổ họng, tác động đến hoạt động của bao tử. Khi có tin vui, xúc cảm thoải mái, con người ăn ngon tiêu hóa tốt. Khi có tin buồn, con người bỏ ăn, ăn khó tiêu, bị đầy hơi chướng bụng.

**Bốn là : Hội chứng tăng thông khí do stress gây ra :**

"Tăng thông khí" có nghĩa là thở quá sâu và quá nhanh. Bình thường, con người thở 16 – 18 lần/phút. Khi bị "stress" kích động, nhịp thở tăng lên 22 – 33 lần/phút. Hậu quả thở nhanh bất thường làm thải ra khỏi phổi nhiều khí cacbônic, làm cho tỉ lệ khí cacbônic cần thiết phải có trong máu bị giảm dần. Trước hết có triệu chứng "nỗi da gà" ở ngón tay, bàn tay rồi tê buốt ở khắp cơ thể... Tim đập nhanh, da nổi gai, lạnh rung, chóng mặt, thậm chí ngất xỉu, chuột rút, chân tay co giật đau đớn. Bệnh nhân nằm sóng sụt, tưởng mình sắp chết.

**Năm là : Stress gây ra bệnh thông qua tuyến nội tiết như thế nào ?**

Tuyến yên rất nhỏ, nằm trong hộp sọ dưới não, chỉ bằng hạt đậu lớn nhưng là cơ quan điều tiết số một của toàn bộ cơ thể. Nó tiết ra nhiều nội tiết tố. Có nội tiết tố làm tăng huyết áp, làm co các cơ nồng, hạn chế sinh sản nước tiểu hoặc ngược lại làm tăng lượng nước tiểu. Quan trọng nhất là có nội tiết tố điều tiết các tuyến nội tiết khác để sản sinh ra các nội tiết tố điều hòa hoạt động của cơ thể – Tuyến yên có thể ví như một nhà máy nhỏ rất tinh vi, ngày đêm hoạt động lặng lẽ, có hiệu quả, đảm bảo cho cơ thể lành mạnh. Nó lại còn là "người bảo vệ" số một của cơ thể mỗi khi cơ thể bị đe dọa.

Hormone nội tiết tố do tuyến yên tiết ra (Somato trophic Hormone–STH) vừa tác động thẳng vào cơ thể, vừa tác động lên tuyến thượng thận. STH huy động các yếu tố bảo vệ cơ thể như kháng thể, kháng sinh, bạch cầu... chống mọi viêm nhiễm.

Mặt khác, nội tiết tố STH cũng kích thích cơ thể, gây đau và một số triệu chứng khác. Nếu kích thích của STH kéo dài người ta có cảm giác "mắc bệnh triền miên".

Trong những nguy cơ đe dọa cuộc sống lành mạnh của cơ thể, có vai trò hàng đầu của những chấn động tâm lý stress.

Sáu là : Tác dụng kỳ diệu của những xúc cảm lành mạnh :

Trước hết các xúc cảm lành mạnh trong sáng tạo ra do thị hiếu và niềm vui bình dị, tinh tình hòa hợp với mọi người, mềm dẻo linh hoạt trong các quan hệ về cuộc sống, xây dựng tình yêu con người một cách chân thành, giữ lòng tự tin trước những khó khăn và sự cố bất thường. Xúc cảm lành mạnh, có những tác dụng y được có hiệu quả cao, bảo vệ sức khỏe và điều trị bệnh. Nó tác động riêng vào "tuyến yên", làm cân bằng chức năng nội tiết, gây ra cảm giác thoải mái, khỏe mạnh.

Những phát hiện mới trên đây, mà bác sĩ J.A SCHINDLER phát biểu rất say sưa. Thực tế từ ngày xưa, y học Đông phương đã từng chỉ rõ là bí quyết của cuộc sống là điềm đạm hư vô, khước bệnh diên niên.

Thái Ât Chân Nhân, ngày xưa đã nêu ra 7 lời khuyên để hàng ngày đạt được một thân thể tráng kiện và tâm trí thanh thơi. Đó là :

- 1/- Ít nói năng để dưỡng "nội khí".
- 2/- Kiêng sắc dục để dưỡng "tinh khí".
- 3/- Bồi vật ăn hăng mạnh để dưỡng "huyết khí".
- 4/- Giữ nước miếng để dưỡng "tạng khí".
- 5/- Chớ giận hờn để dưỡng "can khí".
- 6/- Ăn, uống chớ quá độ để dưỡng "Vị khí".

7/- Ít lo nghĩ để dưỡng "tâm khí".

## II. MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN XÚC CẢM TRONG SÁNG :

Trong cuộc sống đầy khó khăn trở ngại hiện nay, người có tuổi bất lực về khả năng, suy thoái về thể chất, trí tuệ, thường bị căng thẳng về xúc cảm, dễ tủi hờn oán giận, thất vọng, tuyệt vọng, cau có, trách móc gia đình và xã hội, xa lánh cộng đồng v.v...

Muốn tiếp tục sống thư thái, đạt được tinh thần minh mẫn trong một cơ thể tráng kiện, người có tuổi phải biết cách rèn luyện xúc cảm trong sáng, tự chủ về xúc cảm, có bản lĩnh ứng xử trước mọi thử thách. Để đối phó nghịch cảnh, bác sĩ J.A. SCHINDLER có những lời khuyên sau đây :

a)- Hãy gắng nhìn hoàn cảnh với một sự bình tĩnh, vui vẻ ở mức độ cố gắng tối đa, và với đôi chút khôi hài.

b)- Chớ bức bối nóng nảy, cáu kỉnh trước khổ cực, nhất là dừng từ dày vò số phận mình một cách vô ích.

c)- Hãy bằng mọi cách tìm ra một thắng lợi dù nhỏ trong khi bị thất bại. Hãy nhớ rằng, thắng lợi đẹp nhất, quý nhất cho mình là giữ được can đảm, trầm tĩnh, ung dung trước nghịch cảnh. Đó là cách tốt nhất để người khác kính phục, kiêng nể mình.

d)- Hãy làm khởi sắc các đức tính sau đây trong trí não của ta : Bình tĩnh, nhẫn耐, can đảm, quyết tâm chuyền bại thành thắng, giữ vững khí sắc(mình bị ốm đau nhưng nhất định không gầy), đại lượng(mình không muốn ai gặp phải điều khổ mà mình đang gặp).

Để tu dưỡng hàng ngày, bác sĩ J.A.SCHINDLER gợi ra 12 nguyên tắc làm cho cuộc sống thêm phong phú, là :

– Nên có những thi hiếu đơn giản, chờ nên có thói quen đòi hỏi ưu đãi cho những sở thích riêng. Cuộc sống bình dị giữa thiên nhiên, an cần với đồng bào, đồng loại. Như thế ai cũng yêu mến, kính trọng mình, người già rất có thể có được cuộc sống hạnh phúc mà không phải trả giá đắt.

– Tránh tháp thòm lo ngại về bệnh tật, về sự trực trặc khó khăn bất ngờ. Có những người lớn tuổi khỏe mạnh về mặt sinh lý, nhưng hay có mặc cảm nghĩ rằng tuổi già có bệnh, tuổi già không may. Tưởng tượng, cộng với dốt nát, thiếu dung cảm trước khó khăn sẽ gây bệnh tật và đau buồn.

– Hãy tự rèn luyện để yêu cuộc sống và công việc của mình. Nếu không thích làm việc, người già cảm thấy làm việc là một nhục hình. Ai biết tìm thấy niềm vui bình dị như làm việc tốt, có hiệu quả, lợi ích cho gia đình, xã hội sẽ tạo ra cho mình và cho người chung quanh nguồn xúc cảm dễ chịu, ngọt ngào. Người ấy sẽ chẳng có thời gian thao thức, tràn trề vô ích và hành hạ đầu óc của mình.

– Có sở thích lành mạnh trong sáng. Người già có nhiều thời gian nhàn rỗi nên tự tìm ra một số sở thích gây sảng khoái, dam mê thích hợp với tâm lý, khả năng và có ích cho mình và người thân.

– Học nghệ thuật “tự hài lòng”.

Người lớn tuổi thường dễ có tâm trạng bất bình, phản kháng, nỗi giận trước khó khăn cuộc sống hoặc những điều quan điểm, nhất là với tuổi trẻ. Có người nỗi giận với thời tiết, thì người đó có thể nỗi giận với tất cả mọi sự cố.

Đứng trước khó khăn và hoàn cảnh thực tế, chỉ có 2 cách ứng xử tối ưu :

Một là : Thay vì luôn luôn tìm kiếm "diêm den" để bắt hình, phản kháng, hãy tìm ra trong cuộc sống hằng ngày, những yếu tố làm cho ta hài lòng, thỏa mãn. Hãy nhớ rằng chính con người thường tự tạo ra phần lớn những ưu phiền mà họ phần nàn.

Hai là : Đừng ham muốn cái gì mà mình không thể có được. Đừng "đứng núi này trông núi nọ", "tham dó bỏ dăng", "có lẽ quên lưu", "có trung quên đèn".

- Hãy yêu đồng loại và hòa mình vào cuộc sống xã hội. Niềm vui lớn nhất của người già là làm cho người khác, con cháu trong gia đình đồng nghiệp, người hàng xóm cùng vui.

- Xây dựng thói quen nói năng hóm hình, hãy tạo thói quen khởi đầu một ngày mới một cách phấn khởi, vui vẻ. Trong cuộc sống gia đình, điều quan trọng là nghệ thuật nói chuyện hóm hình, dễ chịu, dễ nghe. Ngày xưa ta có Trạng Quỳnh. Ngày nay trong kháng chiến, chúng ta có bác Ba Phi (Cà Mau), mà những lời nói hóm hình, ý nhị được truyền tụng lâu đời, như vậy là đã đem lại niềm vui cho mọi người.

Trong thực tế lại khác. Phần lớn các vợ chồng người có tuổi, qua nhiều năm chăn gối đã tích chứa nhiều bất đồng về quan điểm, về lối sống. Lúc thanh xuân tình dục còn nồng nàn, tình thương còn ám áp, mọi bất đồng, bất mãn đều bỏ qua được. Khi về già chỉ còn cái nghĩa vợ chồng mà không biết cũng có thể tạo niềm vui cuộc sống cho mình, và cho người bạn trăm năm chăn gối, lại nói "móc họng" ; lại chờ dịp bắt bẻ lẫn nhau, thử hỏi như vậy có phải là ích kỷ vụng về không, nhất là nếu quơng xấu cho con cháu, làm vẩn due hạnh phúc gia đình và uy giết hại lẫn nhau bằng lời nói, thái độ phi lý của mình.

– Trước nghịch cảnh hãy “chuyển bại thành thắng”. Nghịch cảnh là nguyên nhân lớn gây ra bệnh do xúc cảm – Nếu không biết tự rèn luyện bản thân, tu dưỡng phán đấu, vượt qua nghịch cảnh, người già đã yếu đuối về thể chất, lại suy nhược về tinh thần, dễ sụp đổ. Khi một tai họa không thể cứu vãn được nữa rơi xuống đầu mình, tốt nhất là mình chấp nhận nó và tìm cách để tiếp tục sống tốt nhất.

– Giải quyết chuyện riêng một cách dứt khoát. Nên tạo cho mình thói quen chấp nhận một tỉ lệ sai sót hợp lý hơn là nát óc đắn vật vì những điều nhỏ nhặt. Tiền bạc phân minh, ái tình dứt khoát, có như thế mới khói bị dày và vô ích.

– Trước hết phải quan tâm đến hiện tại. Thời điểm đáng kể nhất trong cuộc sống mỗi người là hiện tại. Chúng ta phải sống hạnh phúc ngay bây giờ hoặc chẳng bao giờ nữa. Có người sống trong “vọng tưởng”, mơ ước hão huyền. Đành rằng phải có kế hoạch cho tương lai, nhưng đừng để cho những lo âu vì tương lai lấn át hiện tại. Hiện tại sống khỏe, sống tốt, mới xây dựng được tương lai tươi sáng.

– Nuôi dưỡng dự định một cách quyết tâm, liên tục. Người lớn tuổi nên có nhiều dự định về tiêu khiển, về công việc. Không nên như một số người mất hết ý muốn, ý chí, sống vật vờ, không biết để làm gì, cho mình và cho cộng đồng.

– Học cách dày lùi những nguyên nhân làm mình căm kinh, giận dữ. Lúc gặp bất bình, hay sự cố, tìm cách di rời khác hoặc rót một ly nước uống chậm rãi từng ngụm, bình tĩnh thở đều rồi thở sâu, hay kiềm một việc gì đó để làm v.v... Không biết lẩn tránh, lại “xốc vỡ” sự cố trong lúc thiếu tự chủ, sẽ gây ra nhiều tác hại to lớn không lường được.

Người Á Đông có rất nhiều kinh nghiệm để sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Giáo sư OHSAWA (Nhật) nêu ra "6 tiêu chuẩn" hàng ngày mà mọi người nên có gắng phấn đấu là :

Một- Không bao giờ thấy mệt nhọc, dù có làm việc liên tục, dù công việc có rắc rối (10 điểm).

Hai- Ăn biết ngon, một cách thích thú, dù bữa ăn thanh đạm (10 điểm).

Ba- Ngủ ngon giấc, ngủ không chiêm bao mộng mị, thức đúng giờ, tươi tinh, vui vẻ (10 điểm).

Bốn- Trí nhớ tốt, không cần sờ tay ghi chép (20 điểm).

Năm- Vẻ mặt vui tươi, không bao giờ cau có, công việc càng khó khăn lại càng vui vẻ (20 điểm).

Sáu- Xét đoán và hành động nhanh lẹ và phong nhã (30 điểm).

Nếu đạt được 100 điểm thì là người có sức khỏe thể chất, trí tuệ và tâm hồn đầy đủ, hoàn toàn sống hạnh phúc.

### III. CHỐNG SUY NHƯỢC THẦN KINH : PHÉP THU GIẢN.

Ngoài tác động của "thất tinh" hay là "xúc cảm thoái hóa", âm tính, ở người có tuổi, nếu lao động căng thẳng kéo dài liên tục, nhất là lao động trí óc, lại bị thêm chứng suy nhược thần kinh, kéo dài gây suy nhược cơ thể.

a/- Hiểu biết cơ bản về ..vật động thần kinh.

Y học hiện đại chỉ ra rằng mọi hoạt động của con người do sự điều khiển của hệ thần kinh gồm vỏ não, tiểu não, tuy sống và dây thần kinh. Vỏ não bao gồm nhu trung khu, mỗi trung khu điều khiển một hoạt động chuyên biệt như nghe, thấy, nói, thở, vận động, tư duy, nhớ... Khi một trung khu ở vỏ não hoạt động, thi tế bào não hoạt động và truyền đi một xung động thần kinh, gọi là "hung phán" (+). Khi trung khu

này ngừng nghỉ, thì trở về "ức chế" (-). Ở con người, có khi bộ phận này hoạt động, hưng phấn, thii bộ phận kia ngừng nghỉ, ức chế. Nếu một trung khu thần kinh hoạt động liên tục, căng thẳng kéo dài, hưng phấn kéo dài, tê bao não sẽ mệt và những bộ phận cơ bắp hoạt động tương ứng do thần kinh chỉ đạo sẽ mỏi, sẽ gây ra suy nhược thần kinh và cơ thể. Quá trình bệnh lý của suy nhược thần kinh diễn ra như sau :

- MỞ ĐẦU, BẰNG GIAI ĐOẠN CĂNG THẲNG.

Do công việc đòn dập hay bị xúc động liên tục. Nhưng sức đề kháng của cơ thể còn tốt, nên còn ăn được, ngủ và làm việc được.

- KẾ TIẾP BẰNG GIAI ĐOẠN SUY NHƯỢC.

Còn gọi là "giai đoạn cảm ứng âm tính". Về hao suy nhược, dây thần kinh suy nhược dẫn đến ngủ kém, tuần hoàn tiêu hóa kém, làm việc mất năng suất.

- SAU CÙNG LÀ GIAI ĐOẠN VỎ NÃO MẤT QUYỀN CHỈ HUY.

Do hưng phấn căng thẳng liên tục, vỏ não không còn sức "hưng phấn" nữa, chuyển sang "ức chế lan tỏa", tâm lý bất thường, suy nhược thần kinh dẫn đến suy nhược cơ thể.

b/- Phép thư giãn rất công hiệu nhưng cần kiên trì luyện tập hàng ngày và nhất là về đêm.

Ở các nước công nghiệp tiên tiến, như Anh, Pháp, Mỹ, Nhật..., do lao động căng thẳng, sống trong xã hội cạnh tranh gay gắt, phần lớn người trung niên và lớn tuổi bị suy nhược thần kinh, mất ngủ phải uống thuốc để ngủ, thuốc an thần hàng đêm. Dần dần, bệnh "lòn thuốc" phải uống thuốc an thần cao hơn hoặc liều lượng mạnh hơn. Một số

bác sĩ Mỹ và Âu Châu bày “phép thư giãn” rất có công hiệu nhưng phải kiên trì luyện tập công phu. Thư giãn là gì?

“Thư” có nghĩa là thư thái, trong bụng và trong đầu óc không bị rối rắm. “Giản” có nghĩa là nói ra, dây thần kinh giàn ra và cơ bắp không co căng.

“Thư giãn” tốt nhất thì các cơ (cơ vân ở tứ chi, ngực, bụng, cơ trơn ở các ngũ tạng) không căng thẳng, tay chân mặt mày, lung cỗ đều mềm giàn ra, nét mặt bình thản như gương mặt đức phật trên tòa sen.

Có 3 điều kiện để thư giãn tốt.

#### CÓ GẮNG CẮT Đứt LIỀN HỆ VỚI BÊN NGOÀI.

Chỗ nơi yên tĩnh ít ánh sáng (dùng khăn che mắt) ít tiếng động, không mùi hôi, quần áo rộng, nói thát lung rộng ra.

**ĐẦU ÓC THÀNH THӨI, RỒI “TỰ KÝ ÁM THỊ” :**

Nói thầm “ra lệnh” cho não và thần kinh buông xuôi buông xui. Thí dụ ta nói : “ Tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm” nhiều lần. Rồi nói : “Tim tôi nhịp đều”, rồi nói : “Trán tôi mát”, rồi nói : “ Não tôi thư thái, tôi ngủ ngon !”...

#### TẬP TRUNG THEO DÖI HƠI THӨ, LUỒNG RA LUỒNG VÀO.

Hơi đều, cắt đứt mọi suy nghĩ linh tinh. Muốn kiểm tra mức độ thư giãn của người khác, có nhiều cách :

– Ta hắt nhẹ bàn tay hay bàn chân coi có cưỡng lại hay không. Nó cưỡng lại thì thư giãn chưa tốt, nó buông xuôi buông xui thì thư giãn tốt.

– Ta lăn tròn cánh tay hay cẳng chân, ta co tay chân lại coi

nó có cương lại hay buông xuôi buông xui. Ta giờ tay chân khòi giường rồi buông xuôi, coi có sợ đau mà cương lại hay không.

– Một phải bình thản. Ta lăn đầu rời thân hình qua bên này, bên kia, nếu nó không cương lại thì thư giãn tốt.

Ta kiểm tra thư giãn cho mình cũng làm như trên, tự ta đưa tay chân lên cao, hoặc cất đầu lên rồi buông xuôi. Nếu rót xuống như một cục đất là thư giãn tốt, còn rót xuống nhẹ nhàng êm ái là thư giãn chưa tốt.

Buổi sáng buổi trưa nhất là khi cảm thấy mệt mỏi, căng đầu óc nên tập "thư giãn". Kết quả tùy người, có người đạt nhanh, có người đạt chậm. Phải kiên trì luyện tập nhiều lần liên tục mỗi lần 3 – 5 phút. Thư giãn ở tư thế nằm là tốt nhất. Bát cập có thể tập ở tư thế ngồi, như ngồi trên ghế dựa, đầu bập ngửa, lưng sát ghế, chân buông xuôi. Hoặc ngồi thẳng lưng trên ghế dài, tay đặt lên đùi hay bàn chân sát đất.

#### IV/- PHÉP "THỦ CHÂN", HIỀU MÌNH, HIỀU NGƯỜI, BIẾT THỜI THÉ

Người già dễ chủ quan, nhớ như hồi còn thanh xuân, tham công tiếc việc, làm nũng, gánh nặng hay với cao, hay nhón gót, làm việc không nghỉ ngơi, té ngã, bệnh tri lâu lành. Một số người không xác định đúng khả năng, vai trò, vị trí của mình, bảo thủ ý kiến, bám địa vị làm chủ gia đình, làm chủ xã hội. Ý kiến không phù hợp gây tai hại cho xã hội, làm mất đoàn kết nội bộ mà bần thần cuộc sống gặp túi hờn, tức giận, lo âu. "Thủ chân" còn là hiếu biết thời thế, sống tiến bộ kịp theo sự tiến hóa. Không thích nghi, chấp nhận sẽ sinh ra lạc hậu, lạc lõng, cô đơn, nhưng bản lĩnh là phải giữ phẩm chất đạo đức làm người, không cơ hội để con người bị tha hóa.

## V. RÈN LUYỆN PHẨM CHẤT ĐẠO ĐỨC – RÈN LUYỆN TÍNH KHỈ – LẠC QUAN TRƯỚC CUỘC SỐNG.

Vẫn dề rèn luyện phẩm chất quá rộng lớn. Hải Thượng Lãn Ông dạy : "Thanh tâm tiết dục". Chúng ta hằng ngày thực hiện lời dạy quý báu của Hồ Chủ tịch : "Cần, kiệm, liêm, chính, chí công vô tư" và sống theo nếp sống hữu ích và thanh cao của Bác Hồ kính yêu, tức là sống, lao động, học tập, chiến đấu theo gương Người. Từ đó lồng thanh thản, tâm hồn thanh thơi, sống không bệnh tật và hạnh phúc. Hồ Chủ tịch suốt đời chỉ có một sự ham muốn, "ham muốn tốt bụng là làm sao cho nước ta hoàn toàn độc lập, dân ta hoàn toàn tự do, đồng bào ta ai cũng có cơm ăn áo mặc, ai cũng được họa hành".

Muốn "tinh tâm tinh trí" phải nhận thức đúng, phân tích đúng để ứng xử. Nhưng trước hết phải hiểu rõ ưu, khuyết trong cá tính của mình. Thúy tổ Tây y Hippocrate và nhà bác học Paplop (Liên Xô) phân loại 4 cá tính sau đây :

### - CÁ TÍNH ĐA HUYẾT :

Nhiệt tình, sôi nổi, nhận thức đúng, hành động đúng, dễ thành công.

### - CÁ TÍNH TRÀM TÍNH :

Nhận thức đúng, hành động đúng, nhưng chậm chạp, không lôi cuốn được người khác, có khi bò lờ cơ hội.

### - CÁ TÍNH XỐC NỐI :

(Gọi là "đòn trap") : Nóng nảy, háp tấp, thường ứng xử sai, vội vàng, có hại.

### - CÁ TÍNH U UÁT :

Thường hay cô đơn cô độc, không thích nhập cuộc.

Mỗi người nên nhận rõ mình thuộc cá tính nào, và ưu khuyết ra sao để rèn luyện. Bạn bè thân nhân phải biết cá tính của bạn mình để sống hòa hợp và giúp đỡ bạn rèn luyện. Lạc quan trước cuộc sống – Rèn luyện tinh thần không sợ chết. Càng bi quan, càng có thể chết sớm. Cần sống ngày nào là <sup>để</sup> ~~để~~ khỏe sống vui sống hữu ích.

## VỊ. NÊN TIẾT CHẾ TÌNH DỤC, TĂNG CƯỜNG CÁI CƯỜI VÀ CÁI HÔN.

Đông y xem "tiết chế tình dục" là một biện pháp để "giữ tinh, dưỡng khí, tồn thản". Hải Thượng Lãn Ông khuyên :

*"Chẳng vì sắc đẹp dâm người hại thân  
Giữ tinh dưỡng khí tồn thản.  
Tinh không hao tán thi thản được yên".*

Không kèm được tinh dục thì con người sẽ tiêu mòn mau lẹ sức khỏe, trí tuệ. Trước hết, hạn chế các chất kích thích, rượu thịt, xua đuổi các ý dâm, bài trừ hình ảnh và phim ảnh khiêu dâm. Hướng dẫn sinh hoạt về một nguồn sống thanh cao (đọc sách báo, nghe âm nhạc, hoạt động xã hội, sáng tạo hữu ích).

Đàn ông, đàn bà lớn tuổi, có bệnh, sức yếu, nếu không kèm chế tốt tình dục, sẽ gặp tai biến không lường được. Ngược lại, nên xây dựng tình yêu trong sáng. Trước đây khẳng định cái cưới là mười thang thuốc bắc. Ngày nay một số bác sĩ thêm rằng cái hôn là trăm thang thuốc bắc – Bác sĩ VERMON COLEMAN trong sách "Tinh thần và sức mạnh"

viết : "Một cái hôn sẽ tác động cơ thể sản xuất nội tiết tố và hoạt chất giúp bạn có cảm giác vui vẻ và thoải mái, làm cho bạn ít bị tác động của sự tăng huyết áp và sự buồn chán".

Một số bác sĩ Âu Mỹ như trí phát hiện và xác nhận rằng, tình yêu lứa đôi trong sáng (không phải là tình dục) sẽ kích thích sự tăng cường sản xuất tế bào bảo vệ cơ thể, kích thích sự phát triển của sức khỏe thể chất và hạnh phúc tâm hồn.

Để tăng cường niềm vui cho cuộc sống, nên tăng cường sử dụng cái cười và cái hôn. Nên cười chân thành, thoải mái, cười ha ha. Nên hôn nồng nàn, đúng đồi tượng, đúng nơi chỗ.

## BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ 3 ĂN UỐNG ĐÚNG, SAI

### I- HIỂU BIẾT CẦN THIẾT VỀ CÁCH ĂN UỐNG, NHẤT LÀ ĐỐI VỚI NGƯỜI LỚN TUỔI VÀ NGƯỜI BỆNH.

– Đông và Tây y trên cơ bản thống nhất về tầm quan trọng của ăn uống đối với sức khỏe, nhất là ở người lớn tuổi và người bệnh. Ăn uống đủ và đúng cách giữ được sức khỏe. Ăn uống thiếu, thừa và sai gây ra bệnh tật. Ở người lớn tuổi có bệnh, cần coi thức ăn là dược phẩm góp phần với thuốc trị bệnh.

Thúy tú Tây y Hippocrate cho rằng thức ăn là món thuốc duy nhất của mọi người. Cần nhớ rằng đối với một người, những thức ăn tốt khi người đó khỏe mạnh cũng sẽ là thức ăn tốt giúp người ốm mau lành bệnh. Người bệnh cần ăn tốt để mau hồi phục.

"Ăn đủ" là ăn đủ số lượng và chất lượng, thức ăn cần thiết cho một cơ thể. Ăn đầy đủ thức ăn tốt gồm :

– Nhóm đậm chứa chất prô-tê-in để cấu tạo cơ thể. Những thức ăn giàu prô-tê-in như thịt cá, đậu nành, trứng, sữa và hải sản. Các loại đậu (đậu xanh, đậu dưa, đậu đen) và ngũ cốc, rau xanh (có lá xanh thâm) cũng chứa prô-tê-in.

– Nhóm đường bột chứa chất hydrat cacbon cung cấp năng lượng cho cơ thể, bao gồm bột và chất đường. Chất bột như lúa gạo, lúa mì, ngô, khoai, mì sợi, khoai tây, khoai lang, khoai sọ, khoai mì, sắn, chuối nâu, v.v... Chất đường như sữa, mật mía, trái cây, mật ong, chuối chín.

- Nhóm mỡ dầu chứa chất béo cung cấp và dự trữ năng lượng như mỡ, bơ động vật, sữa, dầu ăn thực vật. Đậu phộng, mè, đậu nành, dừa, cũng có chất béo.

- Nhóm muối khoáng và sinh tố là :

Những thức ăn bảo vệ giàu Vitamin (sinh tố A, B, C và D...). Muối khoáng như calci, sắt, kẽm, photpho. Thịt, đặc biệt là gan, thịt gà giò, trứng cá, dầu gan cá, phó mát, sữa rau có lá xanh thám, rau muống, rau lang, rong biển (có chất i-ốt) chứa nhiều muối khoáng.

“Ăn tốt” là ăn đúng cách là biết giữ vệ sinh ăn uống, đặc biệt là ăn chậm, nhai kỹ thức ăn, uống chậm từng hớp nước, bảo đảm thức ăn được tiêu hóa tốt, và biến thành tinh hoa dinh dưỡng.

Đặc biệt người già, người bệnh, nếu cứ giữ cách ăn nhanh như thời trẻ, ăn mau, nhai không kỹ là ăn uống sai, chậm tiêu, dễ bị trúng thực và ít bỏ dưỡng.

Mặt khác, người già, người bệnh cần kiêng cử những món ăn không thích hợp cho từng bệnh theo sự chỉ bảo của thầy thuốc. Hoặc bản thân mình có kinh nghiệm, hễ ăn món ăn nào không phù hợp thì bị dị ứng, hoặc bệnh tái phát, như : tôm cua, măng tre, hẹ, nấm rơm, thịt gà, ca cao, cà phê...

Người già, người bệnh nên ăn ít nhất ba bữa trong một ngày : Buổi sáng nên ăn điểm tâm nhẹ nhiều chất bồi dưỡng. Buổi trưa, nên ăn vừa đủ. Buổi chiều nên ăn vừa no để dự trữ chất bồi suốt đêm. Nếu còn thèm ăn có thể uống thêm sữa hay bột đậu buổi tối trước khi ngủ.

Thiếu dinh dưỡng ở người lớn thường có các hiện tượng suy yếu, mệt mỏi, chán ăn, thiếu máu, loét ở mép môi,

ở lưỡi, tê chân, nóng rất.

Bác sĩ DAVID WERNER (Sách chăm sóc sức khỏe) giải tỏa quan điểm dị đồng giữa dinh dưỡng bằng thịt (prô-tê-in động vật) và prô-tê-in thực vật một cách khoa học và phù hợp túi tiền người nghèo. Ông cho rằng . Người ta có thể được tráng kiện và khỏe mạnh khi phần lớn chất prô-tê-in do thức ăn thực vật cung cấp. Tuy nhiên ăn một cách khôn ngoan là nên ăn xen một ít thịt để các loại prô-tê-in động vật và thực vật bổ sung cho nhau. Thị dụ : Kho thịt thì mua thêm tàu hủ kho chung, tàu hủ nhiều, thịt ít.

Ông còn khuyên. nếu chúng ta muốn có vitamin thi hãy mua trứng hoặc các thức ăn bò khác thay vì đi mua thuốc sinh tố viên, hay thuốc sinh tố tiêm, ông nhấn mạnh, không nên tiêm vitamin, mà hãy ăn thức ăn có sinh tố.

## II- CẦN NGHIÊN CỨU KẾ THỪA Y HỌC CỔ TRUYỀN VỀ VĂN ĐỀ ĂN UỐNG

Trong sách "Vệ sinh yêu quyết", Hải Thượng Lãn Ông khuyên :

Vệ sinh ăn uống trước tiên  
Khuyên ăn thanh đạm, khuyên kiêng đậm nồng  
Ngũ tan dùng phải có chừng.  
Ăn nhiều tan khí biết phòng mới hay  
Các mùi mặn, đắng, chua, cay  
Ăn nhiều sanh bình chẳng sai đâu mà  
Ngọt nhiều cũng chẳng ích gì,  
Tỳ chén, thận yếu, xương tê tóc cần  
Cao lương tích trệ sinh ung  
Thịt thà sinh béo sinh dòn sinh giun  
Muốn cho ngũ tang được yên.

*Bớt ăn mẩy miếng , nhịn thèm hơn đau.  
"Ngô khoai, rau cháo hàng ngày  
Áy mà khỏe mạnh hơn người cao lương".*

Y học cổ truyền khuyên ăn uống điều độ, vệ sinh thanh đạm, tiết chế cao lương, thịt, mỡ, đường, nấu nướng gia vị vừa phải.

Kể thừa quan điểm của sách "Vệ sinh yêu quyết", Viện Y học cổ truyền Trung ương (Hà Nội) nhắc lại 2 câu thơ của Hải Thượng Lãn Ông :

*Nên dùng các thứ thức ăn  
Thay vào thuốc uống có phần lợi hơn.*

Về thức ăn, thì hột sen, ngó sen là món ăn qui dễ nấu chè, làm mứt, nấu xôi, hầm thịt gà, chè trà ướp sen.

Tâm sen, hột sen là món thuốc chóng suy nhược thần kinh, gầy còm, biếng ăn, trẻ em khát nước, người lớn mất ngủ, tim hồi hộp. Lá sen, cuống sen, gương sen, chóng sưng phù các bệnh chảy máu, tụ máu khí hư, kiết ly. Có người mỗi ngày ăn vài tâm sen, vài hột sen khô, châm trà sen uống giải khát, rẽ tiền, bỏ đường mà an thần.

Nước dừa không những bổ khỏe, thanh nhiệt, mà nước dừa (kết hợp với mía lau, rau má) là thuốc phòng bệnh tốt cho mùa hè, giải nhiệt, trị khan tiếng, kiết ly, lợi tiểu, giải độc. Đặc biệt uống để trị bệnh thì nên dùng nước dừa tươi còn non.

Y học hiện đại cho rằng, nước dừa là thức ăn kỳ diệu chứa gần toàn bộ đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể như : đường, chất béo, đạm (có axít amin cao) đủ các loại sinh tố B, sinh tố C cung ứng cho nhu cầu hàng ngày của cơ thể,

có nhiều muối khoáng, lại chứa nhiều enzym (điều tố) giúp tiêu hóa tốt, phòng chống viêm loét.

Nước trái dừa xanh non, có tiêu chuẩn của nước khoáng, cho nhiều loại vi lượng khoáng, đường dễ tiêu hóa, là thứ thuốc rẻ tiền được chỉ định cho trẻ em suy dinh dưỡng. Longnai nước dừa có tính mát, thì đậm đặc một ít nước gừng vào cho dễ tiêu.

Gừng vừa là thứ gia vị công hiệu quí, dễ ăn sống hoặc nấu các thức ăn. Gừng có công hiệu làm mát những mùi vị khó chịu, đồng thời làm tăng mùi vị đặc trưng của thức ăn. Mứt kẹo gừng ngọt, ăn ngon mà còn chống lạnh. Gừng tươi, gừng lụi, nướng chín, gừng tươi giã trộn với rượu, giấm xào nóng, bọc vàii chườm xoa bóp các chứng cảm, lạnh đau nhức, nôn mửa, đau bụng.

Tuệ Tinh và Hải Thượng Lãn Ông, phân tích và nêu cao công hiệu của các thứ đậu hột, nhất là đậu đen, đậu xanh, đậu nành vừa ăn ngon mà còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, bổ nguyên khí, điều hòa ngũ tang.

Theo Giáo sư OHSAWA, thì đậu đỏ có nhiều dương tính, là một thực phẩm "trường sinh" hàng ngày rất tốt, trị các bệnh thuộc tỳ, tụy, tạng rất hay. Đặc biệt 50gr đậu đỏ hợp với 100 gr bí đỏ (bí rợ) ăn với cơm gạo lứt muối mè là một phương thuốc thần hiệu, trị bệnh dài đường.

Khoa học hiện đại phân tích các loại dầu nói trên, thấy chứa dù chất đường bột, đạm và chất béo thực vật, nhiều khoáng chất, dù các loại sinh tố B, sinh tố C, và nhất là sinh tố A. Đặc biệt nhán mạnh đạm thực vật của dầu nành giống đạm động vật về thành phần axit amin. Tương tự đạm thủy phân của dầu nành, tàu hủ (dầu phu) là đạm dầu nành động

tự."Sách "Khoa học và giao tiếp" (Sciences et communication) có bài khẳng định rằng : "Tương lai thuộc về đậu nành và ngũ cốc", dẫn chứng rằng 1kg đậu nành cung cấp cho con người lượng chất đạm bằng 3kg thịt bò, 60 quả trứng hay 10 lít sữa, mà lại giá rẻ, phù hợp túi tiền người lao động ở các nước thế giới 3.

### III- TIẾP THU CÓ CHỌN LỌC PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG (MACROBIOTIC) CỦA GIÁO SƯ NHẬT BẢN OHSAWA <sup>(1)</sup>

Cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn của Giáo sư OHSAWA có thể tóm gọn như sau :

**Một là :** xuất thân con người là loài vật ăn ngũ cốc là chính, rau củ là thứ yếu, mờ thịt rất hiếm hoi.

Con người là động vật xuất hiện sau cùng. Con người nguyên thủy sống nhờ bè trái, hái rau, trồng ngũ cốc, tìm ra lửa để nấu luộc ngũ cốc, rau củ. Việc săn thú, ăn mờ thịt sống xuất hiện trễ, mà cũng là thực ăn hiếm hoi bất thường.

Thực tế, nhân dân lao động xưa nay vẫn ăn thanh đạm là chính (cơm, rau, nước tương, nước mắm...) mà vẫn đủ sức lực trí tuệ, đủ sức khỏe để lao động và chiến đấu.

**Hai là :** Xác định đạm thực vật gần thiên nhiên, rất tinh khiết và bỏ đường. Còn đạm động vật (thịt, cá) là do động vật ăn rau củ, ngũ cốc đưa vào cơ thể, rồi tiêu hóa biến

(1) Giáo sư OHSAWA (Nhật Bản), vốn là người yếu đuối, nhưng ông đã nghiên cứu phép ăn uống, nâng cao sức khỏe trị hết bệnh cho mình và của nhiều bá phương pháp thực dưỡng đã ra khắp 5 châu (gọi là Macrobiotic) vừa có công hiệu bồi dưỡng sức khỏe vừa có giá trị chữa các bệnh mạn tính.

dưỡng ra thịt mỡ. Nên thịt mỡ xa rời thiên nhiên hơn rau củ, ngũ cốc, có phần kém tinh khiết và bò dưỡng.

Thực vật không những là nguồn nuôi dưỡng con người về thể xác mà cả tâm hồn. Có người phát hiện rằng trâu bò, voi ăn cỏ mà to lớn, khỏe mạnh, thuần hóa dễ, còn cọp béo, sư tử ăn thịt sống thì nhỏ con, hung bạo. Nghiên cứu con người qua ăn uống, Giáo sư OHSAWA kết luận rằng : Con người ăn đậm thực vật có vẻ gầy ốm, mảnh khảnh, nhưng có sức khỏe dẻo dai và tính khí thuần hòa, tâm hồn minh triết.

### Ba là : Phân tích tính chất “Âm Dương” trong thức ăn uống.

Lấy triết lý “Âm Dương” của phương Đông làm cơ sở, Giáo sư OHSAWA đếm khoa học và kinh nghiệm thực tiễn phân tích thức ăn uống, đồng thời lập bảng “phân tích Âm Dương” một số thức ăn chính (kèm theo đây). Giáo sư còn phát hiện rằng : CƠ THỂ CON NGƯỜI THỂ HIỆN SỰ CÂN BẰNG ÂM DƯƠNG 5/1 tức là trong cơ thể có 5 phần Âm và 1 phần Dương. Ăn uống giữ được sự cân bằng “5 Âm 1 Dương” này thì khỏe mạnh. Ăn uống làm thay đổi sự cân bằng Âm Dương sẽ sinh bệnh.

“Âm” thuộc về nước, là thủy, “Dương” thuộc về lửa là hỏa. Trong cơ thể có gần 2/3 trọng lượng nước, các cơ quan rỗng, xóp như bao tử, bong bóng, ruột, gan đều thuộc về Âm, xương cốt rắn cứng thuộc Dương. Người bị “Dương suy” là những người hay phí sức, ăn uống thiếu thốn, dùng thực phẩm không cân bằng, thường bị chứng gầy còm, xanh xao suy nhược.

Người bị "Âm suy" là những người ăn uống quá độ, ít vận động bị béo phì, tỳ vị yếu, đau gan, CÓ NHỮNG CHỨNG BỆNH KHÔNG CÓ NGUYÊN NHÂN NHÁT ĐỊNH : Có thể thuộc Âm hay thuộc Dương như ho, cảm, tiêu chảy, trung thực vi dùng thức ăn không đồng đều, nhiều rau trái hay nhiều thức chiên xào dầu mỡ khó tiêu.

CÓ THỂ QUAN SÁT NƯỚC TIỀU VÀ PHAN để kiểm tra sự quân bình Âm Dương. Nếu nước tiểu của ta vàng sẫm và trong, nếu phân của ta màu vàng da cam, sẫm hay nâu, cứng có lọn dài, nồi trên nướt, mùi dễ chịu, như vậy là tốt, thức ăn hôm qua cân xứng về Âm Dương. Nếu phân màu lợt, ngà ngà xanh lục dễ biến ra màu đen, có mùi hôi thối, hoặc dinh chèm nhèm ở lỗ tròn, thì "quân bình Âm Dương" bị thức ăn hôm trước vi phạm. Và quá trình vận chuyển thức ăn trong bao tử và phân trong ruột già không tốt. Nếu như nước tiểu vàng sẫm, tiểu ra độ 10 phút thì lóng cẩn, áy là trong mình đã có bệnh khả năng (Bệnh thận). Nếu như nước tiểu quá loãng, trong và nhiều thì rất có thể là bệnh đại dương. Giáo sư OHSAWA cho rằng : Ai đã phải đi tiểu quá 4 lần trong 24 giờ thì đã có dấu bệnh rồi, bệnh thận hay bệnh tim. Tây y thì cho rằng ngày đi tiểu 5 - 7 lần là bình thường.

(Xem bài trang sau)

## BÀNG PHÂN TÍCH ÂM DƯƠNG MỘT SỐ THỨC ĂN

Tên	Thuộc âm	Thuộc dương
Mé cúc	Bắp, lúa mạch	Gạo, gạo lứt, gạo dỏ, hòn mì
Thịt, trứng	Óc, ốc, gà, bò con	Bánh mì bò câu, thịt ba rọi, thịt vịt, trứng cút trống.
Cá, tôm	Cá đồng ít béo, mỡ (lóc, bông, sặt) cá con (trắng me)	Cá béo mỡ ở đồng, tôm sông ở biển, tôm hùm, tôm biển.
Rau, trái	Dền, cà tím, măng tre mầm, dưa, măng tây	Rau dâng, kho qua, xà lách son, dấp cá, bí ngô, kiệu tây
Đậu, củ, khoai	Đậu bắp, đậu đũa, cải củ, cải bắp, su bông, khoai lang, khoai tây.	Đậu đũa, đậu xanh.
Trái cây	Chanh, quýt, bưởi, cam, thơm, mận, dứa, trái vải, dưa hấu, vải chín, lê nhão	Trái vải, táo bơm, dâu tây, anh đào.
Gia vị	Tỏi, tiêu, cary, gừng, chanh, giấm, hột cài, vị dinh hương, hẹ.	Hành củ, quế, nghệ, ngò tây, muối hột.
Dầu mỡ	Dầu dừa, dầu phộng	Dầu mè, ô liu, mỡ heo, bơ mặn.
Đường sữa	Đường mía, mật ong, sữa bò, sữa đậu nành, kem, yaourt	Mạch nha, sữa dê, pho mát
Thức uống	Nước lá, nước suối, nước ngọt vỏ chai, nước trái cây, trà tàu, cà phê	Trà xanh nấu sutton, n้ำ nhân sâm, nước cam
Vị giác	Cay, chua, đắng ngọt	Mặn, đắng.

**Bốn là : Phép thực dưỡng OHSAWA khuyên cách ăn như thế nào**

Giáo sư OHSAWA nêu ra lời khuyên ăn uống một cách khoa học như sau :

**- QUAN TRỌNG HÀNG ĐẦU LÀ PHẢI NHAI THẬT NHUYỄN.** Thực hiện lời dạy của Thánh Gandhi ở Ấn Độ là ĂN THỰC UỐNG (ý muốn nói uống nhò giọt, không nốc một hơi) và UỐNG THỰC ĂN (ý muốn nói, thức ăn phải nhai thành hòn rồi mới nuốt vào).

**- PHẢI QUÝ TRỌNG NƯỚC MIÉNG CỦA MÌNH**

Trong nước miếng không những có men tiêu hóa Ptyalin mà còn nhiều chất bồi dưỡng khác. Đông y cho rằng nước miếng là nước "cam lồ", là "thần dược diệu dược", gan lọc chất đờ uế, bồi âm và bồi dưỡng cho các tạng phủ. Đông y khuyên nên NUỐT NƯỚC MIÉNG, NHẤT LÀ NGƯỜI GIÀ, NGƯỜI BỆNH. Sáng sớm thức dậy, ta nằm yên, uốn lưỡi cong lên, chờ nước miếng chảy ra, liền ngón tay, nuốt xuống từa "dan diền" (ở vùng dưới rún).

**- KHÔNG ĂN DẶM TRƯỚC BỮA ĂN VÀ HẠN CHẾ ĂN CHẤT CHUA CHẤT NGỌT**

Ở người già người bệnh, các chất chua, ngọt gây chậm tiêu và cản trở sự ăn ngon, thèm ăn ở bữa ăn chính.

**- NÊN ĂN RIÊNG TỪNG MÓN NHƯ NGƯỜI PHƯƠNG TÂY :**

Ăn súp, ăn thịt, ăn cơm riêng từng món.

**- HẠN CHẾ UỐNG NƯỚC**

Nên uống vừa đủ nước theo yêu cầu riêng của từng người. Không uống nước giải khát trước khi ăn, không uống

nước đá lạnh hay chan canh trong cơm giữa lúc ăn. Sau bữa ăn nên chậm uống nước. Mục đích chung là không cho chất lỏng làm loáng bã thức ăn, sẽ cản trở sự nhai nhuyễn ở miệng và nghién trộn ở bao tử.

Năm là : Nên tiết chế ăn uống ra sao và nên ăn những thức ăn nào ? Có 3 ý.

#### THỨ NHẤT :

**NÊN GIẢM CÁC MÓN ĂN THÍCH KHẨU :** THỊT, MỎ, RUỘU, TRÀ, ĐƯỜNG, BÁNH MÚT KEO, TRÁI CÂY, CHUA NGỌT. Nên giảm ăn thực phẩm do công nghiệp thực phẩm chế biến có hóa chất tham gia làm ra và bảo quản, mới ăn vào ngon miệng, dễ béo phì nhưng ăn lâu dài dễ tích tụ chất độc gây bệnh. THỊT CÁ VỎ HỘP, NƯỚC TRÁI CÂY VỎ CHAI ĐÓNG HỘP. RUỘU TRÀ (CÓ UỐP HÓA CHẤT) BÁNH MÚT KEO, ĐƯỜNG, NƯỚC ÉP TRÁI CÂY CÓ HÓA CHẤT, TRÁI CÂY NGHỊCH MÙA (không hợp thời tiết) TRÁI CÂY TỪ XA CHỜ TỐT (cách địa phương 50km, không hợp đát dai).

**NHỮNG THỰC ĂN XÁT TRẮNG QUÁ** (gạo quá trắng, đường cát trắng tinh mắt nhiều bồ đường) **NHẤT LÀ BỘT NGỌT**, **NƯỚC XÌ - YẾU** (chế bằng chất hóa học).

#### THỨ HAI :

**NÊN CÀI TIẾN CÁCH ĂN UỐNG, CHUYỂN DÀN TỪ THỰC ĂN THỊT MỎ THÍCH KHẨU SANG THỰC ĂN THANH ĐẠM THỰC VẬT NHƯ MĚ CÓC, RAU CỦ.**

Xin lưu ý :

1/ Mě cốc : Gạo là chính, gạo không xay trắng quá, gạo lứt, gạo đồ càng tốt. Cháo gạo lứt ăn sáng phù hợp với tỳ vị yếu. Trà gạo rang rất tốt.

2/ Trong đồng bào ta, một số có tập quán "ăn chay" 2, 3, 7 ngày trong 1 tháng. Một năm ăn chay 1, 2 tháng. Không bàn vấn đề tín ngưỡng, chúng tôi cho rằng đây là một tập quán tốt, có lợi cho sức khỏe, giảm thịt cá, ăn rau củ trong một số ngày, có tác dụng thải ra chất độc, chất nhiệt, tích tụ trong cơ thể và tập dần thói quen ăn chất đậm và chất béo thực vật (ăn chay).

### THỦ BA:

#### THỰC ĐƠN BỎ DƯƠNG TINH KHIẾT, TIẾT KIỆM, NHÁT LÀ GẠO LÚT MUỐI MÈ.

Là thức ăn tinh khiết bỏ dưỡng nhất, tạo ra quán binh âm dương cho cơ thể, vừa bỏ Âm, vừa bỏ Dương, vừa nhuận trường.

Giáo sư OHSAWA phân tích gạo lứt có 30 chất bỏ dưỡng : Tinh bột, đậm, chất béo, nhiều muối khoáng, sinh tố. Gạo xay trắng quá, thì 20 chất bỏ dưỡng thiên nhiên ở vỏ gạo bị loại ra ngoài (trong cám). Chất gạo lứt phù hợp tỳ vị yếu, cháo gạo lứt rang, trà gạo rang rất tốt.

Mè, dẻ nguyên vỏ, chứa nhiều chất béo thực vật, đậm thực vật, đường bột, nhiều muối khoáng, sinh tố, phù hợp cho người sức khỏe kém, bao tử yếu.

Muối biển tinh khiết, muối hột đem rang là thức ăn quan trọng, có chất Natri ( $\text{NaCl}$ ) và nhiều chất khoáng khác. Người lao động nặng, ăn mặn sẽ dai sức, ít mệt. Khi làm việc mệt, đồ mồ hôi, chất muối (Natri) trong cơ thể cũng ra theo mồ hôi. Uống nước có pha muối thì đỡ mệt mỏi,

#### + CÁCH NẤU GẠO LÚT :

iường khâu phần một bữa ăn, thí dụ 1 lon. Vo gạo lứt không làm trộc vỏ. Nên ngâm gạo trước một giờ trong

nước lạnh. Một phần gạo, hai phần nước. Nấu nước sôi rồi mới đổ gạo vào nồi. Bỏ vào thêm muối hột, cứ 1 lon sữa bò gạo là một muỗng cà phê muối hột. Dùng dũa bếp khuấy gạo sôi vài lần, dập nắp lại, chụm lửa riu riu. Khi nước cạn, gạo sắp chín, dùng vải the nhúng nước, vắt khô dập lên miệng nồi, dập kín nắp không để mất hơi. Khoảng 30 – 40 phút, cơm chín, khò dẻo, dùng n้า cơm nhão ăn rất ngon.

Nên dùng nồi đất, nồi gang. Nếu nấu nồi áp suất, nên bớt nửa lon nước, cho gạo nước, muối vào một lọt, rồi dập nắp và bắc lên bếp. Đun già lửa cho hơi lên đủ (nút thoát hơi xì) thì bớt lửa và đê thêm 45 phút cơm chín. Bắc nồi xuống chờ hơi hạ hết mới mở nắp, xới đều rồi dập nắp lại, đê yên 5 phút nữa trước khi đem ra ăn.

**Chú ý :** Lớp cơm cháy vàng ở đáy nồi là phần tích tụ nhiều chất béo và chất khoáng.

Nếu nấu một lần ăn nhiều bữa thì dập cơm lại bằng cái rá thưa có thoáng hơi, khói thiêu. Ăn bữa nào, xén dù phần cơm bữa đó. Trước khi ăn bữa kế tiếp, xoi một lỗ lớn bằng ngón tay sâu tận đáy nồi rồi chế nước vào, dập nắp kín và bắc lên bếp hâm nóng lại. Khi thấy cơm bốc hơi, dở nắp, lấy giá lớn xới cơm cho hơi lên đều rồi ép chặt cơm xuống. Đập nắp lại, đê thêm 10 phút cơm sẽ mềm ngon.

+ **LÀM MUỐI MÈ** : Mè đê nguyên vỏ dổi sạch, rang riêng trên lửa riu. Thấy vỏ mè hơi vàng thì được. Muối hột (muối biển) rang xám rồi dấm nhỏ ra. Bỏ mè vào cối dấm giập giập, không dấm mạnh làm chảy dầu. Trộn hai thứ lại, cho vào chai dập kín, ăn lâu được 10 ngày.

Phản lượng muối mè nên như sau :

**NGƯỜI LỚN :** Từ 07 đến 10 mè/1 muối.

**NGƯỜI GIÀ :** Từ 08 đến 12 mè/1 muối.

**Cách ăn :** Gạo lứt muối mè ăn chung. Mỗi chén cơm chỉ cần trộn một muỗng nhỏ muối mè. Nhai nhuyễn từ 80 lần trở lên, có thể vừa ăn vừa nằm nghỉ, xem sách, coi tivi. Nhai nhuyễn thành bã rồi nuốt thì mới thật bò dưỡng.

**Kinh nghiệm ăn gạo lứt, muối mè của một số anh em.** Trung bình một ngày ăn 3 bữa, sáng, trưa, chiều, lấy hai lon sữa bò gạo lứt. Nấu chín rồi không đậy nắp, xả hơi cho cơm dừng thiu. Xén làm 3 phần cho 3 bữa ăn, gạo lứt cần ngâm trước 3 giờ. Phải luộc sạch thực, ương vừa nước. Đỗ nước nhiều, cơm nhão, ăn mất ngon. Nên nấu cơm bằng than được. Một tháng ăn 60 lon gạo (một già lúa). Và khoảng gần 2 ký muối mè. Mè để vỏ, không tạp chất, đem rang. Mỗi lần rang 1/2 ký, ăn dưới 1 tuần, không cần dập giập mè. Ăn thật lạt phòng muối giữ nước

Do con cháu trong gia đình và một số bạn bè sợ ăn thiếu chất bò, nên anh em có ăn xen thêm hoặc trứng gà, hoặc canh, thịt cá, nhưng là thứ yếu. Gạo lứt, muối mè là cơ bản.

**Đặc biệt,** bổ sung đậm thực vật bằng cách ngâm đậu đen, đậu đũi 12 giờ trước, rồi nấu chung với gạo lứt.

Có uống thêm bột đậu bữa tối. Nên nhớ nhai chậm, kỹ thì không bao giờ bị châm tiêu và đi tiêu rất tốt, mỗi ngày một lần đều đặn. Sức làm việc trí óc có tăng. Cái ngon của gạo lứt muối mè khác cái ngon thích khẩu, kích thích sướng miệng của thịt cá. Sáng, tối ăn vẫn thấy ngon. Một hai tháng đầu, sức khỏe bị thử thách, hơi gầy, nhưng từ tháng thứ 3 về sau, thấy rất khỏe, ngủ ngon, đi tiêu tốt. Như vậy là ăn gạo lứt muối mè là chính nhưng có ăn kèm phụ thịt, cá, canh, rau túc là giữ cho các chất đậm, chất béo, chất sinh tố được phong phú. Chú ý ăn muối mè thật lạt

#### IV- NGHIÊN CỨU LỜI KHUYÊN ĂN UỐNG TÙNG NGƯỜI CỦA BÁC SĨ KIÊM DƯỢC SĨ TRƯƠNG KẾ AN<sup>(1)</sup>

\* Lời khuyên thực đơn dùng cho bệnh nhân “Đương suy” như gầy còm xanh mét, suy nhược, lao v.v... là :

- Gạo, gạo lứt (tuần vài lon) : 40%.

- Thịt cá, béo mỡ (thịt ba rọi, thịt hàm, cá rõ, cá trè, thịt bò, vịt, bò câu, trứng có ngòi, cá biển, cá đồi, cá mòi, tôm hùm) : 40%.

- Bí rợ, trái khò qua, cà rốt, rau dâng, xà lách son, củ hành, kiệu tây, ngò tây, nghệ, muối, hột, đậu đỗ, đậu xanh (nấu với thực phẩm hay nấu chè) : 10%.

- Sữa dê, sữa đậu nành, pho mát, trà xanh, nhân sâm, rượu chát, bia, trái táo, chuối, du dù : 10%.

Lời khuyên thực đơn dùng cho bệnh nhân “Âm suy” như là phì mật, yếu tỳ vị, đau gan, thận :

Gạo, gạo lứt hay cháo (sớm mai hay chiều, nhất là dùng thiểu ăn nhẹ như cháo ăn lót lòng hay buổi chiều đê đê tiêu, dễ ngủ) : 50%.

- Thịt, cá ít mỡ (thịt nạc, cá đồng, thịt bò, gà, tôm sống) : 20%

- Đậu, khoai, cải bắp, cà tó-mát, gừng, ớt, gia vị : 20%

- Chuối, thơm, mảng câu, du dù, cam, sữa đậu nành, trà, nước suối : 10%.

+ Các thực phẩm cần hạn chế :

(1) Theo “Thuật dưỡng sinh cải tạo sức khỏe với thực ăn uống thích hợp” NXB Trường Việt - Sài Gòn, 1974.

- Rượu mạnh, cà phê, trà đậm, thuốc lá. Chúng gây kích thích thần kinh, mất ngủ, đau tim.

- Gia vị mạnh (tiêu, hột cài, cà ry cay nóng) sanh táo bón, có hại cho da thịt.

- Đồ hộp mất phần sinh tố, chậm tiêu.

- Bánh ngọt, nước ngọt, kẹo mứt, si-rô chậm tiêu, hứa rằng nếu ăn trước bữa cơm sẽ làm cho người bệnh ăn cơm更快.

+ **Thức ăn của người bệnh :**

- Trước hết người bệnh cần lựa chọn cẩn thận thức ăn vừa dễ tiêu mà cũng vừa đáp ứng được yêu cầu bồi dưỡng cơ thể để người bệnh không mất sức.

- Có bệnh nhân phải áp dụng một chế độ ăn uống đặc biệt, có khi phải bỏ chất đạm, chất đường, chất béo, bớt tỷ lệ muối ăn.

- Cách ăn chậm rãi, nhai nhuyễn để thức ăn được tiêu hóa tốt biến đường thành chất bồi máu huyết nhanh.

+ **Thức ăn trong chứng chậm tiêu :**

- Nên dùng cháo, cháo sữa, cháo cá, cháo gà, sữa chua (vaourt), uống sữa, uống nước trái cây ép.

Nên cù : Thức ăn, thức uống lạnh, rau cải sống sít, cá thịt béo mỡ, thức chiên xào, thịt nguội, đồ hộp. Không uống nhiều nước. Nên dùng gừng cho ấm tỳ vị, dễ tiêu, không ăn mặn.

+ **Thức ăn trong các chứng đau bao tử - loét bao tử :**

- Nên dùng : Cháo đậu, cháo sữa, cơm gạo lứt, khoai tím, thịt cá không béo mỡ, cá đồng, nhất là cá nướng, các loại rau

dền, mòng tai, rau lang, rau muống. Ăn trái chín, sữa chua - uống sữa bò, sữa đậu nành, trà chanh đường, nước trái chín.

- Nên cữ : Thức ăn cứng chậm tiêu, cữ uống nhiều nước - cữ thịt rừng, tôm cua, sò vẹp, cá biển, thịt cá béo mỡ, rau trái sống sít, cữ rượu, cà phê, thuốc lá, các loại kích thích khác.

Những bệnh nhân bị loét bao tử, nên dùng xôi nếp, bánh tét, cơm gạo lứt, chút ít cá đồng, thịt nạc nướng.

Nên nhai thật kỹ trước khi nuốt vào bụng. Nên ăn uống chậm rãi, điều độ, ăn ít chia nhiều lần trong ngày.

Nên cữ dùng thức ăn nóng, dầu là uống sữa nóng, cần đẻ nguội một ít rồi hãy uống.

+ **Thức ăn cho người phì mỡ :**

- Nên dùng ít cơm, thỉnh thoảng ăn cơm gạo lứt, ít khoai củ, ít bánh mì, ít bánh ngọt, thịt nạc, gà, cá đồng, thức ăn ít đeo mỡ. Nên uống ít nước trà nóng, trà chanh đường.

- Cữ : Không nên ăn giấm, nhất là buổi tối. Cương quyết chống lại sự thèm ăn bằng cách uống 1 ly hay nửa ly nước ngọt (sữa đậu nành, trái cây ép) một giờ trước khi ăn, có thể bớt thèm ăn và ăn ít. Bác sĩ DAVID WERNER khuyên có gắng giảm còn 1/2 suất ăn trong mỗi bữa ăn.

+ **Thức ăn trong bệnh gan vàng da :**

Cần giữ sự điều độ về ăn uống và việc làm. Nên dùng : Cơm gạo lứt hay cháo, thịt nạc, cá đồng, thịt gà, dầu thực vật (nướng và nêm lạt) chút ít rau cải, trái chín. Uống vừa phải, nước trà lạt, sữa đậu nành, trà đường (uống nóng).

Nên cữ : Bơ, sữa, các thứ trứng, sữa bò, tôm cua, cá

biển, đồ hộp, thịt rùng, cà phê, trà đậm, thuốc lá, các thức ăn và uống dễ lạnh.

+ **Thức ăn trong bệnh đau thận :**

Nên dùng các thức ăn như trường hợp bệnh đau gan, nên dùng nóng hay ấm, không dùng thức ăn, uống lạnh.

Nên cù thịt cá béo mỡ, chiên xào, thịt nguội, thức ăn mặn, các chất kích thích như rượu, cà phê, gia vị mạnh. Cần chú ý ăn thật lạt.

+ **Thức ăn trong chứng đau tim :**

Trong bệnh tim, cần ăn uống chừng mực (ăn ít, uống ít, thức ăn lạt) để dưỡng tim, vì ăn uống nhiều bất thường làm việc quá sức, vận động hay suy nghĩ nhiều cũng làm cho bệnh khó trị mau lành.

Cần giữ điều độ trong việc làm, không xúc động mạnh, cần hết sức điều độ trong tình dục.

Nên dùng : Thức ăn dễ tiêu, cơm gạo lứt, cháo, thịt cá ít béo mỡ, rau cải trái chín. Nên uống sữa bò, sữa đậu nành, rau má, nước chanh, nước trái ép. Khi thấy khát nước mới uống, mỗi lần chỉ uống một ít, uống nhiều lần trong ngày.

Nên cù : Thịt rùng, thịt nguội, cá khô, mắm, các thức có muối mặn, thức ăn và thức uống lạnh. Nên cù các chất kích thích : rượu, thuốc lá, cà phê, trà đậm.

+ **Thức ăn trong chứng huyết áp cao :**

Nên dùng : Cơm, cơm gạo lứt, cháo đậu với đường, ăn vừa bụng, nhất là buổi chiều, thịt nạc, gà, cá đồng ít béo mỡ nấu thật ít nước. Dùng dầu ăn thực vật, bí rợ, nhiều rau cải trái cây chín. Uống : nước chanh, rau má, nước trái cây ép, rẽn hâu, nước sâm (uống ít).

Cứ . Thịt cá béo mỡ, chiên xào, bơ, mỡ, chát kích thích như rượu, cà phê, trà đậm, thuốc lá, gia vị mạnh. Không nằm liền sau khi ăn, nên di dạo, di bộ, tập thở trước khi ngủ.

+ **Thức ăn trong chứng dai đường hay dai lạt :**

Nên dùng thức ăn như trên, cứ các thức ăn và uống lạnh, cứ các thức ăn có đường nguyên chất như : kẹo, mứt, trái ngọt, nước ngọt, trà đậm, sữa bò, bia, rượu.

Trong bệnh dai lạt (bệnh nhân dai nhiều nước tiêu lạt, hay thèm ăn và khát nước). Nên uống ít nước, rau má, nước sâm (không lạnh, không chua). Cứ uống nước chanh, nước mia, nước đá (lạnh). Nên cứ thức ăn mặn như khô, mắm, thịt nguội, nên hạn chế thức ăn có nhiều đường như mứt, kẹo, bánh.

**V- TẠM KẾT LUẬN VỀ VĂN ĐỀ ĂN UỐNG :**

Ăn đúng là một trong các nguyên tắc chủ yếu để khỏe mạnh sống lâu dài với người lớn tuổi, người có bệnh. Ăn sai gây bệnh hoạn, có nguy cơ tử vong. Do vậy, xin có lời khuyên cụ thể :

**Một là :** Hàng ngày tăng cường vận động, xoa bóp, giữ vệ sinh thể xác và tâm hồn để giữ cho bộ máy tiêu hóa khỏe, hoạt động tốt, biết thèm ăn và ăn ngon.

**Hai là :** Nhận thức đúng về bản thân : Cơ thể thuộc tạng Âm hay tạng Dương, thức ăn nào phù hợp, thức ăn nào không phù hợp nên kiêng cứ theo Tây y và cả Đông y.

**Ba là :** Thủ chán, chọn thức ăn uống cho vừa bỏ đường vừa rẻ tiền. Người lớn tuổi, nhất là gia đình lao động nên giảm dần thức ăn thích khẩu đắt tiền, chuyển dần qua

thức ăn thanh đạm (chất béo thực vật, ngũ cốc, rau củ là chính). Thực ăn nào gắn liền với thiên nhiên, theo y học Đông phương và theo phép thực dưỡng OHSAWA thì tinh khiết, bồ dưỡng. Thực ăn nào xa rời thiên nhiên, xa thủy thổ địa phương, trái mùa, trái thời tiết, có hóa chất tham gia chế biến và bảo quản thì dù có hình thức mỹ miều, bao giờ dẹp mắt, cũng vẫn là thiếu chất lượng. Thí dụ : Gạo lứt tốt hơn gạo trắng, gạo trắng tốt hơn bún, bún tốt hơn mì ăn liền v.v... Thực ăn công nghiệp nhất là bánh kẹo, đồ hộp, nước ngọt có chứa độc tố. Thân người già người bệnh lọc không hết, nên không bồ dưỡng mà còn tích trữ độc tố làm hại cơ thể.

Cách ăn chay có kỳ (3 ngày, 7 ngày, 10 ngày/tháng) cách ăn chay trường vẫn là một phép ăn tốt – phù hợp với người lớn tuổi.

Bốn là : Cải tiến cách ăn uống. Thực hiện, khẩu hiệu "Ăn thức uống, uống thức ăn". Giữ điều độ, kỹ cương ăn uống : Không ăn giặm để ăn ngon trong các bữa ăn chính.

Nói dễ, mà làm thì khó, thói quen ăn mạnh, uống nhanh, ăn giặm đã thành thói quen lâu ngày, có kiên quyết mới cải tiến được.

Người già người bệnh ăn uống nhanh, nhai không kỹ là phí tiền mà gây thêm bệnh. Nên nhớ lời của Thủy tổ y học Tây phương Hippocrate : Thực ăn là món thuốc duy nhất của mọi người. Muốn đạt kết quả, mỗi người phải tự theo dõi chế độ ăn uống phù hợp thể trạng của mình

## BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ 4 HIỆU VỆ SINH ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE

C<sup>h</sup>úng ta hiểu “vệ sinh” theo nghĩa nuôi dưỡng bảo vệ sức sống của cơ thể, phòng chống bệnh, bao gồm mọi biện pháp phòng chống vi trùng vi khuẩn theo Tây y và cả những biện pháp phòng chống phong, hàn, thủy, thấp, táo, hỏa nhiệt theo Đông y.

### I: CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG VÀ THÍCH NGHI VỚI SỰ VẬN ĐỘNG CỦA TỰ NHIÊN :

Sách “Hoàng đế Nội kinh” cho rằng : Con người là tiêu vǔ trụ, có mối quan hệ gắn bó với sự vận hành của trời đất là đại vǔ trụ. Cơ thể con người phải tập dượt quen nắng gió, mưa, sương. Càng co ro cúm rủm trong phòng, trong nhà càng dễ bị khí hậu thời tiết uy hiếp. Nhưng người già, người bệnh nên tùy tình trạng sức khỏe và bệnh tật của bản thân mà có những biện pháp bảo vệ thích nghi. Khi có trái gió, trời phải kịp thời trốn lánh và phải sống phù hợp với từ thời Âm Dương (bốn mùa lạnh nóng). Bình thường phải tập quen nắng gió, sương (tắm không khí, tắm nắng ; làm việc ngoài thiên nhiên).

MỘT :

TẬP THỂ DỤC, NÂM NGỦ ĐẦU NÊN HƯỚNG VỀ PHÍA BẮC HAY ĐÔNG BẮC, thuận theo chiều quay của trái đất, để dễ ngủ và ngủ ngon.

HAI :

PHÒNG NGỦ, PHÒNG LÀM VIỆC PHẢI THÔNG THOÁNG – SẠCH SẼ

Ánh sáng, ánh nắng sớm chiều rọi vào, không khí trong lành, kích thích tuần hoàn máu và các hoạt động sinh lý hóa của cơ thể.

Nhưng phải PHÒNG CHỐNG GIÓ LUỒNG, GIÓ LÙA, NẮNG GAY GẤP BUỔI TRƯA. Không đứng lâu, tập thở trước gió luồng thổi liên tục ngoài trời vì cơ thể yếu không chịu nổi sức ép, độ lạnh của gió luồng. Không nằm ngủ dưới gió lùa thổi mạnh từ kẽ cửa, gió lùa của quạt máy. Người già yếu có nguy cơ "trùng gió độc" nên càng phải lưu ý hơn.

#### BA : NÊN PHÒNG TRÁNH MỌI SỰ ĐỘT NGỘT.

Khi thức giấc, nếu thiếu khởi động cơ thể, đột ngột, đứng ngồi, có thể bị bát tinh, ngất xỉu, bại liệt. Liền sau khi tung chăn mền ra, nên khởi động cơ thể : thở (ngáp và vươn vai), thở "hai thời" theo phép của bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, và xoa bóp, rồi mới bước xuống giường. Ra khỏi phòng không nên mở rộng một lượt hai cánh cửa, để gió lạnh tràn áp vào, cơ thể dễ cảm mạo. Nên đứng nắp sau một cánh, với tay mờ cánh cửa thư hai chờ gió từ ngoài thổi vào phòng. Khi gió trong phòng và bên ngoài có một bước trao đổi, thông hòa, cơ thể có một bước thích nghi với khí gió bên ngoài, thì ta mới bước hẳn ra ngoài.

#### BỐN : NẰM NGỦ GIỮ ÁM CHÂN BUNG, không dùng chăn mền trùm kín mít đầu, dễ bị tháo khí trong hơi thở và mồ hôi bốc ra đầu độc. Nằm vào giường, nên làm ngay động tác xoa dầu mặt cỏ, xoa ba vùng "tam tiêu" ở vùng bụng ngực nhất là xoa một lượt hai bàn tay và hai bàn chân, gây ám cơ thể và còn tác động vào nội tạng và cơ lưng, cơ bụng.

NÁM :

## BẢO VỆ TỐT CƠ THỂ TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI RA ĐƯỜNG.

Trước khi ra đường nên khởi động, xoa dầu mặt cỗ. Ra đường có nón đội, khăn phủ cả lỗ tai và cổ gáy phòng nắng gió. Đi nắng về lau khô mồ hôi, nằm nghỉ 10 – 15 phút, rồi mới di tản và ăn uống.

Khi khát nước không nên nốc một hơi, đã không giải khát, mà lại mệt tim, thận. Nhứt là KHÔNG NÊN RỬA CHÂN NGAY TRONG NƯỚC DỞ Ở AO HỒ. Da bàn chân, ống chân đi nắng dở mồ hôi ; lỗ chân lông đang hở, nếu nhúng vội bàn chân vào nước ao, nước dở, vi trùng vi khuẩn dễ lọt vào da thịt, gây ra chứng "phong thấp" ứ máu độc, di chứng khó khăn.

SÁU :

## THỞ HÍT KHÍ TRỎI TRONG LÀNH VÀ VẬN ĐỘNG GIỮA THIÊN NHIỀN.

Đây là bài thuốc dưỡng sinh tái tạo sức khỏe tuyệt vời, cần thiết cho người lớn tuổi. Nhàn rỗi là điều bất hạnh cho tuổi già. Bắp thịt vận động tác động đến nội tạng, thần kinh và não. Bộ phận nào của cơ thể làm việc nhiều, máu đến nơi đó nhiều, cơ tim sẽ mạnh hơn. Ngày xưa có câu : "Thiên, nhân tương ứng". Ngày nay ta phải vận động thích nghi và hòa hợp với thiên nhiên.

## II. KINH NGHIỆM TĂNG CƯỜNG VỆ SINH THƯỜNG THỨC :

Do sức khỏe kém, đứng ngồi khó khăn, tâm thần uể oải, người già, người bệnh, thường giữ vệ sinh kém, sợ lạnh, sợ cảm, làm biếng tắm gội. Tắm gội thiếu chú ý vệ sinh lỗ ghèn, vách tai, lỗ tai, súc miệng không sạch, thiếu chăm sóc

vùng mũi, lỗ tai, nhất là vệ sinh vùng đáy chậu (hậu môn, háng dài, cửa mình đàn bà). Cần lưu ý phơi nắng (tắm nắng) buổi sáng, tắm nước và lau sạch cơ thể mỗi ngày một lần. Khi tắm chú ý lau khô mí tóc vành tai, và sóng lưng.

Nên giữ tập quán của ông cha, ăn cơm xong nên súc miệng hoặc đánh răng.

Nên ngâm nước muối để vào trong chai, mỗi sáng ngâm để thanh trùng ở miệng và làm chắc răng. Nên bùn nước vào tay, đặt trước lỗ mũi, hít vào nhẹ nhàng xì ra mạnh 3 – 5 lần để rửa sạch lông mũi và tập cho da mũi bên trong quen chịu lạnh.

Người già đi tiêu xong nên rửa, nếu chìu nên dùng giấy vệ sinh hay giấy sạch. Dùng giấy vệ sinh chìu dày ra phía sau, không dày ra phía trước, có nguy cơ dưa chất đờ, vi trùng vào cửa mình (ở phụ nữ).

Thông thường, chúng ta thiếu chú ý vệ sinh đáy chậu mà chỉ lo kỹ cơ mặt mày, bàn tay, bàn chân. Phải chú ý lau khô, thật khô dầu mặt và sương sống. Dùng khăn tắm, nấm hai đầu kéo lên kéo xuống nhiều lần, chà nóng lưng, phòng chống cảm rất hay. Cảm thường bắt đầu ở hai bên sống lưng trước.

### III. TĂNG CƯỜNG CHỐNG SỰ NHIỄM BẢN NỘI MÔI :

MIKULIN trong sách dưỡng sinh "Sự sống lâu tích cực" phê phán nhiều người chỉ lo ngăn ngừa vi trùng, vi khuẩn từ ngoài nhập vào cơ thể. Ít người lưu tâm dày ra ngoài chất đờ uế tích trữ trong cơ thể (y học gọi là chống nhiễm bản nội môi). MIKULIN gọi chất độc trong phân, nước tiểu, mồ hôi nhất là khí caecobonic thừa, tích trữ trong tế bào, trong khoảng không gian cực nhỏ giữa các tế bào (khoa học gọi là "kẽ gian

bào") là những thứ "xi" độc hại, giết chết lân mòn té bao. Nếu làm cho cơ thể vững mạnh, Âm Dương điều hòa, thi không bệnh nào đến được, theo quan điểm Đông y.

Người già, người bệnh phải thực hiện tốt khẩu hiệu : Sáng đi tiêu chóng bón, chiều súc miệng. Phải tiêu thông mỗi ngày được 200 – 300 gram phân, tiêu 1 lít 40 nước tiểu.

Phải vận động đồ mồ hôi, mỗi ngày 15 – 20 phút. Không đồ mồ hôi sẽ tích trữ chất độc. Vì hàng ti tuyển mồ hôi trên mặt da là con đường ngắn nhất để thải chất độc, khi độc ra ngoài.

#### IV. NÊN BIẾT SỬ DỤNG CÁC CHẤT KÍCH THÍCH RA SAO ?

Cà phê và trà uống vừa phải, kích thích tiêu hóa, thần kinh, tăng sự hung phấn. Nhưng không nên lạm dụng, không uống trà đậm, không uống nhiều cà phê, vào buổi trưa và chiều tối.

Tổ chức Y tế Thế giới lấy ngày 7-4-1988 phát động "Toàn Thế giới không hút thuốc lá". Hằng năm có hai triệu người chết vì các bệnh tim, viêm phế quản, ung thư phổi do thuốc lá gây ra. Thuốc lá và khói thuốc chứa 30 chất độc. Độc nhất là chất Nicotine.

Khói thuốc lá vào cơ thể, gây ung thư và viêm loét bao tử tá tràng, viêm phế quản và phổi. Khói thuốc lá làm nhiễm độc hơi thở người ngồi kế cận. Một lượng rất nhỏ nicotine, chiết xuất ra và đưa vào cơ thể một lần bằng 0,06 gram, đủ giết chết một người. Nghiện thuốc, hút từ 20 – 40 điếu ngày, sẽ thấy khó ngủ, biếng ăn, mất ngủ, khó thở.

Bỏ thuốc lá có nhiều cách : Uống thuốc cai, châm cứu, nhưng thành công hay không là do ý chí quyết tâm của mỗi

người. Bò thuốc lá trong một tháng sẽ thấy sức khỏe cải thiện ngay.

Rượu uống vào cơ thể, tạo ra nhiều năng lượng (calo) ty. Rượu được hấp thụ nhanh mà chất cồn (Ethylique) trong rượu phân hủy rất chậm, trở thành chất độc.

Chất cồn độc hại được hấp thụ vào máu, gan và não. Độ rượu càng cao, uống nhiều trong lúc bụng đói dễ say, ối mửa, mất tự chủ, thậm chí đánh giết người một cách vô ý thức.

Ở bộ tiêu hóa, rượu gây viêm loét thư bao tử, gan ruột. Ở bộ hô hấp, rượu gây viêm loét, ung thư phế quản, xơ phổi, lao phổi. Ở hệ tim mạch, rượu gây nhiều chứng đau tim, xơ mỡ mạch máu dẫn đến cao huyết áp. Ở bộ nội tiết, rượu làm suy yếu các tuyến thận và sinh dục, dẫn đến liệt dương.

Người say rượu, ghiền rượu, sẽ già trước tuổi, chét sớm. Con cái của người nghiện rượu nặng, trí óc kém phát triển, tính tình dễ bất thường, dễ bị động kinh.

#### NÊN UỐNG THUỐC, TIÈM THUỐC VÀ TRUYỀN DỊCH NHƯ THẾ NÀO ?

Phải uống hoặc tiêm thuốc theo toa bác sĩ, không nên uống hoặc tiêm một lần nhiều thứ thuốc. Chống lạm dụng mọi thứ thuốc kể cả thuốc bắc. Thuốc hóa chất khó tiêu, ứ lại trong máu, thận, gây ra nhiều bệnh. Thân người già suy yếu, lọc ra không hết, lâu ngày rất nguy hiểm. Dư luận xã hội ngày nay kể cả ở Tây phương, nghiêm về thuốc bào chế từ cây thuốc và cảnh giác cao với độc tố trong thuốc bào chế bằng hóa chất. Truyền dịch, nôm na gọi là "vô nước biển", hãy để cho thày thuốc quyết định khi cần cấp cứu do bị kiệt nước, kiệt sức nhanh.

## V. KINH NGHIỆM TỐT HÀNG NGÀY :

### - TẮM NƯỚC LẠNH KHÔNG SỢ BỊ TRÚNG CẨM.

Người yếu, tắm dễ bị trúng nước, trúng gió. Có kinh nghiệm tốt sau đây : Không cần nấu nước nóng mà cốt là chuẩn bị trước cho cơ thể.

Chuẩn bị : 2 khăn ; một khăn để kỳ cọ ; một khăn tắm để lau và các thứ khác như xà bông, bàn chải, lược.

Động tác : Đóng kín cửa phòng tắm. Xoa khô trên toàn thân rồi bùm nước trên bàn tay xoa lại. Bùm nước vào bàn tay để trước lỗ mũi, hít vô xì ra mươi lần.

Tác dụng : Xoa ấm, "báo động" cho cơ thể chịu lạnh. Xong nhúng nước khăn tay... thấm xà bông chà vào cơ thể. Kế vắt khăn tay cho hết xà bông, lau lại cho sạch xà bông, rồi xối nước tắm. Lấy khăn lau khô, kéo chà lưng, xương sống cho ấm. Mặc quần áo vào, làm vệ sinh răng miệng, chải tóc rồi bước ra. Tốn 15 phút.

Các bạn hãy làm thử. Cần chú ý tập từ từ, những người quen tắm nước nóng, phải thay dần dần bằng nước ấm rồi nước lạnh. Cái hay là cơ thể "được báo động", xoa ấm trước khi tắm, và lau khô, sau khi tắm.

Nên ngâm chân nước nóng, lau mình nước sôi, theo hướng dẫn của bác sĩ Trần Nam Hưng.

### NGÂM CHÂN NƯỚC NÓNG :

Thúc đẩy vận động, điều hòa khí huyết, chống cảm, hạ huyết áp, trị tiêu chảy. Dùng hai khăn lau, một bình thủy nước sôi. Đổ hai ly nước sôi vào thau (nhớ nước sôi chờ không phải nước ấm). Hai bàn chân thòng xuống trên mặt

nước, hơi nóng bốc lên. Thăm dò thấy nước hơi nguội. Nhung hai chân vào, khi nước nguội nên thay nước sôi, rồi lại ngâm hai chân, càng nóng càng tốt miễn không phồng da, ngón chân đỏ rát là tốt. Thay nước 3 – 5 lần. Sau đó, lấy khăn lau, lau khô hai bàn chân rồi bấm day huyệt "dũng tuyền".

#### - LAU MÌNH BẰNG NUỐC SÔI :

Thúc đẩy vận động, điều hòa khí huyết, chống cảm chóng sốt, chống uể oải mệt mỏi. Trẻ con, người già yếu, người bệnh nếu tắm không được nên lau mình bằng nước sôi, vừa sạch vừa phòng chống cảm.

Dùng hai khăn lau, một bình thủy nước sôi, một cái thau. Đổ hai ly nước sôi vào thau. Cầm khăn lau xếp lại làm ba theo chiều dọc. Tay trái cầm đầu khăn, tay phải cầm ở chót khăn, khoảng 1/3 khăn. Nhung chót khăn vào nước sôi, rồi quấn đầu khăn tròn lại, chót khăn thảm nước gói ở giữa. Hai tay vắt nước sôi cho thật ráo, cầm chót khăn nóng lau ngực, cổ, mặt, lưng, rồi bụng, tay chân. Nước sôi nguội, thay nước sôi khác, nên phải dùng 2, 3 khăn thay nhau. Lau trong phòng kín, không có gió, lau xong mặc áo ngay, trước khi ra ngoài.

# BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ 5

## LUYỆN TẬP CÁC MÔN THỂ DỤC DƯỠNG SINH

### I- BỐN NGUYỄN TẮC THỰC HÀNH THỂ DỤC DƯỠNG SINH

#### 1.- Tuần tự, từng bước :

Tập luyện phải đi từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp. Đặc biệt phải biết nâng cao dần dần số lượng, và cường độ các bài tập cho phù hợp với sự tăng biến sức khỏe, giúp cho cơ thể thích ứng với hoàn cảnh hoạt động ngày càng khẩn trương, đạt yêu cầu "sống khỏe, sống vui, sống hữu ích".

#### 2.- Thường xuyên và có hệ thống :

Hệ thống các bài tập có mục đích rèn luyện hoạt động của các cơ, khớp, thần kinh, cơ quan nội tạng. Tập thường xuyên hàng ngày, không bỏ ngày nào, lập đi lập lại liên tục, có tác dụng rèn luyện cùng có các phản xạ có điều kiện. Hoạt động của con người sẽ thành thạo, không hao phí sức lực, làm cho sức khỏe càng tăng, năng suất lao động càng cao.

Những phản xạ sinh lý khỏe mạnh, hữu ích được củng cố vững chắc, giúp ta đẩy lùi, tiến tới xóa bỏ các phản xạ bệnh lý có hữu giúp con người chiến thắng bệnh tật.

#### 3.- Toàn diện :

Cơ thể con người là một khối thống nhất. Cơ cấu và hoạt động sinh lý của các bộ phận cơ thể có quan hệ chặt chẽ, ảnh hưởng hỗ trợ với nhau. Một bộ phận nào của cơ thể suy yếu, mắc bệnh sẽ trực tiếp hay gián tiếp làm suy yếu các bộ phận khác.

Do đó nên lựa chọn các môn tập cấu thành một bài tập toàn diện, phù hợp với sức khỏe và thời gian, hoàn cảnh riêng của mỗi người. Chỉ tập luyện ở bộ phận này, bỏ quên bộ phận kia, là thiếu sót, sai lầm. Ít nhất mỗi ngày nên tập thở và tập tự xoa bóp toàn thân rồi mới di sâu thực hiện một số động tác khác.

Cũng cần lưu ý thêm rằng thể dục dưỡng sinh cổ truyền Việt Nam và Đông phương, nhằm tác động vào các cơ cấu, cơ chế sinh lý của cơ thể, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe toàn thân. Trước hết, thể dục dưỡng sinh Đông phương chủ yếu tác động vào bộ máy hô hấp, cơ chế hô hấp, hít thở bằng mũi, thông thả, êm nhẹ, dài và sâu. Từ cơ chế hô hấp mà tác động đến cơ chế tuần hoàn, tiêu hóa, cơ khớp, thần kinh. Mỗi động tác trong các bài tập bao gồm hít thở thông thả nhẹ nhàng, êm nhẹ, dài, sâu, kết hợp với cử động cơ, xương, khớp.

#### 4.- Đảm bảo an toàn :

Trước khi tập luyện, nên kiểm tra sức khỏe, và nhờ thầy thuốc hướng dẫn mức độ tập luyện. Những điều chống chỉ định thì nhất thiết không được tập. Định kỳ ba tháng, sáu tháng, nên kiểm tra lại sức khỏe.

Trong lúc tập, mỗi người nên theo dõi phản ứng cơ thể. Nếu thấy mệt, đờ mồ hôi nhiều, choáng váng, nên dừng lại rút kinh nghiệm. Người có bệnh, sức khỏe yếu, nên tập trên giường, trong nhà, trước khi ra sân. Ra sân nên mặc ấm, tránh nơi có gió lùi, gió lùa, ánh nắng gay gắt.

### II- TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC LUYỆN THỞ VÀ THỞ TỐT

#### 1- Hô hấp là chức năng quan trọng nhất

Hô hấp thu vào cho cơ thể khí ôxy là khí của sự sống và

thải ra ngoài cơ thể lượng khí cacbonic thừa và độc. (Trong cơ thể cần có một tỉ lệ khí cacbonic thường xuyên. Chính khí cacbonic tác động vào trung tâm thần kinh thở, thúc đẩy nhịp thở ra. Có nhịp thở ra thì tiếp theo mới có nhịp hít vào. "Hô" là thở ra, "hấp" là hít vào). **Có hô hấp ở phổi mà cũng có hô hấp ở tế bào.** Hô hấp ở tế bào là quan trọng. Oxy phải thu vào phổi, dày đủ 750 triệu phế nang để từ phổi chuyển sang tim rồi thâm thấu vào máu, tuần hoàn khắp cơ thể để cung cấp khí của sự sống cho tế bào.

Tế bào sử dụng Oxy "đốt" chất tinh hoa dinh dưỡng, tạo ra sức lực, năng lượng cho cơ thể. Sự chuyển hóa cơ bản này lại tạo ra khí cacbonic và nước. Lượng khí cacbonic thừa được từ tế bào, qua tuần hoàn máu đưa về tim phổi, thải ra ngoài. Người bệnh hấp hối thở nhanh, há miệng thở ra để thải nhanh khí độc cacbonic thừa đang giết chết sự sống.

Mỗi ngày ta ăn khoảng hai ký thức ăn, uống khoảng 1 – 2 lít nước. Nhưng mỗi giờ cơ thể cần 15 lít ôxy, mỗi ngày 360 lít. Muốn có 360 lít ôxy/ngày, phải hít vào thở ra trên một vạn lít hơi. Nếu con người thiếu ôxy từ 3 đến 5 phút, tế bào não chết, khí huyết dừng lại, cơ thể chết.

Xưa cũng như nay, y học đều coi trọng việc rèn luyện hơi thở (Hơi thở khí công của Trung Quốc, hơi thở Prana-yama của Yoga, hơi thở thiền của Phật giáo v.v...). Nhưng con người thường chỉ lo ăn, ít ai lo thở. Mikulin, nhà dưỡng sinh nổi tiếng của Liên Xô (trước đây) phản nàn rằng "môn thở" là "phép sống quý báu" của một đời người. Nhưng ít ai lo thở, biết thở. Cha mẹ chú tâm dạy cho con dù điều hay lẽ phải, nhưng "môn thở" là phép sống quan trọng nhất lại không lo dạy cho con. Chúng tôi cũng băn khoăn khi "môn thở" hiện nay cũng chưa được tập trung để dạy trong môn thể dục ở nhà trường. Thầy thuốc Bắc xem mạch bệnh nhân kết luận :

Bệnh nhân này thiếu hơi, (y học gọi là thiếu năng hô hấp) nhưng vì dốt dưỡng sinh, ông chỉ lo hót thuốc "bồ khí".

Đối với người lớn tuổi và người có bệnh mạn tính, "môn thở" là môn tối quan trọng. Thở không tốt, máu huyết không流畅 trong cơ thể, vì khí động huyết mới động. Trong khi đó, thì người già ngực lép, phổi tóp, các cơ thở giảm khả năng đàn hồi, lại thiếu vận động thì làm sao thở tốt được?

Thông thường người già người bệnh bị nạn "đói" ôxy, mà hễ "đói" ôxy thì lại bị "no", thừa khí cacbônic. Thiếu ôxy phổi thường bị viêm, sưng, lao, làm cản trở hoạt động của tim, thiếu ôxy cho não, làm rối loạn tuần hoàn não, gây xuất huyết não.

Cần lưu ý rằng, thừa hoặc thiếu ôxy, thừa hoặc thiếu khí cacbônic trong cơ thể đều có hại. Chỉ có một tỉ lệ bình thường nhất định giữa ôxy và khí cacbônic mới có lợi cho sức khỏe.

Hải Thượng Lãn Ông dạy rằng :

"Trong nhà mở cửa thoáng hơi  
Để cho dưỡng khí mặt trời lọt qua  
Hàng ngày luyện khí chớ quên  
Hít vào thanh khí độc liền thải ra  
Làm cho khí huyết điều hòa  
Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm".

Chức năng hô hấp có tầm quan trọng đặc biệt. Khí dày huyết lưu thông. Khí động, huyết hành, khí ngưng, huyết tụ. Ở người lớn tuổi hơi thở yếu, khí dày huyết tuần hoàn không tốt, lại thiếu vận động, nên sức sống, sức khỏe kém dần.

## 2.- Thở nào là thở tốt ?

Thở tốt thì vận động mới tốt, chuyển hóa cơ bản mới tốt, cơ thể mới phát triển tốt về thể chất và trí tuệ.

Người lao động trí óc, người làm công tác tĩnh tại, người già, người bệnh phải có vận động cơ bắp tối thiểu, phải thở sâu nhiều lần trong ngày, mỗi lần 10 đến 20 nhịp thở, nhất là khi thấy uể oải, căng đầu óc. Người bệnh nằm trên giường, cũng phải có gắng vận động tay chân, lăn qua trở lại, thở tốt để vận động khí huyết và nội tạng. Bất kỳ ở đâu và lúc nào, miễn có không khí trong lành (trong phòng làm việc, trong nhà bếp nấu ăn, ngồi xe di đường) nên tập thở tốt nhiều lần.

Có 5 yếu tố thở tốt sau đây :

**MỘT LÀ THỞ KHÔNG KHÍ TƯƠI MÁT TRONG LÀNH,** ít khói, bụi, hơi nước, vi trùng, hơi độc. Trước khi mặt trời mọc hoặc dưới các tầng cây rậm, có thứ khí Ozon ( $O_3$ ) bô dưỡng thần kinh.

**HAI LÀ TĂNG CƯỜNG LƯỢNG HƠI HÍT VÀO,** LƯỢNG HƠI THỞ RA CHỦ ĐỘNG THỞ RA.

Thở bình thường, ta thở 15 – 20 nhịp/phút. Mỗi nhịp (cố thở ra và hít vào) kéo dài 3 – 4 giây, lượng hơi vỗ ra trung bình là 0,5 lít. Nếu luyện thở, ta có thể giảm số nhịp thở còn 10, 8, 6, 4... nhịp trong 1 phút. Do vậy mỗi nhịp (thở ra hít vào) sẽ kéo dài ra 6, 8, 10, 15 giây, tạo thuận lợi cho khí ôxy tràn đầy phế nang và xuống tận một trăm ngàn tì tê bào trong cơ thể. Khi carbônic, khí thở ra được thu gom từ tê bào đáy ra ngoài. Lượng hơi ra vào tăng từ 0,5 lít lên 1 – 1,5 – 2 – 2,5 – 3 lít.

Y học do sức khỏe một người bằng "dung tích sống" trong một nhịp thở. "Dung tích sống" trong một nhịp thở bình

thường bằng 1,5 lít hơi (luôn luôn dự trữ trong phổi) cộng với 1 – 1,5 – 2 – 2,5 – 3 lít hơi thở ra vào bằng 2,5 – 3 – 3,5 – 4 lít. Thường thường giáo viên ngực lép, thở xấu “dung tích sống” hơn kém 2 lít. Người lao động chân tay, vận động viên thể thao, “dung tích sống” từ 4 lít trở lên.

Cần phải tăng cường lượng hơi thở ra, nên phải bắt đầu luyện thở bằng THỞ RA TRƯỚC, CHỦ ĐỘNG THỞ RA, để làm cho các phế nang ở phổi càng trống, thì khi hít hơi mới tràn vào nhiều. Khoa học có phép đo lượng hơi thở ra và cho rằng nếu lượng hơi thở ra kém, chỉ chiếm 60% “dung tích sống” là thở kém, từ 80% trở lên là thở tốt.

Thí dụ : Dung tích sống 3 lít, lượng hơi thở ra phải đo được là 80% của 3 lít = 2,4 lít. Nếu chỉ đo được 60% của 3 lít = 1,8 lít là thở kém.

#### GIẢM SỐ NHỊP THỞ/PHÚT, KÉO DÀI HẤT VÀO, THỞ RA. TĂNG DUNG TÍCH SỐNG, CHỦ ĐỘNG THỞ RA TRƯỚC.

Cách thở	Nhịp/phút	Giây/nhịp	ĐT sống	Hơi thở ra tỉ lệ với DT sống
Bình thường	15 – 20	4 – 3	2 lít	60% (kém)
Thở sâu	10, 8, 6, 4	6, 8, 10, 15	3 – 3,5 – 4 lít	80% (tốt)

**BA LÀ LUYỆN CÁC CƠ THỞ Ở NGỰC :** vai, bụng nhất là luyện cơ hoành, làm cho ngực bụng dần hồiуль phòng lên xẹp xuống tốt. Cơ hoành chia ra ở ngực và ở bụng, có sợi dẻo. Thở bình thường cơ hoành lên xuống theo chiều dọc 1 – 2cm. Thở sâu, cơ hoành nâng lên hạ xuống 8 – 10cm, đưa máu ứ

trẻ trở về tim. Khi thở ra, cơ hoành trồi lên. Bụng ngực, phổi xẹp xuống đáy thán khi ra ngoài. Trung bình diện tích cơ hoành là  $250\text{cm}^2$ . Nếu hạ xuống 1cm, cơ hoành tăng thể tích lòng ngực lên  $250\text{cm}^3$ . Nếu hạ xuống 4cm, cơ hoành tăng thể tích lòng ngực  $1.000\text{cm}^3$  (bằng ~~hàng~~<sup>0.8</sup> lít).



### BỐN LÀ THỞ BẰNG MŨI. Hít

vào bằng mũi dễ hơi vào được lòng và da mũi gan lọc bụi, vi trùng và hâm nóng. Thở ra bằng mũi dễ hơi từ phổi ra hâm nóng niêm mạc mũi, làm cho mũi luôn luôn ấm, chống lạnh. Phải thở đều hai lỗ mũi. Lỗ bên nào nghẹt có ảnh hưởng đến lá phổi tương ứng.

### NÂM LÀ PHẢI THỞ THÔNG THẢ, ÉM, NHẸ, DÀI, SÀU, RÈN LUYỆN PHÉP THỞ BỤNG.

Thở ra, hít vào bằng mũi không nghe tiếng kêu, hơi vào ra từ từ, kéo dài nhịp thở ra, khí vào sâu trong phổi và tận tế bào. Phép thở theo thê dục Tây phương là hít vào mạnh nhanh, thở ra bằng mờm, nghe "phi phò", không giống phép thở dưỡng sinh của Đông phương.

### 3- Có 4 phép thở tốt dễ học và dễ làm.

#### MỘT : NGÁP VÀ VƯƠN VAI.

"Ngáp" là thở ra. Ta ngáp khi buồn ngủ, buồn chán, há miệng thở ra. Kết hợp "vươn vai" để hít vào sâu, tay chân duỗi thẳng, lưng ưỡn, cứng, giải tỏa mệt mỏi, uể oải. Thủ vật như mèo chó há miệng ngáp, vươn vai khi thức giấc, chuẩn bị tư thế hoạt động trở lại.

## + NÂM NGÁP VÀ VƯƠN VAI KHI THỰC GIÁC :

LỢI ÍCH : Sau một giấc ngủ dài, khí huyết lưu thông kém, ta nâm ngáp vươn vai 5 – 10 lần, há miệng to, duỗi tay chân hết sức, chuẩn bị cho cơ thể “rò máy” có tư thế chuẩn bị, tránh được hơi lạnh, gió bên ngoài ập thình lình vào cơ thể. Người già yếu dễ bị “trúng gió”, té xiu, bại liệt thường gọi là “trúng gió độc”.

CÁCH THỜ : Khi thực giác tung chấn mền ra, tập thở ngay. Hai cánh tay ốp theo thân hình, há miệng rộng, từ từ thở ra dài hơn, có tiếng kêu càng tốt. Xong, từ từ giờ hai cánh tay rộng ra, hai ống chân giờ cao lên, hit vào, có thể lăn qua bên trái, bên phải. Như vậy xương sống, lưng, bụng sẽ cứng. Khí huyết chạy đều khắp châu thân.

NGỒI TRÊN HAI GÓT, NGÁP VÀ VƯƠN VAI : Đây là một phép thở Yôga. Ta ngồi trên gót hai bàn chân xếp lại sát mặt giường, mông đặt lên hai gót chân, lòng hai bàn tay úp lên hai đầu gối, lưng thẳng, đầu thẳng, mắt nhìn hơi nhéch lên, mồm rộng mà không có nhìn rõ một vật gì, miệng mờ to, đầu óc thư thái. Bắt đầu miệng há ngáp thở ra dài hơn, rồi từ từ nâm hai bàn tay lại, kéo hai cánh tay dang rộng ra, ghịt về



H.2 Ngáp và vươn vai thở

phía sau, kết hợp từ từ thở hít dài hơi vào bụng. Tư thế thở này tác động vào các cơ, nhất là cơ mặt, lưng, tác động vào nội tạng và não. Xếp dần dần hai cánh tay xuống đầu gối, thở ra.

## HAI : PHÉP THỞ BỤNG "2 THÓT" CỦA BÁC SĨ NGUYỄN KHẮC VIỆN.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện nhấn mạnh đây là "môn thuốc vạn năng, tiêu trừ bá bệnh" (tiêu hóa, hô hấp, tuân hoàn, thần kinh) luyện "hơi thở rặn đê" rất hay.

### BÀI VỀ THỞ BỤNG

Thót bụng thở ra	→ Phình bụng hít vào
Hai vai bắt động	→ Chân tay thả lỏng
Em nhẹ dài sâu	→ Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào	→ Bình thường qua mũi
Mỗi tập qua mồm	→ Lúc gấp qua mồm
Đứng ngồi hay nằm	→ Ở đâu cũng được.
Lúc nào cũng được.	

### + CÁCH TẬP THỞ :

Ở tư thế nằm, không cần có gối, để thả lỏng cơ bắp ở bụng, tay chân buông thả ống ở hai bên thân, mắt nhắm, óc thư thái. Nếu ở tư thế ngồi trên ghế, thì lưng thẳng, bàn tay đặt ngừa trên đầu gối, đầu hơi ngẩng lên, hai vai thả lỏng, hai bàn chân chấm đất, xòe ra hai bên, cơ bắp giãn mềm. Ở tư thế đứng, hai chân dang rộng ra 40cm, thân mình hơi nghiêng về phía trước, hai cánh tay buông lỏng, hai vai buông xuôi. Phép tập là bắt đầu thở ra, thót bụng, rồi hít vào thông thả êm nhẹ dài, sâu. Mỗi lần tập từ 3 – 4 phút, mỗi ngày tập từ 3 – 5 lần.

Lưu ý : Hai vai buông lỏng xuống, không căng cơ bắp, cánh tay, để khí huyết dễ lưu thông.

### BA : PHÉP THỞ "4 THỜI" CÓ KÈ MÔNG GIO CHÂN DAO ĐỘNG CỦA BÁC SĨ NGUYỄN VĂN HƯỜNG.

Bác sĩ Nguyễn Văn Hướng coi đây là môn tập thể dục dưỡng sinh hàng đầu. Công hiệu rất lớn, nhưng phải có người hướng dẫn lúc mới tập. Người lớn tuổi, người có bệnh nặng mà sức quá yếu cần thận trọng, nhất là phải có người hướng dẫn theo dõi. Phép này là luyện khí huyết kết hợp với luyện thần kinh.

#### + CÔNG THỨC THỞ "4 THỜI".

Một nhịp thở dày đủ (hít vào, thở ra) gồm 4 thời bằng nhau : Nếu một nhịp thở là 8 giây, thì mỗi "thời" 2 giây.

#### THỜI 1 – HÍT VÀO NGỰC NỞ, BỤNG CĂNG.

Hít vào thong thả, êm nhẹ, dài sâu, cố gắng hít nhiều hơi, ngực và bụng phình lên một lượt.

#### THỜI 2 – GIỮ HƠI, CỐ GẮNG HÍT THÊM.

Trong thời này, cố gắng hít thêm hơi vào được bao nhiêu tốt bấy nhiêu, nhưng phải biết cách giữ cho THANH QUẢN ĐƯỢC MỞ RA TIẾP TỤC, để thông hơi.

#### THỜI 3 – THỞ RA KHÔNG KÈM KHÔNG THÚC.

Hơi thở ra đều, êm nhẹ, dài sâu, ngực và bụng từ từ xẹp xuống, các cơ thở ở ngực và bụng thả lỏng.

#### THỜI 4 – NGHỈ THỜI, NẶNG ÁM TAY CHÂN.

Ngực và bụng tiếp tục xẹp xuống, hơi thở tiếp tục tuôn ra. Ta tập trung tư tưởng theo dõi hơi thở và nói thầm "nặng ám tay chân" tức là kết hợp luyện thở với luyện thần kinh.

## + KẾT HỢP KÈ MÔNG, GIƠ CHÂN DAO ĐỘNG.

Khi tập thở "4 thời" quen rồi, nên tập kết hợp thêm động tác kè mông, giơ chân dao động. KÈ MÔNG là đặt một cái gối mông ở dưới mông (về sau gối dày hơn), ngang thắt lưng. Kè mông để kéo tạng phủ lên trên, không cho sa xuống. Lúc hít vào, cơ hoành hạ lõm xuống ép mạnh vào tạng phủ, xoa bóp mạnh. Lúc thở ra cơ hoành nâng lên, dày sút ép vào tim phổi, tăng cường hơi thở ra. GIƠ CHÂN DAO ĐỘNG để tăng cường eo thắt cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu, làm cho bụng cứng hơn, cơ hoành săn co thắt thêm. "Giơ chân dao động", khi bắt đầu "thời 2", thời "giữ hơi". Thí dụ giơ chân trái lên, gót chân trái ngang bàn chân phải, giơ chân lên từ từ, để xuống từ từ khi thời 2 "giữ hơi" chậm dứt, rồi thở ra. Đến nhịp thở sau, đổi chân, giơ chân phải lên. Khi tập quen giơ chân lên xuống, thì tập thêm "dao động", tức là khi giơ bàn chân trái lên, thì từ từ kéo bàn chân trái qua bên trái khoảng 20cm, rồi kéo trở lại vào giữa, để chân xuống. Khi đổi chân, giơ chân phải lên thì kéo bàn chân qua bên phải.

H.3



## + KỸ THUẬT VÀ KINH NGHIỆM GIỮ CHO THANH QUÂN MỞ.

Lúc mới tập, khó thở 4 thời bằng nhau. Ở thời 1, thời hít vào, có gắng hít vào nhiều hơn. Ở thời 2, thời giữ hơi,

cố gắng kéo dài và hơi thêm hơi bao nhiêu hay bấy nhiêu. Hai thời này đều hơi vào, gọi là "thời dương" (+), sang thời 3, thở ra, cố gắng thở dài hơn. Đến thời 4, là thời nghỉ, kéo dài thường khó đạt, nên đạt bao nhiêu hay bấy nhiêu. Thời 3 và 4 đều thở ra, gọi là "thời âm" (-). Mỗi thời có thể kéo dài 2, 3, 4 giây. Một nhịp 4 thời có thể kéo dài 6, 8, 10, 12, 14, 16 giây.

Hơi vào trong phổi lưu thông qua khí quản. Thanh quản có thể nói là cửa của khí quản, còn gọi là "họng nói". Phía trên có nắp thanh quản, phía dưới nối liền với khí quản. Muốn phát âm ra tiếng nói, ta điều chỉnh mở thanh quản rộng hay hẹp. Muốn nín thở để di tiêu, hay rặn đẻ, ta đóng nắp thanh quản "nhốt hơi" lại, đòn hơi xuống. Trong thời "giữ hơi" vẫn phải mở thanh quản, hơi thở trong phổi mới thông.

Mới tập, dễ phạm sai lầm là đóng thanh quản, luồng hơi không thông sẽ gây tăng sức ép lòng ngực, máu khó chạy về tim phổi, sẽ đòn ra mặt, tay chân, lên não, rất có hại, nhất là người có bệnh tim mạch, huyết áp cao.

Đóng thanh quản tức là "nhốt hơi", sẽ dễ thấy tức ngực, mặt đỏ gay, trái cò lồi lên, hõm ở cổ phình lên. Nếu tiếp tục mở thanh quản thì hơi thông, mặt không đỏ sắc, trái cò vẫn tiếp tục kéo xuống, lỗ hõm ở cổ vẫn hõm xuống.

Kinh nghiệm muốn giữ hơi mở thanh quản thì khi thời 2 bắt đầu ta ngậm miệng, uốn lưỡi lên co sát trên vòm miệng, cho đến hết thời 2, để buộc thanh quản mở ra.

### BỐN : LUYỆN THỞ KẾT HỢP TƯ THẾ NGỒI HOA SEN.

Ngồi theo tư thế "ngồi hoa sen" của Phật Thích Ca, giữ xương sống thẳng, ngực ưỡn, mắt nhìn tới trước, tạo thuận lợi cho khí huyết giao lưu tốt, khi luyện thở.

## + NGÓI XÉP BẰNG TRÒN THEO KIỀU NGỒI HOA SEN CỦA PHẬT.

Có 4 cách ngồi xếp bằng từ dễ đến khó.

a/- Xếp bằng thường : chân trước chân sau, ai ngồi cũng được.

b/- Xếp bằng đơn : chân trên chân dưới.

c/- Xếp bằng kép : hai chân giấu ở phía dưới.

d/- Xếp bằng kép : hai bàn chân bắt chéo ở phía trên, kiểu "ngồi hoa sen" của Phật. Cột sống vững vàng thẳng đứng ngực ưỡn ra. Kiểu này khó nhất, tác dụng nhất, nhưng lúc ban đầu đau, máu chảy khó, tê rần, song tập quen thì máu và thần kinh lẩn lẩn hoạt động trong bát cứ tư thế nào.

## KẾT HỢP HÍT VÀO THỞ RA.

Hai bàn tay đeo lén hai đầu gối, lưng thẳng, rồi bắt đầu hít vào thong thả và sâu, kế giữ hơi, dao động trái phải, rồi thở ra bằng cách vặn chéo người ra phía sau. Thở từ 2 – 4 hơi.

## 4.- Một vài lời khuyên người bệnh và người có tuổi cao.

Người tuổi cao, người bệnh nằm liệt giường, còn cưa quay được thì còn phải cố gắng vận động và thở. Người bệnh bị tai biến mạch máu não, tinh dậy sau khi hôn mê, cũng cần cưa quay, và tập thở trên giường. Điều này rất quan trọng, không cưa quay, sẽ bị bại liệt luôn.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện nhấn mạnh 2 phép thở, "thở tĩnh" và "thở động". "Thở động" là lúc lao động, vận động mạnh, phải tăng cường hơi thở để cung cấp đủ ôxy tạo sức

lực tức là nâng lượng vận động, nâng cao tần số thở. Nếu mỗi lần thở ra hít vào là 3 lít, và thở 15 lần trong một phút, thì lưu lượng thông khí ở phổi là 45 lít, để cung cấp đủ ôxy cho vận động mạnh và nhanh, như chạy đua, leo núi, khuân vác nặng v.v...

Còn lúc ngồi yên không vận động thì lưu lượng thông khí của phổi chỉ cần 10 lít. Ngồi yên, nằm yên mà tập thở thì không phải là dễ cung cấp thêm nhiều ôxy, mà là dễ điều hòa nhịp thở, dùng hơi thở thông thả êm nhẹ dài sâu, điều chỉnh toàn bộ cơ thể, tác động lên não, thần kinh và các bộ phận tim, mạch v.v..., tạo tư thế cân bằng ổn định. Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện cho rằng : thở ở tư thế “tĩnh” rất quan trọng nhất là ở người tuổi cao, người bệnh.

Nguyễn Minh Kính cũng khuyên nên tập thở đều nhịp, chọn cho mình một nhịp thở thích hợp, thí dụ 8 lần/phút thì nên luôn luôn giữ vững tần số 8 lần/phút.

Thở bụng là phép thở bẩm sinh tự nhiên của con người. Nhìn một đứa bé 3 – 4 tháng tuổi, ta sẽ thấy cách “thở bụng” rõ rệt : bụng thót vào khi thở ra, và bụng phồng lên khi hít vào. Thở bụng là thở cơ hoành. Cùng với trái tim, cơ hoành là một trong những cơ mạnh nhất và hoạt động liên tục của cơ thể. Bình thường, ta thở 18 nhịp/phút, thì cơ hoành trỗi lên 4cm, thụt xuống 4cm khoảng 1.000 lần/giờ, tức 24.000 lần/ngày (24 giờ).

Sự chuyển động lên xuống của cơ hoành trong một phút chỉ bằng 1/4 số nhịp đập của trái tim (72 lần), nhưng động lực đẩy máu của cơ hoành mạnh hơn nhiều so với sức co bóp của trái tim.

Nín thở, ngừng thở cũng là hiện tượng sinh lý tự nhiên

của con người. Đưa tay nâng một vật nặng lên, vác xe dẹp một khoảng đường, lấy sức mạnh kéo dây, nín hơi rặn khi bị táo bón... đều là ngừng thở.

Có "ngừng thở ngoài" và "ngừng thở trong". Khi phổi dừng thở, không khí bị đẩy ra ngoài, phổi trống rỗng, là "ngừng thở ngoài". Khi đã hít hơi vào, cố gắng giữ hơi như trong phép thở "4 thời" của bác sĩ Nguyễn Văn Hướng là "ngừng thở trong".

Trong cuộc sống ồn ào, phết tạp ngày nay, tác động của những chấn động tâm lý (stress) thường gây ra những bệnh "tâm - thê" (như đã nói ở các phần trước) như suy nhược thần kinh, mất ngủ, suy tim, cao huyết áp, hen suyễn, loét bao tử... Phép "thở tĩnh", điều hòa nhịp thở và cố ý ngưng thở hợp lý, rất cần thiết. Luyện thở kết hợp với ngừng thở giúp cho cơ thể được dồi dào sinh lực, tạo ra một sức bền dẻo kỳ diệu, ngay cả ở tuổi già.

Tập "thở tĩnh" và "ngừng thở" nên tập ở tư thế ngồi, nhất là kiểu "ngồi hoa sen". Nên tập trong lúc bụng trống, 2 giờ sau khi ăn, và trước khi ngừng thở, nên làm ít nhất 5 lần động tác thở sâu để có đủ ôxy dự trữ. Khi ngừng thở, lá lách được kích thích mạnh, co lại và đẩy vào mạch máu một số lượng lớn hồng huyết cầu.

### III.- TỰ XOA BÓP TOÀN THÂN THEO PHƯƠNG PHÁP CỦA BÁC SĨ NGUYỄN VĂN HƯỚNG.

Đông và Tây y đều công nhận tác dụng của sự xoa bóp. Đông y xếp "xoa bóp" vào hàng thứ hai sau "khí công". Tây y thừa nhận "xoa bóp" có tác dụng điều chỉnh sinh lý toàn bộ cơ thể. Xoa bóp là kích thích cơ thể ở da, trong cơ bắp, khớp, thành mạch máu, dẫn tới kích thích các khu tương ứng ở

não. Khi xoa bóp sẽ làm cho thần kinh hưng phấn hoặc ức chế, tăng sự tiết chất his-ta-min làm nở rộng mao mạch. Điều chỉnh máu giữa da và cơ quan nội tạng, chất a-xê-ti-cô-lin tác động gây hưng phấn dây thần kinh. Xoa bóp làm cho hô hấp, tiêu hóa tốt hơn, làm tăng bài tiết nước tiểu, mồ hôi, làm tăng nhu cầu hấp thụ oxy và bài tiết thận khí.

#### TỰ XOA BÓP TOÀN THÂN CÔNG HIỆU CAO HƠN DÙNG MÁY XOA BÓP HOẶC NHỚT NGƯỜI ĐÁM BÓP.

Khi ta "tự xoa bóp", cơ thể chịu hai sức dây của bàn tay áp vào da và cơ bắp, và sức dây dội lên đè cân bằng với sức ép nơi được xoa bóp. Bằng tay ta mới xoa bóp được khớp và các ngõ ngách của cơ thể, và mới bấm được huyệt, đi sâu từ da vào nội tạng. Tự xoa bóp ít khi quá liều lượng nên không hại.

#### + KỸ THUẬT VÀ KINH NGHIỆM :

Đóng y xoa bóp theo vòng tròn, ngược chiều quay kim đồng hồ gọi là TÁN, thuận chiều quay kim đồng hồ gọi là TỰ. Tây y xoa bóp theo chiều dọc, từ ngoài vào trong, theo dòng chảy của bạch huyết về tim, từ cùm tay, cùm chân lên nách và háng. Có nhiều cách : xoa, cày, gãi, gõ, miết, đấm, véo, rung.

Trước mỗi động tác, phải chà mạnh hai bàn tay sạch cho nóng 10 lần. Mỗi động tác xoa 5 – 10 lần từ nhẹ đến mạnh. Không xoa lướt qua quá nhẹ, chiều lề, kém kết quả. Xoa xong, rịn mồ hôi, thấy khỏe là tốt. Nếu sau khi xoa thấy tim đập, chóng mặt là quá sức. Không xoa bóp khi sốt cao, bị viêm cấp, da viêm mưng mù.

## TRÌNH TỰ XOA BÓP :

+ Có năm vùng xoa bóp, đi từ đầu mặt đến tay chân :

### VÙNG 1: XOA MẶT, TRÁN, ĐẦU : 3 động tác.

TÁC DỤNG : Ở mắt, trán, đầu có cơ bắp rất nhỏ, dẹp nhưng là nơi tập trung nhiều mạch máu, thần kinh, kinh lạc và huyệt. Xoa mặt, trán, đầu tác dụng chủ yếu vào các giác quan và não là vùng xoa bóp rất quan trọng. Trước mắt làm giảm căng thẳng kinh, giải tỏa mệt mỏi, chống cảm, nhức đầu. Lâu dài tăng cường hoạt động của não và ngũ quan, trị nhiều bệnh mãn tính.

#### ĐỘNG TÁC 1 : Xoa mặt, trán, đầu. (3 động tác)

Đầu cúi xuống, hai bàn tay chà nóng, úp vào cằm, hít vào đầy miết hai bàn tay lên má, lên trán, đầu từ từ ngược lên, khi hai bàn tay lên đỉnh đầu, thở ra từ từ, đầu ngửa ra sau, hai bàn tay miết phía da đầu, xuống cổ gáy, cúi đầu xoa trở lại, hít vào.



H.5 Xoa mặt, trán, đầu

#### ĐỘNG TÁC 2 : Xoa cày, gãi, gõ da đầu.

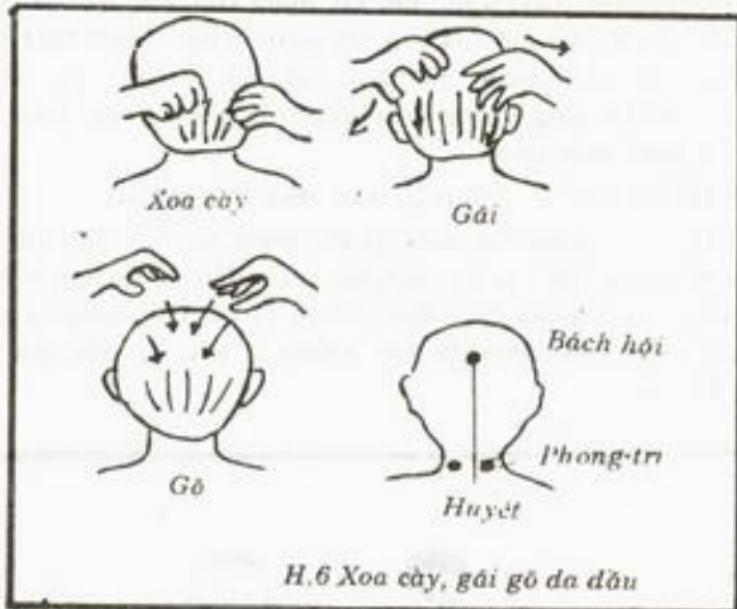
Xoa cày : Lòng bàn tay úp sát da đầu, 10 ngón tay xòe ra

rồi miết cày sâu da đầu tới mí chân tóc, thở tự nhiên.

Gãi : 10 ngón tay xòe ra gãi mạnh từ đỉnh đầu dọc xuống hai bên tới mí tóc, thở tự nhiên.

Gõ : Cùm tay đặt gần đầu, 10 ngón tay xòe rõi gõ mạnh xuống đều khắp da đầu, thở tự nhiên.

**ĐỘNG TÁC 3 : Day bấm huyệt bách hội và phong trì.**



Huyệt "Bách hội" ở đỉnh đầu, nơi giáp các xương hộp sọ, trich dưới xoáy. Hai huyệt "phong trì" ở hai bên gáy, sát mí tóc, bấm trung nghe thốn, dã dã. Day bấm các huyệt này, giải tỏa cảm lạnh, mỏi cổ, căng nhức đầu. Day bấm 5 – 10 lần. Cách bấm : hai ngón tay cái đặt lên hai huyệt "phong trì", hai ngón giữa đặt lên huyệt "Bách hội" ấn mạnh, day day ngược xuôi.

## VÙNG 2 : Xoa tai, mắt, mũi, miệng, lưỡi, răng (6 động tác).

Tác dụng : Lỗ tai, lỗ mũi nếu nóng lạnh bất thường là báo cảm, báo bệnh. Xoa tai, xoa mũi, chống cảm, chống ứ tai, lắng tai. Chống mũi dị ứng, ngứa, khít khít, chảy nước mũi. Xoa mắt chống buồn ngủ, mắt mờ, phòng viêm, lem nhem. Xoa má, miệng, lưỡi, răng phòng chống cứng hàm, đờ lưỡi, làm chắc răng, chống viêm nướu, ứ máu ở chân răng.

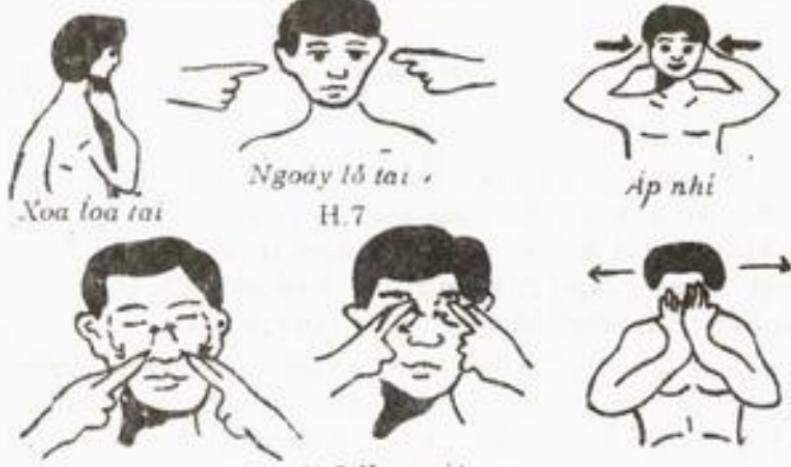
### ĐỘNG TÁC 1 : Xoa loa tai :

Hai bàn tay chà nóng đặt hai bên má, đẩy lên phía sau đầu, miết hai loa tai, hit vào. Đoạn kéo từ từ hai bên tay xuống, miết cuồng hai loa tai làm nóng, đỏ rần, thở ra.

### ĐỘNG TÁC 2 : Ngoáy lỗ tai, kéo trái tai.

Dùng hai ngón út dút vào lỗ tai, ngoáy, khi cần thoa dầu nóng. Đoạn dùng ngón tay cái và ngón trỏ nắm hai trái tai, kéo chằng xuống, thở tự nhiên.

### ĐỘNG TÁC 3 : Áp màng nhĩ.



Bàn tay chà nóng úp lên hai lỗ tai, 10 ngón tay bám sát phía sau đầu, ấn mạnh và nhanh hai bàn tay vào lỗ tai, kéo ra nhanh, nghe lồng bùng, chích chích, thở tự nhiên.

#### ĐỘNG TÁC 4 : Xoa mắt và xoang.

Chà nóng ngón trỏ và ngón giữa rồi đặt phía dưới và phía trong lông mày : xoa vòng tròn từ phía trong lông mày ra phía ngoài, vòng xuống xương mí mắt dưới, xoa vò sóng mũi. Đoạn từ từ mở rộng xuống, xoa xương hàm trên và xoang trán, xoa xuôi ngược. Ké chà nóng hai bàn tay sạch, úp lên hai mắt, miết kéo từ trong ra ngoài, thở tự nhiên. Chú ý không xoa chạm vào tròng của mắt.

#### ĐỘNG TÁC 5 : Xoa mũi.



H.9 Xoa mũi

Chà nóng hai ngón trỏ, đặt hai bên sóng mũi, hít vào từ từ dày lên trên tới chót sóng mũi, rồi từ từ keo xuống, thở ra. Vuốt bì chót mũi, ké dó đặt hai ngón trỏ hai bên mũi trên huyệt "Thượng Nghinh Hương", hai ngón giữa đặt lên huyệt "Hạ Nghinh Hương", bấm và day day, thở tự nhiên.

Huyệt "Thượng Nghinh Hương" nằm ở phía ngoài, ngang vành mũi, bấm trúng thấy lỗ hõm. Huyệt "Hạ Nghinh Hương" nằm ở xương nằm trên, dưới vành mũi.

## ĐỘNG TÁC 6 : XOA MÁ, MIỆNG, LUÔI, RĂNG

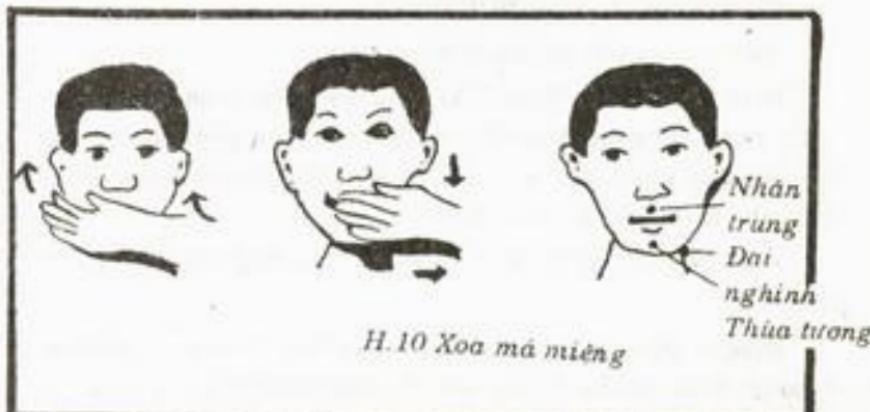
XOA MÁ : Chà nóng hai bàn tay, đặt bàn tay trái lên má phải, hit vao, từ từ đẩy lên miết da má, thò ra. Khi kéo xuống thì nhẹ, không miết da má để không gây vết nhăn. Đôi tay : BẤM DAY HUYỆT NHÂN TRUNG, ĐẠI NGHINH VÀ THỪA TƯƠNG.

Huyệt "Nhân Trung" nằm ở môi trên, 2/3 đường lắn môi từ dưới lên : Huyệt "Đại Nghinh" nằm ở lỗ hõm hai bên xương hàm. Huyệt "Thừa Tương" ở giữa cằm, dưới môi dưới 1/3.

SÚC MIỆNG KHỎE : Hả miệng rộng, hóp không khí, ngậm miệng sục sục, hai gò má phồng lên, nước miệng tuông ra, nuốt vào

XOA LUÔI : Hả miệng, thè lưỡi thòng ra rồi kéo thuét vỏ, ké dứa đầu lưỡi ra ngoài, sát hàm răng trên, nhưng nằm phía trong môi rồi đảo lưỡi tròn vòng, từ trên qua trái, xuống dưới qua phải. Xong uốn cong lưỡi kêu kêu "tróc tróc" thành tiếng.

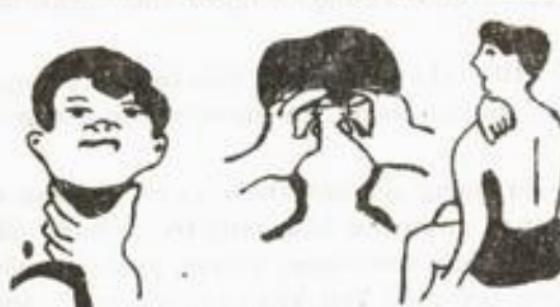
GỒ RĂNG : Chành miệng ra, hàm răng trên gó nhẹ xuống - hàm răng dưới, chờ gó phạm vào lưỡi.



#### + VÙNG 3 : XOA CỔ, GÁY, VAI (3 ĐỘNG TÁC)

TÁC DUNG : Phòng chống nhiễm lạnh, đỡ cổ, viêm họng, ho, nhức vai.

ĐỘNG TÁC 1 : Xoa cổ, uốn cổ, ngược mặt lên, tay trái uốn ra, úp lên cổ, đẩy lên kéo xuống phía trước cổ. Đôi tay phải 10 ngón tay dan kết lại, đặt phía sau cổ, choàng hai bên cổ kéo qua kéo lại.



H.11

#### ĐỘNG TÁC 2 : VÉO BÓP GÁY :

Ngón cái và trỏ, véo bóp hai bên gáy.

ĐỘNG TÁC 3 : XOA VAI chia vai làm 3 phần : Trong, giữa, ngoài. Bàn tay trái dặt sát vai trong bên phải, kéo xuống. Kép, bàn tay phải dặt sát vai trong bên trái, kéo xuống. Rồi ra vai giữa vai ngoài, thở tự nhiên.

#### + VÙNG 4 : XOA NGỰC BỤNG LUNG VÀ LUÔN (3 động tác)

Đông y chia ngực bụng phía trước làm 3 vùng : "Hạ tiêu" & bụng dưới, từ ba đi lên ròn. "Trung tiêu" ở bụng trên, từ

rõn lên xương ức. "Thượng tiêu" ở ngực, từ xương ức lên hõm cổ.

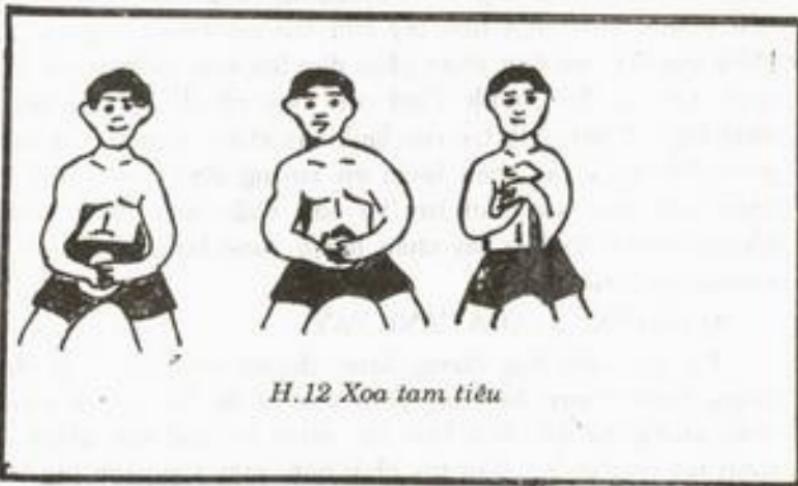
#### ĐỘNG TÁC 1 : XOA TAM TIÊU :

- Xoa hạ tiêu : Một bàn tay nắm lại đặt giữa "hạ tiêu" bàn tay kia úp lên trên tiếp sức, xoa từ trong ra ngoài ngược vòng kim đồng hồ rồi ngược lại từ ngoài vào trong.

- Xoa trung tiêu : Đè hai bàn tay như ở "hạ tiêu", đặt giữa "trung tiêu", xoa ngược, xuôi chiều kim đồng hồ.

#### - Xoa thượng tiêu :

Bàn tay trái xòe ra, úp giữa "thượng tiêu" bàn tay phải úp lên bàn tay trái, 2 cánh tay ống vào lòng ngực (cho dễ xoa) xoa ngược xuôi, thở tự nhiên.



H.12 Xoa tam tiêu

#### ĐỘNG TÁC 2 : XOA LUNG.

Đứng thẳng, hay "xuồng tần" hai bàn tay xòe ra đặt từ giữa lưng miết xuống xương cùn. Hai bàn tay nắm lại, dùng gu các ngón tay đẩy lên kéo xuống. Nắm hai bàn tay, gõ gõ mạnh từ trên xuống.

#### ĐỘNG TÁC 3 : XOA LUÔN :

Đưa thẳng cánh tay trái lên, bàn tay phải xòe ra, miết từ nách xuống thắt lưng, dọc theo lườn. Đổi tay, thở tự nhiên.

#### + VÙNG 5 : XOA TAY CHÂN VÀ ĐÁY CHẬU (4 động tác)

Tác dụng : Tay chân lạnh, khó ngủ, báo bệnh phát khởi. Vùng đáy chậu, các cơ bắp vận động kém, thiếu chăm sóc vệ sinh. Xoa và giữ vệ sinh tốt vùng này, tác động cho khí huyết lưu thông, ngăn ngừa các bệnh tuổi già : Đái gắt, đái láo, thông ruột, sa dài, sa tử cung, trĩ lậu.

#### ĐỘNG TÁC 1 : XOA MỘT LUỢT HAI BÀN TAY, HAI BÀN CHÂN

Nằm ngửa hay ngồi trên ghế, hai bàn tay và hai bàn chân úp vào nhau, đẩy lên kéo xuống cùng một lượt từ nhẹ đến mạnh. Đoạn đặt bàn tay trái lên mõ bàn tay phải, bàn chân trái lên mõ bàn chân phải đẩy lên kéo xuống cùng một lượt, từ nhẹ đến mạnh. Cách xoa này rất dễ làm và rất có công hiệu. Người già trẻ con lạnh tay chân là mất ngủ, bệnh phát. Khi thấy tay chân lạnh, ớn xương sống hay trước khi nằm ngủ, nên xoa bàn tay và bàn chân một lượt. Không những có tác động ở tay chân mà ở vùng bụng, nội tạng và xương sống rất hay.

#### ĐỘNG TÁC 2 : XOA CÁNH TAY

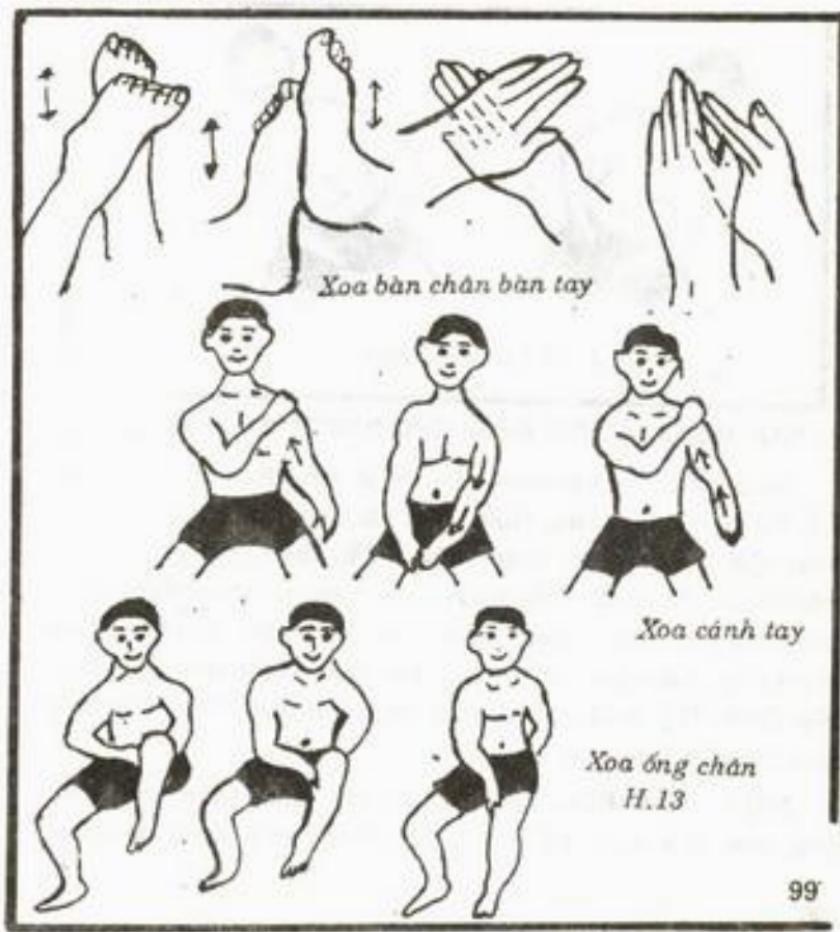
Tư thế ngồi hay đứng, lưng thẳng, cánh tay trái duỗi thẳng trước ngực, bàn tay phải xòe ra úp lên bàn tay trái, miết xuống từ từ, kéo bàn tay phải lên tới vai. Đoạn úp cánh tay trái xuống, bàn tay phải bám mặt sau cánh tay trái, miết kéo từ vai ra cùm tay. Kéo bàn tay phải lên thì hít vào, đẩy bàn tay phải ra thì thở ra. Đổi tay.

#### ĐỘNG TÁC 3 : XOA ỐNG CHÂN

Ngồi trên ghế, bàn chân thòng tới đất, hay đứng khom mình tới trước, hai bàn tay xòe ra, úp vào phía dưới ống chân trái, miết kéo từ nhẹ đến mạnh, từ gót chân lên háng,

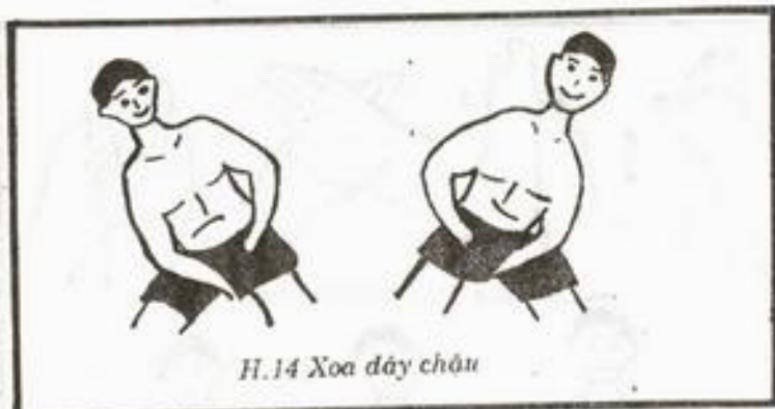
hit vào. Đoạn hai bàn tay úp lên ống chân, miết dâng xuống từ đùi đến cùm chân. Đôi chân phải. Khi miết kéo tới mông thì bàn tay phải ấn vào huyệt HOÀN KHIỀU, bấm và day day, có tác dụng ngăn ngừa và giải tỏa nhưc đùi, đau thần kinh tọa, thường hay đau một bên, từ đùi đến bàn chân.

Huyệt HOÀN KHIỀU nằm ở mông, khi ta giơ ống chân lên, úp gót chân vào mông, gót chân chạm vào đâu là huyệt HOÀN KHIỀU nằm ở đó.



#### ĐỘNG TÁC 4 : XOA ĐÁY CHẬU :

Tư thế "xuồng tần" nghiêng mình qua bên trái, bàn tay phải lòn xuồng phía dưới đáy chậu ra tối hậu môn, miết kéo từ hậu môn ra phía trước, đồng thời híp lò hậu môn cho hậu môn co thắt lại. Nghiêng mình qua phải, đổi tay. Dùng một bàn tay đưa lòn ra phía sau, miết kéo từ sau ra trước, thở tự nhiên.



H.14 Xoa dây chậu

#### IV- NÂM ĐỘNG TÁC CƠ KHỚP CHO NGƯỜI YÊU SỨC :

Nâm động tác này dựa trên cơ sở sức chịu đựng vật lý của cơ thể. Hạ bàn gồm : Ông chân, đầu gối, bàn chân, là sức chịu đựng của thân trên và toàn thân. Phần thân trên gồm có cột sống là trụ chống đỡ thân hình, phải khỏe và linh hoạt, 2 bàn tay, cánh tay nhẹ nhàng. Giữa hai ông chân và phần thân trên là eo phải linh hoạt dễ day trờ tối lui, kêt chặt hai phần trên dưới. Tùy sở thích mà chọn một, hai động tác trong số 5 động tác giới thiệu sau đây :

**MỘT : LẮC EO :** Eo mềm dẻo thì phần thân trên hoạt động mới linh hoạt, khí huyết lưu thông trên dưới dễ dàng.

Đứng thẳng lưng, thẳng đầu, mắt ngó tới trước, mông hơi kéo ra sau hai cánh tay buông thả rộng ra, rồi xoay thân, đầu và tay qua trái một lượt, rồi xoay qua phải nhẹ nhàng.

**LƯU Ý :** Giữ đầu óc thư thái, trong rỗng, xoay qua trái hít vào, xoay qua phải thở ra, nhẹ nhàng. Tay chân không co cẳng, cơ bắp buông lỏng để cho các khớp cũng bị lắc (khớp vai, cùm tay, đầu gối, cùm chân, có tác dụng trên toàn thân sâu vào nội tạng) làm thư thái nǎo.

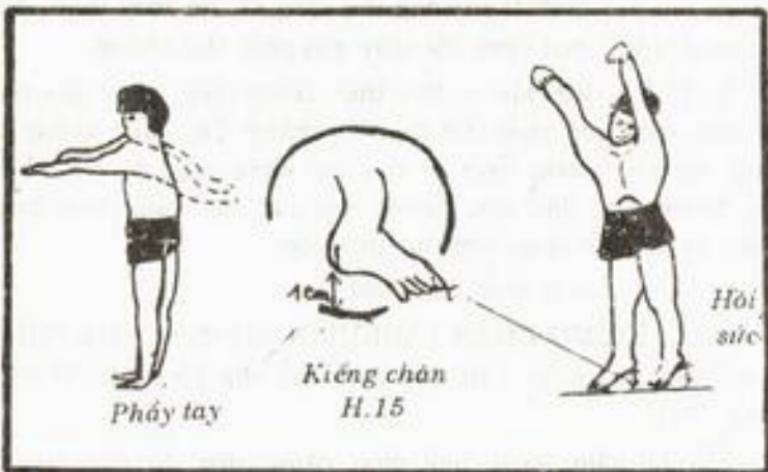
Lắc ít nhất 50 – 100 lần

**HAI : KIẾNG CHÂN :** MIKULIN xây dựng phép "kiêng chân" trên cơ sở lý luận đơn giản mà ông gọi là LỰC BẤT NỨT CHAI.

Khi ta nám phàn cuối chai rượu, nén dít chai xuống đất, nước rượu trong chai bị đẩy từ dưới lên trên, làm nứt chai rượu bật ra. Ông cho rằng trong lòng các tĩnh mạch, thiên nhiên tạo ra nhiều "VAN" hình ống trùm đặt lơm, miệng van úp xuống, đuôi van ở phía trên. Nếu ta nén gót chân liên tục thì làm cho máu đến tĩnh mạch thường ứ trệ ở hạ bàn, chạy vọt lên về tim, thông qua các van, có đi lên mà không chạy dội trở xuống được. Kiêng chân làm rung động toàn thân, nên MIKULIN gọi là THẺ DỤC RUNG ĐỘNG.

Cách tập giản dị, người đứng thẳng, các ngón chân bám dính mặt đất, rồi nhác gót lên khoảng 1 – 2cm và nén mạnh xuống. Mỗi giây nén một lần, nén liên tục 20 – 30 lần rồi nghỉ 5 – 10 giây, tiếp tục đến trăm lần. Khi leo núi, lên thang gác làm việc đầu óc căng, thấy mệt hãy dừng lại, kiêng chân 2 – 3 phút.

**BA : HỒI SỨC (GIẢI MỆT) :** Lúc mỏi cơ bắp, mệt nǎo nên đứng thông thả lưng thẳng, 2 cánh tay sát mình, nhón gót



lên từ từ và đưa hai cánh tay thẳng lên trời, hít vào rồi đưa hai bàn tay lên thật cao, xong thở ra từ từ, hạ gót và hai cánh tay thẳng xuống sát thân mình.

**BỐN : DỊCH CÂN KINH (PHAY TAY) :** Đây là phép tập lâu đời của một môn phái Phật giáo ở Trung Quốc. "Dịch" là dời dỗi, "cân" là gân mạch, "kinh" là phép. Phép tập, làm cho gân mạch nào yếu thì trở nên mạnh, lấy lại thăng bằng giữa gân mạch yếu và gân mạch mạnh.

Thông thường ở người già yếu, gân mạch trên dưới, bên trái, bên phải không thăng bằng. Gân mạch bên trái yếu, bị gân mạch bên phải chèn ép, sinh ra bại liệt nửa thân.

#### CÁCH TẬP :

Dùng bí quyết là "xuất thủ" (PHAY TAY) giờ lên kéo xuống theo nguyên tắc THUỘNG HƯ, HẠ THỰC (phản thương thân thì tập nhẹ nhàng, phản hạ bàn thì phải tăng

sức tập). Hay nói chính xác là THƯỢNG TAM HẠ THÁT (dùng sức 3 phần ở thượng thân, 7 phần ở hạ bàn), CÁCH TẬP GIẢN DỊ NHUNG PHẢI ĐÚNG PHÉP mới có công hiệu. Tư thế : Người đứng thẳng, đầu lung thẳng, hít hậu môn lại. Hai cánh tay áp sát mình, hai bàn chân rộng ngang vai, gót chân và bàn chân bám sát và mạnh vào mặt đất (hạ thực). Từ từ đưa hai cánh tay ra phía trước, ngang vai, lòng bàn tay úp xuống, hít vào (thượng hư.) Đoạn quặt mạnh hai cánh tay ra sau (hạ thực) như dì đánh dè xa, thở ra. Mỗi lần tập ít nhất 200 – 300 lần, lên đến 500 – 1.000 lần. Ở trong tù, anh em cán bộ tập mấy ngàn lần, nhờ đó mà giữ được sức khỏe.

#### + PHẨY TAY CẢI TIẾN :

Có cách cải tiến làm tăng thêm sức mạnh ở hai đầu gối. Khi quặt hai cánh tay ra sau thì kết hợp "xuống tần", rùn đầu gối xuống, cố giữ lưng thẳng, đầu thẳng, đồng thời thở ra mạnh.

#### NĂM :ĐI BỘ, CHẠY BỘ :

Trên thế giới coi đi bộ, chạy bộ là một phép tập toàn diện, phù hợp với mọi lứa tuổi nhất là người già. Cách di bộ chậm rãi, cách chạy bộ trên đầu ngón chân để lấy tốc độ về mặt thể dục, ít kết quả, mau mỏi chân. MiKuLan khuyên nên di bước dài, đầu thẳng, óc thư thái. NÊN GÓT VÀ GIẬM ĐÀN CHÂN XUỐNG ĐẤT có tác dụng đẩy máu tinh mạch về tim. Cần lưu ý không di bộ, chạy bộ ở nơi không khí ô nhiễm, để tránh đầu độc cơ thể bằng hơi độc.

#### ĐI BỘ KẾT HỢP VỚI THỞ RA, THỞ SÂU

Thí dụ : Đi 2, 3, 4 bước hít vào, 3, 4, 5 bước thở ra. ĐI BỘ KẾT HỢP VỚI CHẠY BỘ, bắt đầu di bộ, sau chạy rồi di bộ trở lại. CHẠY XE ĐẠP cùng kết hợp thở. TRÊN MẶT ĐẤT

SẠCH, nên di chân không.

Ở một số nước Đông Âu có nhiều trung tâm chữa bệnh bằng cách hướng dẫn cho bệnh nhân di CHÂN KHÔNG TRÊN MẶT CÁT SẠCH, TRÊN SỎI CÓ NƯỚC SẠCH, MIKULIN phát hiện rằng ở trong nông thôn nước Anh còn tồn tại “hội những người di CHÂN ĐẤT, GIẢM CHÂN TRÊN BÃI CỎ SƯƠNG” để giữ sức khỏe và trị bệnh. Có nhiều nước, một số hăng giày làm ra giày bô di bộ theo kiểu mới. Ở mặt trong đế giày có các nút nhỏ lồi lên tương ứng với huyệt ở bàn chân. Khi chân bước ấn trúng một số huyệt có tác dụng như “châm cứu”. Nhiều huyệt ở bàn chân, có ăn thông lên não và ngũ tạng. Bàn chân là “kho tàng” sức khỏe.

#### V- 9 ĐỘNG TÁC CƠ KHỐP CHO NGƯỜI CÒN SỨC LỰC :

##### Động tác 1 : XEM XA VÀ XEM GẦN :

Chuẩn bị : 10 ngón tay của hai bàn tay gài chéo nhau và đưa lật ra lên trời, đầu bật ra dằng sau, mắt nhìn lên hai bàn tay ở một điểm cố định của một ngón tay để thấy rõ từng nét. Tư thế “ngồi hoa sen”.

Động tác 1 : Hít vào tối da, giữ hơi và làm cho dao động tay, đầu thân qua lại 2 – 6 cái, mắt nhìn theo điểm cố định, thở ra triệt để, đồng thời đưa tay lại gần mắt, độ 5 cm mà vẫn cố nhìn rõ điểm cố định. Làm như thế từ 10 – 20 hơi thở.

Tác dụng : Luyện mắt để giữ khả năng điều tiết của thùy tinh thể, chống viễn thị của tuổi già.

##### Động tác 2 : ĐUẨA TAY SAU GÁY :

Chuẩn bị : Hai tay chéo nhau, đưa tay sau gáy và hết sức kéo ra sau, đầu bật ra sau. Tư thế ngồi hoa sen.

**Động tác :** Hít vô tối đa, giữ hơi thở và dao động từ trước ra sau từ 2 – 6 cái, thở ra cho hết khí “trọc”, làm như thế từ 1 – 3 hơi thở.

### **Động tác 3 : TAY CO LẠI RÚT RA PHÍA SAU :**

**Chuẩn bị :** Tay co lại, rút ra phía sau, đầu bật ngược và ưỡn cổ.

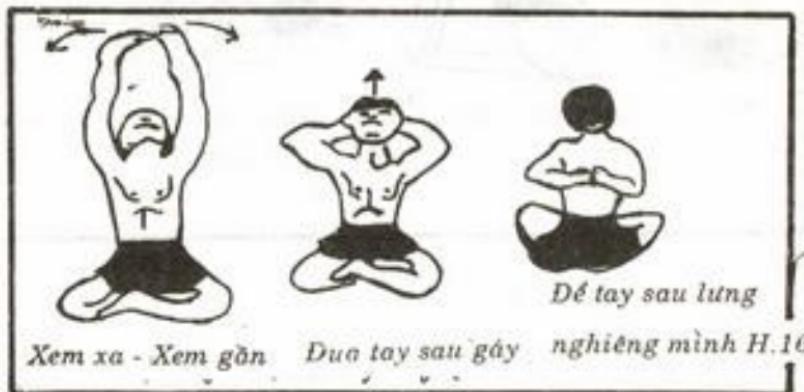
**Động tác :** Hít vô tối đa, giữ hơi và dao động qua lại từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để. Làm động tác như vậy từ 1 – 3 hơi thở.

+ **Tác dụng :** Động tác này tập cho vùng sau vai giãn ra và hết cứng trở nên dẻo dai... Người khom lưng thì tập cho hết khom lưng, làm cho lòng ngực hoạt động tự do hơn, ảnh hưởng đến bệnh suyễn, tăng thêm “dung tích sống”.

### **- Động tác 4 : ĐÈ TAY SAU LUNG VÀ NGHIÊNG MÌNH**

**Chuẩn bị :** Hai bàn tay đeo ra sau lưng, càng cao càng tốt. Lòng bàn tay lật ra phía ngoài. Ngực ưỡn tư thế “ngồi hoa sen”.

**Động tác :** Ngả đầu nghiêng dụng giường, hít vô có trở ngại, ngồi ngay lên và tiếp tục hít tối đa, giữ hơi và dao động qua lại từ 2 đến 6 cái, thở ra và ngả đầu nghiêng dụng giường phía bên kia, làm như thế từ 2 đến 6 hơi thở.



### **Động tác 5 : BẮT CHÉO HAI TAY SAU LUNG :**

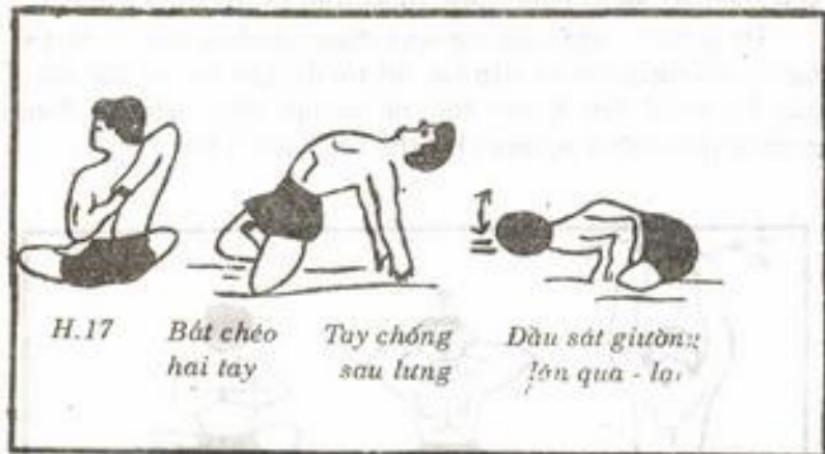
Chuẩn bị : Một tay đưa ra sau lưng từ dưới lên, tay kia từ trên xuống và cổ gắng bắt chéo nhau. Tư thế "ngồi hoa sen" Động tác : Hít vô tối đa, giữ hơi và dao động qua lại từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để. Làm động tác trên từ 1 – 3 hơi thở xong đổi tay, bắt chéo bên kia cũng làm từ 1 – 3 hơi thở.

### **Động tác 6 : TAY CHỐNG SAU LUNG UỐN NGỰC :**

Chuẩn bị : Hai tay chống sau lưng, ngón tay hướng ra ngoài.

Động tác : Bật ngửa đầu ra sau, uốn lưng cho cong nẩy bụng, đồng thời hít vô tối đa, giữ hơi và dao động từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để, làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở.

### **Động tác 7 : ĐẦU SÁT GIƯỜNG LĂN QUẢ LĂN LẠI :**



**Chuẩn bị :** Hai tay đeo trên đầu gối, cúi đầu cho trán đụng giường.

+ **Động tác :** Hít vô tối đa, giữ hơi và lăn đầu qua lại từ 2 – 6 cái. Mỗi lần, lăn qua một bên, cố gắng ngó lên trên cho triệt dề. Làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở, xong ngồi dậy.

#### **Động tác 8 : CHỒM RA PHÍA TRƯỚC UỐN LUNG**

**Chuẩn bị :** Từ tư thế “ngồi hoa sen” chống hai tay chồm ra phía trước và uốn lưng thật sâu.

+ **Động tác :** Hít vô tối đa, giữ hơi làm dao động bằng cách ẹo xương sống qua một bên, rồi ẹo qua bên kia từ 2 – 6 cái, thở ra triệt dề. Làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở.

#### **Động tác 9 : NGỒI ÉCH :**

**Chuẩn bị :** Từ tư thế trên, ngồi bật ra sau, thân sát giường, cầm dụng chiểu, hai tay chồm ra trước.

– **Động tác :** Ngóc đầu dậy, hít vô tối đa, giữ hơi thở ra dao động qua lại cả thân và đầu từ 2 – 6 cái, thở ra triệt dề làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở.



*Chồm ra phía trước  
uốn lung*



*Ngồi éch*

*H.18*

## VI- NĂM ĐỘNG TÁC YOGA CHỐNG XƠ CỨNG VÀ TRỊ BỆNH DÀNH CHO NGƯỜI YẾU SỨC

Động tác Yoga là thể dục chống xơ cứng. Mỗi động tác thực hiện bằng các tư thế khó làm (gọi là ASANA) có công hiệu đưa khí huyết lưu thông tận nơi hiết hót của cơ thể, có kết hợp với luyện hơi thở (Pranayama) và luyện thần kinh. Xin chọn 5 động tác phù hợp với người lớn tuổi và yếu sức.

### Động tác 1 : UỐN CỎ :

- Chuẩn bị : Bỏ gối dưới cẳng ra, hai tay để xuôi trên giường, lấy điểm tựa ở xương chẩm và mông.

+ Động tác : Uốn cẳng và lưng khỏi giường đồng thời hít vô tối đa. Thời 2, giữ hơi dao động lưng qua lại từ 2 – 6 cái (không cho thiếu Oxy) thở ra triệt để có ép bụng (nếu không đủ sức thì không làm dao động). Làm như thế từ 1 – 3 hơi thở, không hạ lưng xuống giường, chừng nào xong động tác mới hạ lưng xuống nghỉ.

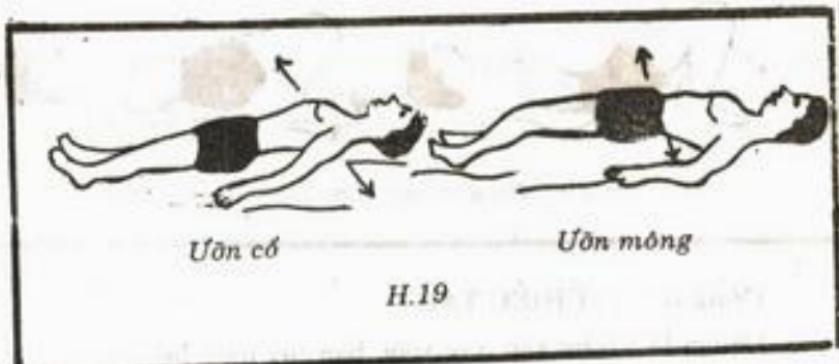
Tác dụng : Tập các cơ phía sau lưng, tập cột sống trong vùng sau vai, không cho xơ cứng, dao động qua lại để tăng công hiệu động tác. Làm cho khí huyết lưu thông, làm cho ám vùng cẳng, gáy lưng trên, làm cho mồ hôi ra, chống thấp khớp, trị cảm cúm.

### Động tác 2 : UỐN MÔNG :

Chuẩn bị : Lấy điểm tựa ở lưng trên và hai gót chân.

Động tác : Uốn mông làm cho thắt lưng, mông và chân đều rời khỏi giường, đồng thời hít vô tối đa, giữ hơi và dao động qua lại. Mỗi lần dao động cỗ gắng hít vô thêm. Dao động từ 2 – 6 cái, thở ra và ép bụng thật mạnh, đuổi hơi ra triệt để. Thở ra, dao động như thế từ 1 – 3 hơi thở.

+ Tác dụng : Co thắt các cơ thắt lồng, mông và phía sau ở hai chân làm cho ấm vùng ấy, trị đau lưng, đau thần kinh tọa và thấp khớp làm đỡ mồ hôi và trị cảm cúm.



H.19

### Động tác 3 : BA GÓC HAY TAM GIÁC :

Chuẩn bị : Nằm ngửa, lót hai bàn tay xuống úp kè bên nhau, đẻ dưới mông, 2 chân chống lên, bàn chân gập bụng mông.

Động tác : Hít vô tối đa, giữ hơi. Trong lúc ấy dao động ngả hai chân qua bên này rồi bên kia dung giường, mỗi lần ngả một giây, có gắng hít vô thêm từ 2 – 6 cái, thở ra bằng cách ẹo và ép chân trên bụng để đuổi hơi ra triệt để, xong đẻ chân xuống, làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở.

Động tác này còn gọi là động tác "3 góc".

Tác dụng : Vận động tất cả tạng phủ trong bụng, khí huyết được đẩy đi tới nơi hiểm hóc nhất của lá gan, lá lách, bao tử, ruột, bộ sinh dục phụ nữ, vận động vùng thận và thắt lưng, giúp trị bệnh gan, lá lách tì vị, bệnh phụ nữ và bệnh đau lưng.



H.20 Ba góc hay tam giác

#### **Động tác 4 : CHIẾC TÀU :**

Chuẩn bị : Nằm sấp, tay xuôi, bàn tay nắm lại.

- Động tác : Uốn cong lưng tối đa, đầu kéo ra sau, nồi lên khỏi giường, hai chân sau để ngay và uốn lên tối đa, hai tay kéo ra phía sau hông lên, như chiếc tàu di biển, hít vô tối đa, giữ hơi và dao động nghiêng bên này, vai chấm giường nghiêng bên kia, vai chấm giường từ 2 – 6 cái (như chiếc tàu bị sóng nhồi). Thở ra ép bụng. Làm như thế tùy sức từ 1 – 3 hơi thở.

Tác dụng : Vận động toàn bộ các cơ phía sau thân, do đó rất công hiệu để phòng trị già nua, còng xương sống. Tăng cường tuần hoàn khí huyết ở cột sống, chống cảm cúm và suy nhược thần kinh.

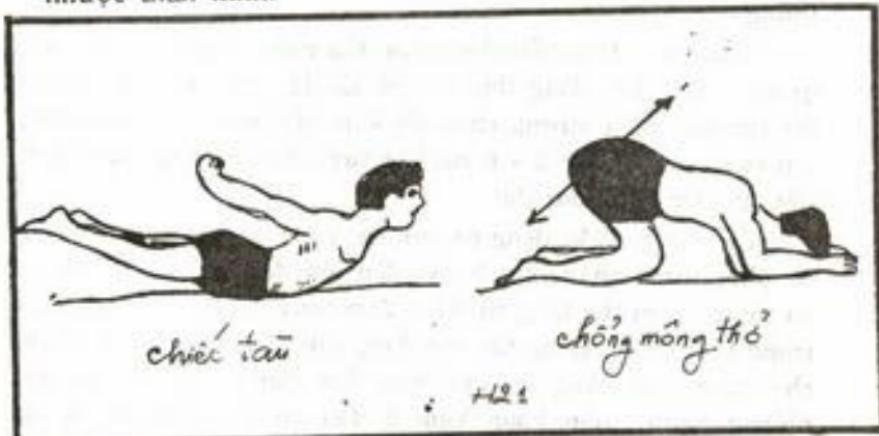
#### **Động tác 5 : CHỒNG MÔNG THỞ :**

Chuẩn bị : Chồng mông và dựa trên diềm tựa gồm 2 đầu gối, hai cùi chỏ, hai cánh tay và cái trán. Có thể thư giãn hoàn toàn không ngả được, thậm chí ngủ đi nữa cũng không ngã.

Động tác : Hít vô tối đa, có thể ngoại giữ hơi trong lúc ấy

dao động qua lại từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để, có ép bụng làm như thế 5 – 10 hơi thở.

Tác dụng : Đây là một tư thế thở được nhiều hơi nhất, nên tập càng nhiều càng tốt. Động tác này giúp trị các bệnh sa tạng phù thoát vị, sa tử cung, bệnh trĩ làm cho hơi trong ruột thoát ra dễ dàng, làm cho máu dồn lên đầu trị bệnh suy nhược thần kinh.



## VII- CHÍN ĐỘNG TÁC YOGA CHỐNG XƠ CỨNG VÀ TRỊ BỆNH DÀNH CHO NGƯỜI CÒN SỨC KHỎE :

### Động tác 1 : BẮC CẦU :

Chuẩn bị : Lấy điểm tựa ở xương chẩm, hai cùi chỏ và hai gót chân.

Động tác : Uốn cho cả thân mình cong vòng hông giường, từ đầu đến chân, đồng thời hít vô tối đa, giữ hơi làm dao động qua lại, tùy sức từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để, làm như thế từ 1 đến 3 hơi thở.

Tác dụng : Công tác dụng của hai động tác uốn cổ và uốn móng trị cảm cúm, làm đỡ mồ hôi, bớt đau ở cổ lưng và chân.

Làm cho khí huyết lưu thông, lên xuống dài theo cột sống, tác động đến thần kinh giao cảm, thần kinh, dài theo vùng cổ, lưng và chân làm cho các cơ phía sau thân càng mạnh thêm, chống khòm lưng và già nua.

### Động tác 2 : CÁI CÀY :

Chuẩn bị : Đầu không kê gối, hai tay xuôi, chân duỗi thẳng.

Động tác : Cắt chân lên phía đầu càng thấp, có thể dụng giường càng tốt, đồng thời hít vỏ tối da, giữ hơi, hai tay co lại vịn hai mõm xương chậu để kèm cho vững rồi dao động hai chân qua lại từ 2 – 6 cái tùy sức, thở ra có ép bụng làm như thế từ 1 – 3 hơi thở.

Tác dụng : Vận động cơ vai, cổ, vùng cơ bắp sau lưng và cơ phía trước thân, khí huyết dần lên đầu, huyết áp tối đa và tối thiểu có thể tăng từ 0,5 – 2cm thủy ngân, vì có trở ngại trong tuần hoàn. Động tác dao động vận động các cơ hông làm cho tạng phủ càng bị xoa bóp. Tác dụng rất tốt đối với những người tuần hoàn kém ở đầu và ở người huyết áp thấp, hay chóng mặt, nhức đầu. Thận trọng đối với người huyết áp cao.



Bắc cầu

Cái cày

### **Động tác 3 : TRỒNG CHUỐI :**

Chuẩn bị : Như động tác "cái cây".

Động tác : Đưa chân thẳng lên trời, tay co lại chống vào mông làm chỗ dựa cho vững, thở tối da và triệt để để có trời ngại, từ 1 – 3 hơi thở. Dao động trong động tác này có thể làm trong "thời 2" bằng cách đánh chân trước sau thay phiên hoặc dang ra, khép lại.

Tác dụng : Đây là một động tác dồn máu lên đầu với cột máu có áp suất cao gần bằng bì cao của người tập, do đó mà huyết áp lên đầu cao hơn huyết áp trong động tác "cái cây". Rất nguy hiểm đối với người cao huyết áp nên cấm làm.

Những người huyết áp bình thường hoặc tuổi không cao (dưới 50) thì động tác này rất bổ ích. Theo Yoga nó giải quyết được bệnh suy nhược thần kinh (thay đổi máu lên óc), điều hòa nội tiết. Tăng cường tuần hoàn ở cổ và đầu. Làm bớt xung máu trong bệnh trĩ. Có ảnh hưởng tốt đến toàn bộ cơ thể. Hai động tác "cái cây" và "trồng chuối" khác nhau ở mức độ nên tùy sức chịu đựng của cơ thể và quyết định nên làm động tác nào, hoặc không nên làm. Phải bảo đảm an toàn tuyệt đối cho người tập không xảy ra tai biến mạch máu não.

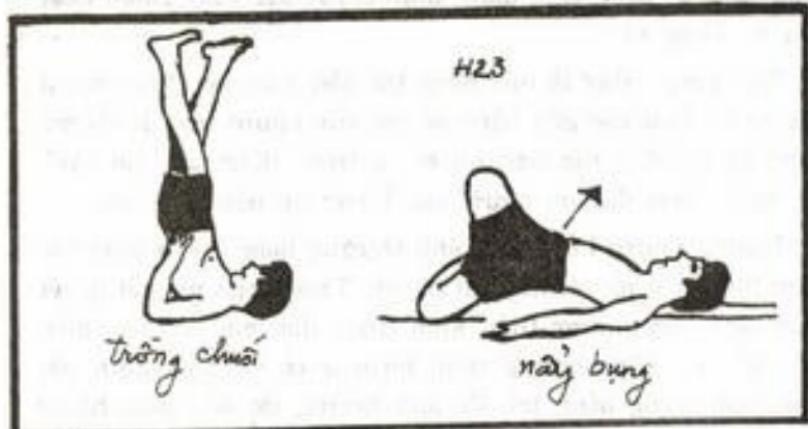
### **Động tác 4 : NÂY BỤNG :**

Chuẩn bị : Nằm ngửa, co hai bàn chân sát mông, hai bàn chân úp vào nhau, đầu gối bật ra hai bên, hai tay xuôi trên giường.

Động tác : Nây bụng và ưỡn cổ, làm cho cơ thể chỉ tựa trên xương chẩm, hai cùi chỏ và hai bàn chân, cái mông cũng không cách giường, hai đầu gối cố gắng sát giường, đồng thời hít và tối da. Qua "thời hai" giữ hơi thở và dao động

nhờ sức mạnh của cùi chỏ và hai mông (từ 2 – 6 cái) thở ra ép bụng. Làm như thế từ 1 – 3 hơi thở.

Tác dụng : Vận động cơ ở phía sau thắt lưng, đùi, hông, bụng. Xoa bóp nội tạng ở bụng, trị bệnh đau lưng và bệnh phụ nữ.



#### Động tác 5 : VẬN CỘT SỐNG VÀ CỔ NGƯỢC CHIỀU

Chuẩn bị : Nằm một bên, co chân lại, chân dưới dể phía sau, tay trên nắm bàn chân dưới, bàn chân trên dể lên đầu. gối chân dưới và đầu gối chân trên sát giường, tay dưới nắm đầu gối chân trên.

Động tác : Vận động cột sống và cổ ngược chiều, hít vô tối đa trong thời giữ hơi dao động cổ qua lại từ 1 – 3 hơi thở rồi đổi bên kia.

Tác dụng : Vận động cột sống chung quanh đường trực của nó một cách tối da như : "vắt áo cho hết nước", dao động cổ qua lại làm cho các đốt xương cổ, dây chằng, mạch máu,

thần kinh, khí quản, thực quản, thanh quản, được xoa bóp mạnh, khí huyết được lưu thông tối da, các khớp xương hoạt động tối đa không xơ cứng, giải quyết được các bệnh đau khớp cổ tay, trặc cổ. Thở cổ trở ngại, dây khí huyết vào vùng gan, lách rất mạnh, phòng và chữa các bệnh lá lách và gan.

### Động tác 6 : NGƯA TRỜI

Chuẩn bị : Nằm sấp, hai tay co lại, chống lên giường và ôm đầu, hai chân co sát mông.

Động tác : Hít vô tối da, đồng thời hai tay ôm đầu, bật đầu ra phía sau tối da, gò cứng bụng đưa lên khỏi giường, ên lưng thật mạnh giữ hơi, dao động đầu, cổ, vai. Qua lại từ 2 – 6 cái, thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 – 3 hơi thở.

– Tác dụng : Vận động bụng và lưng, trị đau lưng và làm mạnh cơ bụng, trị thấp khớp vai.



H.24      *Vận cột sống,  
cổ ngược chiều      Ngựa trời*

### **Động tác 7 : RẮN HỒ MANG :**

Chuẩn bị : Nằm sấp hai tay dề hai bên, ngang thắt lưng, ngón tay hướng ra ngoài.

Động tác : Chóng hai tay thẳng lên, uốn lưng, uốn đầu ra phía sau tối da, hít vô tối da trong thời giữ hơi, dao động thân và đầu theo chiều trước sau 2 – 6 cái, thở ra triệt dè và vặn mình, vẹo cổ qua một bên, cổ gắng nhìn cho được gót chân bên kia.

Hít vô tối da có trở ngại, giữ hơi và dao động qua lại từ 2 – 6 cái, quay sang bên kia thở ra triệt dè, cổ gắng nhìn gót chân đối xứng. Làm động tác và thở như vậy từ 2 – 4 hơi thở.

Tác dụng : Vận động các cơ ở bụng, hông và cổ, làm cho khí huyết ở các vùng ấy chạy đều, thở có trở ngại, dây khí huyết đến nơi hiểm hóc nhất của gan và phổi.

Phổi mỗi bên nở ra tối da, chống bệnh xơ hóa và hiện tượng dinh ở màng phổi sau khi bị viêm.

### **Động tác 8 : SU TÚ:**

Chuẩn bị : Nằm sấp co hai chân dề dưới bụng, cầm dụng giường, hai tay đưa thẳng ra phía trước.

Động tác : Đầu cất lên uốn ra phía sau tối da, hít vô tối da, thời hai giữ hơi, dao động thân trên và đầu qua lại từ 2 – 6 cái rồi thở ra ép bụng. Làm như vậy từ 1 – 3 hơi thở.

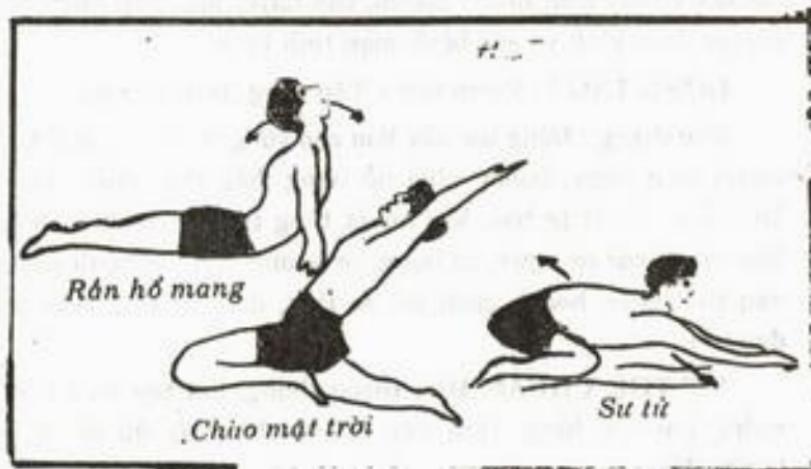
Tác dụng : Vận động cổ, ót, các khớp xương vai, tuyến giáp trạng, làm cho khí huyết lưu thông đến các vùng này. Trị bệnh khớp vai.

### **Động tác 9 : CHÀO MẶT TRỜI :**

**Chuẩn bị :** Ngồi một chân co dưới bụng, chân kia duỗi ra phía sau hai tay chống xuống giường.

**Động tác :** Đưa hai tay lên trời, thân ưỡn ra sau tối đa, hít vô thuận chiều, trong lúc giữ hơi dao động thân trên và đầu theo chiều trước sau từ 2 – 6 cái, hạ tay chống xuống giường thở ra tối đa, thuận chiều có ép bụng. Làm như vậy từ 1 – 4 hơi thở. Đổi chân và tập như bên kia.

**Tác dụng :** Vận động các khớp xương sống và cơ phía sau thân làm cho khí huyết vận hành phía sau lưng, phòng và trị đau lưng.



## VIII- BÀI TẬP GẬY (10 động tác) KẾT HỢP THỜ SÂU BẰNG MŨI : *Xem bài tập gập*

- Bài tập gập (10 động tác) để luyện tập cơ khớp toàn thân nhưng chủ yếu vùng sau lưng trên mà chúng ta sờ tay không tới. Vùng này có nhiều khớp giữa xương sườn và cột sống - Người lớn tuổi không tập luyện hay bị xơ cứng, vôi hóa, lưng cứng đờ như tấm ván.

Phá vỡ cái xơ cứng đó của các khớp vai, đầu gối tay chân nhút là giữa xương sườn và cột sống để trả lại tự do hoạt động cho lồng ngực, là tác dụng tích cực của "tập gập".

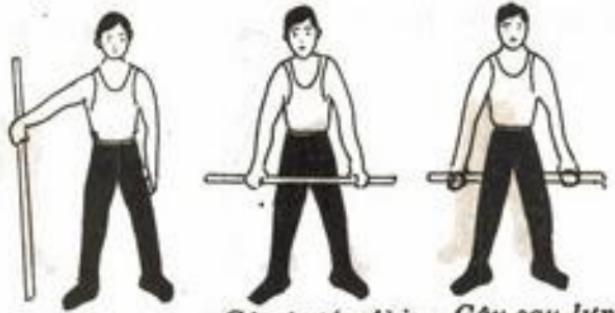
Ngoài ra, nó còn ảnh hưởng tốt đối với tim, phổi, thần kinh làm cho khí huyết lưu thông khắp châu thân, trị được các bệnh mạn tính như : Suyễn, cao huyết áp, thấp khớp, suy nhược thần kinh và các bệnh mạn tính khác.

### **ĐỘNG TÁC 1: Vươn thở – Tập vùng "thượng tiêu".**

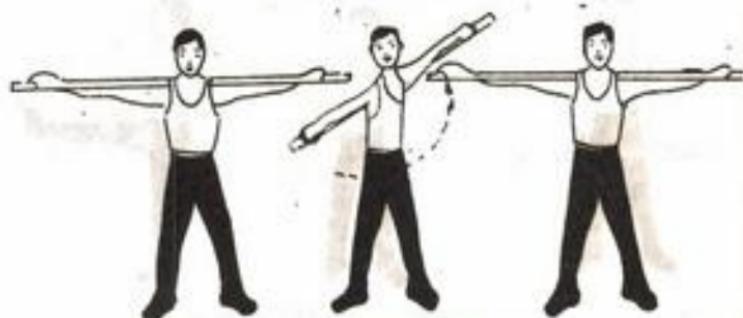
**Tác dụng :** Động tác này làm cho vùng "thượng tiêu" khỏe mạnh lồng ngực, buồng phổi nở nang, hấp thụ nhiều dưỡng khí để nuôi các tế bào, khí huyết tăng trưởng và lưu thông, làm mạnh các cơ ngực, cơ bụng, cơ hoành. Trị các bệnh suyễn, đau tức ngực, hoành cách mô co thắt, đau bả vai, cánh tay, đau tim.

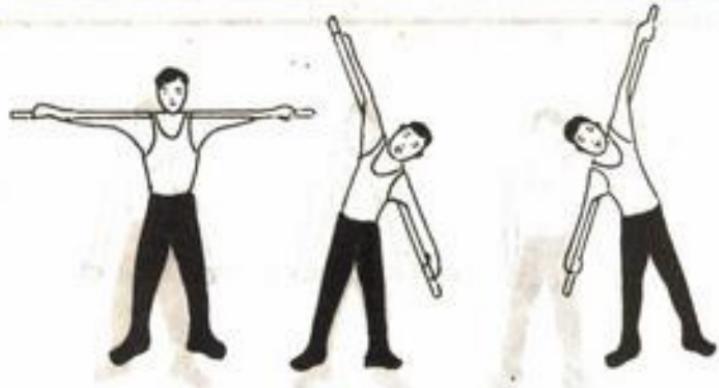
**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng thẳng, hai tay xuôi thẳng xuống hai bên hông, cầm gập với hai bàn tay úp dể ngang trước肚.

**Cử động 1 :** Chân trái bước tới một bước, thân mình chuyển về trước, nhón gót phải lên, đồng thời hai cánh tay đưa thẳng ra đưa gập lên cao, mình hơi ngả ra sau, ngừa mặt nhìn lên gập (hít vào).



DT1 Vươn thắt





DT3 Nghiêng gáy

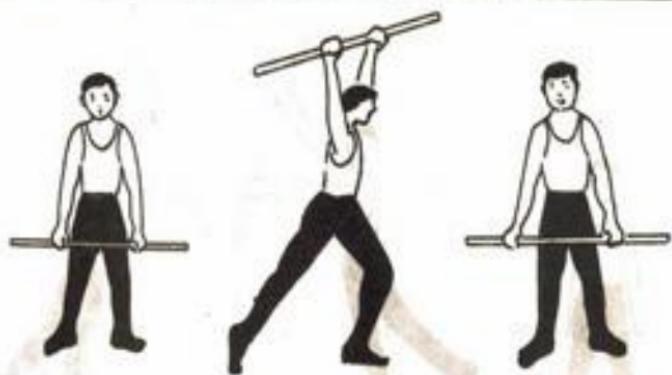


DT4 Chào gáy



H27

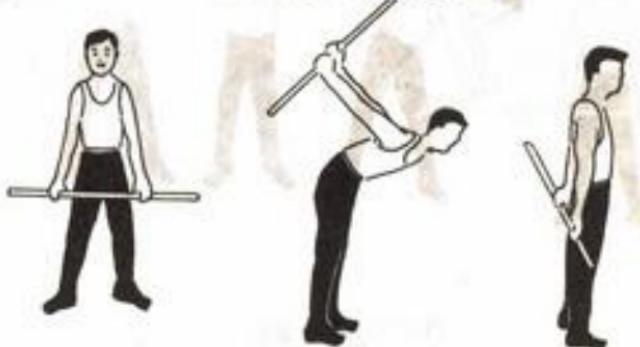
DT5 Dá gáy



*DT6 Xuống tần tập chân*

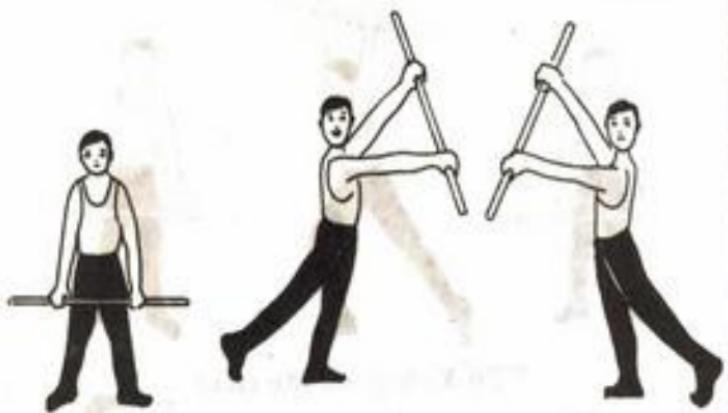


*DT7 Ngồi trên gót*

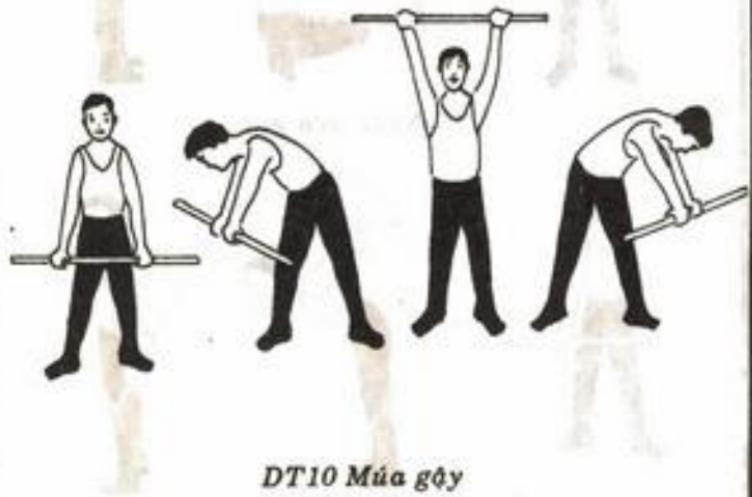


*H28*

*DT8 Cúi lung*



DT9 Chéo gáy



DT10 Múa gáy

**Cử động 2 :** Rút chân trái về, hai tay đưa gập về trước dùi, tư thế đứng thẳng (thở ra).

**Cử động 3 + 4 :** Như 1 – 2 nhưng đổi bên.

Lần 2, 5 – 6 – 7 – 8 lặp lại như 1 – 2 – 3 – 4.

**ĐỘNG TÁC 2 :** – Xoay gập – tập vùng sống lưng và eo bụng.

**Tác dụng :** Động tác này làm xương sống xoay trở dễ dàng, không bị mọc gai “mỏ két” vôi hóa – các lớp xương sụn nằm giữa các đốt xương sống nở ra khỏi bị lún chèn ép các dây thần kinh.

Trị các bệnh đau nhức thần kinh lưng, thắt lưng, hông.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng hai chân ngang rộng bằng vai, gánh gập ngang qua hai vai, (không để gập lên chân cổ) – hai cánh tay dang thẳng quàng lên gập.

**Cử động 1 :** Xoay mình qua trái, đầu gập hướng về phía trước mắt nhìn theo đầu gập, chân đứng yên (hít vào).

**Cử động 2 :** Xoay mình qua phải, đầu gập hướng về phía trước mắt nhìn theo đầu gập, chân đứng yên (thở ra).

Lần 2, 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 lặp lại như 1 – 2.

**ĐỘNG TÁC 3 :** Nghiêng gập – tập vùng tà hông.

**Tác dụng :** Động tác này làm cho bụng nhỏ, eo thon, tan các lớp mỡ sa ở hai bên hông, các bắp thịt tà hông lớn, tà hông nhỏ được rắn chắc.

Nó kích thích dây thần kinh hông, thần kinh giang sườn, thần kinh cổ, vai và cánh tay khỏi bị đau nhức và yếu liệt.

Trị được các bệnh viêm vùng gan, mật, thận, buồng trứng, tử cung, đau dây chằng.

**Tư thế chuẩn bị :** Hai chân đứng thẳng, đặt gập ngang qua hai vai – hai tay giang thẳng quàng lên gập.

**Cử động 1 :** Nghiêng hét thân mình qua bên trái, tay và gập cũng nghiêng theo (hít vào).

**Cử động 2 :** Nghiêng hét thân mình trở qua bên phải, tay và gập cũng nghiêng theo (thở ra).

Lần 2, 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 lặp lại như 1 – 2.

**ĐỘNG TÁC 4 :** Chào gập – tập vùng bụng trên (trung tiêu).

**Tác dụng :** Động tác này làm cho bụng trên nhỏ, tan mỡ sa bắp thịt bụng chắc, “trung tiêu” khỏe mạnh.

**Trị các bệnh :** No hơi, táo bón, đau dạ dày, dai đêm, dai đường, sạn thận, suy liệt dương, di mộng tinh.

**Chú ý :** Người bệnh huyết áp tập chậm, không cuí mình sâu.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng hai chân dang ra rộng hơn vai, hai tay dang ra cầm gập với bàn tay úp để ngang trước đùi.

**Cử động 1 :** Thẳng hai cánh tay đưa gập lên cao, mình hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo gập (hít vào).

**Cử động 2 :** Khom lưng, cuí mình hạ gập xuống bàn chân trái (thở ra).

**Cử động 3 :** Ngước mình lên, hai tay đưa gập lên cao, mình hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo gập (hít vào).

**Cử động 4 :** Khom lưng, cuí mình hạ gập xuống bàn chân phải (thở ra).

**Cử động 5 :** Như cử động 3 (hít vào).

Cử động 6 : Như cử động 2 (thở ra).

Cử động 7 : Như cử động 3 (hít vào).

Cử động 8 : Như cử động 4 (thở ra).

#### **ĐỘNG TÁC 5 : Đá gập - tập vùng "hạ tiêu".**

Tác dụng : Động tác này làm các bộ phận ở hạ tiêu được khỏe, tan mỡ sa ở bụng, bụng dưới nhỏ, tốt đối với nữ giới và kích thích mạnh ở mạch nhằm làm cho dễ giảm đau.

Trị các bệnh kinh nguyệt không đều, viêm buồng trứng, đau dây chằng, viêm hoặc sa tử cung.

Trị được nhiều bệnh ở hệ sinh dục, tiết niệu, bàng quang và ruột.

**CHÚ Ý :** Người chân yếu, bệnh tim, huyết áp nên tập chậm.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng thẳng, 2 tay dang rộng ra cầm gập với bàn tay úp, đặt gập ngang trước肚.

Cử động 1 : Thẳng 2 cánh tay, đưa gập lên cao, thân hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo gập (hít vào).

Cử động 2 : Chân trái đá lên đồng thời 2 tay hạ xuống chạm chân (thở ra).

Cử động 3 : Hạ chân trái xuống đồng thời 2 tay đưa gập trở lên cao, thân hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo gập (hít vào).

Cử động 4 : Chân phải đá lên đồng thời 2 tay hạ gập xuống chạm chân (thở ra).

Lần 2, 5-6-7-8 tiếp tục như trên.

#### **ĐỘNG TÁC 6 : Xuống tần - Tập chân.**

Tác dụng : Động tác này làm cho 2 chân khỏe mạnh, nở

các bắp thịt dùi, chân, mông, gân cốt dẻo, co duỗi dễ dàng.

Trị các bệnh viêm khớp háng, gối, cổ chân, thần kinh tọa, bại liệt, cứng lưng, cứng cổ gáy, đau tức ngực.

**CHÚ Ý :** Người có bệnh tim nên tập chậm, không ngừa ra sau nhiều.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng thẳng, 2 tay dang ra, cầm gậy với bàn tay úp đặt ngay trước dùi.

**Cử động 1 :** Chân trái bước tới một bước lớn, đầu gối rùn hạ thấp người xuống, nhón gót phải lên, đồng thời hai tay đưa gậy lên cao, thân hơi ngả ra sau, mắt nhìn theo gậy, (hít vào).

**Cử động 2 :** Rút chân trái về, đứng thẳng người lên, đồng thời hạ gậy xuống ngang trước dùi (thở ra).

**Cử động 3 :** Như cử động 1, nhưng chân phải bước tới (hít vào).

**Cử động 4 :** Như cử động 2, nhưng rút chân phải về (thở ra).

– Lần 2, 4 – 5 – 6 – 7 – 8 như 1 – 2 – 3 – 4.

**ĐỘNG TÁC 7 :** Ngồi trên gót – Tập vùng mông.

**Tác dụng :** Động tác này làm cho hạ chi nở nang, khỏe mạnh nở dày dù các bắp thịt đai, trung, tiểu mông, dùi trước, dùi sau, bắp chuối, tăng sức, mau lên cân.

Trị các bệnh tê, đau mông, dùi, đau giật ở kheo và đầu gối, chuột rút ở dùi và cẳng chân, teo chi dưới, khí hư, nóng hay lạnh gan bàn chân, sưng khớp chân, cổ chân, đồ mò hôi trộm, khô môi.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng thẳng

**Cử động 1 :** Nhón 2 gót chân lên rồi ngồi xuống trên 2 gót, đồng thời 2 tay đưa gáy thẳng về trước (hít vào).

**Cử động 2 :** Đứng thẳng người lên đồng thời hạ hai tay đem gáy xuống đùi, từ từ hạ 2 gót chân xuống (thở ra).

Lần 2, 4 – 5 – 6 – 7 – 8 lặp lại như cử động 1 – 2.

#### **ĐỘNG TÁC 8 : Cúi lưng – tập vai lưng.**

**Tác dụng :** Động tác này làm nở các bắp thịt vai, cầu vai, vai lưng, lườn làm cho lưng dày, khôi bồi xương bả vai, xương sống và bụng trên khỏe mạnh,

Trị các bệnh đau nhức vai, gáy, vùng lưng phía trên, nhất là thần kinh cổ, vai, cánh tay, thắt lưng, trị bệnh té thấp thân lưng và cánh tay.

**CHÚ Ý :** Người có bệnh huyết áp và tim không ngừa ra sau nhiều, không cúi mình xuống thấp quá.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng thẳng, 2 cánh tay dang ra cầm gáy với bàn tay úp, đặt gáy ngang sau đùi.

**Cử động 1 :** Ngửa lưng đầu ra sau, mắt nhìn lên cao (hít vào).

**Cử động 2 :** Khom lưng, cúi mình xuống đồng thời 2 tay đưa gáy lên phía đầu (thở ra).

Lần 2, 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 lặp lại như cử động 1 – 2.

#### **ĐỘNG TÁC 9 : Chéo gáy, tập vùng lườn.**

**Tác dụng :** Động tác này làm các bắp thịt ở 2 bên lườn lưng, vai lưng và tà hông được nở nang, dẻo dai, tan các lớp mỡ sa ở bụng, thắt lưng, 2 bên hông, ảnh hưởng tốt đến xương sống.

Trị được các bệnh : Té thấp thân mình, liệt nửa người, nhức thần kinh lưng, hông giang sườn, cổ vai, cánh tay.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng hai chân dang ra, rộng hơn vai, hai tay dang ra cầm gậy với bàn tay úp, đặt gậy ngang trước đùi.

**Cử động 1 :** Xoay người về phía trái, hai tay đưa gậy lên cao đồng thời nhón gót phải lên (hít vào), mắt nhìn ngược lại.

**Cử động 2 :** Xoay người về phía phải, 2 tay đưa gậy lên cao, đồng thời nhón gót trái lên (thở ra).

Lần 2, 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 lặp lại như 1 - 2.

**ĐỘNG TÁC 10 : Múa gậy – tập toàn thân.**

**Tác dụng :** Động tác này phối hợp các động tác 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 làm cho bộ máy hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa và bài tiết hoạt động khỏe mạnh. Cơ thể hấp thụ nhiều dưỡng khí nuôi tế bào, máu huyết lưu thông khắp cơ thể nuôi các tạng phủ, cơ bắp, gân cốt, bì.

Bắp thịt nở nang, khỏe mạnh, làm tan các lớp mỡ thặng dư, làm chậm quá trình lão hóa, xơ cứng động mạch – thư giãn thần kinh, tinh thần thư thái, an vui.

**CHÚ Ý :** Động tác này có 4 cử động kết liền với nhau thành một vòng tròn.

Người có bệnh huyết áp không được tập động tác này.

**TƯ THẾ CHUẨN BỊ :** Đứng 2 chân dang ra rộng hơn vai, 2 tay dang ra hơi rộng, cầm gậy với bàn tay úp, đặt gậy ngang trước đùi.

**Cử động 1 :** Hơi cuộn mình xuống, 2 cánh tay đưa gậy về bên trái rồi đứng thẳng người lên vòng gậy qua đầu, đưa gậy thẳng lên cao (hít vào).

**Cử động 2 :** Vặn mình hạ xuống, cánh tay trái đưa đầu

gây về bàn chân phải, trở về tư thế ban đầu (thở ra).

**Cử động 3 :** Như cử động 1 nhưng đưa gậy về bên phải (hít vào).

**Cử động 4 :** Như cử động 2 nhưng đổi bên (thở ra).

1 lần 2: 5 - 6 - 7 - 8 lặp lại như 1 - 2 - 3 - 4.

## IX. MƯỜI TÁM BÀI TẬP KHÍ CÔNG CĂN BẢN Y VÕ

### THÁI CỰC QUYỀN. Xem bài tập gậy

Các bài tập khí công căn bản luyện "ý", "khí", "lực" không đơn giản như những bài thể dục thông thường là chỉ tập vận động cơ bắp thuần túy. Bài tập khí công căn bản chú trọng cả 3 mặt là : Cơ bắp, tinh là sử dụng lực, hơi thở tức là luyện khí, não và thần kinh tức là luyện thần.

Do đó khi luyện tập 18 bài tập khí công cơ bản này cần chú ý 5 kỹ thuật sau đây :

1- Luôn luôn giữ đầu và xương sống thẳng, mặt nhìn thẳng phía trước. Giữ đầu và xương sống thẳng làm giảm nhẹ sức nặng của cơ thể đè trên xương sống và chửa cột sống không bị cong vẹo.

2- Hai chân luôn đứng ở tư thế 1 chân co, 1 chân duỗi. Sức nặng của toàn thân chịu ở chân co 7 phần, chân duỗi 3 phần.

Sự chuyển sức nặng của thân thể liên tục từ chân này sang chân kia, giúp 2 chân mạnh, di đứng vững vàng.

3- Luôn giữ cho thân thể mềm mại, không gồng cứng các cơ bắp, hai tay cùng cử động nhẹ nhàng, mềm mại, chỉ sử dụng sức ở mức ít nhất để hoạt động tay và chân.

4- Động tác làm từ từ, chậm rãi, vừa với hơi thở bằng



B1 Tùng yêu

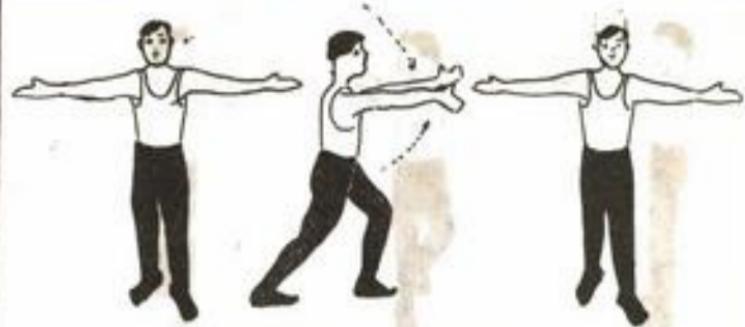


B2 Thôi vân thù

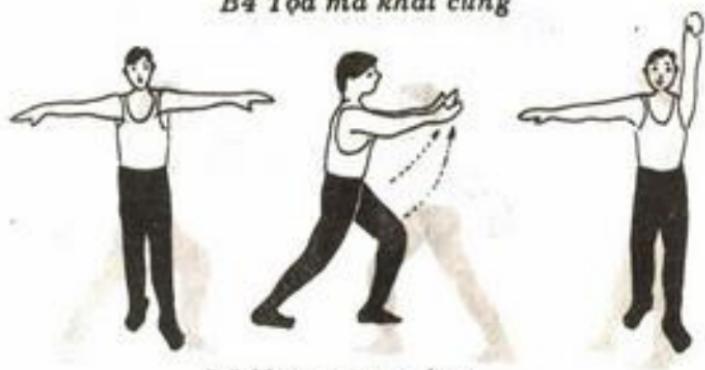


H30

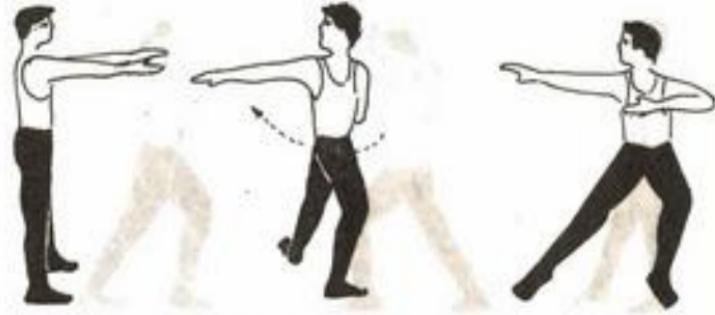
B3 Triều phượng vũ.



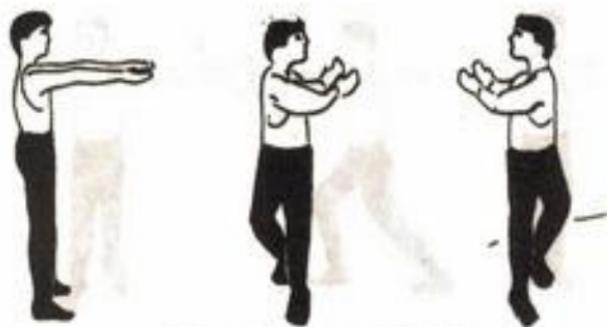
B4 Tọa mã khai cung



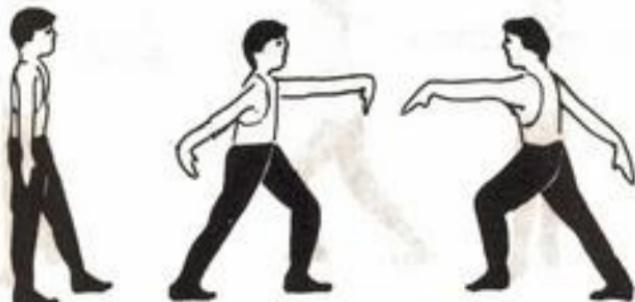
B5 Ngọc nữ tan hoa



B6 Khán tà hữu thủ



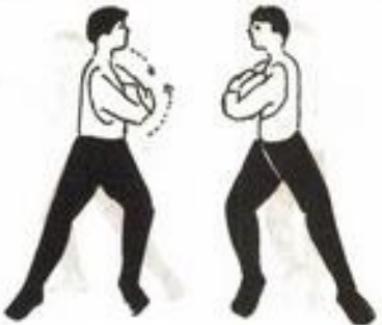
B7 Thái cục xuy phong



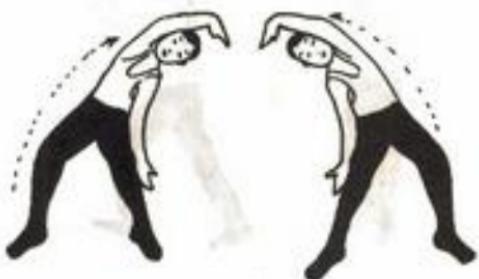
B8 Triệu dương chuồng



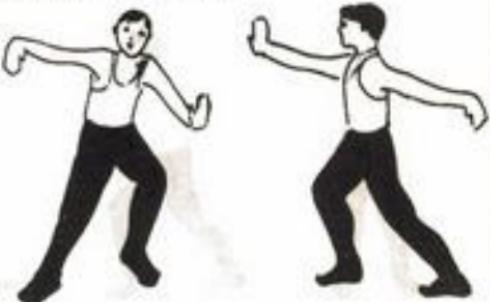
H32      B9 Lại trác y



B10 Thái cực hoàn



B11 Bát quái thủ



H33

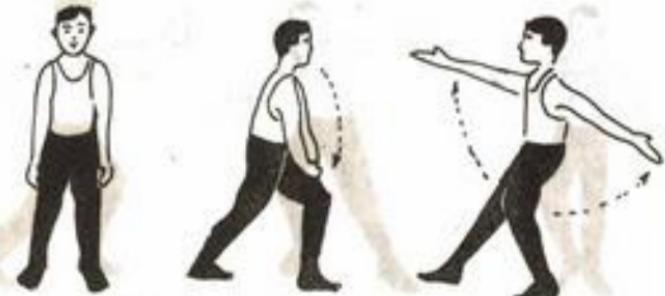
B12 Đơn tiên



H34 Đan phượng triều dương

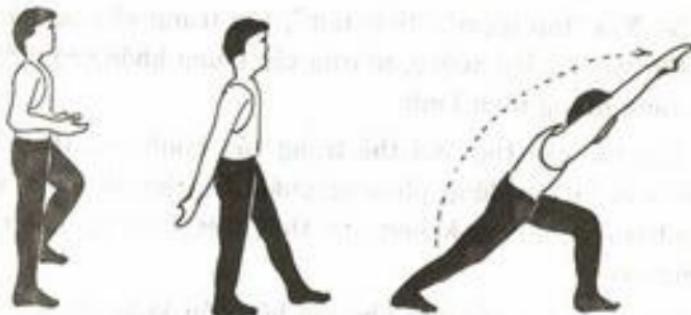


B14 Ngọc nữ xuyên thoa



H34

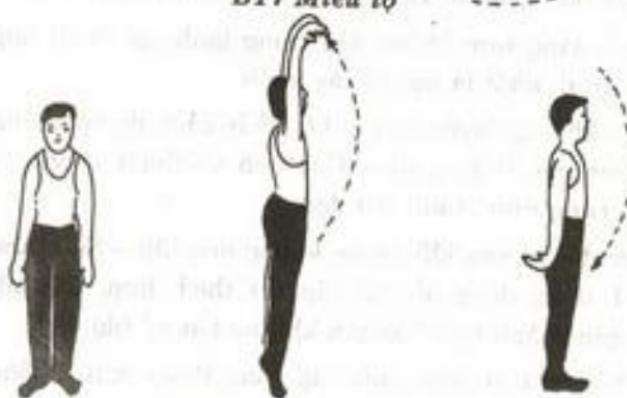
B15 Bạch hạc lượn xí



B16 Liên âm cước



B17 Miêu lợ



H35

B18 Hồi sức

mũi thông thả, êm nhẹ, dài sâu. Tập lâu hơi thở chậm dần thì động tác cũng chậm theo.

5- Xóa "tập niệm", "tịnh tâm", tập trung vào sự dẫn dắt hơi thở vào ra, lên xuống, nhưng tập trung không có nghĩa là làm căng thẳng thần kinh.

Khi tập cần theo dõi thể trạng của mình nếu thấy khỏe, thoải mái là tập đúng phương pháp. Có thể đồ mồ hôi, tay chân hơi mỏi, nhưng không cảm thấy mệt, hồi hộp, khó thở là không sao.

Sau buổi tập cần lau khô mồ hôi, nếu khát chỉ nên uống ít nước ám thấm giọng, không nên uống rượu, hút thuốc ngay vì trong khoản thời gian độ nửa giờ sau khi tập, sự hấp và tuần hoàn của cơ thể còn rất mạnh và sâu.

Trong hoặc sau khi tập nếu cảm thấy hồi hộp, tim đập mạnh, khó thở, buồn nôn hoặc tay chân run rẩy thì ngưng ngay bài tập để kiểm tra lại cách tập luyện.

Tập các bài khí công căn bản, có tác dụng bảo vệ và tăng cường sức khỏe, trị được một số bệnh mạn tính như tim mạch, thần kinh, khớp xương, rối loạn tiêu hóa v.v...

- Buổi sáng sớm không khí trong lành rất thích hợp cho việc tập luyện, nhất là nơi có cây xanh.

- Sau khi tập luyện đồ mồ hôi dễ bị cảm, do đó không nên đứng trước gió, hoặc quạt - Các nhà võ thuật ví việc tránh luồng gió cũng như tránh tên đạn.

- Lúc đói và sau khi ăn no không nên tập - Sau bữa cơm khoảng 1 tiếng đồng hồ mà tập thì thích hợp. Các nhà võ thuật có câu thành ngữ "đói tồn khí, no tồn vị" (dạ dày).

- Khi tập nên mặc quần áo rộng thoáng thoải mái, không cần

thắt chặt dây lưng như tập võ thiếu lâm và cũng chờ nên thi lòng dây lưng vì thả lòng dây lưng tập lâu dài bụng sẽ to, tăng gánh nặng cho cơ thể.

– Buổi tối tập xong đường quyền dễ đi vào giấc ngủ. Động tác của "Thái cực quyền" chậm rãi không mệt không giống như võ thiếu lâm là sau khi tập xong phải có một thời gian bình ổn khí huyết mới đi vào giấc ngủ được.

Bệnh nhân sau khi tập quyền nếu thấy mệt thì cần phải nằm nghỉ ngay.

– Phụ nữ khi mang thai và sau khi sanh đẻ cần giảm nhẹ mức tập luyện, sau khi sanh 40 ngày có thể luyện tập bình thường.

### **BÀI 1: TÙNG YÊU (*Lắc eo*).**

**Tác dụng :** Khởi động toàn thân, điều hòa hơi thở, ổn định thần kinh, tập trung cho luyện tập.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, vai tròn, 2 tay buông xuôi xuống 2 bên đùi.

**Cử động 1 :** Xoay thân qua trái đồng thời 2 cánh tay đưa vòng qua trái (hở đều).

**Cử động 2 :** Xoay thân qua phải đồng thời 2 cánh tay đưa vòng qua phải (hở đều).

Tiếp tục vận động theo 2 hướng như trên – Số lần tùy sức và nhu cầu của người tập.

### **BÀI 2: THÔI VÂN THỦ (*Tay dây mây*).**

**Tác dụng :** Vận động các cơ hô hấp, các khớp vai, tay, điều hòa hơi thở, thư giãn vỏ não, trị các bệnh thần kinh viêm khớp vai, tay.

### **TƯ THẾ CHUẨN BỊ :**

Đứng thẳng, chân trái dang ra trước một bước, 2 tay co lên ngang hông, bàn tay ngửa, duỗi về trước.

**Cử động 1 :** Rùn gối trái, hạ thân mình chuyển về phía trước (trọng tâm chuyển về chân trái). Đồng thời xoay hai cánh tay duỗi song song về trước, lòng bàn tay hướng về trước (hở ra).

**Cử động 2 :** Co đầu gối phải, chân trái duỗi thẳng, chuyển thân mình về sau (trọng tâm chuyển về chân phải) đồng thời rút hai cánh tay về hai bên hông, hai bàn tay ngửa, duỗi về trước (hít vào).

Tiếp tục lặp lại các cử động như trên.

Đổi bên thì bước chân phải lên trước rồi tiếp tục vận động như các tư thế của cử động 1 và 2 nhưng đổi bên.

### BÀI 3 : TRIỀU PHUỘNG VŨ

*(Chim phượng về chầu)*

**Tác dụng :** Vận động các cơ vai, lưng trên, dây chằng, lòng ngực nở hấp thụ nhiều dưỡng khí, trị các bệnh đau khớp vai, dây chằng, hen suyễn.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, chân trái dang ra trước một bước. Hai cánh tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

**Cử động 1 :** Rùn gối trái, hạ thân mình chuyển về phía trước. Đồng thời hạ hai cánh tay xuống, lòng hai bàn tay áp gần gối trái (hở ra).

**Cử động 2 :** Thẳng gối trái, nâng người lên chuyển về phía sau (trọng tâm rời về chân phải) đồng thời hai tay đưa thẳng lên cao, hai lưng bàn tay vừa chạm nhau (hít vào).

Tiếp tục lặp lại các cử động như trên. Đổi bên thì bước chân phải lên trước rồi tiếp tục vận động như các tư thế

của cử động 1 và 2 nhưng đổi bên.

#### BÀI 4 : TỌA MÃ KHAI CUNG

(Cởi ngựa giường cung)

**Tác dụng :** Rèn luyện tất cả các cơ hô hấp, làm giãn nở lồng ngực, thở sâu, trị bệnh hen suyễn. Đặc biệt các nhóm cơ dây chằng và khớp vai được rèn luyện sẽ góp phần tích cực phòng chống thoái hóa hoặc viêm quanh khớp vai mạn tính.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, chân trái dang ra trước một bước. Hai cánh tay dang ngang, lòng bàn tay hướng về trước.

**Cử động 1 :** Rùn gối trái, hạ thân mình chuyển về phía trước, đồng thời đưa hai cánh tay song song về trước, lòng bàn tay hướng về trước, các đầu ngón tay hướng ra hai bên (thở ra).

**Cử động 2 :** Thẳng gối trái, nâng người lên chuyển về phía sau, đồng thời kéo hai cánh tay dang ngang, trở về tư thế ban đầu (hít vào).

Tiếp tục lặp lại các cử động như trên. Đổi bên thì bước chân phải lên trước rồi tiếp tục vận động như các tư thế của cử động 1 và 2 nhưng đổi bên.

#### BÀI 5 : NGỌC NỮ-TÁN HOA (Người đẹp rái hoa)

**Tác dụng :** Tăng dung tích thở, kích thích hoạt động của bộ não, ổn định thần kinh, tăng cường trí nhớ.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, chân trái dang ra trước một bước. Hai cánh tay dang ngang, lòng bàn tay úp.

**Cử động 1 :** Rùn gối trái, hạ thân mình chuyển về phía trước, đồng thời đưa hai cánh tay song song về trước, lòng hai bàn tay hướng vào nhau (thở ra).

**Cử động 2 :** Thẳng gối trái, nâng người lên chuyên về phía sau, đồng thời đưa tay trái theo chiều đứng, lên cao khỏi đầu, bàn tay quặp và kéo ngang cánh tay phải, lòng bàn tay hướng về trước (hít vào).

**Cử động 3 :** Rùn gối trái, hạ thân mình chuyên về phía trước, đồng thời đưa 2 cánh tay song song về trước, lòng 2 bàn tay hướng vào nhau (hở ra).

**Cử động 4 :** Thẳng gối trái nâng người lên chuyên về phía sau đồng thời đưa tay phải theo chiều đứng lên cao khỏi đầu, bàn tay quặp và kéo ngang cánh tay trái, lòng bàn tay hướng về trước (hít vào).

Tiếp tục lặp lại các cử động trên. Đổi bên thì bước chân phải lên rồi tiếp tục vận động như các tư thế của các cử động 1 - 2 - 3 - 4 nhưng đổi bên.

Ta có thể phối hợp động tác này với "Tọa mã khai cung" bằng cách : Dao động chân và thân như trên nhưng 1 lần 2 tay đều đưa ngang. 1 lần tay trái đưa lên - tay phải đưa ngang, 1 lần tay phải đưa lên - tay trái - ra ngang.

#### **BÀI 6 : KHÁN TÀ HỮU THỦ** (*Xem tay trái và phải*)

**Tác dụng :** Tập vận cột sống, làm mạnh các cơ, khớp vai, tay, chân, luyện cho đôi mắt hoạt động nhanh nhẹn, linh hoạt, trị được các bệnh đau nhức, vôi hóa cột sống, suy nhược thần kinh.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, hai chân dang ra rộng bằng vai - Hai tay đưa song song về trước, tay trái úp, tay phải ngửa.

**Cử động 1 :** Chân trái duỗi thẳng, chân phải rùn, xoay toàn thân về trái, 2 tay xoay theo, bàn tay trái duỗi thẳng phía

sau lưng, bàn tay phải để trước ngực, mắt nhìn theo tay trái (thở ra).

**Cử động 2 :** Chân phải duỗi thẳng, xoay thân và tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hit vào)

**Cử động 3 :** Chân phải duỗi thẳng, chân trái rùn, lật lại, tay phải úp, tay trái ngửa đồng thời xoay toàn thân về phải, 2 tay xoay theo, mắt nhìn theo tay (thở ra).

**Cử động 4 :** Chân trái duỗi thẳng, xoay thân và tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hit vào). Tiếp tục lặp lại các cử động trên. Lần 2, 3, 4 tiếp tục như trên.

#### BÀI 7: THÁI CỰC XUY PHONG

(*Vòng Thái cực leng keng*)

Tác dụng : Như động tác 6.

**Tư thế chuẩn bị :** Hai chân dang ra rộng bằng vai, 2 tay đưa song song về trước, 2 bàn tay hướng về phía phải.

**Cử động 1 :** Chân trái duỗi thẳng, chân phải rùn, xoay toàn thân về trái, 2 tay xoay theo (thở ra).

**Cử động 2 :** Chân phải duỗi thẳng, xoay thân và tay về giữa, hai bàn tay hướng về phía trái (hit vào)

**Cử động 3 :** Chân phải duỗi thẳng, chân trái rùn, xoay toàn thân và tay về phải, mắt nhìn theo tay (thở ra).

**Cử động 4 :** Chân trái duỗi thẳng, xoay thân và tay về giữa, 2 bàn tay hướng về phía phải (hit vào).

Tiếp tục lặp lại các cử động trên. Khi tập nhuần nhuyễn 2 động tác 6 và 7 rồi thì xoay thân và tay luôn từ trái sang phải và ngược lại, không nhất thiết phải dừng lại ở giữa (cử động 2 và 4) nhưng phải đổi hơi thở.

## BÀI 8 : TRIỀU DƯƠNG CHUỐNG

(Chào mặt trời)

Tác dụng : Tập toàn thân, các cơ khớp hoạt động mềm mại, dễ dàng, ổn định thần kinh, tăng cường trí nhớ, tan mỡ thặng dư ở bụng, ngừa và trị các bệnh đau cột sống, bao tử, các khớp vai và tay, tiêu đường.

Tư thế chuẩn bị : Đứng thẳng, chân trái dang ra trước 1 bước, 2 tay xuôi xuống 2 bên đùi, lưng bàn tay hướng về trước.

Cử động 1 : Chân trái rùn, chân phải thẳng, hạ thân mình chuyển về phía trước đồng thời tay trái đưa thẳng về trước, bàn tay quặp, tay phải đưa về sau quá mông, chỏ chùn, lòng bàn tay hướng xuống đất (thở ra).

Cử động 2 : Chân phải rùn, chân trái thẳng, chuyển thân mình về phía sau, đồng thời tay phải đưa thẳng về trước, bàn tay quặp, tay trái đưa về sau quá mông, chỏ chùn, lòng bàn tay hướng xuống đất. (hít vào).

Lặp lại cử động 1 và 2. Đổi hướng qua trái :

Tay, chân giữ nguyên, xoay thân chéch qua trái, tiếp tục dao động như cử động 1 và 2.

Đổi hướng qua phải : Tay chân giữ nguyên, xoay thân chéch qua phải, tiếp tục dao động như cử động 1 và 2.

Đổi bên (tức là đổi sang chân phải). Bước chân phải lên rồi tiếp tục vận động theo các cử động như bên chân trái nhưng đổi bên.

## BÀI 9 : LẠI TRÁC Y (Khoát tay mặc áo)

Tác dụng : Vận động các cơ, khớp vai, tay, vùng lưng trên thắt lưng - Làm tăng tính linh hoạt, sức mạnh của các

khớp xương, nhóm cơ và dây chằng cột sống, trị các bệnh đau lưng, thần kinh tọa, bao tử, viêm vùng gan, mật, thận, buồng trứng, tử cung.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, chân trái dang ra trước 1 bước, 2 tay xuôi xuống, lòng bàn tay áp 2 bên đùi.

**Cử động 1 :** Xoay thân qua trái, gối trái rùn đồng thời tay phải đưa vòng lên trán, lòng bàn tay hướng về trước, tay trái đưa vòng ra sau, bàn tay đến ngang lưng, lòng bàn tay hướng ra sau (hở ra).

**Cử động 2 :** Xoay thân qua phải, gối phải rùn đồng thời tay trái đưa vòng lên trán, lòng bàn tay hướng về trước, tay phải đưa vòng ra sau, bàn tay đến ngang lưng, lòng bàn tay hướng ra sau (hít vào).

Lặp lại các cử động trên. Đồi bên : Bước chân phải lên rồi tiếp tục vận động như cử động 1 và 2 nhưng đổi bên.

#### BÀI 10: THÁI CỤC HOÀN (Vòng Thái cực)

**Tác dụng :** Tập xoay cột sống, eo và các cơ, khớp vai, lưng. Tăng cường hô hấp, tuần hoàn, xoa bóp nội tạng vùng thận, gan, lá lách. Ngừa và trị các bệnh đau cột sống, rối loạn tiêu hóa, tiêu đường, viêm khớp vai.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, 2 chân dang ngang rộng bằng vai. Hai tay vòng tròn trước ngực, đầu 2 bàn tay chạm nhau, lòng bàn tay hướng về trước.

#### CẤP I :

**Cử động 1 :** Chân trái rùn, chân phải thẳng, xoay thân và vòng tay về trái đến sau lưng, mắt nhìn theo tay (hở ra).

**Cử động 2 :** Xoay thân và vòng tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hít vào).

**Cử động 3 :** Chân phải rùn, chân trái thẳng, xoay thân và vòng tay về phía phải đến sau lưng, mắt nhìn theo tay (thở ra).

**Cử động 4 :** Xoay thân và vòng tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hít vào).

Lặp lại các cử động trên.

## CÁP II : Chống chỉ định đối với bệnh huyết áp.

**Cử động 1 :** Chân trái rùn, chân phải thẳng, xoay và hạ thân, vòng tay nghiêng qua trái (thở ra).

**Cử động 2 :** Nâng và xoay thân, vòng tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hít vào).

**Cử động 3 :** Chân phải rùn, chân trái thẳng xoay và hạ thân, vòng tay nghiêng qua phải (thở ra).

**Cử động 4 :** Nâng và xoay thân, vòng tay về giữa, trở về tư thế chuẩn bị (hít vào).

Lặp lại các cử động trên.

## BÀI 11: BÁT QUÁI THỦ (*Dối tay bát quái*)

**Tác dụng :** Làm các bắp thịt ở 2 bên lườn lưng, vai lưng nở nang, dẻo dai, tan các lớp mỡ sa ở bụng, 2 bên hông. Trị các bệnh liệt nửa người nhất là thần kinh lưng, hông, giang sườn, cổ vai, cánh tay.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, 2 chân dang ngang rộng hơn vai – Hai tay xuôi xuống, lòng bàn tay áp 2 bên đùi.

**Cử động 1 :** Chân phải rùn, chân trái thẳng – vòng 2 tay qua đầu rồi hạ xuống chân trái, thân hạ theo, bàn tay trái ngừa chạm đầu chân trái, lòng bàn tay phải hướng về tay trái (thở ra).

**Cử động 2 :** Chân và thân từ từ đứng lên đồng thời 2 tay quay vòng ngược lại qua đầu rồi đưa cao lên về phía trái, chỏ chùn (hít vào).

Lặp lại 2 cử động trên.

**Đổi bên :** Quay 2 vòng tay nghiêng về bên phải rồi tiếp tục dao động như cử động 1 và 2 nhưng đổi hướng qua phải.

#### **BÀI 12 : ĐƠN TIÊN (Một ngọn roi).**

**Tác dụng :** Chân, tay, eo vận động linh hoạt, tăng sức mạnh và sự mềm mại của các nhóm cơ, dây chằng toàn thân, ổn định tim mạch. Tạo sự hưng phấn cho hệ thần kinh giao cảm.

**Tư thế chuẩn bị :** Hai tay xếp trước ngực, tay trái ngoài, tay phải trong – Cơ chân trái-lên, mũi bàn chân chạm đất, chân phải hơi rùn.

**Cử động 1 :** Xoay người đưa chân trái về bên trái, gót chân chạm đất trước, tay trái đưa ra trước, đầu các ngón tay hướng lên trên, đồng thời cánh tay phải đưa về phía phải, bàn tay quặp (thở ra).

**Cử động 2 :** Bàn chân trái giambi hẵn xuống đất, rút chân phải về, gót nhón, mũi chân chạm đất đồng thời xếp chéo 2 tay về ngực, tay phải ngoài, tay trái trong (hít vào).

**Cử động 3 :** Xoay người, đưa chân phải về bên phải, tay trái đưa ra trước, đầu các ngón tay hướng lên trên, đồng thời cánh tay trái đưa về phía trái, bàn tay quặp (thở ra).

**Cử động 4 :** Bàn chân phải bám hẵn xuống đất, rút chân trái về, gót nhón, mũi chân chạm đất đồng thời xếp chéo 2 tay về ngực, tay trái ngoài, tay phải trong (hít vào).

Lặp lại các cử động trên.

## BÀI 13 : ĐƠN PHỤNG TRIỀU DƯƠNG

(Một con chim phượng chầu mặt trời)

Tác dụng : (Như động tác 12)

Tư thế chuẩn bị : Đứng hướng về trước, chân trái co, gót nhón, mũi chân chạm đất, chân phải hơi rùn - Hai tay ôm cầu, tay trái ngang ngực, tay phải ngang bụng, lòng 2 bàn tay hướng vào nhau.

Cử động 1 : Xoay người dưa chân trái về bên trái, gót chân chạm đất trước - Xoay tay trái dưa về trước, lòng bàn tay úp, đồng thời xoay tay phải dưa về phía sau quá mông, lòng bàn tay úp, đầu các ngón tay hướng về trước (hở ra).

Cử động 2 : Bàn chân trái bám hẳn xuống đất, rút chân phải về, gót nhón, mũi chân chạm đất, đồng thời dưa 2 tay về trước ngực ôm cầu, tay phải trên ngực, tay trái dưới bụng (hít vào)

Cử động 3 : Xoay người dưa chân phải về bên phải - Xoay tay phải dưa về trước, lòng bàn tay úp, đồng thời xoay tay trái dưa về phía sau quá mông, lòng bàn tay úp, đầu các ngón tay hướng về trước (hở ra).

Cử động 4 : Bàn chân phải bám hẳn xuống đất, rút chân trái về, gót nhón, mũi chân chạm đất, đồng thời dưa 2 tay về trước ngực ôm cầu, tay trái trên ngực, tay phải dưới bụng (hít vào)

Lặp lại các cử động trên.

## BÀI 14 : NGỌC NỮ XUYÊN THOA

(Người đẹp cài trâm.)

Tác dụng : (Như động tác 12 - 13)

Tư thế chuẩn bị : Đứng hướng về trước, chân trái co,

gót nhón, mũi chân chạm đất, chân phải hơi rùn - Hai tay ôm cầu, tay trái trên ngực, tay phải dưới bụng.

**Cử động 1 :** Xoay người qua trái, bàn tay trái đưa lên trước, lòng hướng về trước, đẩy bàn tay phải về trước, đầu các ngón tay hướng lên trên đồng thời bước chân trái về phía trái, gót chân chạm đất trước (thở ra).

**Cử động 2 :** Rút chân phải về, gót nhón, mũi chân chạm đất, đồng thời đưa 2 tay về trước ngực ôm cầu, tay phải trên ngực, tay trái dưới bụng (hít vào).

**Cử động 3 :** Xoay người qua phải, bàn tay phải đưa lên trước, lòng hướng về trước đẩy bàn tay trái về trước, đầu các ngón tay hướng lên trên đồng thời bước chân phải về phía phải, gót chân chạm đất trước (thở ra).

**Cử động 4 :** Rút chân trái về, nhón gót, mũi chân chạm đất - đồng thời đưa 2 tay về trước ngực ôm cầu, tay trái trên ngực, tay phải dưới bụng (hít vào).

Lặp lại các cử động trên.

#### BÀI 15 : BẠCH HẠC LƯỢNG XÍ (Hạc trắng xoè cánh)

**Tác dụng :** Tăng cường sự bền dẻo của đôi chân, luyện tĩnh thẳng bằng cho cơ thể, trị các bệnh viêm khớp gối, hông, cổ chân, thần kinh tọa, bại liệt.

**Tư thế chuẩn bị :** Đứng thẳng, 2 chân dang ngang rộng hơn vai, 2 tay xuôi xuống 2 bên đùi.

**Cử động 1 :** Rùn chân trái đồng thời xếp lòng 2 bàn tay về gần chạm đầu gối trái (thở ra).

**Cử động 2 :** Rút chân phải lên cao rồi duỗi thẳng về trước đồng thời kéo tay trái về bên trái, bàn tay ngửa, tay

hai lên trên chân phải, bàn tay ngửa (hit vào).

Cử động 3 : Đặt chân phải xuống đất, gối rùn đồng thời xếp 2 lòng bàn tay về gần chạm đầu gối phải (thở ra).

Cử động 4 : Rút chân trái lên cao rồi duỗi thẳng về trước đồng thời kéo tay phải về bên phải, bàn tay ngửa, tay trái lên trên chân trái, bàn tay ngửa (hit vào).

Lặp lại các cử động trên.

#### BÀI 16 : LIÊN ÂM CUỐT (*Hoa sen lạnh*)

Tác dụng : Toàn cơ thể vận động hài hòa tăng tính linh hoạt, sức mạnh và sự mềm mại của các nhóm cơ, dây chằng toàn thân.

Tư thế chuẩn bị : Đứng thẳng, 2 tay xuôi xuống 2 bên dùi.

Cử động 1 : Co chân trái lên, 2 cánh tay co lên đặt 2 bên hông, bàn tay ngửa (hit vào).

Cử động 2 : Duỗi thẳng chân trái về trước, 2 tay đưa vòng ra sau (thở ra).

Cử động 3 : Chuyển 2 tay về phía trước đặt song song 2 bên hông, bàn tay ngửa đồng thời co chân trái về, lòng bàn chân song song với mặt đất (hit vào).

Cử động 4 : Hạ, duỗi thân mình và 2 tay thẳng về trước đồng thời duỗi thẳng chân trái ra sau (thở ra).

Cử động 5 : Ngược mặt lên, kéo 2 tay về ngang hông, bàn tay ngửa đồng thời rút chân trái co về phía trước (hit vào).

Cử động 6 : Xuôi 2 chân, tay xuống đứng thẳng trở về tư thế chuẩn bị (thở ra).

Đổi bên qua chân phải – lặp lại các cử động trên.

## BÀI 17 : MIỀU BỘ (Bước đi của con mèo)

Tác dụng : Tăng sức mạnh và tinh linh linh hoạt, bền dẻo của toàn cơ thể. Điều hòa và ổn định tim mạch.

Tư thế chuẩn bị : Đứng thẳng, 2 tay xuôi xuống 2 bên đùi.

Cử động 1 : Chân phải rùn, rút chân trái lên cao, mũi chân hướng xuống đất, đồng thời tay trái đưa lên thẳng về trước, bàn tay quặp (hít vào).

Cử động 2 : Đưa chân trái ra trước, đặt gót xuống đất (thở ra).

Cử động 3 : Chân trái bám đất rùn xuống, rút chân phải lên cao, mũi chân hướng xuống đất (hít vào).

Cử động 4 : Đưa chân phải ra trước, đặt gót xuống đất (thở ra).

Lặp lại các cử động trên để di tới.

### Hai cử động lùi

Cử động 1 : Rùn chân phải, kéo chân trái về sau 1 bước đồng thời đưa tay phải lên thẳng về trước bàn tay quặp và kéo tay trái về ngang hông (hít vào).

Cử động 2 : Rùn chân trái, kéo chân phải về sau 1 bước đồng thời đưa tay trái lên thẳng về trước, bàn tay quặp và kéo tay phải về ngang hông (thở ra).

Lặp lại 2 cử động trên để di lùi.

## BÀI 18 : HỒI SỨC (Hồi phục sức khỏe)

Tác dụng : Thư giãn toàn thân, ổn định tim mạch, điều hòa khí huyết, phục hồi sức lực, tạo sự thoải mái cho cơ thể.

Tư thế chuẩn bị : Đứng thẳng, 2 tay xuôi xuống 2 bên đùi.

**Cử động 1 :** Từ từ đưa 2 tay song song thẳng lên cao, bàn tay quắp đồng thời nhón 2 gót chân lên (hít vào).

**Cử động 2 :** Từ từ hạ hai tay xuống đồng thời 2 gót cũng từ từ hạ xuống (thở ra).

Lần 2,3 lặp lại như trên.

## X. BẤM HUYỆT TRỊ BỆNH.

Theo Đông y "huyệt" là điểm hội tụ của kinh lạc. Huyệt tuy nằm ngoài da nhưng ăn thông tới nội tạng. "Bấm huyệt" để khai thông bệ tắc của hoạt động kinh lạc. "Bấm huyệt" nhiều lần trong ngày lặp đi lặp lại, có tác dụng giải quyết một số bệnh chứng. Người lớn tuổi và người có bệnh nên dùng thì giờ nhàn rỗi tự bấm huyệt nhiều lần.

Cách day bấm huyệt trị bệnh như thế nào ?

**BẤM HUYỆT :** Lấy ngón tay cái, trỏ hoặc giữa (ngón tay cắt móng để không làm hại da) "ấn" vào "huyệt" với một áp lực vừa dù mạnh, làm đau mà bệnh nhân chịu được, độ 4 giây đến 10 giây.

Xong rồi "day huyệt" nghĩa là vận động ngón tay đã bấm trên huyệt theo chiều vòng tròn độ 5 – 10 giây.

Nếu huyệt ở cổ tay nắm được (tay chân) thì ngón tay cái bấm, các ngón khác làm tựa. Hoặc ngón trỏ hay ngón giữa bấm, ngón cái làm tựa. Nếu huyệt ở cổ khác không nắm được thì 1 ngón tay bấm các ngón kia ở chung quanh giúp làm tựa.

**BA HUYỆT TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG TIÊU HÓA : HỌP CÓC, TÚC TAM LÝ, CÔNG TÔN :** (Theo công thức của Bác sĩ Phạm Bá Cư ở Viện Nghiên cứu Đông y)

## HUYỆT HỢP CÓC

- Mở ngón tay cái và trỏ bẹt ra, huyệt ở sát góc 2 xương bàn tay, gần xương ngón trỏ hơn.

- Cách bấm huyệt - Bành 2 ngón tay trỏ và cái ra, đặt chỉ tay ngón cái (giữa đốt thứ nhất và đốt thứ nhì) cho đúng bờ da đã bành ra, lăn ngón tay cái cho đầu nó bấm vào hố khẩu : đó là huyệt.

- Tác dụng : Trị đau đầu, mắt đỏ, chảy máu cam, đau răng, điếc tai, sưng mặt, hầu họng sưng đau, ngón tay co giật, đau cánh tay. Hàm răng cắn chặt, miệng méo lệch, không mồ hôi hoặc mồ hôi ra nhiều. Bé kinh khó đẻ. Đau bụng, táo bón, kiết ly.



H.36 Bấm huyệt hợp cốc

Chú ý : Đàn bà có thai không bấm.

## HUYỆT TÚC TAM LÝ :

- Huyệt ở dưới và ngoài lồi của xương chày một khoát ngón tay.

- Cách bấm huyệt : Người tự bấm huyệt ngồi co chân lại để lòng bàn tay ôm xương bánh chè, ngón tay giữa đeo ở ngoài xương chày một khoát ngón tay, đầu ngón tay giữa bấm đúng huyệt. Để cho chắc, dùng 3 ngón tay giữa, trỏ và áp út đều bấm hết 3 huyệt và day 3 huyệt, ngón tay cái là chỗ dựa.

- Tác dụng : Tăng sức khỏe chung. Chữa trị đau dạ dày, bụng đầy, tiêu hóa kém, nôn mửa, ỉa chảy, táo bón, kiết lỵ, nhức đầu, viêm vú, dien cuồng, trúng gió, bại liệt, cước khí, phù thũng đầu gối cẳng chân.

**HUYỆT CÔNG TÔN** : Huyệt ở chỗ lõm bờ dưới đáy xương bàn chân thứ nhất nơi giáp với 2 màu da. Ngồi co chân lại mà lấy huyệt rồi dùng ngón tay cái mà bấm huyệt CÔNG TÔN, ngón tay trỏ bấm huyệt THÁI XUNG.

- Tác dụng : Chữa đau dạ dày, nôn mửa, sỏi bụng, ỉa chảy, kiết lỵ.



437

**BÁY HUYỆT BỎ TẠNG PHỦ** : Cụ thể là huyệt ĐAN TRUNG, THÀN MÔN (TÂM), THÁI XUNG, CHƯƠNG MÔN

(Can dờm), KINH MÔN, DÙNG TUYỀN (Thần) và huyệt TAM ÂM GIAO (Can, tỳ, thận).

**HUYỆT ĐAN TRUNG** : Điểm gặp nhau giữa đường ngực và đường nối 2 đầu vú, chỗ lõm vào ngay khe bên sườn 4.

Chủ trị : Đau tim, suyễn, ợ náu, sản phụ thiếu sữa.

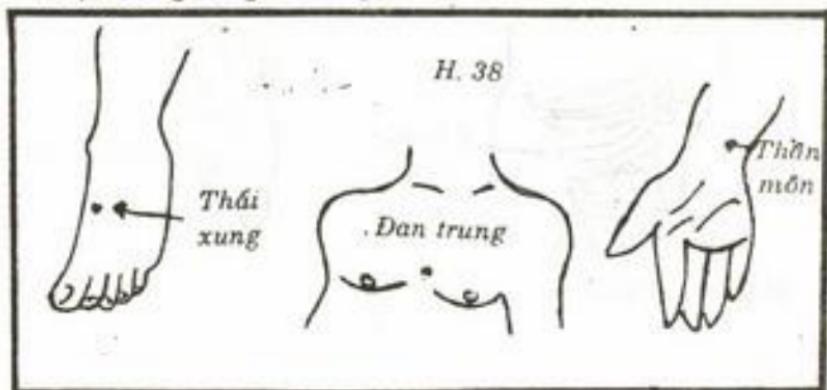
**HUYỆT THẦN MÔN** : Ở vùng khớp xương của xương trụ với xương đầu cổ tay.

- Lấy huyệt : Bàn tay để ngửa, huyệt ở trên lằn nếp trên cổ tay, chỗ lõm khi nắm chặt ngón tay út và áp út.

- Chủ trị : Đau tim, hồi hộp, mất ngủ, trong lòng phiền muộn, hay quên, điện cuồng.

**HUYỆT THÁI XUNG** : Ở góc khe giữa của hai xương bàn chân thứ nhất và thứ nhì.

- Chủ trị : Băng huyết, rong huyết, són dài, bí đại, hòng tức dày hơi, khát nước, trẻ em kinh phong, kinh giật, đau đầu, choáng váng, mất ngủ.



H. 38

**HUYỆT CHƯỜNG MÔN** : Ở phía bên bụng, ngay đầu xương sườn cột thứ 11.

- Chủ trị : Nôn mửa, bụng chướng, ỉa chảy, tì vị hư nhược, đau bụng, đau kẽ sườn.

**HUYỆT KINH MÔN** : Ở phía bên bụng, ngay đầu xương sườn cột thứ 12.

- Chủ trị : Bệnh đường mật, viêm túi mật, rối loạn tiêu hóa, ỉa chảy, đầy bụng, đau cạnh sườn, đau lưng.

**HUYỆT DŨNG TUYỀN** : Ở điểm giáp 1/3 trước với 2/3 sau của lòng bàn chân (không kè ngón).

- Lấy huyệt : Dùm bàn chân lại, cơ lõm vào, đó là huyệt.

- Chủ trị : Làm hạ huyết áp, trị đau đầu chóng mặt, hoa mắt, hiccups sưng đau, lưỡi khô mất tiếng, bí tiểu tiện, đại tiện khó, trẻ em kinh phong.



H.39

Kinh môn

Chương  
môn



Dũng tuyền

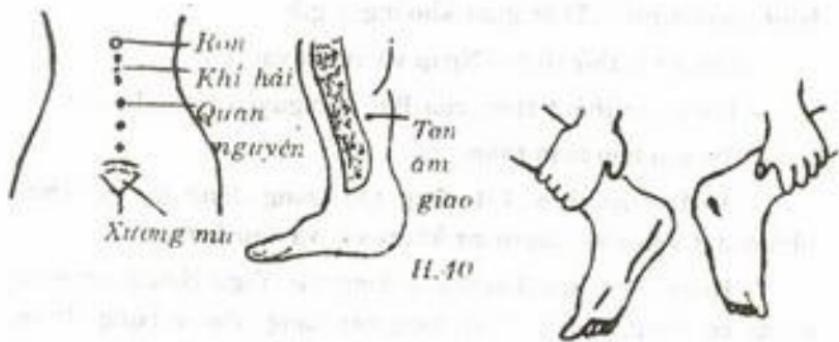
**HUYỆT TAM ÂM GIAO** : Trên chỏm mắt cá trong 4 khoát ngón tay, ở bờ sau xương chày, đây là huyệt giao nhau giữa 3 kinh "can", "tỳ", "thận".

– Chủ trị : Có ảnh hưởng tốt đến bệnh của 3 kinh : Tỳ vị hư nhược, sôi bụng, dày bụng, phản lồng, rối loạn tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, băng huyết, khí hư, sa dạ con, bế kinh không đẻ, đẻ khó, di tinh, đau dương vật, phù thủng, tiêu tiện khó, dài đầm, chân liệt, đau khớp, mất ngủ.

#### **HAI HUYỆT BỎ KHÍ : KHÍ HÀI VÀ QUAN NGUYÊN :**

Lúc ta mệt yếu, tiếng nói yếu ớt, thấy không đủ sức thi nên bấm 2 huyệt KHÍ HÀI và QUAN NGUYÊN. Đây là huyệt cùi trắng.

Chia khoảng cách giữa rốn và bờ xương mu làm 5 khoảng bằng nhau. KHÍ HÀI: cách rốn 1 khoảng ruồi. QUAN NGUYÊN, cách rốn 3 khoảng.



## XI. Thủ giới thiệu cách bố trí các bài tập :

+ Bài tập số 1 : Ở buổi sáng tập trên giường, trong phòng, đạt yêu cầu ổn định sức khỏe cho người sức khỏe kém. Thời gian khoảng 30–40 phút.

- Động tác thở số 1 : Ngáp và vươn vai thở có tác dụng khởi động toàn thân.

- Động tác thở 2 thời, thở bụng của Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện

- Tự xoa bóp toàn thân, tập tư thế ngồi hoa sen..

- Dịch cản kinh (phẩy tay) và hồi sức giải mệt.

- Nếu còn thì giờ tập gập hoặc di bộ quanh nhà.

+ Bài tập số 2 :

Ở buổi sáng tập trên giường, dành cho người còn sức lực, đã quen tập. Đạt yêu cầu nâng cao sức khỏe, trị một số bệnh mạn tính – Thời gian khoảng 1 giờ.

- Động tác thở số 1 – Ngáp và vươn vai thở.

- Động tác thở 4 thời, của Bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng.

- Tự xoa bóp toàn thân.

- Hoặc chọn lựa 3–4 động tác trong động tác cơ khớp nhằm đạt yêu cầu, luyện cơ khớp vai và sau lưng.

- Hoặc chọn lựa 3 trong 5 động tác Yoga chống xơ cứng ở các cơ lưng, mông. Vận động các tạng phủ ở bụng (thận, gan, lách), cột sống, các bệnh ở vùng đáy chậu (sa ruột, sa tử cung, bịnh trĩ).

- Còn thì giờ thì tập thêm một số trong 9 động tác Yoga

có tác dụng vào vai, cổ, lưng, cột sống giải tỏa đau lưng, huyết áp thấp, tác động vào bộ máy hô hấp và tiêu hóa v.v...

- Có thể kết thúc bằng 10 động tác gập.

+ **Bài tập số 3** : Ở buổi tối : sau khi ăn cơm độ 1 giờ.

- Hoặc tập phẩy tay (dịch cản kinh).

- Hoặc tập 18 bài tập thái cực quyền.

- Vào mùng ngủ, tập ngáp và vươn vai, thở, kế tiếp thực hiện thư giãn để ngủ ngon.

## XII. CÔNG THỨC LUYỆN TẬP TRỊ BỆNH MẠN TÍNH

Những công thức này đã được các huấn luyện viên hướng dẫn trị bệnh mạn tính có kết quả tại TP. Cần Thơ.

### a/ Áp dụng các bài tập PP Bác sĩ Nguyễn Văn Hướng

Sau khi tập thở 4 thời, luyện thư giãn thì tiến hành các bài tập sau đây :

\* **Trị huyết áp cao, thấp :**

**Xoa** : Đầu mặt, gáy, gõ da đầu, xoa tai, áp nhĩ, day bấm loa tai, xoa tay chân, sườn, lưng, vai – Tam tiêu, thượng, trung, hạ.

**Bấm day huyết** : Thần môn, túc tam lý, tam âm giao, công tôn, dũng tuyễn, phong trì.

**Tập động tác** : Uốn cổ, uốn mông, tam giác, vặn cột sống cổ : ngược chiều, chiếc tàu, rắn hổ mang, chào mặt trời.

**Lắc eo** (tùng yêu), gập – di bộ, tăng dần thời gian, không tăng tốc độ – Có huyết áp cao nên tránh cúi đầu, khom lưng, không bụng nặng, vác nặng.

Nếu là người có chứng bệnh huyết áp thấp, tập thêm 2 động tác cái dày và tròng chuỗi rất hay song phải đảm bảo an toàn. Người bị huyết áp cao không được tập.

\* Trị viêm phế quản mãn tính, hen suyễn : thời 4 thời, thư giãn.

Xoa : y như trên.

Bấm day huyết : hợp cốc, thàn môn, túc tam lý, tam âm giao, công tôn.

Tập động tác : Uốn cổ, uốn mông, tam giác, vặn cột sống cổ ngược chiều, xem xa, xem gần, tay sau gáy dao động, tay sau lưng, nghiêng mình, bắt chéo 2 tay, tay chống sau lưng, đầu sát giường lăn qua lăn lại.

\* Trị suy nhược thần kinh : Thời 4 thời, thư giãn.

Xoa : y như trên.

Bấm day huyết : hợp cốc, thái xung, thàn môn, túc tam lý, tam âm giao, dũng tuyền, công tôn. Bấm vùng thái dương, bấm quanh mắt, huyết ản đường (ở phía trong giữa 2 chóp chân mày).

Tập động tác : Uốn cổ, uốn mông, tam giác, vặn cột sống cổ ngược chiều - Rắn hổ mang, chiếc tàu, sư tử, chào mặt trời, chống mông thỏ.

\* Trị rối loạn tiêu hóa :

Xoa : Đầu mặt, mắt, tai, mũi, miệng, súc miệng, trót lưỡi, dão lưỡi, xoa tay, chân, sườn, lưng, tam bêu (thượng, trung, hạ).

Bấm day huyết : hợp cốc, túc tam lý, tam âm giao, thàn môn, công tôn, dũng tuyền.

**Tập động tác :** Uốn cổ, uốn mông, tam giác, vặn cột sống cổ ngược chiều, chiếc tàu, rắn hổ mang, sư tử, chào mặt trời.

Người không có bệnh tim mạch, huyết áp có thể tập thêm 2 động tác cái cày và trồng chuối.

#### b/ Bài tập Y võ Thái cực quyền

\* **Bệnh thấp khớp :** – Thần kinh cột sống – Chóng vôi hóa khớp – Vùng ngoan cổ ở sau lưng.

**Tập các thức :** Tùng yêu – Lại trác y – Triều phượng vũ – Tọa mã khai – Cung – Ngọc nữ tán hoa – Triều dương chưởng – Thái cực xuy phong – Ngọc nữ – xuyên thoa – Bát quái thủ – Thái cực hoàn.

#### \* **Bệnh thần kinh**

##### Ôn định thần kinh

Tăng cường trí nhớ, chống suy nhược thần kinh, mất ngủ.

**Tập các thức :** Thôi vân thủ – Ngọc nữ tán hoa – Khám tà hữu thủ – Thái cực xuy phong – Đơn phượng triều dương – Đơn tiên – Triều dương chưởng.

\* **Bệnh tim mạch :** Áp huyết cao – thấp, huyết áp dao động,

##### đứ Cholestérol

**Tập các thức :** Tùng yêu – Thoi vân thủ – Triều dương chưởng – Triều phượng vũ – Tọa mã khai cung – Thái cực xuy phong – Đơn phượng triều dương.

## BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH THỨ 6 CẦN HIỂU BIẾT CƠ BẢN VỀ BỆNH TẬT

### A - MƯỜI LỜI KHUYÊN

**N**gười có tuổi, ít ai tránh được bệnh tật, nên có 10 lời khuyên tổng quát giúp gia đình đối phó khi bệnh chứng xảy ra.

**Một là :** Phát hiện đúng bệnh thực thể và điều trị sớm. Phần lớn bệnh thực thể đều phát khởi bằng sốt hay đau nhức. Nhưng mỗi chứng bệnh thực thể có nguyên nhân khác nhau và tác hại khác nhau. Sốt rét nhiệt độ cao, kéo dài 2 – 3 giờ, khác sốt thương hàn, nhiệt độ lên cao từng bước, mỗi ngày tăng một ít. Chúng ta không phải là thầy thuốc, nên dẽ lầm lẫn, cần thận trọng, có hiểu biết y học phổ cập và có kinh nghiệm thực tiễn.

Khi bệnh chứng xảy ra, nên trị ngay nhất là người có tuổi, chờ đẻ dây dưa, xem thường các triệu chứng phát khởi chẳng thấy gì hệ trọng rồi bỏ qua. Nhất là khi mắc bệnh cảm. Các chứng cảm thời tiết, nếu không kịp trị dứt, cảm "nhập lý" gây bệnh nặng có thể bại liệt, hoặc tử vong.

**Hai là :** Nên tìm hiểu, học hỏi về y học phổ cập có ý kiến thức về bệnh chứng, về cách phòng trị thông thường theo Đông y và Tây y. Đông và Tây y đều xác định nguyên nhân gây bệnh là ăn uống sai lầm, làm việc quá sức, bị chấn thương, thừa nhận có dịch bệnh lây lan. Nhưng theo Đông y có hai nguyên nhân chính gây bệnh là : **Lục đậm** (tì khí) gồm có phong (gió) hàn (lạnh) thử (nắng) gắt, thấp (ẩm ướt), táo (nóng khô) hỏa (nóng lửa) và **thất tình** là các cảm xúc thái quá và đột ngột hoặc dai dẳng gây ra bệnh nội thương,

thường là bệnh mạn tính (Tây y cũng gọi là "stress", (chấn động tâm lý). Đại khái, Tây y xếp các chứng bệnh thành hai loại : Bệnh nhiễm trùng lây lan, từ người này sang người khác và do vi trùng, vi-rút và một số sinh vật có hại như giun, sán gây ra. Bệnh không nhiễm trùng, không lây lan do cơ thể yếu, làm việc quá độ, không thích nghi với môi trường thiên nhiên không phù hợp với môi trường xã hội, bị tác động của "stress" thì phải cải tiến chế độ sinh hoạt, lao động, ăn uống kết hợp điều trị.

Ba là : Trước khi đến thầy thuốc tự bản thân chọn lựa cách trị bệnh thích hợp với bệnh chứng và vừa với túi tiền của gia đình. Cần xác định rõ ràng đối với người lớn tuổi, trừ giai đoạn đầu bộc phát, do thuốc và thầy thuốc cắt cơn cấp tính, các giai đoạn kế tiếp, điều dưỡng và dứt bệnh, vai trò trách nhiệm chính là ở người bệnh. Đối với các chứng bệnh do thời tiết, thủy thổ gây ra, nên ưu tiên sử dụng phương pháp phòng trị của nhân dân, dùng thuốc nam, thuốc bắc và phương pháp không dùng thuốc, theo Đông y như châm cứu, xoa bóp...

- Đối với các bệnh do vi trùng, hoặc vi-rút gây ra, nên hướng về Tây y, ưu tiên sử dụng thuốc Tân dược. Những thuốc kháng sinh, biệt dược do y dược trong nước và ngoài nước bào chế, nên để cho y Bác sĩ quyết định. Có một số người còn ưa thích tiêm thuốc đát tiền, truyền dịch, nghĩ làm rằng dịch truyền là thuốc bổ.

Bác sĩ David Werner khuyên nên ưu tiên sử dụng thuốc viên, thuốc nước. Dịch truyền, thuốc chích bổ, thuốc tiêm kháng sinh đã đát tiền, sử dụng không đúng yêu cầu, tiêm chích thiếu cẩn thận, gây phản ứng (có khi tử vong) gây lây lan đường máu, truyền bệnh Sida, viêm gan siêu vi trùng.

Không nên lạm dụng thuốc trụ sinh. Cho đến năm nay (1994) Sở Y tế Cần Thơ nêu khẩu hiệu to tướng : "Thuốc trụ sinh là con dao hai lưỡi".

Dịch truyền chỉ có tác dụng khi bệnh nhân kiệt nước, kiệt sức. Truyền các loại dịch, tác dụng bỏ đường không cao, không bền lâu, mà rất đắt đỏ.

Bốn là : **Sự chăm sóc người ốm thường là khâu quan trọng nhất trong việc chữa bệnh :**

– Bảo đảm tiện nghi cho người ốm : Nằm nghỉ nơi yên tĩnh, phòng thoáng mát, có vệ sinh.

– Cung cấp đủ chất lỏng cần thiết cho cơ thể, nước dun sôi, nước trà lợt, nước gạo lứt rang, nước trái cây, nước canh thịt. Một người lớn cần uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày và phải đi tiêu 4 – 5 lần. Nếu người ốm không uống nước được không đi tiêu được hoặc có dấu hiệu kiệt nước như tiêu ít, nước tiểu vàng sẫm, sè sút cân đột ngột, miệng khô, mắt hõm sâu, da dùn kém dần hồi. Kiệt nước thường xảy ra khi ia chảy, nôn mửa, khi bệnh quá nặng, người ốm không ăn uống. Kiệt nước có thể gây ra mạch đập yếu, nhanh, choáng (sốc) thở sâu, hoặc co giật.

Bác sĩ David WERNER hướng dẫn một dung dịch nước uống để chống kiệt nước. Dung dịch gồm có 1 lít nước dun sôi, 2 muỗng canh đường hoặc mật ong, 1/4 muỗng muối 1/4 muỗng bi-ca-bô-nát so-di-um (nếu không có thuốc này, thì thay bằng 1/4 muỗng muối).

Hãy cho người kiệt nước uống nhấp một ít, mỗi lần 5 phút, suốt ngày đêm. Cho uống nhấp nháp thường xuyên, kè cá trường hợp người ốm bị nôn mửa. Nếu người ốm không uống được, phải truyền dịch vào tĩnh mạch.

Dùng nước nóng, lạnh, để chườm nóng, chườm lạnh, làm nồi xông. Thực hiện thủ thuật ngâm chân nước nóng rất cần thiết để điều hòa thân nhiệt, hạ sốt, chống cảm.

- Ăn uống tốt để bồi dưỡng sức chống bệnh. Nếu người ốm thèm ăn thì nên cho ăn thức ăn bồi bổ cơ thể - thịt cá, rau xanh, hoa quả, đậu... Nếu người ốm quá yếu, nên ép các thức ăn trên thành nước hoặc nấu súp.

- Có một số trường hợp, không nên cho người ốm ăn gì hết như viêm ruột thừa, tật ruột, đau bụng cấp.

Có một số trường hợp phải kiêng cử theo đơn thuốc của bác sĩ thí dụ người bị rái tháo đường không được ăn đường, bánh kẹo. Người ốm phải ăn nhiều chất prô-tê-in (trứng, cá, thịt nạc, đậu hột, rau xanh) và ăn rất ít chất bột (cơm bánh mì).

Người ốm bất tĩnh, hôn mê, không nên cho ăn, uống, hoặc uống thuốc gì cả.

Thông thường, người ốm nên ăn nhiều bữa ăn trong một ngày, nhai nhuyễn. Càng nhai chậm, nhai nhuyễn càng dễ tiêu. Nên kiêng cử những thức ăn uống chậm tiêu như là cà phê pha sữa, bánh kẹo có chất mờ, nhiều đường.

Có thể rang mè để vỏ, thỉnh thoảng nhai một muỗng nhai thật chậm. Có thể mua bột hột sen, bột "5 thứ đậu", bột gạo lứt pha đường uống. Người bệnh thiếu sức hít đôi là mệt là run rẩy, cần có sẵn để phòng chống đói.

#### Chăm sóc vệ sinh cá nhân và vận động :

Phải săn sóc cơ thể, tắm nước nóng lau mình nước sôi, thay đổi quần áo hằng ngày ; thay chăn chiếu trải giường. Nếu người ốm bị mệt yếu quá, không thể vận động trên giường phải giúp đỡ người ốm lăn trở, thay đổi tư thế để tránh viêm loét do nằm lâu một chỗ.

- Cảnh giác với mọi sự thay đổi về bệnh tình người ốm.

Ghi lại 4 lần/ngày trong bệnh án về nhiệt độ, mạch nhịp thở và chú ý 20 trường hợp dấu hiệu bệnh hiềm nghèo.

### Năm là : Khi nào dùng và không dùng thuốc :

Người già, người bệnh, chuyên hóa cơ bản kém, thuốc uống vào ít được hấp thụ qua đường máu, dễ bị đào thải qua đường tiêu hóa. Thuốc tiêm vào cơ thể thì chậm được khuyếch tán, dễ gây độc, tích lũy ở thận. Nhất là thuốc hóa chất, thuốc biệt dược. Phải hết sức thận trọng khi dùng thuốc.

– Có một số người bị thuốc phản ứng, dị ứng, như phát ban, ngứa khi tiêm kháng sinh (penicilin, ampicilin – Sunphamít) thì suốt đời không bao giờ được dùng thuốc đó nữa, vì có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Những người bị loét bao tử phải tránh dùng loại thuốc có aspirin.

Thận trọng khi dùng "thuốc đặc trị" nhất thiết phải có bác sĩ chỉ đơn và theo dõi.

– Những người bị bệnh ở thận hoặc bị kiệt nước, phải thận trọng chờ uống thuốc quá liều.

– Những thuốc quá thời hạn phải hủy bỏ, không được dùng vì có hại.

– Y học cổ truyền Việt Nam có nhiều biện pháp chữa trị mà không dùng thuốc : châm cứu, cao gió, xông giải cảm v.v... cần vận dụng tốt.

– Đối với người lớn tuổi, thuốc Bắc hoặc thuốc Nam gia truyền vừa rẻ tiền mà vừa phù hợp với thể trạng, ngũ tạng ở cơ thể.

Lúc nào nên và không nên dùng thuốc nhuận trường.

**Sáu là :** Thuốc nhuận trường bán ở thị trường – (như dầu xô, thuốc tẩy muối, thuốc xô viên) hễ dùng liều nhỏ thì “nhuận”, dùng liều cao thì “xô”. Trong nhân dân, thường dùng lá muồng trâu sắc lấy nước uống, hoặc hấp trong cơm nắm bảy lá để ăn. Tránh lạm dụng không nên có thói quen dùng thuốc nhuận trường làm yếu ruột. Người bị táo bón thường là hậu quả của chế độ ăn uống nghèo nàn (thiếu rau xanh, hoa quả, thức ăn có sợi, như sắn, củ mì, khoai lang, cám rang...) hoặc thiếu hoạt động, uống nước, ăn thức ăn thiên nhiên (chuối, cam, du dù, rau muống...). Để chống táo bón tốt hơn, thì uống thuốc nhuận trường nhất là nếu chịu khó ăn gạo lứt muối mè trong vài ba ngày là nhuận trường ngay. Có thể dùng ống thuốc đặt ở hậu môn có bán ở thị trường. Không bao giờ thụt tháo cho một người đang đau dữ dội ở bao tử hay có dấu hiệu viêm ruột thừa hoặc bị thương ở ruột.

**Bảy là :** Nhất là bệnh kinh niêm, nên hạn chế hoặc cút tuyệt đối các chất kích thích như cà phê, trà đậm, rượu, thuốc lá. Người có bệnh trĩ nên cút ca cao, cà phê, thịt gà, lươn, mắm, khô v.v... Đã có nhiều bệnh nhân có trĩ uống ca cao, và cà phê đã bị tiêu ra máu.

**Tám là :** Người ốm nên vận động kết hợp điều hòa nhịp thở trên giường bệnh. Khi có thể rời khỏi giường, di đứng được thì nên cút động, di đứng, tập thở dục nhẹ. Cứ mỗi giờ hít vào thở ra, lăn trở vận động, ngồi dậy, nằm xuống một vài lần.

Đây là biện pháp cơ bản, kể cả người bị hôn mê bất tỉnh, khi tỉnh lại cũng nên co tay chân nhẹ nhàng, rèn luyện hơi thở, hít vào thở ra đều đặn, thong thả. Càng ít vận động, cơ càng teo, xương khớp càng bại liệt.

**Chín là :** Gạt bỏ mọi ưu phiền lạc quan tin tưởng, đừng sợ chết. Thân nhân trong gia đình phải hết sức tránh sơ hở gây ưu phiền cho người bệnh.

**Đối với người già, người có bệnh, biện pháp tinh thần,** là quan trọng phải được bệnh nhân và gia đình xem là biện pháp số 1 . – Tinh thần minh mẫn, lạc quan, tình cảm trong sáng chi phối sức khỏe thể xác rất lớn nhất là ở người già.

**Mười là :** Phải tự mình làm chủ sức khỏe, bản thân. Bác sĩ Nguyễn Văn Hưởng hướng dẫn : "Không ai sát bệnh mình hơn là mình. Không ai hiểu bệnh mình hơn là mình. Mình phải là người suy nghĩ coi phương pháp nào phù hợp nhất với mình để áp dụng. Phải quyết tâm, kiên trì liên tục tập luyện và áp dụng phương pháp một cách chính xác, biện chứng và sáng tạo để bồi dưỡng sức khỏe, phòng bệnh, làm cơ sở để giải quyết bệnh mạn tính, tiến tới làm chủ cơ thể, sống lâu và sống hữu ích".

## **B-10 CÁCH KHÁM BỆNH - 20 DẤU HIỆU CỦA BỆNH HIỀM NGHÈO.**

- Bác sĩ David Werner trong sách "Chăm sóc sức khỏe", chỉ dẫn những hiểu biết tối thiểu giúp bệnh nhân tự xác định bệnh chứng của mình, hoặc giúp gia đình hiểu biết về bệnh chứng của người thân. Có 10 cách tìm hiểu dễ xác định bệnh chứng, được tiến hành theo trình tự sau đây :

**Một là :** Hỏi người ốm những dấu hiệu đau nhức :

Cảm giác khó chịu, đau nhức ở đâu, nóng sốt hay lạnh ra sao, đau gián đoạn hay đau liên tục, đau nhức nhưng có ngủ được không ? Có thấy dói bụng không ? Trước đây đã có những dấu hiệu như vậy không và đã xác định là chứng bệnh gì ?

### Hai là : Xem xét thể trạng : sắc mặt, màu da :

Trước nhất quan sát tổng quát người ốm, chỗ đau nhức, cách thức cử động, nhịp thở, nhiệt độ, nét mặt, con mắt, cái bụng, cơ và dây thần kinh v.v...

Da nhợt nhạt, đặc biệt ở môi và phía trong mí mắt là dấu hiệu của bệnh thiếu máu. Da tím tái môi và móng tay sẫm lại là có vấn đề trầm trọng ở hệ hô hấp hay ở tim. Da ấm, lạnh, có màu trắng lợt có thể là người đó bị choáng (sốc). Bị choáng thường là mạch nhanh, yếu (hơn 100 lần/phút), ra mồ hôi lạnh, rối loạn tâm thần, hoặc bất tỉnh. Da và mặt có màu vàng có thể là hậu quả của bệnh gan.

Ba là : Lấy nhiệt độ : Gia đình phải biết cách lấy nhiệt độ, theo dõi ghi chép thường xuyên để theo dõi.

Sốt là gì ? Đó là nóng lên bất thường do cơ thể phản ứng, để kháng chống bệnh (sốt nhẹ : 38 độ, sốt vừa 38 – 39 độ, sốt cao 39 – 40 độ). Nên dùng nhiệt kế đo ở nách (8 – 10 phút), ở miệng và hậu môn (4 – 5 phút). Mỗi ngày nên lấy 2 lần, sáng sớm và chiều, khi có triệu chứng ốm nặng, nên đo cách 3 giờ một lần.

Cơn sốt thường gây ra một số triệu chứng khó chịu như mệt mỏi uể oải, nhức đầu, lạnh run, buồn nôn. Sốt cao hay bị táo bón hoặc ỉa chảy, da ẩm, nóng, đỏ rát, nấm li bì. Mắt ngứa, bị ác mộng, mồ hôi nhiều khát ran hay ra mồ hôi nhè nhẹ, mề đay, động kinh.

### Bốn là : Đếm nhịp thở.

Chú ý xem người ốm thở sâu hay thở nông, thở khó hay dễ, số lần thở trong 1 phút, và khi người ốm thở, xem cả hai bên ngực có lên xuống đồng đều không. Nhịp thở bình thường ở trẻ con và người lớn là 12 – 20 lần/phút.

Trên 40 lần/phút, bị sốt cao thường là bệnh ở hô hấp (bị viêm phổi) nên thở nồng. Có tiếng huýt gió, hoặc thở ra khó khăn là có thể bị hen phế quản.

#### Năm là : Đếm nhịp tim mạch.

Mạch bình thường lúc nghỉ : Người lớn : Từ 60 đến 80 lần/phút. Trẻ em lớn : Từ 80 đến 100 lần/phút. Trẻ nhỏ : Từ 100 đến 140 lần/phút. Khi con người làm việc gắng sức hoặc hồi hộp lo sợ, hay khi bị sốt thì mạch trở nên nhanh.

Nếu mạch yếu mà nhanh có thể nghỉ đến tình trạng bị choáng (sốt). Nếu mạch rất nhanh hoặc rất chậm hoặc không đều có thể nghỉ là có bệnh về tim.

#### Sáu là : Khám mắt :

Đặc biệt nên khám mắt, ở hai dòng từ người bị bất tỉnh, người vừa mới bị chấn thương ở đầu. Bao giờ cũng phải so sánh hai bên dòng từ của một người bị bất tỉnh hay bị chấn thương ở đầu để cần phải đi cấp cứu.

Nếu con mắt có dòng từ giãn nở to, đau dữ dội, tối mức gây nôn mửa, có thể bị bệnh "glô-cơm" (glaucoma) thiền đầu thống, phải đi bệnh viện gấp.

Nếu con mắt có dòng từ nhỏ hơn bình thường, bị đau nhiều, có thể bị viêm móng mắt. Tròng đèn của mắt nhò lẹ, xung quanh có màu đỏ, mắt đau nhức nhiều, mắt bị chói khi có ánh sáng chiếu vào, nhìn mờ, chảy nhiều nước mắt. Phải đi khám bệnh cấp cứu gấp.

#### Bảy là : Khám da và hạch :

Phải khám toàn bộ cơ thể của người ốm, để phát hiện những gì bất bình thường.

– Các vết loét. – Các nốt phát ban hoặc các vết bầm. –

Các vết thương. – Các vết nhỏ lõm đóm hoặc bát cứ vết bất thường nào.

Biểu hiện viêm (thường là biểu hiện nhiễm trùng bao gồm sưng, nóng, đỏ và đau). – Chỗ sưng, nổi cục dưới da (áp xe). – Các búrú hoặc khối u bất thường. – Hạch sưng to.

Một vết thương bị nhiễm trùng nếu nó trở nên đỏ, sưng, nóng, và đau, có mùi hoặc nếu nó bắt đầu có mùi hôi. Nhiễm trùng đang lan ra các nơi khác của cơ thể nếu có gây sốt, có một đường đỏ ở trên vết thương, hoặc nếu các hạch bạch huyết sưng lên. Bạch huyết cầu là những hạch nhỏ bao vây phòng chống bệnh khi có mầm bệnh (vi trùng – vi rút) xâm nhập cơ thể.

Sưng hạch bạch huyết ở sau vành tai có thể là bị nhiễm trùng ở đầu và da đầu.

Sưng ở dưới tai và ở cổ có thể là bị nhiễm trùng ở tai, đầu, mặt hoặc do bị lao.

Sưng hạch ở dưới hàm, cho thấy có nhiễm trùng ở răng hoặc họng.

Sưng hạch ở nách có thể bị nhiễm trùng ở chân, bàn chân, bộ phận sinh dục hoặc hậu môn.

#### Tóm lại : Khám bụng :

Nếu một người bị đau bụng, hãy cố tìm xem đau chính xác ở chỗ nào. Đau cố định một chỗ, hay xuất hiện rồi mất đi thỉnh thoảng như cơn đau quặn, hay giống như bị chuột rút. Trước hết nên xem có chỗ nào sưng bất thường hay có khối u nào không ?

#### Cách khám :

Hãy bảo người ốm lấy một ngón tay chỉ đúng chỗ đau.

Sau đó, thầy thuốc mới lấy nhiều ngón tay án nhẹ nhàng ở nhiều chỗ khác để xem chỗ nào đau nhất. Hãy bắt đầu án ở điểm đối diện với chỗ đau mà người ốm đã chỉ.

Hãy xem bụng mềm hay cứng. Hãy xem người ốm có thể làm giãn các cơ bụng không? Nếu cơ bụng vẫn cứng quai có thể nghĩ là có đau bụng cấp, viêm ruột thừa hoặc viêm màng bụng. Nếu người ốm bị đau bụng dữ dội và liên tục có nôn, nhưng không đi ỉa lỏng hãy nghi ngờ là người đó bị đau bụng cấp.

Nếu người ốm đau liên tục ở bao tử, có buồn nôn và không đi ỉa được, ta hãy áp lỗ tai trên bụng bệnh nhân và lắng nghe có các tiếng "óc ách" ở trong ruột hay không. – Nếu sau chừng 2 phút mà không nghe thấy gì cả, cai bụng yên lặng như tờ thì đó là một dấu hiệu nguy hiểm (đau bụng cấp, viêm ruột thừa, viêm màng bụng, tắt ruột).

Muốn thử nghiệm sau khi nghi ngờ có viêm ruột thừa hay viêm màng bụng, nên làm như sau :

– Án vào bụng từ từ, nhưng ấn mạnh ở trên, bên trái một ít cho đến khi người ốm thấy hơi đau.

– Rồi rút tay ra thật nhanh. Nếu người ốm thấy đau dội trở lại rất đột ngột, khi ta rút tay ra, rất có thể là bị viêm ruột thừa, viêm màng bụng.

– Nếu không có đau dội trở lại ở bên trái, hãy làm thử nghiệm đó lại ở bên phải.

– Chú ý : Là khi nghi viêm màng bụng hay viêm ruột thừa, thi dừng cho ăn uống gì, dừng thụt thảo gì. Người ốm phải nằm nghỉ thật yên tĩnh trong tư thế nửa ngồi, hãy chờ người bệnh đến bệnh viện (hoặc thầy thuốc) gấp.

### Chín là : Khám các cơ và dây thần kinh :

Nếu người ôm phàn nàn bị tê, yếu, hoặc không chỉ huy được một bộ phận nào của cơ thể, hay nếu gia đình muốn xem tình trạng sức khỏe của thân nhân ra sao, nên chú ý dáng đi, cách cử động. Bảo người đó đứng, ngồi, nằm thật thẳng, rồi so sánh cẩn thận cả hai bên của cơ thể.

**Khám ở mặt**, bảo người ôm mím cười, cau mặt, mở to mắt rồi nhắm lại. Nếu người ôm làm chậm trễ, yếu ớt hoặc có yếu ớt ở một bên nào so với bên kia, thì có thể nghĩ đến chấn thương ở đầu, đột quy (tai biến mạch máu ở não) hoặc liệt dây thần kinh tạm thời ở mặt (liệt mắt).

Nếu một mắt luôn luôn không nhắm kín được thì ban đêm phải băng mắt đó lại, để đề phòng tổn thương do khô mắt.

**Khám ở tay và chân.** – Chú ý xem lực của cơ và bắp ngang của 2 tay hoặc 2 chân có giảm không ? – Bằng cách bảo người ôm nắm chặt các ngón tay của ta để so sánh sức mạnh hai tay của người ôm.

Bảo người ôm đẩy và kéo bàn chân trong khi ta lấy bàn tay chống lại.

Bằng cách lấy thước dây hay băng vải đo bắp ngang của cánh tay, ống chân, rồi so sánh.

– Bảo người ôm giơ thẳng 2 tay và lật sấp rồi lật ngược 2 bàn tay.

– Bảo người ôm nằm xuống rồi giơ từng ống chân lên, bên nọ rồi bên kia.

Nếu ta phát hiện thấy sự yếu ớt, hoặc run rẩy nào, nếu lực cơ giãn, hoặc toàn bộ cơ thể yếu, ta có thể nghĩ là có suy dinh dưỡng, hay một bệnh mạn tính kinh niên.

Nếu hàn bị cứng hoặc không há ra được, có thể nghi là bệnh uốn ván (phong đòn gánh).

Nếu cổ hoặc lưng bị cứng hoặc uốn cong ra sau, hãy nghĩ ngờ là bị viêm màng não.

Nếu đầu không cúi hoặc không thể gấp xuống vào giữa hai đầu gối được, thì có thể đúng là viêm màng não. Phải chờ lập tức đến bệnh viện, phải tính từng phút để cứu mạng sống của người ốm.

Mười là : Kiểm tra sự mất cảm giác ở bàn tay, bàn chân, hoặc các phần khác của cơ thể :

Mất cảm giác chỉ ở một bên thân của cơ thể, là do bị chấn thương hay bệnh ở phần lưng.

Mất cảm giác ở cả hai tay, hoặc ở hai chân có thể là do bị rái tháo đường hoặc bệnh hủi (cùi).

Mất cảm giác ở ngay hoặc ở bên cạnh các vết, các mảng ở trên cơ thể có thể là bệnh hủi (cùi).

Cách kiểm tra là bịt mắt người ốm lại, khẽ chạm hoặc châm vào da ở nhiều chỗ khác nhau. Báo người ốm nói "có", "dau" nếu có cảm giác bị va chạm, bị làm đau.

Thân nhân hoặc người có bệnh nhân có một sổ ghi chép tình trạng sức khỏe, các dấu hiệu bệnh chứng, các món thuốc, liều thuốc đã dùng, nhất là khi có bệnh cấp phát và bệnh mạn tính.

Mười một là : Cần biết 20 dấu hiệu của bệnh hiêm nghèo :

– Theo Bác sĩ David Werner có 20 dấu hiệu bệnh hiêm nghèo :

- 1– Mất một lượng máu lớn từ bất kỳ chỗ nào của cơ thể.
- 2– Ho ra máu.
- 3– Môi và móng tay, móng chân xanh tím nhiều (nếu mới xuất hiện).
- 4– Khó thở nhiều, nghỉ ngơi không đỡ.
- 5– Gọi không tỉnh, hôn mê.
- 6– Yếu đến nỗi ngất đi khi đứng dậy.
- 7– Một ngày hoặc nhiều ngày không đi đái.
- 8– Một ngày hoặc nhiều ngày không uống được bát cứ thứ gì.
- 9– Nôn nhiều hoặc đi ỉa lỏng nặng, kéo dài hơn một ngày hoặc trong nhiều giờ ở trẻ nhỏ.
- 10– Ỉa phân đen như hắc ín, hoặc nôn ra máu.
- 11– Đau dữ dội và liên tục ở bao tử kèm theo nôn ở người bị ỉa lỏng hoặc không đi ỉa được.
12. Bát cứ một cơn đau dữ dội, liên tục nào kéo dài hơn 3 ngày.
- 13– Cố cứng, lưng cong lại, kèm theo hoặc không kèm theo cứng hầm.
- 14– Ngất nhiều lần (co giật) ở một người bị sốt hoặc óm nặng.
- 15– Sốt cao (trên  $39^{\circ}\text{C}$ ) không hạ được hoặc kéo dài 4 hoặc 5 ngày.
- 16– Sút cân kéo dài.
- 17– Đái ra máu.
- 18– Các vết loét lớn dần và không chữa được.

19- Một khối u lớn dần lên ở bất cứ phần nào của cơ thể.

20- Các vấn đề thai nghén và sinh đẻ.

- Bất cứ có sự ra máu nào khi có thai.

- Phù mắt và rối loạn nhiều nơi trong những tháng cuối.

- Đè châm khi ối đã vỡ và đã có cơn co (tử cung).

Bác sĩ David Werner căn dặn : Trong những trường hợp có dấu hiệu hiểm nghèo cần đưa bệnh nhân đến khám với thầy thuốc ngay.

### C. Một số bệnh thông thường :

Cảm lạnh, cảm nắng, trúng thấp. Biện pháp phòng chống bệnh thời tiết. Nhức đầu, sổ mũi, ho gió, bệnh ở bộ tiêu hóa : Ối ỉa, táo bón, đau bụng, viêm ruột thừa, viêm màng bụng.

#### 1. Cảm lạnh, trúng gió, trúng lạnh, trúng nước :

Triệu chứng "cảm" bắt đầu thè hiện ở gáy, cổ, lưng, chót mũi, vành tay, bàn chân, bàn tay kèm theo một số biểu hiện chóng mặt, đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi và một số chứng khác như ho, tiêu chảy, đau bụng, ối, mửa.

Cần phân biệt "cảm" với "cúm" : "Cúm" là bệnh do virus (siêu vi trùng) gây ra. Sau vài ngày nhuộm bệnh, bệnh nhân lạnh run, nhức đầu dữ dội, đau nhức khắp cơ thể, sốt cao  $39 - 40^{\circ}\text{C}$ , nhày mũi có dây, sổ mũi nước có vòi, họng có đàm. Nhiệt độ lên vài ngày rồi đột nhiên hạ xuống, bệnh nhân ra mồ hôi. Nếu không gặp biến chứng, bệnh dứt sau 3 - 4 ngày. Phòng cúm, nên nhỏ nước tỏi vào lỗ mũi.

#### 2. Cảm nắng, trúng nắng, trúng thử :

Đi ngoài trời nắng, thiếu phòng vệ (đeo nón, mặc áo gió)

người có tuổi dễ bị trúng nắng, gây sốt, khát nước, đờ mò hôi, đau đầu, buồn nôn, đau bụng, ỉa chảy, tay chân mình mẩy bài hoài.

Trúng nắng nặng, gây mè man bất tỉnh, bị sốt cao tới 40°C, không ra mồ hôi, hoặc ra mồ hôi nhiều, mặt đỏ, thở nhanh. Theo bác sĩ David Werne<sup>1</sup> thì phải làm cho nhiệt độ hạ xuống ngay. Hãy để bệnh nhân vào một chỗ mát, quạt nhẹ, đắp nước lạnh, nước đá. Mời thầy thuốc gấp.

### 3- Trúng thấp :

Vào mùa lạnh, mùa mưa, khi nhiệt độ xuống thấp, thì độ ẩm ướt trong không khí nơi nào đó lại cao (trong đồng, trong nền nhà đất). Người lớn tuổi bị trúng "thấp" thì bị sốt nhẹ mà không khát nước, đầu bị chướng nặng, ngực tức lõi, tay chân nhức mỏi. Có khi bị chứng khát nước, ngực lõi đầy hơi, lòng rạo rực, dài ít, nước tiểu đờ. Nếu trúng thấp nặng, ở những nơi ẩm ướt kéo dài, sẽ bị đau khớp kinh niên, da tê, toàn thân đau nhức, mỏi mệt.

### 4- Giải thích các chứng bệnh thời tiết theo y lý hiện đại :

Bác sĩ Đỗ Văn Sơn<sup>(1)</sup> giải thích theo cơ chế bệnh lý hiện đại, cho rằng thời tiết thay đổi đột ngột mà người lớn tuổi không kịp xa lánh, phòng chống tự vệ. Tà khí tác động vào các mao mạch ở ngoại vi, ở mặt da, làm mạch máu co lại, cản trở máu tĩnh mạch chảy về tim, gây ứ trệ máu ở một số cơ quan, tăng phủ. Ở da ngoài máu động mạch không tuần hoàn tốt, gây cảm giác lạnh, tê bí đau nhức. Nồi lên những điểm tụ huyết, động huyết. Nếu trúng cảm nặng, kéo dài, ảnh

(1) Bí quyết tự phòng ngừa cấp cứu các bệnh thường nguy hiểm - NXB Sóng Biển, 1980.

hướng đến hệ thần kinh, làm co thắt dột ngọt các mao mạch ở não, kích thích mạnh trung tâm hô hấp, kích thích mạnh dây thần kinh cảm giác (thần kinh 5). Bệnh nhân có thể bị co cơ, cứng tay, cứng hàm, nổi da gà, run tay chân, ngừng thở, ngất xỉu, bại liệt nửa thân.

Tà khí còn tác động vào hệ nội tiết kích thích mạnh thượng thận. Làm tiết ra nội tiết tố Adrénaline và Nor Adrénaline, gây tim đập nhanh, mạnh, gây tăng huyết áp, dẫn tới á khẩu, mê man, xuất huyết não. Thông thường trong nhân dân gọi là "ngộ gió độc", trúng gió độc.

Về chứng "thấp" bác sĩ Đỗ Văn Sơn cho rằng qua mùa lạnh khi nhiệt độ thấp mà độ ẩm trong không khí cao, thì áp suất của không khí đè ép lên mặt da, mồ hôi bên trong cơ thể không thoát ra được, gây ứ đọng các chất thừa và độc, dẫn đến nhiều chứng khác như viêm phế quản, viêm phổi, hen suyễn, bệnh van tim.

#### 5. Biện pháp phòng chống tà khí trong thời tiết xấu :

Nằm ngủ phòng thoáng, không có gió lùa, nên tắt quạt điện. Nên giữ trán mát, đắp ấm chân tay và bụng.

Ngồi xe hơi nên tránh gió lùa, di xe gắn máy có nón áo chống gió, gài kín cổ áo, che ấm ngực.

Nên tránh hành động dột ngọt. Thức giấc nên vận động tập thở xoa bóp rồi mới ra khỏi mùng; khôi phòng. Mở cửa ra ngoài nên cẩn thận núp sau cánh cửa để gió lạnh không tạt vào người. Có "bô" để tiêu tiểu trong phòng cho người yếu, người bệnh.

Người yếu giữ cổ kín, áo ấm, chân có tất (vớ) nằm ngủ có chăn có mền trong phòng kín ấm.

Tắm trong phòng đóng kín không có gió lùa. Đè nến gần, chờ ráo mồ hôi mới tắm gội. Nên xoa bóp cơ thể nóng ấm, trước và sau khi tắm. Tắm xong mặc ấm ngay.

Nên trú mưa, có áo nón, nhất là lau mình khô, dầu khô khi bị ướt, không ra đường lúc trời mưa dột ngọt, hơi ẩm bốc lên. Trời nắng gắt người yếu không nên ra đường, ra đường phải đội nón, áo phủ kín cổ gáy.

#### 6. Một số bệnh khác : Nhức đầu, đau nửa đầu, sổ mũi, ho gió

Nhức đầu có nhiều nguyên nhân. Nhức đầu do khói ủ ở não, giang mai, thần kinh, viêm màng não, viêm xương má, xương trán phải do bệnh viện điều trị.

Trị tại nhà, chỉ có thể trị chứng nhức đầu do ảnh hưởng thời tiết, lao động quá sức, cơn huyết áp lên cao, hay bị suy nhược thần kinh.

Đau nửa bên đầu, thường bắt đầu bằng mờ mắt, nhìn thấy một số chớm sáng bắt thường, hoặc bị tê ở một tay, một chân. Sau đó nhức đầu dữ dội có thể kéo dài hàng giờ, thường kèm theo có nôn. Bác sĩ David Werner cho rằng nhức nửa bên đầu rất khó chịu nhưng không hiểm nghèo. Bác sĩ khuyên nằm nghỉ ở nơi yên tĩnh và có bóng tối. Nằm thoải mái, dừng nghỉ gì cả. Nên uống hai viên Aspirine với một ly cà phê hay một ly trà. Nên uống P.48 một loại Aspirine dạng kiềm không hại bao tử.

Nếu đau nửa đầu nặng, nên uống éc-gò-ta-min cùng với càphêin. Lúc đầu uống 2 viên, sau đó cứ nửa giờ lại uống một viên, nhưng không nên uống quá 6 viên mỗi ngày.

Kinh nghiệm trị nhức đầu trong dân gian thường là :

- Đánh gió ở lưng, bắt gió bấm duy huyệt ở đầu theo phương pháp của bác sĩ Trần Nam Hưng, ngoáy nóng lỗ tai bằng cù là hay dầu nóng, uống thuốc giảm đau nhẹ.

- Cạo gió và bắt gió, xông nước nóng với các loại lá có tinh dầu thơm theo kinh nghiệm dân gian. Ngâm chân nước nóng theo bác sĩ Trần Nam Hưng.

### Sở mũi ho gió :

Tại gia đình, ta chỉ có thể trị bệnh sở mũi, ho gió thường, nghẹt mũi, chảy nước mũi. Bệnh ở cổ họng thông thường là nóng khô, nuốt nước miếng hơi nghén nghẹn, ngứa cổ bắt ho, do da nor, ở cổ họng bị đỏ, trầy, ngứa, bắt phải ho, đến khi nào đỡ ngứa mới thôi. Lúc đầu ho khan, không có đờm, về sau khi có đờm xanh, thì con ho đỡ.

### Trị sở mũi có 6 cách :

Một : Xoa nóng sau gáy, từ đầu tới vai, xoa hai bên sống mũi, chót mũi, 30 - 40 lần.

Hai : - Ngâm chân nước nóng nhiều lần (3 - 5 lần) trong ngày, liên tiếp nhiều ngày có công hiệu chặn sở mũi rất hay.

Ba : Nằm ngồi cao, không cúi đầu xuống khi bị sở mũi, phải giữ đầu cao suốt 1, 2, 3 ngày chừng nào hết bệnh mới thôi. Nếu nghẹt cả hai bên, thì cho nghẹt một bên, nằm nghiêng để bên kia thông.

Bốn : Càng ít hít mũi, càng mau khôi, càng hít mũi, càng làm nghẹt nhiều. Vì trong cơ thể, máu đưa nước mũi tới niêm mạc mũi (da non) để chống viêm. Ta hít nước mũi ra thì máu lại đưa thêm nước mũi khác, thành mũi bị nghẹt thêm. Hít mũi mạnh, cả ở hai bên là sai lầm, gây xung huyết ở da non của mũi. Phải đέ một bên, hít nhẹ nhàng lǚ mũi bên khác.

**Nấm :** Xông hơi bằng nước sôi ở lỗ mũi, và miệng, có để vào nước sôi một ít dầu cù là hay tinh dầu bạc hà, rồi hít hơi nước vào.

**Sáu :** Làm dung dịch nước tỏi 10%. Cách làm là đâm vài tép tỏi cho nát, đổ nước sôi vào, nhén nước tỏi vô mũi nhiều lần.

### Cách chữa trị ho gió

Khi bị "ho gió" thì xoa nóng sau gáy, từ xương đầu tới hai xương bả vai. Xoa nóng nhiều lần trong ngày, cảm họng sẽ nhẹ. Nên xoa nóng nhiều ngày. Dùng thuốc nam : ngâm lá rẽ quạt đâm giập, đâm rau tần dày lá với chút muối, nước trà pha đặc chát với nước sôi, dùng nước chanh tươi vắt vào họng, không nuốt liền, mà nếm khò khò.

Nên dùng nồi xông, ly nước giải cảm, ăn chén cháo cảm, ngâm chân nước nóng, lau mình nước sôi.

Hàng ngày dễ tăng cường sức chống bệnh, cần mặc ấm, tự mình xoa bóp toàn thân, tắm không khí, tắm nắng. Tắm nước nóng buổi chiều, tắm nước lạnh buổi sáng, sau khi vận động (trong phòng kín gió).

### Một số bệnh ở bộ tiêu hóa

#### Trị ối ia :

**Ối nhẹ :** (Không đau bụng nhiều, không ỉa lỏng, chóng mặt khi ít khi nhiều). Nên chọc cổ cho ối. Uống thêm một ly nước sôi dễ nguội rồi chọc cổ cho ối lại, sạch bao tử.

Nằm nghỉ, nhịn ăn trong nửa ngày, uống nước trà lọc. Sau đó lại ăn từ từ, ăn nhẹ trước, thức ăn dễ tiêu.

Muốn ối mà không ối được (buồn nôn) thì xoa nóng sau gáy, uống nước đường có pha chút rượu bạc hà, hoặc rượu "thời khì".

Ói vừa (có đau bụng đi tiêu lỏng), cũng làm như trên, chọc cỗ cho ói dễ rửa sạch bao tử. Uống nước gừng nướng, nước sôi ngâm quế, lá hoắc hương, rồi ăn cháo có gừng, có tiêu.

Ói nặng : Có đau bụng nhiều, đi lỏng nhiều, do bị nhiễm trùng, nhiễm độc thức ăn. Nên uống rượu "thời khí" có quế, gừng, tiêu, vỏ quýt, sa nhon, dầu khầu. Dùng rượu "thời khí" và gừng tươi xoa đánh nóng ở lưng từ gáy xuống xương cùn, xoa túi hậu môn nếu có rát, xoa ấm chân tay nếu chân tay lạnh m López. Nếu có triệu chứng mất nước, môi khô, má hóp, khát nước thì uống nhiều nước có đường, muối, gừng (trong 1 lít nước, đường 25%/muối 3 gam, gừng 4 gam).

Ói do nhiều bệnh khác gây ra : Ói còn là phản xạ của nhiều bệnh khác gây ra : như các chứng đau quặn thận, gan, các chứng viêm ruột thừa, viêm màng bụng, màng não... Phải do thầy thuốc điều trị.

**Trị táo bón :** Bị táo bón nhẹ, nên ăn thức ăn nhuận trường, dễ tiêu, chứa chất gôm, nhầy pectin như khoai lang, đu đủ, rau xanh. Buổi tối nên uống một ly hột é ngâm đặc với đường.

Bị táo bón vừa, nên ăn thêm thức ăn có chất acid hữu cơ (như cà, chanh, me) hoặc có dầu béo (mè đen, mật ong). Bị táo bón nặng, uống thêm nước sắc với lá muồng trâu tươi hay phơi khô (tươi 5 – 10 lá, khô 8 – 12 gam) có thể uống vài ngày.

Khi phân đọng lại trong hậu môn hoặc táo bón lâu ngày, có thể :

- Thụt vò hậu môn 500ml – một lít nước sôi để muối. Nếu phân quá cứng, cho thêm trong nước một ít dầu phòng hay dầu dừa.

- Nhét vào hậu môn ống thut Suppositoire.
- Uống thuốc nhuận trường (thuốc nam hay thuốc tây bán ở hiệu thuốc).
- Uống nhiều nước chanh đường, rẽ tranh thông tiêu, râu bắp, mía lau, có thể thêm một chút gừng cho ám bụng.
- Đối với tất cả ba loại táo bón, tập di tiêu đúng giờ, chịu khó ngồi cầu, uống đủ nước, ăn nhiều rau, cải, trái cây.
- Xoa bụng ngực (xoa tam tiêu), lao động, tập thở làm cho ngực và bụng vận động. Người già ăn uống bồ đường, uống thuốc bồ âm dương khí huyết tạo đủ tân dịch thì hết táo bón. Nếu uống thuốc xô mạnh tiết hết tân dịch, sau lại càng táo bón hơn.

#### Trị đau bụng :

Có những chứng đau bụng cấp thời do cảm nhiễm hoặc do thức ăn không tiêu, bị nhiễm độc cơ thể, tự trị tại gia đình. Nhưng có những chứng bệnh đau bụng cần phát hiện sớm đưa đến bệnh viện.

Viêm ruột thừa : Chứng đau do nhiễm trùng ở đoạn ruột thừa, ruột thừa là một cái túi nhỏ hình ngón tay bám vào phần dưới ruột già, phía tay phải của bụng. Ruột thừa bị nhiễm trùng đôi khi vỡ ra, gây nên viêm màng bụng.

Đó là bệnh nhiễm trùng cấp tính, khi ruột thừa hay một bộ phận nào khác của ruột bị viêm nặng có thể vỡ ra, thủng ra. Viêm màng bụng, dấu hiệu chung là đau cố định ở bụng ngày càng nặng hơn. Bụng trở nên cứng như gỗ, chậm dần dù rất nhẹ, vẫn cảm thấy đau dữ.

Bắt đầu thường là đau xung quanh rốn, nhưng về sau nó di chuyển xuống phía dưới cánh tay phải. Dưới lán bụng

có lỗ trống gọi là "hố chậu". Khi lấy tay ấn vào hố chậu, thấy đau nhiều.

Trong trường hợp nghi là viêm ruột thừa hay viêm màng bụng phải mời thầy thuốc đến gấp, hay chờ đi bệnh viện. Không cho ăn gì, uống gì cả và cung tránh tiêm chích hay uống thuốc làm mát dấu hiệu khi khám.

**D- Một số thủ thuật dân gian phòng chống, cấp cứu bệnh thông thường.**

Nhân dân ta có nhiều kinh nghiệm đối phó, phòng chống bệnh do thời tiết gây ra. Phòng ngừa khi chưa mắc bệnh, nhiễm cảm thì cấp cứu chữa trị bằng ngoại khoa, kết hợp nội khoa, tăng cường lưu thông khí huyết, bài dưỡng cơ thể kịp thời.

**Một là : Cạo gió :** – Cơ chế chẩn trị theo đông y : Cạo gió tác động vào các đường kinh mạch quan trọng ở cơ thể.

- Ở vùng lưng (qua mạch dốc, bàng quang kinh).
- Ở vùng ngực, (qua mạch nhâm, vị kinh, phế kinh).
- Ở tay chân (qua các kinh phế, tâm, tiêu tr Đường, tam tiêu (can dởm, tỳ).

– Cơ chế theo y lý hiện đại do Bác sĩ Đỗ Văn Sơn giải thích :

Cạo gió làm cho các mao mạch dưới da giãn nở, khai thông ứ trệ tuần hoàn máu. Tăng cường lưu thông khí huyết trở lại, giúp cho tế bào và cơ quan tăng cường chức năng dinh dưỡng và đào thải chất thừa, chất độc trong cơ thể. Cạo gió còn kích thích hoạt động thần kinh ở não và tuy sống, điều chỉnh sự thăng bằng trong cơ thể. Tóm lại cạo gió phục hồi lưu thông khí huyết bị ngừng trệ và phục hồi sự hung

phản ở thân kinh đã bị hạn chế hoạt động.

### KỸ THUẬT CẠO GIÓ Xem hình vẽ kèm

Dụng cụ : Dùng một vật tròn, cứng vừa, vừa cầm tay (đồng bạc, đồng xu có mài cạnh, thẻ bài...). Có thể dùng lá trầu, miếng chanh, củ gừng cắt xéo ở mặt.v.v... cộng với dầu nóng (dầu cù là, khuynh diệp) không nên dùng dầu lửa có thể nhiễm hóa chất độc.

**NĂM VÙNG CẠO GIÓ :** Tuần tự tiến hành cao ở năm vùng như sau :

**Vùng lưng :** Cạo một đường từ chân tóc (từ ót) dọc theo cột sống xuống thắt lưng. Cạo hai đường từ dưới mí chân tóc ở ót xuống vùng thắt lưng.

Cạo hai đường từ ót ra hai bả vai.

Cạo hai đường cách cột sống 1,5 thốn và ba tắc từ vai xuống thắt lưng.

Cạo các đường chéo từ cột sống ra hai bên, song song với xương sườn.

**Vùng ngực :** Cạo một đường từ lõm cổ xuống mũi xương ức.

Cạo các đường xéo từ xương ức ra hai bên ngực và song song với xương sườn.

**Vùng cổ :** Cạo các đường ở hai bên cổ từ trên xuống.

**Vùng bụng :** Cạo một đường giữa từ mũi xương ức xuống, qua rốn xuống xương mu và cạo hai đường song song hai bên đường giữa cách rốn 3 cm.

**Hai tay hai chân :** Cạo đường thẳng ở cánh tay, nhượng tay, cẳng tay và ở vùng nhượng chân bắp chân.

**KINH NGHIỆM :** Không nên cạo quá mạnh, làm trầy da,

cao vừa phải, chú ý để miết sâu xuống da. Cao gió nếu có đồ mờ hôi nên lau khô nhanh. Nếu thấy trên da xuất hiện dấu chấm lợt màu đỏ nâu, tím là biểu hiện có ứ trệ tuần hoàn dưới da. Bệnh nhân nằm cao gió trong phòng không có gió lùa.

**Hai là : Bắt gân :** – Trúng gió nặng, bệnh nhân mê man bất tỉnh. Nhưng cần phân biệt mê man bất tỉnh có thể hay là mê man do các nguyên nhân khác như xuất huyết não, hạ đường máu, tăng urê máu. Chúng ta cần làm thử nghiệm (bầu da) như sau : Xem hình vẽ

**Bầu da :** Dùng hai ngón tay trỏ, hai ngón cái "bầu" lên da (ở vùng ngực, bụng, lưng) của bệnh nhân, sau 5 phút buông tay ra. Nếu chỗ bị "bầu" đó nổi lên dấu bầm tím có hình thoi, tức là có hiện tượng ứ trệ tuần hoàn dưới da do trúng gió. Nếu ở chỗ bị "bầu" chỉ ửng đỏ rồi tan dần, tức là không phải có ứ trệ tuần hoàn dưới da, phải nghĩ đến những nguyên nhân gây bệnh khác và nhờ cán bộ y tế can thiệp.

**THỦ PHÁP BẮT GÂN :** Đây là một biện pháp cấp cứu trong dân gian, bác sĩ Đỗ Văn Sơn giới thiệu thủ pháp bắt gân của lương y Nguyễn Văn Hiền (tục danh thầy Ba Tôn) viết trong sách "Việt y cổ truyền" có thể tóm gọn trong "2 bấm", "1 bầu" "5 bóp" từ đầu mặt đi xuống tay chân.

1- Bấm nhân trung : Dùng ngón tay cái bấm mạnh vào lõm dưới mũi, môi trên.

2- Bấm án đường : Dùng ngón tay trỏ bấm vào điểm giữa hai chân mày.

3- Bầu dưới hai lỗ tai : Dùng hai ngón cái và trỏ của hai bàn tay bầu vào dưới hai lỗ tai rồi giật nhanh ra.

4- Bóp hai gân sau ót rồi giật mạnh ra.

5– Bóp vào hai gân vai ở bên cổ giật ra.

6– Bóp hai gân nách giật ra.

7– Bóp hai bên hông giật ra.

8– Bóp hai bên đùi giật ra.

### **CƠ CHẾ VÀ KINH NGHIỆM** Xem hình vẽ kèm

Các tác động “bấm”, “bầu”, “bóp” tác động mạnh và sâu vào da gây đau nhói, tác động vào gân, cơ bắp, thần kinh, quan trọng và nhạy cảm trong cơ thể, kích thích và gây ra cung phản xạ mạnh, làm cho hưng phấn các trung khu thần kinh hô hấp tuần hoàn đang bị ức chế. Như vậy hô hấp, tuần hoàn, trí giác phục hồi sau 5 – 15 phút bệnh nhân sẽ hồi tinh. Nếu bệnh nhân không hồi tinh, phải đưa đi cấp cứu ngay.

Nếu 5 – 15 phút mà bệnh nhân vẫn chưa hồi tinh, cần lập tức đưa đến sở y tế. Do vậy khi “bắt gân” cấp cứu gia đình cũng cần chuẩn bị phòng hờ kế hoạch đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế.

### **Ba là : ĐÁNH GIÓ Ở LUNG THEO PHƯƠNG PHÁP BẮT GIÓ CÀI TIỀN VÀ NÂNG CAO CỦA BÁC SĨ TRẦN NAM HƯNG :**

Cài tiền là không cao bầm tim, trầy da, không làm đau. Nâng cao là can thiệp sâu rộng bên trong da, dưới da trên bắp thịt và tác động lên tuy sống để tác động vào hệ thần kinh trong toàn bộ cơ thể và tác động vào hai dây thần kinh thực vật hai bên xương sống.

Đánh gió đúng cách, đúng huyệt ở hai bên xương sống là can thiệp lên hai kinh châm cứu “Túc thái dương” và “Bàng quang”, và các huyệt “Phé du”, “Cách du”, “Tâm du”, “Tỳ du”... có ảnh hưởng tốt đến nội tạng (phổi, lách, tim, bao tử v.v...)

## **ĐÁNH GIÓ Ở ĐÂU ? Xem hình vẽ**

Phải đánh gió chung từ trên gáy xuống tới thắt lưng, đặc biệt có chú ý từng đoạn trên từng bộ phận của lưng.

– Đánh gió chung có tác động trị các bệnh trúng gió, cảm nắng cảm lạnh, ối ịa, sốt, mệt mỏi, bệnh đau nhức kéo dài v.v...

– Đánh nóng trên gáy từ đầu tới ngang hai vai, làm nhẹ được mũi.

– Đánh nóng trên gáy, từ đầu tới ngang hai xương bả vai làm nhẹ được cỗ họng, làm giảm buồn nôn (muốn mưa) và trị được ối.

– Đánh gió vùng lưng từ đốt sống lưng 1 tới đốt sống lưng 12 làm nhẹ cơn đau bao tử, đánh rộng ra hai bên, làm hạ cơn suyễn.

– Đánh từ lưng quắn tới xương khu làm giảm cơn đau bụng, ịa lỏng.

– Đánh xuống tới hậu môn, giảm đau bụng, rát đít, mót rận trong kiết lỵ.

– Đánh gió ở lưng có thể làm thưa cơn đau tim.

## **CÁCH LÀM, THỜI GIAN, KẾT QUẢ.**

Khi đánh gió người bệnh không cởi áo, chỉ vén áo lên, nằm ở nơi thoáng khí, nhưng không có gió, nằm sấp có mền gói dộn dưới giường.

– Dụng cụ : Cù là, đầu nóng nhất là gừng, dao nhỏ để cắt mặt gừng.

– Cách làm : Là phải từ nhẹ đến mạnh, không làm cho bệnh nhân đau, làm đủ năm động tác, xoa nhẹ khắp lưng, vuốt mạnh hai bên xương sống và theo kẽ sườn, cuộn da, day

day bắp thịt hai bên xương sống, bầm bầm dài theo sương sống, rồi trở lại xoa nhẹ khắp lưng.

- Thời gian : Từ 10 phút, đến 20 phút. Làm ngắn hơn sẽ không đạt kết quả mong muốn. Có nhiều trường hợp phải kéo dài thời gian đến chừng nào đạt kết quả mong muốn là ám lưng, giảm mòn mệt, hết ớn gai xương sống, thở nhẹ nhõm, giảm đau buốt ở nhiều nơi trong thân thể. Kinh nghiệm cho thấy rằng "dánh gió" không dùng cách không đạt yêu cầu, tác dụng kém hơn "cạo gió". Thông thường người đứng ra đánh gió phải dỗ mồ hôi thì bệnh nhân mới khỏe.

### KINH NGHIỆM CỦA BÁC SĨ TRẦN NAM HUNG

Không bôi dầu cù là, dầu nóng trên cơ thể. Mới dầu người bệnh thấy giảm, nhưng về sau dầu làm bốc hơi người bệnh bị cảm lạnh trở lại, rất nguy hiểm. Chỉ thoa dầu lên 5 ngón tay.

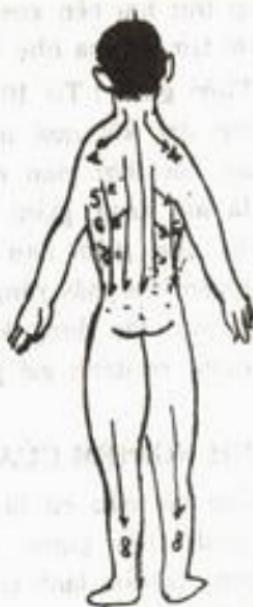
- Nên dùng gừng để đánh gió, gừng có cắt hàng dọc trên mặt, để nước gừng thẩm vào da. Gừng gây nóng dịu, sâu, kéo dài.

- Dầu đánh gió nên dùng loại có tính dầu bạc hà. Nếu có thêm một ít dầu quế thì tốt nhất, vì dầu quế nóng, dai và dịu.

- Phải kiên trì, làm nhẹ nhàng, từ nhẹ đến mạnh (nhẹ để không làm đau, phải mạnh để có kết quả). Làm đúng động tác, đúng thời gian chừng nào có kết quả tốt đối với người bệnh mới ngưng.

- Sau đó cần uống thêm thuốc thích hợp, uống ly nước giải cảm, ăn chén cháo cảm.

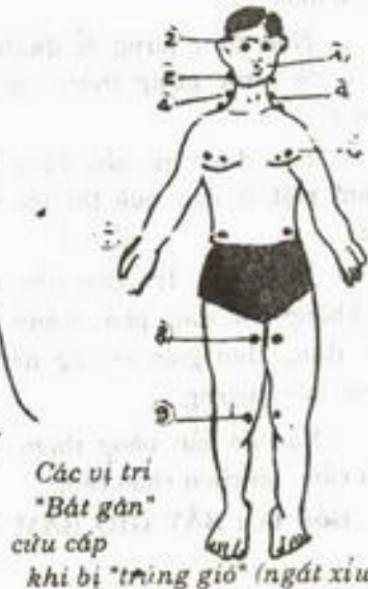
Bốn là : BẤT GIÓ BẤM DAY HUYỆT Ở ĐẦU.



Các đường  
cao giô  
trên cơ thể



Thử nghiệm "Bầu da"  
H.42



Các vị trí  
"Bắt gân"  
cứu cấp  
khi bị "trũng giô" (ngáy xiu)

H.45



hai bên  
xương sống



Theo  
kè sườn



Cuộn da



Bóp vai



Day day  
bắp thịt



Bám bám  
theo xương  
sống

Những điều cần chú ý :

- Tiếp theo "dánh gió" ở lưng luôn luôn cần "bắt gió bấm day" huyệt ở đầu. Vì sao ? Đánh gió ở lưng, tác động đối với thần kinh. Còn bắt gió ở đầu, tác dụng ở đầu và ở toàn thân.

- Thông thường, bắt gió, giật tóc để trị nhức đầu, giật tóc mai để hồi tinh những người bất tinh. Ta có cải tiến thành "bắt gió bấm day huyệt" ở đầu, để can thiệp lên mặt, vào hai tai, tăng hiệu quả trị bệnh rất cao.

Tác dụng : Can thiệp lên da đầu, vì da đầu có liên quan chặt chẽ với não. Trên da đầu có nhiều huyệt quan trọng, bấm day huyệt ở đầu có tác dụng như châm cứu. Trên da đầu có mạng lưới "diện tử" quan hệ với não (người ta có thể dùng một y cụ đặt lên đầu do được điện não).

Bắt gió rồi, người bệnh thấy dễ chịu. Đó là cảm giác dễ chịu xuất phát từ não.

- Can thiệp ở mặt và trán, mắt mũi miệng có quan hệ thần kinh trực tiếp đến não.

- Khi cơ thể bị suy nhược do cảm, thì vành tai lạnh, sờ mũi, ho v.v... tác động vào vành tai còn chữa những cơn đau cấp tính khá nhanh. Chú ý ở người bệnh nhất là trẻ em, vành tai lạnh, bàn chân và bàn tay lạnh là bệnh bắt đầu.

**CÁCH LÀM :** Người bệnh nằm ngừa đầu trên gối hay ngồi, đầu dựa vào một chỗ vững. Cần một hộp cù là, luyện dỗi tay thành thạo, làm đúng cách và có quyết tâm cao.

- Có 6 vòng động tác bắt gió bấm day huyệt và 3 động tác phụ kèm. Vòng 1 : quanh trán, vòng 2 : quanh vành tai, vòng 3 : quanh mắt, vòng 4 : quanh miệng, vòng 5 : sau gáy, vòng 6 : đỉnh đầu.

3 động tác phụ kèm : Xoa cày da đầu, hai bàn tay ép lên lỗ tai, ngoáy lỗ tai bằng củ là, thoa dầu nóng trong lỗ tai thì nhức đầu giảm.

#### HAI MÔN KẾT HỢP (ĐÁNH GIÓ Ở LUNG VÀ BÁT GIÓ Ở ĐẦU) CÓ TÁC DỤNG :

- Trị cảm : Lung ám, hai vầng tai ám, người dễ chịu, bớt mệt mỏi, uể oải, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, ón gai xương sống, đau nhức mình mẩy, khó chịu, mất ngủ.

Trị suy nhược thần kinh và nhiều chứng rối loạn thần kinh chức năng ở tim, ở bao tử, ở xương sống, ở hệ sinh dục, đạt kết quả tốt, trị bệnh kinh niên mạn tính và những chứng bệnh có tiếng là "nan y" như xơ gan cổ trướng, phù thận cổ trướng do ổn định được thần kinh rồi kết hợp với các biện pháp trị bệnh khác.

"Nói chung, trong khi trị bệnh bất kỳ bệnh gì, ổn định thần kinh và điều hòa hai thần kinh thực vật (giao cảm, đối giao cảm) bao giờ cũng có tác dụng lớn".

#### Nǎm là : NỘI XÔNG

##### a) Tác dụng của nội xông :

- Gây ám : Hơi ám của một nồi xông truyền vào cơ thể, mạch máu làm giãn nở, bốc mồ hôi, độc tố bốc ra ngoài.

- Hạ sốt : Xông hơi nước nóng da bốc hơi, làm độ nóng trong cơ thể hạ.

- Giải độc cơ thể, các độc tố thải ra theo mồ hôi.

- Kích thích an định thần kinh (kích thích toàn bộ thần kinh).

- Làm thông hơi, kích thích tuần hoàn máu (tinh dầu của nồi xông làm thông hơi).

– Có một số trường hợp dùng nồi xông để lấy bớt nước ra ngoài bằng đường da trong khi thận không lọc nước tốt (xơ gan cổ trường) phù thận cổ trường, phù thủng, dùng nồi xông dễ trị sốt, trị cảm, trị đau nhức khớp, trị ghè v.v...).

b) **Làm nồi xông :**

– Các cây có tinh dầu : sả, lá chanh, lá bưởi, lá ổi, cây tinh dầu bạc hà, cây khuynh diệp, é tía, vòi voi v.v...). Nồi xông có tác dụng bốc hơi thuốc, can thiệp vào thân thể qua mặt da.

– Muốn trị thêm bệnh gì cần thêm vào nồi xông những cây thuốc nam thích hợp : trị ghè thêm lá sả, lá muồng, trị đau nhức khớp thêm cây vòi voi v.v...

– Trường hợp không có lá cây, có thể nấu nước sôi, bỏ vào dầu cù là hay là dầu bạc hà, nồi xông cũng được.

c) **Nên xông như thế nào :**

– Giờ nồi xông từ từ, cho nước nóng bốc hơi từ từ tăng và từ từ giảm .

– Không nên tham xông cho ra quá nhiều mồ hôi.

– Xông rồi lau khô nhanh, mặc đồ ấm ngay, trùm mền thêm một lúc nữa, không nên thấy khỏe đi ra gió bị cảm trở lại.

– Có thể làm thêm các động tác “dánh gió” ở lưng và “bấm day huyệt” ở đầu trong trường hợp sốt.

– Không nên xông cho trẻ em (vì xông dễ làm mất nước mà trẻ cần nước nhiều. Trẻ em có thể bị phỏng hoặc bị ngạt hơi...).

**Sáu là : CHÉN CHÁO CẨM**

a) **Cách nấu :**

- Nấu cháo lỏng, có thêm hành lá để thông hơi gừng, tiêu để gây ấm. - Thêm trứng gà, thịt, cá bằm nhò càng tốt. Chén cháo cám ít tiền tác dụng quí hơn uống thuốc bồ.

b) Tác dụng của chén cháo cám :

Sau khi bị cảm, xông, đánh gió, bắt gió... nên dùng thêm "chén cháo cám" có tác dụng : - Tiếp tục gây ấm, làm thông hơi, bốc hơi, tiếp bồi dưỡng nước cho người bệnh. - Chén cháo cám dễ tiêu, có chất bổ, thêm sức cho thân thể vươn lên, mau hồi phục.

- Sử dụng chén cháo cám : Khi đi đường mắc mưa, trúng nắng, làm việc mệt nhọc cơ thể, nhất là mệt trí, có hiện tượng uể oải, khó tiêu, chậm tiêu, thì nên dùng chén cháo cám thay vì ăn cơm.

- Trường hợp đã bị cảm, trúng gió, trường hợp bị sốt rét sốt cao, ăn chén cháo cám rất tốt.

Bây là : LY NUỐC GIẢI CẨM :

a) \* Cách làm :

Một ly cối nước nóng + 2 muỗng đường + mấy lát chanh cà vỏ lẫn nước chanh + nước gừng + 1 chút rượu càng tốt, nếu uống rượu được, gia giảm nước trà.

b) Tác dụng :

Nước nóng, đường ngọt, chanh chua, rượu nồng, trà kích thích sẽ trừ chặn cảm, ly nước giải cảm dùng nhiều lần trong ngày không có hại, miễn là dùng cho vừa sức mỗi người.

\* - Sử dụng ly nước giải cảm khi đi đường bị mắc mưa, trúng nắng, trúng gió, nên kịp thời uống một ly cối giải cảm ngay. Khả năng ngăn chặn cảm rất tốt

– Khi có hiện tượng mệt mỏi, uể oải, uống ly nước giải cảm cũng tốt. Một ngày có thể dùng ly giải cảm nhiều lần.

### Tám là : LAU MÌNH NƯỚC SÔI :

#### a) Tác dụng :

Thay cho nồi xông, lau mình nước sôi dùng cho người lớn, người già, nhất là cho trẻ em (trẻ em không được xông). Lau mình nước sôi có tác dụng gây ấm, hạ sốt, kích thích lưu thông máu, an định thần kinh, tạo thêm sức đề kháng của cơ thể. Có thể dùng lau mình nước sôi trị các bệnh sốt, uể oải, mệt lả, mất ngủ, an định tâm thần đối với nhiều bệnh khác.

#### b) Cách làm :

Dùng một khăn lông nhỏ dài 4 – 5 tấc. Bàn tay trái cầm đầu trên của khăn đã gấp lại theo chiều dài, bàn tay phải nắm đầu dưới khăn cách đầu dưới khoảng 1 tấc rưỡi. Nhúng khoảng đầu khăn dưới từ bàn tay phải trở xuống vào nước sôi, bàn tay trái cuốn tròn, phần còn lại của khăn đưa phần nhúng nước vào giữa, dùng hai bàn tay vắt, ép khô nước rồi lau ngay lên mình người bệnh. Khi khăn nguội cần nhúng tiếp nước sôi, vắt thật khô và lau khăn nóng, không lau khăn nguội cho người bệnh. Nên có 2 khăn lau để thay đổi.

Tốt nhất lau theo thứ tự sau : Lau lưng trước rồi lau ngực, lau bụng, lau mặt, lau cổ, gáy, lau tay chân. Tất cả trong vòng 10 phút. Kinh nghiệm, khi lau nước sôi cho một người lớn bị sốt rét sau vài tiếng đồng hồ, sốt hạ.

### Chín là : NGÂM CHÂN NƯỚC NÓNG :

– Ngâm chân nước nóng là để đưa máu xuống chân, giải quyết được sự căng trong đầu. Nên ngâm nước nóng để điều

tri các bệnh nặng dầu, trắn trắn trong dầu, cấp cứu huyết áp tăng, uể oái, mỏi mệt, mất ngủ, thấp khớp. ✕ mũi nước

a) **Cách làm :**

- Cần một thau nhỏ, nén bằng nhôm, đủ để hai bàn chân, 1 khăn lau và 1 bình thủy nước nóng.

- Có thể tiến hành 4 lần đỗ nước nóng.

Lần 1 : Đỗ vào thau một tí nước lạnh (để giảm bớt độ nóng). Đỗ nước nóng vô đủ ngập ngón út có độ nóng cao nhất mà bàn chân có thể chịu nổi. Nhúng gót chân lấy ra liền 3 – 5 lần, sau đó nhúng luôn cả hai bàn chân cho ngập trong nước nóng. Nhất là 5 ngón chân – nếu chỉ ngâm gót chân thì ít tác dụng.

Lần 2 : Khi nước bớt nóng, đỗ vào 2 tách nước nóng nữa rồi nhúng chân vào y như lần 1. Phải cố gắng tập cho bàn chân chịu nóng. Lặp lại lần 3, lần 4 v.v...

Kết quả phải là bàn chân đỡ ửng nhưng không phồng. Nhúng chân như vậy khoảng 7 – 8 phút.

Sau cùng, lấy một bàn chân ra gác trên dầu gội lau khô, dùng ngón cái day huyết "Dũng tuyền". Xong, lau khô và day huyết ở bàn chân khác, tất cả 10 phút. Kết quả là dầu phải giảm nhẹ một cách đáng kể. Sờ bàn chân thấy khá nóng. Có người rịn mồ hôi làm sốt cũng giảm xuống.

b) **Lời dặn :**

- Trẻ em nhỏ tuổi, không nên ngâm chân nước nóng, thay thế bằng lấy khăn sạch, khô hơi lửa, hoặc quấn tròn chung quanh một bóng đèn điện, để ấm chân cho nóng.

Nên kiên trì dùng hai bàn chân tay chà xát lòng bàn chân,

lưng bàn chân, cũng tạo được ấm chân.

- Có nhiều bệnh phải kiên trì ngâm nước nóng nhiều ngày đêm liên tục : như khớp xương, mất ngủ, thần kinh suy nhược, sổ mũi, chảy nước mũi, ngâm lăn dầu chưa dứt phải tiếp tục ngâm và kết hợp "bắt gió" ở đầu, xông mũi v.v...

### Mười là : BIỆN PHÁP TỔNG HỢP XOA BÓP ĐẦU - MẶT - CỔ - LƯNG :

Tại thành phố Hồ Chí Minh, có 2 lương y sáng tạo một phương pháp tổng hợp, kết hợp tác dụng xoa bóp và bấm huyệt đầu, mặt, cổ, lưng bằng một số y cụ cầm tay, có hiệu quả, rất tốt đang được áp dụng trị bệnh thời tiết và một số bệnh chứng thực thè về nội tạng có công hiệu cao.

#### E. MỘT SỐ BỆNH MẠN TÍNH :

##### 1- MẮT NGỦ :

**Mắt ngủ nhẹ** : Thỉnh thoảng xảy ra một lần.

Buổi tối nên tắm nước nóng, hoặc lau mình bằng nước sôi, tập thể dục nhẹ, vui chơi giải trí, hay đi bộ. Vào giường ngủ đúng giờ nằm bình tĩnh thư giãn, không suy nghĩ linh tinh. Buổi sáng thức dậy đúng giờ, tập thể dục, lao động thích hợp.

**Mắt ngủ vừa** : Người uể oải, thần kinh căng thẳng, nên tự săn sóc như khi bị mất ngủ nhẹ. Uống thêm thuốc an thần, ăn nhân lồng, lá vông nem, (8 - 16g), ăn hột sen (10 - 30g).

**Mắt ngủ nặng** : Mắt ngủ kéo dài, thao thức suốt đêm, thường là do suy nhược thần kinh, hoặc hậu quả của một bệnh cấp tính khác như sốt rét, thương hàn.

Sử dụng nhiều biện pháp : đánh gió, lau mình nước sôi, ngâm chân nước nóng vào buổi chiều hay buổi tối. Uống thuốc an thần. Tập thể dục sáng chiều, giải trí, di dạo trước khi ngủ. Hoạt động chân tay trí óc điều hòa, có nghỉ ngơi vừa sức. Buổi tối, uống 1 ly sữa nóng trước khi ngủ.

## 2- SUY NHƯỢC THẦN KINH :

Hệ thần kinh gồm : Thần kinh trung ương tập trung ở não, tuy xương sống và các dây thần kinh động vật, (cảm giác và tri giác) dây thần kinh thực vật (thần kinh giao cảm và đối giao cảm).

**Thần kinh động vật** : chỉ đạo hoạt động của con người theo ý muốn, ý chí, khi con người tiếp xúc với ngoại giới, tự nhiên và xã hội. **Thần kinh thực vật** điều tiết hoạt động bên trong cơ thể ở các tạng phủ (tim hoạt động, bao tử co thắt, v.v...) Thần kinh thực vật hoạt động tự phát, không theo ý muốn, ý chí con người. Lúc người ngủ, thần kinh thực vật vẫn hoạt động. Trừ phổi hoạt động tự động và theo ý muốn.

**Triệu chứng suy nhược thần kinh** : Bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, thao thức, trằn trọc, khiến con người phải lo lắng. Rồi đến những triệu chứng nặng dầu, như dầu, tim đập, hồi hộp, làm việc mệt mỏi, tay chân mệt mỏi, run rẩy, trí nhớ kém, suy tư kém, mau quên dẫn đến lú lẫn. **Suy nhược thần kinh lâu ngày dẫn đến suy nhược nội tạng** : Tim hồi hộp, bao tử linh bình, gan lách thận hoạt động kém. Nói chung con người mệt mỏi, bơ phờ, làm việc mệt và kém năng suất.

**Nguyên nhân gây suy nhược thần kinh** : Có thể có 3 nguyên nhân.

-Làm việc căng thẳng kéo dài, nhất là làm việc trí óc mà thiếu nghỉ ngơi, giải trí.

Thất tinh dồn dập, gây ra chấn động tâm lý (stress), đột ngột và kéo dài (lo lắng, sợ sệt, giận hờn, buồn tủi...).

- Có một số bệnh trong cơ thể, nhất là ở nội tạng, gây thêm suy nhược thần kinh.

Muốn phòng suy nhược thần kinh phải thực hiện vệ sinh bảo vệ thần kinh, lao động vừa sức, thích hợp với tuổi già, biết thực hiện nghỉ ngơi tích cực, thư giãn. Rèn luyện tính điều độ trong sinh hoạt, bình tĩnh trước biến cố, làm chủ được gân não, không để những xúc cảm xấu chi phối cơ thể.

Tránh xúc động mạnh, giận quá, lo quá nhát là trước và sau bữa ăn, buổi tối trước khi đi ngủ. Kiên trì thực hiện phép thư giãn, giờ giấc ngủ nghỉ buổi tối, hoặc buổi trưa trước khi nằm ngủ.

Trị suy nhược thần kinh đòi hỏi kiên trì, lâu dài, cải sửa chế độ sinh hoạt, lao động và ăn uống. Phải tìm nguyên nhân gây suy nhược thần kinh và có biện pháp cải tiến cuộc sống. Thí dụ : Lao động căng thẳng giảm lao động. Ăn uống nhiều chất kích thích thì giảm món ăn kích thích, nên ăn uống thanh đạm, giảm ưu tư, tự phán đoán giữ tinh thần lạc quan, bình tĩnh trước cuộc sống.

Không nên lạm dụng thuốc an thần để gây tình trạng lờn thuốc, bệnh nặng thêm, kiên trì tập thể dục, thư giãn nhất định sẽ khắc phục được suy nhược thần kinh.

### 3- BÌNH ĐƯỜNG HÔ HẤP :

VIÊM PHÉ QUẢN.- Đó là hai ống dẫn không khí (phé

quản) vào phổi bị nhiễm trùng. Viêm phế quản gây ho, có đờm nhầy hoặc đặc như mủ. Viêm phế quản thường do vi-rút gây ra, nếu dùng thuốc kháng sinh có khi không tác dụng.

### **Viêm phế quản kinh niên :**

Bệnh thường gặp ở người có tuổi, nghiện thuốc lá nặng. Bệnh chứng thường là ho có đờm, ho buổi sáng khi thức giấc, nghe phổi có tiếng ran khô, ran rít. Thỉnh thoảng xảy ra cơn sốt cao, ho, khó thở, thản kinh bị kích thích, mạch nhanh, toàn thân bị suy yếu. Nếu không điều trị tốt, có thể gây ra suy hô hấp, suy tim và nhiều bệnh nặng khác.

Nguyên nhân có thể là do viêm phế quản cấp tính, hoặc do bị lao phổi, hoặc rối loạn tuân hoàn, ứ đọng máu ở phổi. Bệnh có thể dura đến giãn phế nang, là tình trạng trầm trọng ở phổi, không thể chữa khỏi được. Người ta bị giãn phế nang, thở khó khăn, nhất là khi vận động, lòng ngực dần dần to lên giống như một cái thùng.

### **CÁCH TỰ ĐIỀU TRỊ :**

- Ngừng hút thuốc (nếu là người đang hút).
- Nếu ho có đờm thì nên uống nhiều nước cho loãng đờm, uống thuốc long đờm.
- Có thể hít hơi nước ấm trong vòng 15 phút :

Ngồi trên ghế, dưới chân để một xô nước thật nóng. Che kín miệng xô, phủ vải kín lên đầu, khi hơi nước bốc lên ta hít mạnh hơi nước vào phổi. Có thể cho thêm dầu bạc hà, dầu khuynh diệp. Có khi người bị ho nặng, lại già yếu, không thể khạc đờm ra được, trước nhất là khuyên người bệnh không nên nuốt đờm vào bụng. Cho người bệnh hít hơi nóng để làm

loãng đờm, rồi đặt người đó nằm sấp, đầu và ngực thòng xuống đất, lấy tay đấm nhẹ lưng người bệnh, để đẩy đờm khạc ra. Có thể mua thuốc long đờm để uống.

. VIÊM PHỔI : Là hiện tượng nhiễm trùng cấp tính ở phổi. Bệnh thường xảy ra sau khi đã mắc một bệnh khác, nhứt là bệnh ở đường hô hấp, bệnh sởi, ho gà, cúm, viêm phế quản, hen suyễn.

Triệu chứng là thở nhanh, thở nóng, đôi khi thở rít. Khi thở cánh muỗi pháp phồng lên xuống. Ho thường khạc ra đờm vàng, hơi xanh, hoặc hơi đính máu. Người bệnh mệt mỏi, đau ngực. Tự trị bệnh nên uống nhiều nước hoặc hít hơi nóng dễ làm bớt ho, đồng thời dùng cách làm loãng đờm để khạc ra. Nên đi khám bệnh.

Nếu người bệnh không chịu ăn, nên cho ăn thức ăn lỏng hoặc uống nước cam, nước chanh, nước dun sôi có pha đường hoặc mật ong pha thêm 1/4 muỗng cà phê muối và 1/4 muỗng cà phê Bicacbonat – Sodium. Nếu không có Bicacbonat, thì pha thêm 1/4 muỗng muối nữa.

#### 4- VIÊM KHỚP : (đau khớp, sưng khớp).

Người có tuổi bị đau khớp, viêm khớp kinh niên thì ít khi chữa khỏi hẳn được, chỉ có thể cắt cơn.

Ở dạng "phong thấp", có triệu chứng đau từng đợt, héo khớp này qua khớp khác, hoặc đau nhiều khớp cùng một lúc. Nếu bệnh nặng và kéo dài, có thể gây ra chứng "cứng khớp", người bệnh phải chịu tàn phế.

Ở dạng thống phong (gút) thường gặp ở người đàn ông, ăn uống quá độ. Bên ngoài, biểu hiện có những cơn đau dữ dội ở khớp ngón chân cái vào lúc 2 – 3 giờ khuya. Biểu hiện trong máu là tăng acid uric.

Nguyên nhân có thể do vận động kém, ăn nhiễm trùng. Có thể làm giảm đau, bằng cách lao động nặng. Nếu viêm khớp có sốt, ban mát ngù, thì ngù bù ban ngày. Đáp vài thán khớp đau.

Thường xuyên thực hiện xoa bóp toàn thân, kỳ lục nào ránh cũng xoa bóp thích hợp ở vùng đau với dầu nóng, rượu ngâm quế, ngâm giấm thuốc giảm đau tân dược. Nên đi khám bệnh.

5- ĐAU LUNG : Theo bác sĩ David Weil có nhiều nguyên nhân : (Xem hình vẽ kèm)

- Có thể do lao phổi (đau lưng ở phía trên sút cân).

- Có thể do lao cột sống (đau lưng ở vùng nêu xương sống có chỗ gù lên).

- Có thể đau do bong gân (đau lưng ở vùng lưng sau khi mang vật nặng hoặc cố gắng vung tay).

- Có thể bị "thoát đĩa đệm", (đau lưng ở vùng lưng sau một cách đột ngột khi vận động hoặc nâng vật).

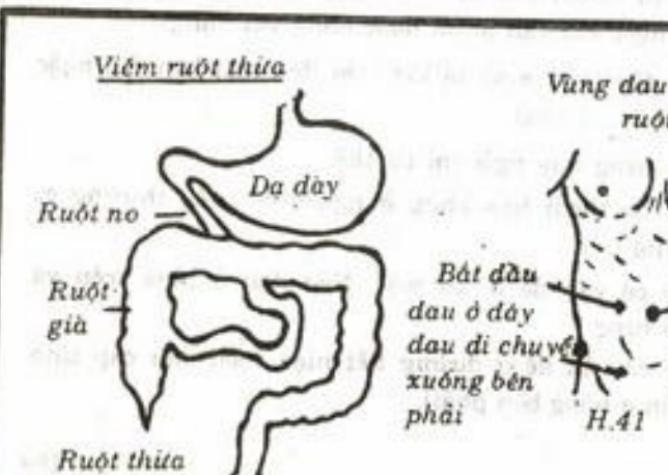
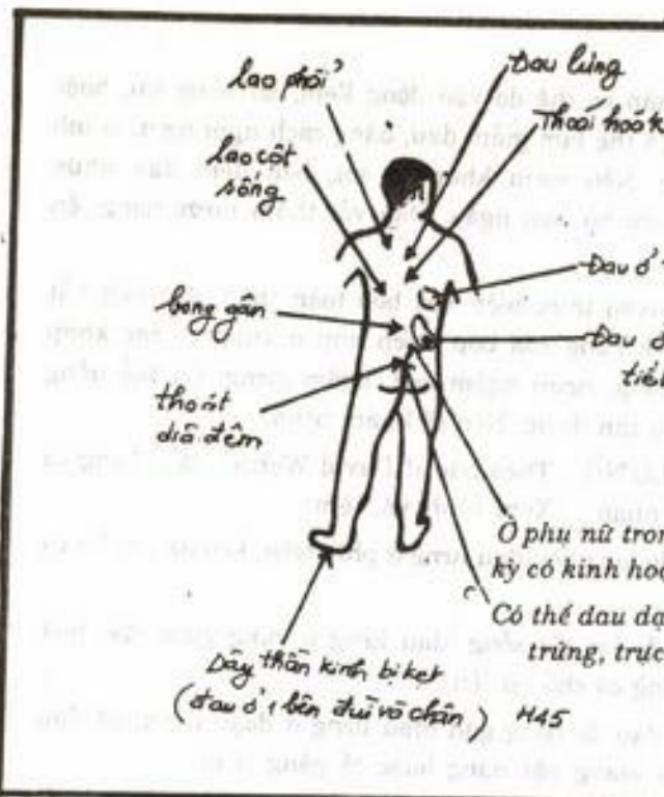
- Có thể dây thần kinh bị kẹt (khi đau bên chân thấy tê và yếu).

- Có thể đứng hay ngồi sai tư thế.

- Có thể do thoái hóa khớp ở người già (đau lưng ở phía trên).

- Có thể có vấn đề ở túi mật. Nếu đau ở phía bên phải lưng

Có thể có vấn đề ở đường tiết niệu hoặc kinh niêm ở hông bên phải.



- Đau lưng có khi do có kinh ở phụ nữ -(Khi có kinh hoặc có thai, đau ở đoạn dưới lưng là chuyện bình thường).

- Có vấn đề ở dạ con, buồng trứng. (Nếu có đau lưng ở đoạn cuối lưng).

### Phòng ngừa và tự điều trị đau lưng :

Có thể ngăn ngừa bằng cách :

- Luôn luôn đứng thẳng người.

- Ngồi, nằm, đứng tư thế, nên nằm trên mặt bằng phẳng, không nên nằm trên mặt lõm (nằm vông).

- Làm các động tác vận động cột sống co thắt lưng.

- Nếu xảy ra cơn đau, thì nên uống thuốc ngừa đau và đắp khăn nóng. Nếu nghi đau lưng do các nguyên nhân khác như lao phổi, túi mật, đường tiết niệu v.v... phải đi khám bệnh.

### 6- ĐAU BAO TỬ: (Xem hình vẽ)

Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh đau bao tử :

Như ăn uống không hợp, ăn quá nhanh, nhai không kỹ, ăn nhiều gia vị, thiếu ý thức vệ sinh phòng bệnh. Hoặc là do bị chấn động thần kinh, làm việc căng thẳng kéo dài, hoặc do "thất tình" dồn dập đột ngột gây ra chấn động tâm lý (stress).

Triệu chứng là đau có chu kỳ, có ợ chua, ợ hơi, cơn đau liên quan rõ nét với giờ ăn uống, với xúc động tình cảm và lao động trí óc căng thẳng.

**Viêm bao tử :** Gây hiện tượng tiêu hóa kém, tiêu hóa chậm. Lúc mới phát, người bệnh cảm thấy khó chịu, nặng nề ở vùng thượng vị (trên cuống rốn), có cảm giác đầy bụng.

**Loét bao tử :** Là bệnh phổ biến ở người già. Triệu chứng mới phát là đau ở vùng thượng vị, cảm giác nóng rát, bứt rứt. Cơn đau thường xảy ra sau khi ăn xong hoặc từ 3 đến 5 giờ sau khi ăn. Cơn đau có thể kéo dài 15 - 60 phút trong nhiều ngày, nhiều tuần. Ngày nào cũng đau rồi tự nhiên khỏi.

Có triệu chứng phụ như ăn chậm tiêu, hay nôn mửa, chướng bụng. Sau bữa ăn,Ợ chua, táo bón. Không chữa trị kịp thời có thể dẫn đến bệnh nặng như chảy máu, thủng bao tử, hẹp môn vị, ung thư bao tử.

Khi cảm thấy đau bao tử nặng, nên đi khám bệnh. Phải kiên trì, quyết tâm nếu tự trị ở gia đình.

**Tự điều trị :** Dùng nhiều biện pháp vật lý chặn cơn đau như :

- Đánh nóng vùng lung, nhất là cột sống, với gừng, củ là, xoa đánh trong vòng 10 - 15 phút mỗi ngày một lần.
- Tập thở dọc đường sinh hằng ngày.
- Tập thở bụng mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 5 - 10 phút. Sau khi tập thở, thực hiện tự xoa bóp ở 3 vùng "tam tiêu".
- Bấm dây huyệt "trung quản". Huyệt "trung quản" ở đường thẳng nối cuối xương ức với rốn. Nếu chia đường thẳng này làm 7 lần, thì huyệt "trung quản" ở phần thứ 4 cách rốn.
- Thực hiện thư giãn 10 - 15 phút, ngày 2 lần trưa và tối.
- Trong thời gian có bệnh tránh xúc động mạnh nhất là giận, buồn le lảng. Có gắng giữ bình tĩnh, vui vẻ, thư thái.
- Bỏ thuốc lá, rượu. Trà, cà phê uống có mức độ.

– Tiêm thuốc hoặc uống thuốc theo toa bác sĩ.

### **Điều trị căn bản là bằng ăn uống thích hợp.**

– Chọn món ăn dễ tiêu, không gây đau, di tiêu dễ, di tiêu nhiều ngũ tốt, và thích hợp với khẩu vị, với cơ thể.

Nấu nướng tốt, nhất là hầm rục. Hạn chế gia vị, không ăn quá chua, quá mặn, quá cứng, quá cay, quá ngọt.

– Nhai kỹ, coi trọng tác dụng tiêu hóa của nước miếng của mình. Mỗi muỗng cơm có thể nhai 50 – 60 lần trước khi nuốt. Càng nhai nhuyễn, càng hạn chế việc chậm tiêu.

– Chống táo bón. Sử dụng một số thuốc thông dụng : Nghệ và mật ong : bột nghệ mỗi ngày 4 – 6 gam, uống với mật ong hoặc vò viên với mật ong.

– Tân dược, biệt dược trị đau bao tử có nhiều loại thuốc hay, nhưng mỗi người cần chọn một loại thuốc thích hợp.

– Nếu dùng thuốc phù hợp thì ổn định được bệnh, nhưng phải khám bác sĩ.

### **7- BỆNH GAN MẬT : (Xem hình vẽ kèm)**

Gan là một nội tạng nặng nhất của cơ thể. Ở người Việt Nam nặng từ 1.200 gam tới 1.500 gam. Mỗi phút có 1,5 lít máu chảy qua gan, mỗi giờ 90<sup>l</sup>. Người lớn có từ 4 đến 5 lít máu, như vậy toàn bộ máu đi qua gan đến 20 lần/giờ.

Gan tiết ra mật dễ tiêu hóa mỡ, gan tham gia vào việc chuyển hóa các chất do cơ thể hấp thụ, gan dự trữ đường dưới dạng glycogen, gan biến chất đạm thành u-rê. Chức năng quan trọng nhất của gan là giải độc cho cơ thể, phối hợp chất độc của cơ thể thành nhiều hợp chất dễ thải ra ngoài.

#### **Gan suy yếu :**

Gan suy yếu (viêm gan) thường gặp ở người từ 40 tuổi

trở lên, ăn uống kém, thiếu chất bổ dưỡng (chất dạm) rau quả và nghiện rượu.

Triệu chứng là phát hiện gan to và đau tức ở vùng gan. Có triệu chứng tiêu hóa kém như ợ, buồn nôn, hơi đầy bụng, táo bón hoặc đi lỏng, ngán sợ ăn mỡ, sợ lạnh, hay bị dị ứng, dễ bị ngứa ngáy.

**Xơ gan :** Gan suy yếu lâu ngày không trị dứt, đưa đến "xơ gan" gan cứng lại, chân phì, bụng có nước thành "cỗ trưởng", hạch nỗi bên hông.

Xơ gan lâu ngày dẫn đến ung thư gan. Chích lấy nước trong bụng ra thấy đỏ như máu. Đó là giai đoạn chót, không còn hy vọng cứu chữa. Bệnh càng nặng, người càng gầy ốm. Mắt và da trở nên hơi vàng.

#### **Phòng bệnh suy yếu gan :**

Phòng bệnh, chủ yếu là không uống rượu, và ăn thức ăn có chất bổ dưỡng, có dạm và sinh tố. Nếu người bị xơ gan mà phù chân thì phải ăn lạt.

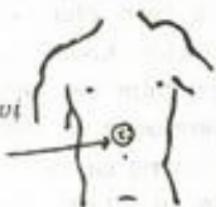
#### **Tự trị bệnh suy yếu gan :**

Theo bác sĩ Trần Nam Hưng, trước hết phải giải độc cho gan là làm cho gan tiết ra mật và lưu thông mật đó đến ruột, biểu hiện ra ngoài là đi tiêu nhiều phân tốt.

- Uống thuốc sắc muồng trâu từ 12 gam đến 20 gam khô.
- Uống nghệ hòa với mật ong cũng bảo đảm cho gan tốt.
- Uống rễ tranh, rau bắp, rau má, mía lau bảo đảm di tiêu tốt.
- Uống toa thuốc căn bản 12 vị của Sở Y tế Quân dân Nam Bộ có tác dụng giải độc và điều hòa cơ thể.
- Ra mồ hôi cho tốt để giải chất độc cho cơ thể (tốt nhất

Lợt dạ dày

dau ở  
thương vị



Viêm ruột thừa

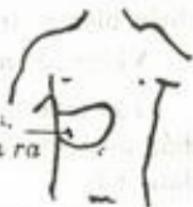
Trước đau ở đây  
sau đau ở đây



Túi mật  
Dau thường  
lan ra sau  
lưng



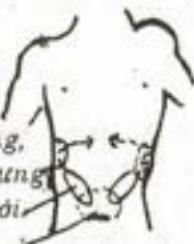
Gan  
Dau ở đây  
đôi khi lan ra  
ngược



Hệ thống tiết niệu

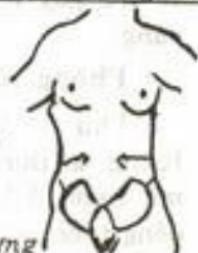
Dau ở giữa hoặc  
phản dưới của lưng,  
vòng quanh thắt lưng  
và xuống bụng dưới

Niệu quản  
Bàng quang



Viêm hoặc có khối u buồng trứng

Dau một bên  
hoặc cả hai  
bên, đôi khi  
lan ra sau lưng



là xông, ăn cháo nóng với gừng, tiêu, uống nước giải cảm... Lao động vận động dưới trời nắng).

Ăn uống để giải độc gan là biện pháp căn bản nhất. Người bệnh thích ăn món gì xét thấy không hại, thì cứ cho ăn. (Cải bắp, xương hầm rục, gà hầm với nghệ, gà nướng, các loại trái cây chua ngọt, mật ong uống với bột nghệ. Có thể ngâm mật ong với trứng gà lộn (trứng gà áp 13 ngày, đẻ 7 - 8 trứng trong 1 lít mật ong, ngâm từ 10 ngày trở lên là uống được).

Chú ý tránh những món ăn độc hại gan như chao, mắm, đồ hộp, nước ngọt vô chai v.v...

Có nhiều biện pháp trị gan bằng Tây y rất có kết quả. Ngày nay nhiều người đau gan đã được chữa khỏi nhờ nhiều biện pháp toàn diện có kết hợp Đông Tây y.

#### Viêm túi mật :

Túi mật là một túi nhô dính liền với gan, chứa một chất lỏng, dáng màu xanh gọi là "mật". Mật giúp tiêu hóa chất mỡ.

Viêm túi mật thường gặp ở phụ nữ béo bệu, ngoài 40 tuổi. Triệu chứng là đau nhói ở vùng dưới sườn bên phải, đôi lúc đau lan ra sau lưng, gần vai phải, cơn đau xảy ra một giờ sau khi ăn bữa ăn có thức ăn ngon, có mỡ. Khi đau nhiều có thể gây nôn. Đôi khi có sốt từng thời kỳ, mắt trở nên vàng.

#### Phòng và trị bệnh :

Phụ nữ béo bệu, phải giảm ăn uống làm cho nhẹ cân. Kiêng ăn thức ăn béo, ngọt và có nhiều mỡ, không ăn nhiều mà giảm số lượng ăn xuống (ăn ít lại). Tự trị bệnh thì nên uống thuốc giảm đau mạnh. Nên đi khám bệnh.

#### 8. BỆNH SỎI THẬN :



HÀI THƯỢNG LÂN ÔNG

LỜI NGUYỆN CỦA HÀI THƯỢNG LÂN ÔNG

Trưởng nguyện thể gian nhân bất bình

Ngâm thi chửu cát tiêu da y nhàn

(Kết lời cầu nguyện cho nhân dân không mắc bệnh.

Để thảy thuốc uống rượu ngâm thi thường chử nhàn)

LỜI NGUYỆN CỦA BAN VĂN ĐỘNG DƯỞNG SINH CẨN THO

Trưởng nguyện thể gian cao tuổi thọ

Dưỡng sinh phò cập chí già già



### Bác sĩ NGUYỄN VĂN HƯƠNG

Nói chuyện về dưỡng sinh trong lớp dưỡng sinh ở  
Hội Chữ thập đỏ tỉnh Hậu Giang (1985)

#### HƯỚNG DẪN CỦA BÁC SĨ NGUYỄN VĂN HƯƠNG

"KHÔNG AI SÁT BỆNH MÌNH HƠN LÀ MÌNH, KHÔNG AI HIỂU  
BỆNH MÌNH HƠN LÀ MÌNH, MÌNH PHẢI LÀ NGƯỜI SUY  
NGHĨ COI PHƯƠNG PHÁP NÀO PHÙ HỢP NHẤT VỚI MÌNH  
ĐỂ ÁP DỤNG, PHẢI QUYẾT TÂM KIÉN TRÍ, LIÊN TỤC TẬP  
LUYỆN VÀ ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP MỘT CÁCH CHÍNH  
XÁC BIỆN CHỨNG VÀ SÁNG TẠO ĐỂ BỎI DƯỠNG SỨC  
KHỎE, PHÒNG BỆNH LÀM CƠ SỞ ĐỂ GIẢI QUYẾT BỆNH  
MÃN TÍNH, TIỀN TỐI LÀM CHỦ CƠ THỂ ĐỂ SỐNG LÂU VÀ  
SỐNG HỮU ÍCH".

Sỏi thận là hậu quả của sự rối loạn chuyển hóa chất khoáng và chất đạm trong nước tiểu. Sự rối loạn này gây ra sự kết tủa những chất thông thường không hòa tan trong nước tiểu như acid uric, urat, oxalat, phosphat không hòa tan được thì kết tủa thành sỏi.

Ở người già do thiếu vận động và bị nhiễm trùng, nên sỏi dễ hình thành (dái ít ứ động nước tiểu, nước tiểu quá acid (do ăn nhiều thịt) hay quá kiềm, (do ăn quá nhiều rau quả).

Triệu chứng là khởi phát đau từ vùng thận rồi lan xuống háng hoặc đau thắt lưng. Đau thịnh linh, đau nhiều dữ dội đến nỗi không chịu được. Cuối cơn đau người bệnh kiệt sức, nằm thiếp đi, sau khi dái ra nhiều nước tiểu, có khi dái ra máu.

#### TỰ ĐIỀU TRỊ TRONG CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

- Uống nhiều nước (3 – 4 lít nước/ngày).
- Điều chỉnh chế độ ăn uống cho hợp lý.
- Nếu sỏi urat thì hạn chế ăn thịt.

Nếu sỏi phosphat, thì hạn chế các món ăn có chất canxi như trứng, sữa mà tăng thức ăn có thịt.

Phải đi khám bệnh. Có khi cần phải làm phẫu thuật.

#### 9- U TUYẾN TIỀN LIỆT :

Tuyến tiền liệt nằm ở giữa bàng quang và niệu đạo. Nó sinh ra dịch để mang tinh trùng do tinh hoàn (trứng dái) sinh ra. Khi tuyến tiền liệt to, người bệnh dái khó và đôi khi ia cũng khó. Nước dái chỉ nhỉ ra từng giọt hoặc có khi bí dái hoàn toàn. Nếu có sốt, đó là có dấu hiệu nhiễm trùng.

Tự phòng bệnh tự điều trị bệnh là tránh tất cả mọi nguyên nhân gây xung huyết như ăn uống quá độ, thiếu vận động, bị táo bón, uống rượu.

Phải đi khám, có khi phải làm phẫu thuật.

#### 10- THOÁT VỊ BẸN : (sa ruột).

Khi cơ bụng hở hay rách, một đoạn ruột tuột, thòng xuống qua chỗ hở đó, tạo nên một chỗ phình ở dưới da. Ở nữ giới, thường xảy ra sau khi gắng sức rặn đẻ. Ở nam giới, thường gặp "thoát vị ben", sau khi nâng một vật nặng.

Để phòng thoát vị, khi nâng vật nặng không nên đứng rời khom lưng xuống, tay nâng vật nặng lên. Mà nên ngồi chồm hổm từ từ nâng lên và đứng dậy.

Làm dây thắt lưng đơn giản, có gắn một miếng đệm nhỏ để miếng đệm áp mạnh vào ben.

Nếu thoát vị to lên hoặc đau đột ngột, hãy thử nằm đặt chân cao hơn đầu và ấn nhẹ vào chỗ phình xem nó có co lên không. Nếu không thấy bớt phình lên (tức là ruột không đẩy lên được), phải đi khám bệnh.

Khi thoát vị rất đau kèm theo nôn, người ốm không ưa được, là điều rất nguy hiểm. Có thể cần phải mổ. Phải đi khám bệnh ngay. Đừng cho người ốm ăn uống gì, dùng thụt tháo. Người ốm nằm ngủ thật yên tĩnh trong tư thế nửa ngồi.

#### 11- BỆNH BÉO BÊU :

Lớn tuổi mà tăng cân là bất thường. Từ 40 – 45 tuổi, sự hấp thụ chất béo đường trong thức ăn giảm. Nếu "béo bêу, phát phi" tăng cân thì nên đề phòng vì đây là một chứng bệnh,

chứ không phải sức khỏe dày dặn. Nên cảnh giác chống “béo bệu” và đi khám bệnh.

Nguyên nhân chính của “béo bệu” là ăn uống quá nhu cầu cơ thể và thiếu vận động. Nguyên nhân phụ là có thể các tuyến nội tiết (tuyến giáp trạng, tuyến thượng thận) không bình thường. Hoặc do các chấn động tâm lý về tình cảm, các xúc cảm mạnh tác động đến hệ thần kinh thực vật hoạt động không bình thường.

**Tai hại của béo bệu :** Là gây rối loạn hoạt động cơ thể, tim, gan, thận phải làm việc quá mức và bị suy yếu sút. Mỡ thâm vào nội tạng đặc biệt vào các động mạch gây xơ mỡ động mạch.

#### **Tự điều trị :**

– Bằng cách bớt khẩu phần ăn trong ngày. Bớt các nguồn ăn chính gây béo như cơm, bánh mì, mì sợi, đường, mật, các thứ bánh kẹo, cây trái ngọt. Bớt thịt cá, trứng, mỡ, dầu.

Để tạo cảm giác no, nên ăn thức ăn ít calo nhưng giàu Vitamin và muối khoáng như rau cải.

Tăng sự vận động của cơ thể – Xoa bóp, tắm nước nóng, lau mình nước sôi. Tăng lao động dưới trời nắng để thải ra mồ hôi, tăng thải nước tiểu ra. Một giờ làm việc dưới trời nắng có thể thải ra 600 gam đến 1.000 gam nước tiểu và mồ hôi.

Nên dùng nồi xông, uống thuốc lợi tiểu (rễ tranh, râu bắp, rau má, uống thuốc nhuận trường, chống táo bón).

#### **12- BỆNH XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH :**

Trong máu có một loại chất béo gọi là Cholestéron dưới một hàm lượng nhất định. Nếu chất béo này dư thừa ra, nó sẽ dông lại ở thành mạch máu. Nếu chất "Cholestéron" tăng quá 280 gam/lít, thì nó thâm vào động mạch, ngưng động lại ở thành động mạch làm cho thành động mạch bị "xơ hóa". Lòng động mạch hẹp lại, mất tính đàn hồi. Lưu thông máu sẽ gặp khó khăn trở ngại, có thể làm rối loạn tuần hoàn máu ở não, ở tim và thận, gây ra thiếu máu ở các bộ phận đó.

Thiếu máu cục bộ ở tim gây đau ngực, gây hoại tử ở vùng tim, thiếu máu ở não gây tắt mạch máu, xuất huyết não. Ở tay chân, sẽ gây rối loạn vận động, (bắp thịt bị chuột rút, hay chân tay không cử động được).

Đây là bệnh của người già, chủ yếu là do ăn quá mức, nhiều chất mỡ và do thiếu vận động, hoặc do thần kinh thường bị căng thẳng. Bệnh "xơ vữa động mạch" gây ra sự mất thăng bằng trong hoạt động ở các hệ tim mạch, tiêu hóa, nội tiết.

So với người lao động chân tay thì người lao động trí óc, nhất là người làm việc tĩnh tại, dễ mắc bệnh xơ vữa động mạch hơn. Những người bị chấn động tâm lý (chấn nắn, hối hộp) cũng dễ mắc bệnh.

### 13- TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO : (còn gọi là đột quy).

Ở người già, tai biến mạch máu não thường do có cục máu nhỏ dông lại, làm tắt nghẽn mạch máu trong não hay do chảy máu trong não (xuất huyết não). Người ta dùng từ "đột quy" là vì có khi không có dấu hiệu gì báo trước. Người bệnh đột nhiên bị ngã té và mê đi (hôn mê). Mặt thường đỏ, thở khò

" khè, mạch đập mạnh và chậm . Hôn mê có thể kéo dài trong nhiều giờ hay nhiều ngày.

Nếu ia dài trong quần không hay, thì thường là tử vong. Nếu còn sống được, người bệnh sẽ nói, nhìn, suy nghĩ một cách khó khăn, hoặc bị liệt một bên ở mặt và thân. "Đột quy" nhẹ, thì không có hôn mê. Những bệnh chứng do đột quy nhẹ gây nên có thể giảm dần theo thời gian.

**Cấp cứu :** Đặt người bệnh trên giường, đầu cao hơn chân một chút. Nếu bị hôn mê đặt đầu nằm nghiêng sang một bên để nước miếng chảy ra ngoài dễ dàng, chờ không chảy vào phổi. Trong khi có hôn mê, không nên cho ăn, uống hoặc uống thuốc gì cả. Nên chờ đi bệnh viện cấp cứu. Sau khi ra viện, hết hôn mê, nên điều trị bằng châm cứu, thuốc Nam, thuốc Bắc, tiếp tục kết hợp với đơn thuốc Tân dược của bác sĩ.

Sau khi bị "đột quy", nếu người bệnh bị liệt bán thân, cần giúp chống gãy mà di và dùng cánh tay còn mạnh để tự phục vụ. Người ôm phải tránh vận động mạnh và tức giận.

#### 14- HUYẾT ÁP CAO, THẤP (HA)

Y học dùng máy đo huyết áp, do hai số "tối đa" và "tối thiểu", tính bằng mm/Hg (Thủy ngân). Khi tim co bóp lại, đẩy máu ra, do con số "tối đa". Khi tim giãn nở ra, thu máu về, do con số "tối thiểu". Theo bảng số sinh học ở người Việt Nam, HA bình thường là 120/80, tức là số tối đa do 120mm/Hg, số tối thiểu do 80mm/Hg. Còn gọi tắt là 12/08 cách nhau bằng con số 4 (12 - 8).

Theo lứa tuổi, thông thường số đo HA như sau :

- Ở thanh niên : 110 – 120mm/Hg/60 – 80mm/Hg gọi tắt

là 11 - 12/6 - 8. Ở người lớn tuổi : 120 - 140mm/Hg/90mm/Hg gọi tắt là 12 - 14/09.

Có thể gọi **huyết áp cao**, khi dưới 40 tuổi, HA cao thì số đo lớn hơn 13/09.

- Dưới 40 - 50 tuổi, HA cao, thì số đo lớn hơn 14/09,5.
- Từ 50 - 60 tuổi HA cao, thì số đo lớn hơn 15/9,5.
- Từ 60 tuổi trở lên, HA cao, thì hơn 16/10.

Ở cùng một người, số đo HA thay đổi trong ngày, thấp nhất từ 22 giờ khuya đến 6 giờ sáng. Cao nhất từ 10 giờ sáng đến 19 giờ.

Có huyết áp cao thường xảy ra triệu chứng như đau, tim đập mạnh, khó thở, mệt mỏi, chóng mặt. Thỉnh thoảng đau ở vai trái và ngực.

Theo bác sĩ Lê Minh, lúc bình thường mà số đo tối đa chưa dày 100mm Hg là huyết áp thấp.

#### **- Biện pháp cấp cứu huyết áp cao :**

Ngâm chân nước nóng - Bắt gió, bấm day huyết ở đầu, vuốt từ trên xuống 2 bên động mạch cổ, uống thuốc theo đơn bác sĩ.

**Biện pháp phòng bệnh :** Nên tránh sơ hở gây ra huyết áp cao như làm việc quá sức, cảm gió, giận hờn, sử dụng các chất kích thích (rượu, cà phê, thuốc lá). Lúc bình thường, nên tắm nắng, tắm nước nóng để làm giãn nở mạch máu ngoại vi, ăn uống điều độ, ăn lạt, chống bón, luyện thở, luyện xoa bóp. Nên uống trà pha bằng hoa hòe, uống nước rau dấp cá, 2 món thuốc này làm thành mạch máu vững bền. Uống cây ngưu tất, chống xơ mỡ động mạch. Uống rễ tranh, râu bắp

làm lợi tiểu, giảm hạ huyết áp.

Uống nước sắc lá vông nem, nhân lồng, cay bình với tao  
nên sự an thần. Giảm ăn mỡ, nên ăn rau dấp ca

### 15- MỘT SỐ BỆNH VỀ TIM:

Một số người già hay mắc bệnh tim, nhất là người hút thuốc, béo bệu, huyết áp cao. Các bệnh tim nặng như suy tim, loạn nhịp tim v.v... phải đi khám bác sĩ. Yếu tim thường kèm theo yếu thần kinh.

Người già chỉ tự điều trị về những bệnh yếu tim thông thường.

Dấu hiệu của suy yếu tim là :

- Sau khi vận động, thở khó, nằm xuống lại càng khó thở hơn.
- Mạch nhanh, nhỏ, hoặc không đều.
- Chán ăn nhất là về chiều.
- Mạch yếu và huyết áp dao động bất thường trong ngày. Ví dụ : Sáng tim đập 80 lần/phút, trưa 90 - 100 lần/phút, tối 70 lần/phút.

Y học có thể kiểm tra tim qua "điện tim", chiếu X quang.

Có bệnh nhân thỉnh thoảng toát mồ hôi, nằm hòn mê, tụt huyết áp, phải đi cấp cứu ở bệnh viện. Bác sĩ thường chẩn đoán là rối loạn thần kinh tim.

- Bệnh nặng phải do bệnh viện điều trị cấp tính. Sau đó, bệnh nhân phải điều dưỡng lâu dài. Người bệnh phải tập thể dục dưỡng sinh, những động tác nhẹ nhàng, không quá sức, thở không cố gắng quá sâu.

Ăn uống thức ăn nhẹ, dễ tiêu, xương hàm ruc, ăn tim

động vật. Nên ăn lát dùng ít muối, vì chất muối giữ nước

### Cần hiểu biết về một số bệnh tim nặng

#### a) Suy tim

Có triệu chứng "suy tim" như khó thở khi gắng sức, hoặc mất ngủ, ù tai, khó thở ban đêm, phù chân, dai li.

Nguyên nhân do tim làm việc quá mức, như xơ vữa động mạch làm cho lưu thông máu khó khăn, huyết áp cao, viêm phổi, thiếu máu do thiếu dinh dưỡng, nhiễm độc cấp tính

Trong trường hợp suy tim cần đến bác sĩ. Người bệnh phải nằm nghỉ ngửa tại giường, giảm công việc, lập thở, vận động phù hợp.

Bị suy tim nặng, cần ăn cháo lỏng, uống đủ nước khi khát, nhưng không quá 1 lít/24 giờ. Ăn uống đủ chất đạm, hạn chế ăn mặn, nên dùng nhiều sinh tố.

#### b) Nhồi máu cơ tim :

Nguyên nhân nhồi máu cơ tim do Cholesteron trong máu tăng hoặc do rối loạn chuyển hóa chất béo, gây xơ hóa mạch máu, hoặc do huyết áp cao khi thắn kinh bị tắc động cảng thẳng, gây xơ mờ động mạch vành hoặc do thiếu vận động thể lực gây mờ xơ hóa thành mạch. Hoặc do "stress", làm cho thắn kinh không điều hòa được chuyển hóa các chất, gây rối loạn hấp thụ và thải hồi các chất béo, ảnh hưởng đến hoạt động của các nội tạng, mạch máu và động mạch vành.

Triệu chứng xảy ra khi người bệnh phải gắng sức về thể xác hay về tinh thần. Cơ tim bị thiếu máu, thiếu dinh dưỡng, nhu cầu của cơ tim vượt quá khả năng cung cấp của động mạch vành, nhất là khi động mạch vành bị狭窄, xơ hóa. Cắt cơn cấp tính, phải do bệnh viện. Sau khi

bệnh đã ổn định, cần vận động điều hòa nhịp thở, kích thích hít harkin, cung cấp đủ ôxy cho cơ thể, làm cho tuần hoàn máu thông suốt, điều chỉnh giải tỏa sự căng thẳng của thần

## 16- MỘT SỐ BỆNH VỀ MẮT :

**Nhìn kém :** Người già, mắt nhìn kém có thể do bệnh viễn thị (thấy xa mà không thấy gần) hoặc cận thị (thấy gần mà không thấy xa). Nên đi khám và mua kính lão. Đến một lúc nào đó, mắt hết làn, thì khỏi mang. Thỉnh thoảng khi nhìn vào gương, vào màn ảnh tivi, nhìn lên trời, thấy có những điểm di chuyển trước mắt như "ruồi bay". Nếu xảy ra bình thường thì không có hại, không cần chữa.

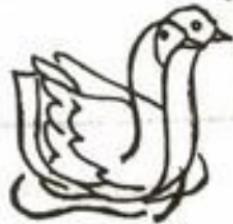
Nếu đột ngột thấy có nhiều "ruồi bay" xuất hiện và có một bên mắt bắt đầu nhìn kém, thì phải đi khám bệnh cấp cứu ngay. Có thể là bong võng mạc.

### Nhìn một hóa hai :

Nếu thỉnh thoảng nhìn "thấy một hóa hai" đó là dấu hiệu suy nhược, thiếu dinh dưỡng, nên uống dầu cá hoặc vitamin. Nếu xảy ra đột ngột, rồi kéo dài lâu ngày mà dần dần nặng thêm, đó là ván dề trầm trọng, cần đi khám bệnh ngay.

**Đục nhăn mắt :** "Nhăn mắt" ở sau con ngươi sẽ trở nên trắng như mây, khiến cho con ngươi có màu xám hay trắng khi có một luồng ánh sáng chiếu vào mắt. Đây là bệnh hiểm

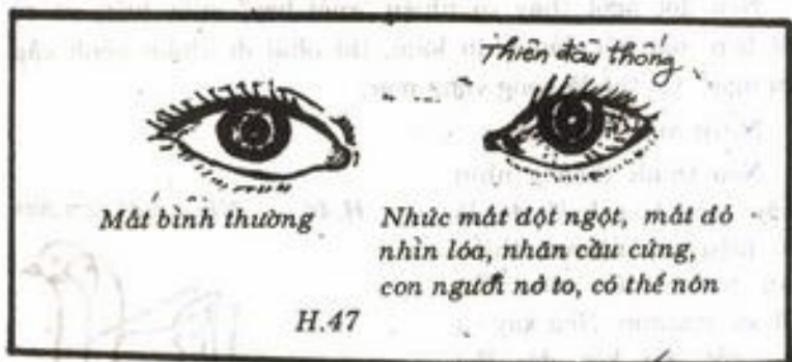
H.46 Nhìn một hóa hai



nghèo, có thể bị mù. Dùng thuốc không chữa khỏi được, cần đến khám nhãn khoa gấp.

**Thiên đầu thống cấp** : Bệnh bắt đầu bằng nhức mắt hay nhức đầu dột ngọt. Mắt đỏ, nhìn lóa. Án vào nhãn cầu thấy cứng như hòn bi, có thể con người nơi mắt đau nở to hơn con mắt bình thường bên kia. Phải đi khám bệnh gấp ở nhãn khoa. Nếu không chữa sớm, sẽ bị mù trong vài ba ngày.

**Thiên đầu thống kinh niên** : Áp lực trong mắt tăng từ từ thường không cảm thấy nhức. Mắt nhìn mờ dần, bắt đầu mờ khi nhìn sang bên cạnh. Phải đến khám ở nhãn khoa ngay.



#### Phòng và trị bệnh :

Những người trên 40 tuổi, hoặc có họ hàng với người đã bị "Thiên đầu thống", hàng năm phải đi đo áp lực trong mắt một lần. Nếu có triệu chứng nghi ngờ, phải đi khám bệnh sớm và điều trị sớm.

## THAY LỜI KẾT LUẬN

Việc rèn luyện dưỡng sinh thành con người tráng kiện về tinh thần và khỏe mạnh về thể xác không những chỉ là bỗn phận đối với bản thân mà còn là bỗn phận thiêng liêng đối với đồng bào và hậu thế.

Tôi năm nay (1993) bước vào tuổi thất tuần. Xuất thân gia đình nông dân nghèo, "tiên thiên bát túc", tôi chào đời và lớn lên với đủ mọi thứ bệnh : đẹn, phong, chảy máu cam, nhức mỏi, dộp da về mùa lạnh. Vì tôi là đứa con trai duy nhất đẻ nối dòng, nên mẹ tôi có bao nhiêu tiền là lo chạy thuốc men cho tôi. Thậm chí, mua khi con về cột sau nhà, đẻ tôi dùa giòn với khỉ, cho khỉ rút hơi phong độc. Thời trai tráng cân nặng cao nhất là 43 ký, nay chỉ còn 37, 36 nhưng vẫn làm việc trí óc tốt. "Hậu thiên thất nghi", suốt cuộc đời thanh niên và trung niên, tôi tham gia kháng chiến chống Pháp, Mỹ, sức khỏe vốn dã kém, lại gian nan gánh chịu nhiều thiểu thốn khổ cực, nên sau hiệp nghị hòa bình 1954, tôi bị lao phổi phải bơm phổi điều trị ròng rã 3 năm. Trong chống Mỹ, lại bị dịch bắt cầm tù 4 năm. Sau hòa bình 1975, từ khu giải phóng ra, lại mắc thêm bệnh trĩ.

Năm 1983, bị tuột huyết áp, điều trị tại Bệnh viện Đa khoa Cần Thơ 3 tuần ổn định, nhưng không hết chóng mặt choáng váng. Vào Bệnh viện Điều dưỡng tỉnh, được rèn luyện thể dục dưỡng sinh, nên bệnh choáng váng, chóng mặt chấm dứt. Tôi "mê" dưỡng sinh và tích cực tham gia vận động dưỡng sinh từ 1984 đến nay. Với những kinh nghiệm rèn

luyện bản thân, kết hợp với học lý luận và kinh nghiệm của anh chị em huấn luyện viên và nhiều người trị bệnh thành công, tôi tin rằng nếu thực hiện đúng phương pháp, kiên trì liên tục, thì có rất nhiều khả năng ổn định sức khỏe hâm lại tốc độ "lão suy", tạo nên sức đề kháng mới chống bệnh, tạo tâm thế thư thái trong tuổi già mà vẫn còn tiếp tục làm được việc hữu ích.

Xã hội luôn luôn và bao giờ cũng rất cần có những người tráng kiện về tinh thần là khỏe mạnh về thể xác.

Tôi xin trao gởi tâm tư ước vọng trên đây với các bạn già cùng lứa tuổi. Rất mong các bạn thông cảm và thảng thắn góp ý. Chúng ta cùng nhau vận động dưỡng sinh trước hết vì chúng ta, đồng thời vì các thế hệ mai sau.

Ngày xưa, Hải Thượng Lãn Ông có lời ước nguyện :

*"Trường nguyên thế gian nhân bất bệnh*

*Ngâm thi chuốc tửu dâ y nhàn"*

Ngày nay, chúng ta những người có tuổi xin ước nguyện :

*"Trường nguyên thế gian cao tuổi thọ,*

*Dưỡng sinh phổ cập chí gia già".*

\* NGUYỄN BÃ THÁO

## PHẦN BỔ SUNG KỲ TÁI BẢN LẦN THỨ NHẤT

Trong kỳ tái bản này, chúng tôi được Bác sĩ Nguyễn Văn Hướng cho phép trích ra in lại 2 cụm động tác trong sách "Phương pháp Dưỡng Sinh" Nhà Xuất bản Y học thành phố Hồ Chí Minh, 1991.

**Cụm động tác thứ nhất :** Chuẩn bị giấc ngủ yên lành, gồm : Sờ đất vươn lên - Uốn chẩm gáy rút kéo lên - Dịch cân kinh cải tiến, tập buổi tối, 15 phút.

**Cụm động tác thứ hai :** Chuẩn bị sức lực cho một ngày lao động mới, tập buổi sáng, từ 30 phút trở lên, sau khi thức giấc, gồm : Dốt lửa toàn thân - 7 động tác tam giác kết hợp 7 luân xa Yoga.

Có tác dụng tăng cường cột sống, tạng phủ trong bụng, tim, phổi, hạ não, tuyến yên và vỏ đại não, đồng thời phòng ngừa và trị bệnh mãn tính ở người có tuổi về cột sống, ngũ tạng lục phủ, tim phổi và thần kinh. Câu lạc bộ Dưỡng sinh Cần Thơ đã thực tập rút kinh nghiệm kết quả tốt.

Rất tiện lợi vì tốn ít thời giờ và tập tại giường. Các động tác làm chuyển động mạnh gân cốt, người có tuổi nên tùy sức khỏe mà tập cho vừa sức. Cần chú ý luyện phép thở 4 thời, động tác tam giác và tự kỷ ám thị ngắn gọn không nằm trên nệm.

Nhóm tác giả

Bác sĩ NGUYỄN VĂN HƯỜNG

14 Bà Huyện Thanh Quan

Q.3 - TP. Hồ Chí Minh

Nhà số 25 tháng 6 năm 1994

Đ/c Nguyễn Văn Thảo,

Tôi có được thuê  
và vài dòng ý với anh trích  
từ 194-195 đến 202-203 để  
in vào quyền sách của anh,  
càng phổ biến rộng càng tốt  
vì chúng ta chỉ là một mục  
đích lù sút khoẻ. Đồng bào.

Xin Chai anh, và các đồng chí CTĐ  
và gia đình anh mạnh khoẻ

Thân mến



*Cụm 3 động tác tập 15 phút buổi tối*

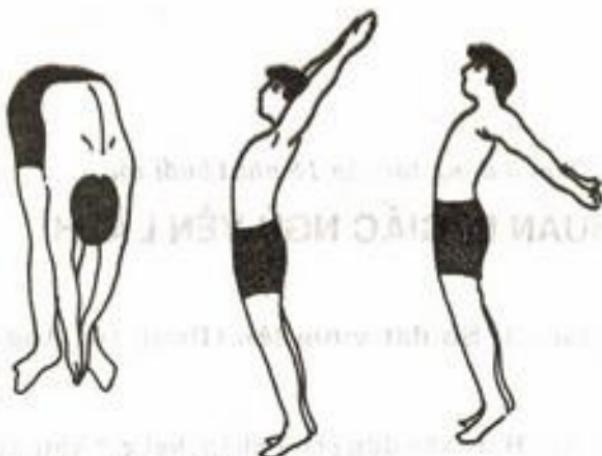
## **CHUẨN BỊ GIẤC NGỦ YÊN LÀNH**

*Động tác : 1. Sờ đất vươn lên (Động tác Ăng-tê)  
(Antée)*

*Chuẩn bị : Hai chân đứng chữ nhẫn, hai gót khít nhau,  
hai tay chụm vào nhau*

*Động tác : Đứng thẳng, hai bàn tay chụm lại, cổ gắng  
cúi xuống, hai tay sờ đất, thở ra triệt để, rồi đưa hai tay lên  
trời ra phía sau hết sức, ưỡn lưng, đồng thời hít vô tối đa ;  
giữ hơi, hai tay vẫn chụm vào nhau, làm dao động hai tay  
và đầu qua lại 4 - 6 cái, từ từ tách hai tay ra, đưa xuống phía  
sau ; thở ra, rồi đưa tay ra phía trước chụm tay lại, cổ gắng  
cúi xuống, hai tay sờ đất, thở ra triệt để, làm động tác như  
vậy từ 2 - 4 hơi thở.*

*Tác dụng : Động tác này kêu là "Sờ đất vươn lên" hay  
"động tác Ăng-tê" vì thần Ăng-tê có mẹ là đất nên chỉ sờ đất  
là lấy sức lại. Nếu cột sống ta tập dẻo dai, sờ đất được, rút  
được điện dưới đất, thì sức sẽ vươn lên, hít oxy của khí trời  
thì càng vươn lên hơn nữa.*



*Chú ý : Làm động tác này phải chụm hai tay lại cho lồng ngực bung ra hai bên lúc đưa tay lên để tăng dung tích sống và giải phóng các khớp xương sườn, cột sống, xương ức.*

Người cao huyết áp không nên tập động tác này vì cúi đầu đòn máu lên đầu hay chóng mặt có khi ngất xỉu xảy ra tai nạn. Nếu bệnh cao huyết áp có đỡ dần có thể tập lại thì phải thận trọng, cúi đầu ít rồi dần dần cúi đầu sâu hơn, cho đến sờ được đất.



## 2) Động tác "ướn chẩm gáy" (1) và "rút kéo lên" (2). Động tác 68.

(1) "Ưốn chẩm gáy": Bật đầu ra sau làm cho xương chẩm gần sát với gáy cổ.

(2) "Rút kéo lên" để kéo vai, tạng phủ, bụng, đáy chậu, mím dít kéo tất cả lên trên.

*Chuẩn bị* : Bật đầu ra sau tối đa, hai tay đưa thẳng ra sau, ngón tay tréo nhau, bàn tay úp sát nhau, rút kéo lên, mím dít.

*Dòng tác* : Hít vô tối đa, giữ hơi dao động trước sau cột sống, thở ra cố ép bụng, kéo tạng phủ lên phía trên và mím dít.

*Tác dụng* : Thở vai, thở ngực, thở bụng để trong giấc ngủ ta thở theo cái trớn của dòng tác này.

### 3) Dịch cân kinh cải tiến

Thay vì làm 1000 cái phẩy tay, ta có thể làm 10 - 20 cái dịch cân kinh cải tiến. Dịch cân kinh dựa trên 3 yếu tố : Thể đứng vững vàng, bám đất bằng mẩy ngón chân và bàn chân nhịp điệu đều đặn của phẩy tay. Phẩy tay ra sau để thở ra cố sức. Khuyết điểm của nó là hít vô không nhiều. Ta nên cải tiến như sau :

*Thể đứng* : Thay vì đứng thẳng ta xuống tấn để bám đất chặt hơn.

*Nhịp điệu* : Ta giữ cho được đều đặn, song không làm động tác đến cả ngàn lần.

*Về thở* : Ta cải tiến thời hít vô sâu và tối đa bằng cách chân xuống tấn, ưỡn lưng cong ra sau, nắm tay và co tay kéo ra sau, "ưỡn chẩm gáy", hít vô thở vai, ngực và bụng ; rồi thở ra bằng cách phẩy tay ra sau, ngón tay buông lỏng, đầu và cổ "gập cầm ức" (1) như thế 10 - 20 hơi thở.

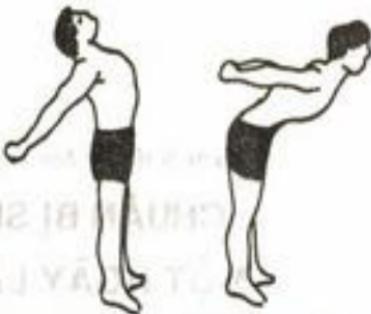
(1) "Gập cầm ức" là cái cầm gấp xuống, cố gắng làm cho cái cầm gần với xương ức.



Hình 69



69a



Cụm 8 động tác tập 30 phút buổi sáng

## CHUẨN BỊ SỨC LỰC CHO MỘT NGÀY LAO ĐỘNG MỚI

Còn nằm trên giường, để đốt lò lửa bên trong cơ thể, dù sức chống phong, hàn, thấp của khí hậu bên ngoài, phòng tai biến mạch máu não.

### Đốt lửa toàn thân

*Chuẩn bị :* Hai tay tréo nhau lật ngửa đưa lên đầu.

*Động tác :* Hít vỗ, ưỡn cổ và lưng, lấy tựa ở mông, hai chân thẳng giơ hồng giường độ 20cm (2 giây) ; giữ hơi, dao động qua lại 4 - 6 cái, để chân xuống giường, thở ra ép bụng hạ hai tay xuống và ngóc đầu dậy để duỗi trọc khí ra ngoài (2 giây) ; đóng thanh quản để đầu xuống, thót bụng (2 giây), thở lại bình thường, chỉ làm 1 - 2 hơi thở.

*Tác dụng :* Hầu hết các cơ hoạt động làm cho ấm toàn cơ thể.



Hình 67a

**7 - Dòng tặc ba góc, hay tam giác để tập xương sống và 7 dám rối thần kinh (còn gọi là 7 chakra, hay 7 luân xa, hay 7 trung tâm lực).**

Trong thân thể con người, cột sống là rất quan trọng như đã trình bày ở trên. Trong cột sống có các đốt xương sống : 7 đốt xương sống cổ, ký hiệu C<sub>1</sub> - 7 ; 12 đốt xương sống lưng, ký hiệu D<sub>1</sub> - 12 ; 5 đốt xương sống thắt lưng, ký hiệu L<sub>1</sub> - 5 ; 5 đốt xương sống cùng (dính cứng), ký hiệu S<sub>1</sub> - 5 ; 5 đốt xương sống cụt (đã thoái hóa và có khi dính cứng). Tổng cộng là 34 đốt xương sống.

Cột sống bảo vệ tủy sống, từ tủy sống phát ra 31 cặp dây thần kinh sống, phải chui qua lỗ liên kết (trou de conjugaison) để hình thành dám rối thần kinh (plexus nerveux) ; từ dám rối thần kinh, dây thần kinh mới chia ra nhiều nhánh đi vào các xương, cơ khớp, bắp thịt, tạng phủ, tuyến... thực hiện sự chỉ huy của thần kinh động vật và thực vật. Do đó các dám rối được gọi là trung tâm lực.

Có 7 dám rối chính gồm những dây thần kinh động vật và thực vật :

1. *Dám rối thần kinh xương cùng và xương cụt (plexus sacro-coccygien).*

2. *Dám rối thần kinh hạ vị (plexus hypogastrique).* Hai dám rối này chỉ huy chức năng tiểu tiện, trung tiện, đại tiện và chức năng bộ sinh dục.

3. *Dám rối thần kinh mặt trời (plexus solaire)* chỉ huy chức năng tiêu hóa và các chức năng của tạng phủ trong bụng (gan, lách, tụy, tạng, thận, tuyến thượng thận).

4. *Dám rối thần kinh tim (plexus cardiaque)* chỉ huy chức năng tuần hoàn của tim.

5. Dám rói thần kinh cổ (*plexus cervicalis*), chỉ huy chức năng hô hấp (cơ hoành) và một số các bộ phận khác.

6. Các trung tâm hạ não (*Sous-cortex*) và tuyến yên (*hypophyse*) chỉ huy chức năng tự động hóa của hạ não và tuyến yên.

7. Các trung tâm của vỏ não (*Cortex*), lãnh đạo các chức năng tâm thần (tâm lý, tình cảm, tư duy, hiểu biết, phái trái, nghệ thuật v.v...).

Với động tác tam giác ta có thể luyện cột sống dẻo dai, cho các lỗ liên kết, (chỗ chui qua của các dây thần kinh) không bị ứ trệ, luyện các dám rói thần kinh để điều hòa chức năng chỉ huy của nó đối với các cơ quan và tạng phủ, luyện hạ não và vỏ não để chỉ huy và lãnh đạo toàn bộ cơ thể.

Nếu ta tập cột sống cho nó thật dẻo dai cho các dám rói thần kinh (võ cùng phức tạp) chạy đều cho khí huyết lưu thông tốt thì không có gì ứ trệ, thì tinh - khí - thần, chuyển hóa tốt thì ta được minh mẫn, giải quyết công việc được sáng suốt.

Tập luyện như thế nào ? Chưa tìm được sách nào nói rõ, do đó chúng tôi tạm xây dựng một cách tập gọi là Tập 7 Chakra (hay 7 dám rói thần kinh hay 7 luân xa hay trung tâm lực).

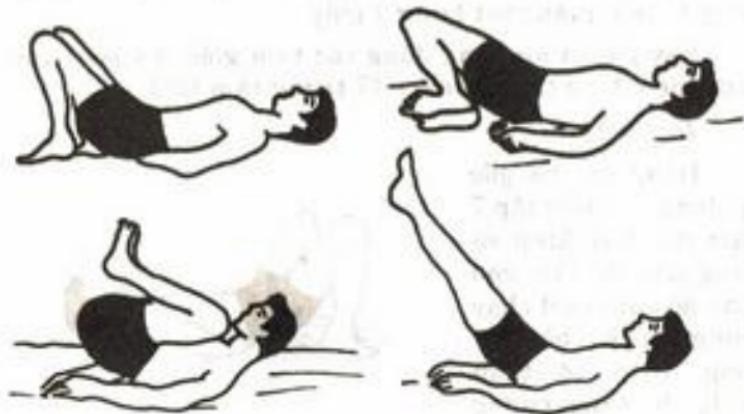
Chúng ta lấy động tác tam giác (3 góc) làm gốc, rồi dùng 2 bàn tay đặt dưới cột sống để hướng dẫn lần lần tinh - khí - thần từ huyết hội âm, trường cường di lên tới huyết bách hội.

*Động tác ba góc thực hiện như sau*

*Chuẩn bị :* Nằm ngửa, 2 bàn tay úp dưới mông, 2 chân chống lên, bàn chân gần dung mông.

*Động tác :* Hít vô tối đa ; giữ hơi và dao động : ngã 2 chân qua bên trái cho dung giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên phải, rồi ngã 2 chân qua bên phải cũng cho dung giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên trái, mỗi lần ngã 1 giây

và cổ gắng hít hơi thêm, từ 4 - 6 cái ; thở ra bằng cách ngóc đầu, dập, co chân và ép chân vào bụng kế đó duỗi chân ra, xịt hơi ra nữa để duỗi hơi ra triệt để (2 giây), đóng thanh quản thót bụng, co chân lại, để chân và đầu xuống (2 giây) ; thở lại như thường.



Dòng tác này gọi là dòng tác "ba góc" vì đầu gối vẽ hình ba góc.

Tác dụng : Vận động tất cả tạng phủ trong bụng, khí huyết được đẩy đi tới nơi hiểm hóc nhất của lá gan, lá lách, dạ dày, ruột, bộ sinh dục, vận động vùng thận và thắt lưng, giúp trị bệnh gan, lách, tì vị, bệnh phụ nữ và bệnh đau lưng. Đặc biệt, bớt hoặc hết đi tiểu đêm.

*Bí quyết :*

*Chuẩn bị :* Để hai tay dưới mông như trên. Chống hai chân dang xa ra tối đa cho chân không vướng.

*Dòng tác :* Hít vô tối đa, giữ hơi và dao động bằng cách hạ đầu gối phải vào phía bên trái xuống sát giường, đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên phải và thay phiên nhau hạ đầu gối

trái vào phía bên phải xuống sát giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên trái từ 4 - 6 cái ; thở ra và thót bụng như trên.

*Mức độ 1 : Làm 1 động tác (1 hơi thở) (dược miễn thót bụng)*

*Mức độ 2 : Làm 2 - 4 - 6 động tác (dược miễn thót bụng)*

*Mức độ 3 : Y như trên, thời 4 cố thở ra ép bụng 2 giây, đóng thanh quản thót bụng 2 giây.*

Bây giờ ta áp dụng động tác tam giác (ba góc) vào việc thực hiện động tác 7 chakra (7 trung tâm lực).

*Tác dụng :*

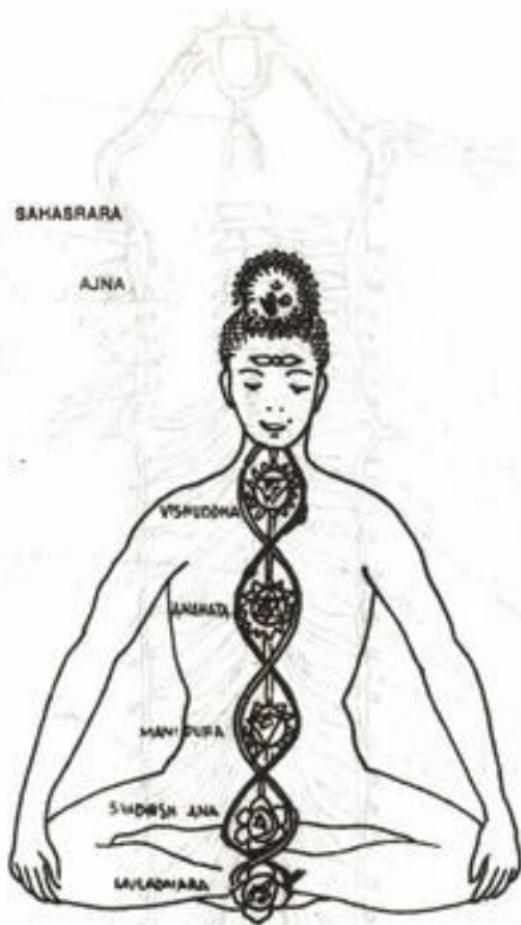
Động tác ba góc áp dụng vào việc tập 7 đấm rối thần kinh và vùng não để làm cho toàn bộ khí huyết chạy trong toàn bộ cột sống, toàn bộ thần kinh, để tăng cường chức năng cột sống và thần kinh, giữ vững sự sáng suốt, minh mẫn của con người. Đối với bệnh mạn tính khó chữa, động tác này góp phần mãnh liệt vào việc trị bệnh thần kinh và các "bệnh ngoan cố".



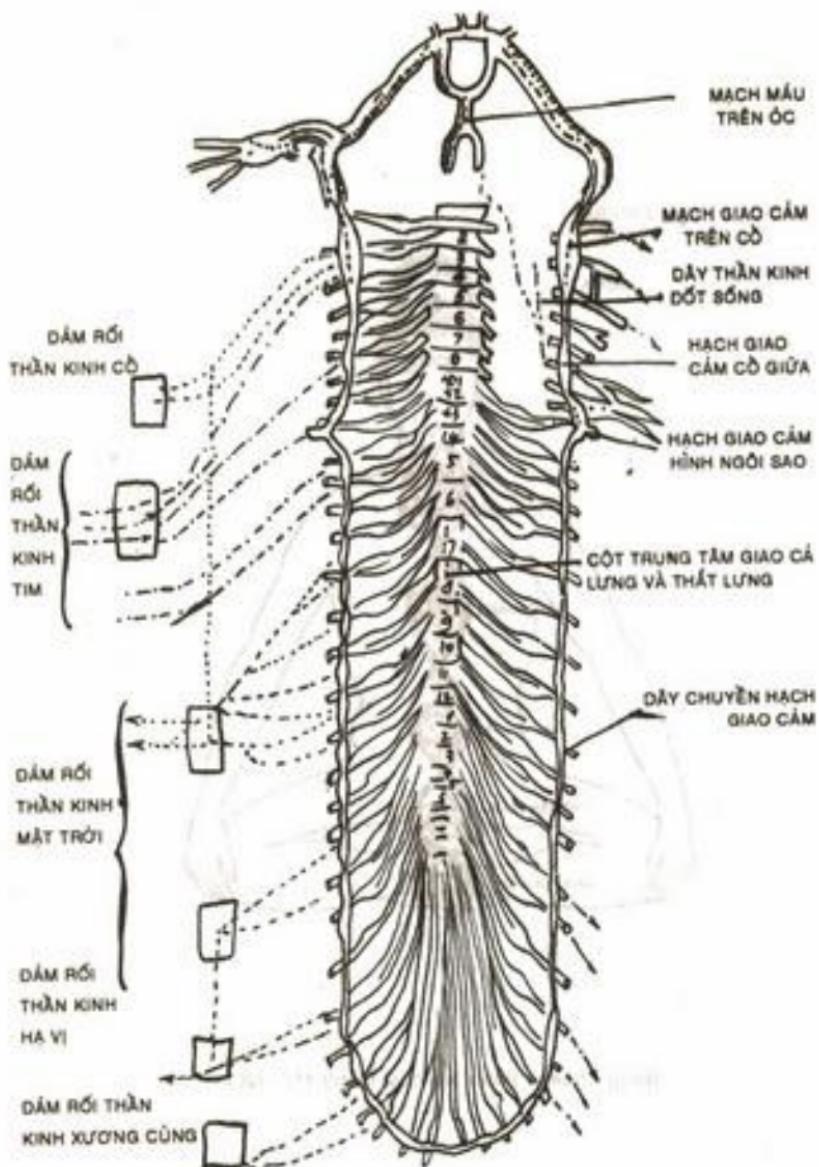
*Chú ý : Muốn tăng cường công hiệu động tác 3 góc áp dụng vào 7 chakra chúng ta có thể để bàn tay thẳng ngón, hoặc co lồng tay hoặc nám tay rồi để ở vị trí đã trình bày trong bảng trên từ vị trí 1 đến 4. Các gu bàn tay sẽ bấm mạnh vào các huyệt du, dài theo cột sống. Từ vị trí 5-6-7 không thể co lồng tay hoặc nám tay như ở vị trí 1-2-3-4 và phải theo như trong bảng hướng dẫn. Xin xem bảng sau đây :*

Đá m rỗi hoặc vùng nǎo	Tư thế và vị trí bàn tay	Làm theo động tác thường hay động tác biến thể	Tư thế đầu và cổ
1. Đá m rỗi thần kinh xương cung và xương cụt	2 bàn tay úp xuống giường đè song song theo xương sống dưới huyệt trường cường chót xương cụt, 2 cánh tay ngay thẳng.	Làm theo động tác ba góc thường. Mức độ tùy sức. Tự kỷ ám thi "tiều tiện, trung tiện, đại tiện chạy đều và tốt".	Đầu không gối, cổ vặn ngược với chân.
2. Đá m rỗi thần kinh hạ vị	2 bàn tay úp, đè dưới mông song song theo cột sống, cánh tay hơi co lại.	Như trên Tự kỷ ám thi "bộ sinh dục chạy đều và tốt. Tinh sinh dục có thè thăng hoa biến thành thần lực".	Như trên
3. Đá m rỗi thần kinh mặt trời	2 bàn tay úp hơi nghiêng dưới vùng thắt lưng (không song song được như trên) đầu ngón tay hơi đụng nhau.	Vì vùng này rất quan trọng, chỉ huy toàn bộ chức năng các tạng phủ trong bụng nên làm động tác ba góc thường. Tự kỷ ám thi: "Bộ tiêu hóa tiêu hóa tốt, hấp thu tốt, chuyển hóa tốt", "gan, lách, tụy tạng chạy đều và tốt". "Đá m rỗi thần kinh mặt trời sưởi ấm toàn bộ cái bụng".	Như trên

4. Dám rối thần kinh tim	2 bàn tay úp, một bàn trên, 1 bàn dưới, càng cao càng tốt (ngang vùng tim).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm động tác thường</li> <li>Mức độ tùy sức</li> <li>Tự kỷ ám thị "trái tim tôi đẹp đều, khoan thai và êm đju"</li> </ul>	Như trên
5. Dám rối thần kinh cổ	Hai bàn tay ngón tréo nhau lật ngược đè dưới cổ, và phía dưới huyệt phong phủ và phong trì	<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm động tác thường</li> <li>Mức độ tùy sức</li> <li>Trong lúc quay cổ dao động, cạnh bàn tay ấn mạnh vào huyệt phong trì và phong phủ đè phòng và trị cảm cúm</li> <li>Tự kỷ ám thị : "Bộ hô hấp trao đổi khí tốt tận đến các tế bào".</li> </ul>	Như trên
6. Vùng hạ não và tuyến yên	Hai bàn tay ngón tréo nhau lật ngược đè dưới xương chẩm, 2 cẳng tay ôm đầu và nháy đầu lên khỏi giường.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm động tác biến thè (2 bàn chân dương ra xa cho khỏi vướng)</li> <li>Mức độ tùy sức</li> <li>Tự kỷ ám thị : "Vùng hạ não và tuyến yên chỉ huy tự động hóa, phải theo đúng quy đạo chung của toàn cơ thể".</li> </ul>	Đầu ngóc lên hồng giường (cất cao khỏi giường) cổ vận ngược chiều với chân.
7. Vùng vỏ não (Thần kinh cao cấp)	Đầu mẩy ngón tay (trừ ngón cái) xen kẽ nhau bấm vào đường giữa đầu, trung tâm là huyệt bách hội. Ngón cái và 2 bàn tay ôm hai bên đầu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm động tác biến thè</li> <li>Mức độ tùy sức</li> <li>Tự kỷ ám thị : "Thần kinh cao cấp phải minh mẫn, sáng suốt đè lánh đạo toàn bộ cơ thể".</li> </ul>	Như trên

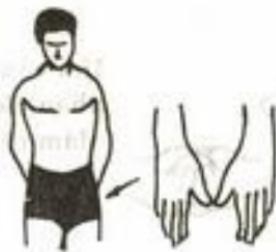


Bảng chakra (luân xa hay trung tâm lực)



**CHAKRA**

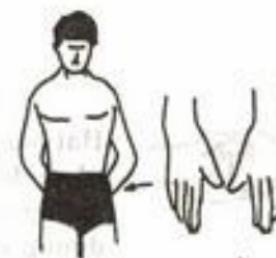
**1**



Hai bàn tay úp, dưới xương cùng và xương cụt (dám rối thần kinh xương cùng)

**CHAKRA**

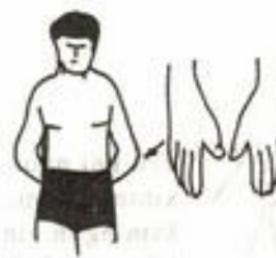
**2**



Hai bàn tay úp, dưới xương mông (dám rối thần kinh hạch vị)

**CHAKRA**

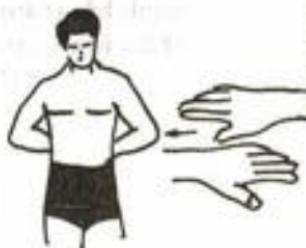
**3**



Hai bàn tay úp, dưới vùng thận (dám rối thần kinh mặt trời)

**CHAKRA**

**4**



Hai bàn tay úp, giữa lưng trên ngang vùng tim (dám rối thần kinh tim)

**CHAKRA**

5



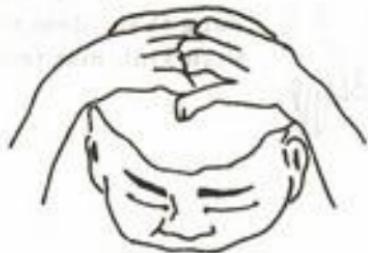
Hai bàn tay ngón tréo nhau, để ngừa dưới cổ (dám rối thần kinh cổ)

**CHAKRA**

6



Hai bàn tay ngón tréo nhau để ngừa dưới xương chẩm (tương đương với thần kinh hạ não và tuyến yên)



Trù hai ngón cái ôm xương chẩm, đầu tám ngón kia xen kẽ bấm vào đường giữa đầu, trung tâm là huyệt bách hội (tương đương với thần kinh cao cấp vỏ não)

**CHAKRA**

7

# SÁCH THAM KHẢO

## SÁCH TRONG NƯỚC :

"Phương pháp dưỡng sinh" của Bác sĩ NGUYỄN VĂN HƯỞNG.

– "Hỏi đáp về dưỡng sinh" của Bác sĩ NGUYỄN KHẮC VIỆN

– "Sống khỏe sống vui" của Giáo sư ĐỖ ĐÌNH HỒ

– "Tập luyện dưỡng sinh" của NGUYỄN MINH KÍNH

– "Bệnh học tuổi già" của Giáo sư PHẠM KHUÊ

– "Phòng và trị bệnh người có tuổi" của Bác sĩ NGUYỄN VĂN LÝ, LÊ VĂN THÔNG và LƯU HỮU CHÁNH.

– "Bảo vệ sức khỏe người lớn tuổi" và hướng dẫn "phòng trị bệnh gia đình" của Bác sĩ TRẦN NAM HƯNG.

– "Xoa bóp trong phòng bệnh và chữa bệnh" của TẠ LÂN.

– "Thở đúng thở tốt". "Thể dục CLB sức khỏe ngoài trời" của Bác sĩ NGUYỄN KHẮC VIỆN, VŨ QUANG TIẾP, ĐẶNG ĐỨC LUẬN.

– "Sức khỏe và tuổi thọ" của Phó Tiến sĩ NGÔ HY.

– "Phép lạ sinh tố" của Bác sĩ LÊ VĂN KHOA.

– Các Tập san Thông tin Y học Cổ truyền dân tộc, Hà Nội.

– Một số bài viết, thông tin về sức khỏe trên báo chí Hà Nội, TP.HCM, Hậu Giang, trong bản tin Chữ thập đỏ Trung ương và Hậu Giang, Tài liệu 5 năm huấn luyện dưỡng sinh ở Hậu Giang và TPCT.

12 Động tác gây DS của Mai Bắc Đầu

## SÁCH MẠNG HỌC

### - SÁCH NƯỚC NGOÀI : (Lược dịch ra và phát hành).

- “Sự sống lâu tích cực” của Viện sĩ Hàn Lâm khoa học Liên Xô MIKULIN.
- “Thể dục thể thao trong gia đình”, “Nhà xuất bản Cầu Vòng Mát-xcơ-va.
- “Chăm sóc sức khỏe” của Bác sĩ DAVID WERNER.
- “Sống thế nào trong 365 ngày của một năm”, của Bác sĩ J.A. CHINDLER.

### SÁCH VỀ PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

- “Zen và phương pháp dưỡng sinh OHSAWA” của Thái Khắc Lễ.
- “Zen và tân dưỡng sinh” của VN Hoàng.
- “Thuật trưởng sinh” của Bác sĩ kiêm dược sĩ Trương Kế An.
- Tài liệu in RONÉO về phương pháp OHSAWA của ông Lê Bang, số 156 GI đường Quỳnh Lôi, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội I.
- Sách “Ăn gạo lứt muối mè” của A.M. Ngô Thánh Nhân.

# MỤC LỤC

- LỜI GIỚI THIỆU :	Trang 3
- LỜI NÓI DÀU :	Trang 5
- Phần thứ nhất :	
NGƯỜI CÓ TUỔI PHÁI DƯỞNG SINH	
DỄ TỰ GIẢI QUYẾT KHÓ KHĂN CHO MÌNH.	Trang 7
- Phần thứ hai:	
QUY LUẬT LÃO HÓA VÀ PHÉP	
DƯỞNG SINH	Trang 14
- Phần thứ ba :	
SÁU BÍ QUYẾT DƯỞNG SINH	Trang 24
- Bí quyết dưỡng sinh thứ nhất : Tích cực vận động - lao động - thể dục thích hợp.	Trang 25
- Bí quyết dưỡng sinh thứ hai : Phòng chống Stress (chấn động tâm lý) - rèn luyện xác cảm lành mạnh, thái độ tâm thần trong cuộc sống.	Trang 31
- Bí quyết dưỡng sinh thứ ba : Ăn uống đúng.	Trang 47
- Bí quyết dưỡng sinh thứ tư : Hiểu vệ sinh để bảo vệ sức khỏe.	Trang 67
- Bí quyết dưỡng sinh thứ năm : Luyện tập các môn thể dục dưỡng sinh.	Trang 75
- Bí quyết dưỡng sinh thứ sáu : Cần hiểu biết cơ bản về bệnh tật.	Trang 150
- Thay lời kết luận.	Trang 207
- Phần bổ sung kỳ tái bản lần 1 .	Trang 209
- Sách tham khảo.	Trang 225

# MỤC LỤC

## **SÁU BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI**

### **SÁU BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH NGƯỜI CÓ TUỔI**

- Một quyển sách quý,  
hữu ích cho mọi gia đình.**
- Một món quà sáng giá  
tặng bạn hữu, thân nhân  
trong và ngoài nước.**

### Cùng bạn đọc,

Người có tuổi có bề dày cuộc sống rất đáng quý trọng, nhưng cũng gặp không ít khó khăn về đời sống thể chất, trí tuệ và tâm hồn.

Hưởng ứng "Ngày Quốc tế người có tuổi" (1 tháng 10) hàng năm, chúng tôi tha thiết được trao đổi với bạn đọc có tuổi quan điểm, biện pháp, kinh nghiệm làm thế nào sống khỏe, sống thọ, sống hữu ích và hạnh phúc.

Chúng tôi nghĩ, sách này cũng còn là một "cẩm nang" dành cho lứa tuổi thanh niên và trung niên: "Sức khỏe, tuổi thọ và hạnh phúc của một đời người ẩn tàng trong tuổi trẻ và thường là kết quả sống tích cực và khoa học của thời trai trắng."

Mong sao "Sách bí quyết dưỡng sinh người có tuổi" sẽ là người bạn chân thành và hữu ích đối với bạn đọc ở mọi lứa tuổi cuộc đời.

— Nhóm tác giả —