

Y HỌC + SỨC KHỎE

NHIỀU TÁC GIẢ  
Tái bản lần thứ 10

# Bác sĩ tốt nhất là chính mình

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH CHO SỨC KHỎE

3

Chúng tôi  
thật hạnh phúc,  
cảm ơn anh!  
Hi hi



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

# **BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MINH**

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH  
CHO SỨC KHỎE

**3**

**BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN**

Bác sĩ tốt nhất là chính mình T 3: Những lời khuyên bổ ích cho sức khỏe / Nhiều tác giả. - Tái bản lần thứ 10. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016.

168 tr. : hình vẽ ; 20cm.

Nội dung: Luyện thể lực; Ăn uống - Dinh dưỡng; Sức đề kháng và dẻo dai.

1. Sức khỏe. 2. Thể dục. 3. Điều trị ăn uống. 4. Dinh dưỡng.

613 - dc 22  
B116

Bác sĩ tốt nhất chính mình 3



8

934974 111870

NHIỀU TÁC GIẢ

# BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH  
CHO SỨC KHỎE

TẬP **3**

NHÀ XUẤT BẢN TRÉ



# LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

*Trân trọng sức khỏe!*

*Tận hưởng sức khỏe!*

*Sáng tạo sức khỏe!*

*Nếu bạn còn trẻ, và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn đã già, và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn giàu có, nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!*

*Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!*

## A - LUYỆN THỂ LỰC

# LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH

*Cuộc sống hiện đại ngày nay đang làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về gan như: xơ gan, gan nhiễm mỡ, ung thư gan... Lời khuyên hữu ích nhất dành cho mọi người: hãy biết cách sống khỏe mạnh để ngăn ngừa căn bệnh nguy hiểm này.*

---

### 1. Ăn uống hợp lý

Lượng dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể qua các bữa ăn hàng ngày phải đảm bảo sự cân bằng về vitamin, protein và các khoáng chất thiết yếu. Việc bổ sung quá nhiều các loại vitamin và khoáng chất cho cơ thể có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về gan, đặc biệt là các loại vitamin A, B3 và sắt.

Nên hạn chế ăn các loại thức ăn đã được chế biến sẵn vì chúng có chứa nhiều chất bảo quản, gây ảnh hưởng không tốt cho hệ tiêu hóa cũng như khả năng hoạt động của gan.

Bia, rượu, cà phê, đồ ăn cay, chua cũng là những loại thực phẩm cần hạn chế sử dụng. Nếu sử dụng thường xuyên sẽ không có lợi cho khí huyết và làm “giảm tuổi thọ” của gan. Hoa quả tươi và rau xanh, đặc biệt là các loại rau có lá màu

xanh đậm rất tốt cho cơ thể vì chúng giúp mát gan, lợi tiểu. Ngoài ra, bạn đừng quên bổ sung vitamin D, C và calcium cho cơ thể qua các loại thực phẩm như: trứng, sữa, thịt nạc, ngũ cốc, cà chua, cần tây...

## **2. Ngủ sớm và đúng giờ**

Nếu bạn không muốn mắc các bệnh về gan, hãy tập cho mình thói quen ngủ sớm và ngủ đúng giờ. Tốt nhất, hãy đi ngủ trước 23 giờ. Ngủ sớm giúp máu trong cơ thể có đủ thời gian trở về gan và giải độc cho gan.

## **3. Uống nhiều nước**

Uống nhiều nước rất có lợi cho gan. Hãy bổ sung cho cơ thể từ 2 - 2,5 lít nước mỗi ngày. Để đạt được hiệu quả giải độc cho gan, hãy uống nước làm nhiều lần trong ngày, mỗi lần chỉ nên uống từ 150 -200ml.

Uống nước giúp đẩy nhanh quá trình tuần hoàn máu và tăng cường khả năng hoạt động của các tế bào gan, giúp quá trình đào thải các chất độc ra khỏi cơ thể của gan trở nên có hiệu quả.

## **4. Không xem tivi hoặc ngồi làm việc trước máy tính quá lâu**

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng: mắt có liên quan trực tiếp tới chức năng hoạt động của gan. Khi đôi mắt mệt mỏi, gan cũng bị ảnh hưởng. Vì vậy, nếu công việc đòi hỏi bạn thường

xuyên phải tiếp xúc với máy tính, hãy để mắt bạn thường xuyên được nghỉ ngơi, thư giãn.

## **5. Tránh lạm dụng thuốc**

Để gan luôn khỏe mạnh, hãy hạn chế dùng thuốc, đặc biệt là các loại thuốc kháng sinh. Có bệnh phải tìm tới thuốc nhưng tốt nhất, hãy tìm tới các bài thuốc dân gian chữa bệnh khi có thể. Dùng quá nhiều thuốc kháng sinh có thể làm tăng nguy cơ gây ngộ độc cho gan.

## **6. Giữ tinh thần luôn thoải mái**

Các chuyên gia y học đã chứng minh: “Hầu hết bệnh tật trong cơ thể đều bắt nguồn từ bệnh tinh thần”. Hãy giữ cho tinh thần luôn thoải mái để ngăn ngừa mọi bệnh tật cho cơ thể.

## **7. Tăng cường luyện tập**

Thói quen lười vận động có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về gan cũng như các bệnh nguy hiểm khác trong cơ thể.

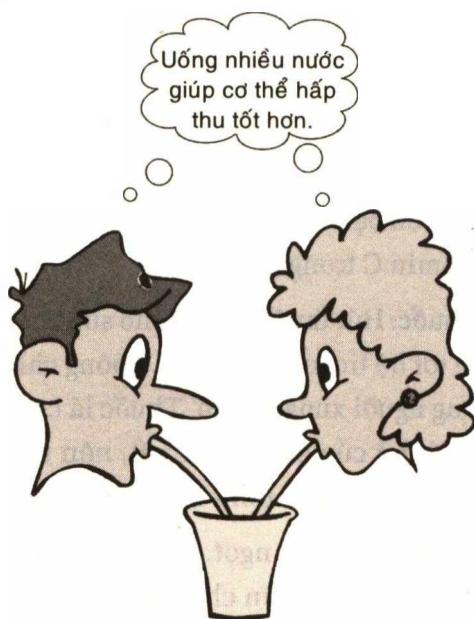
Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao giúp kiểm soát cân nặng, tăng cường tuần hoàn máu, đốt cháy năng lượng dư thừa trong cơ thể, bảo vệ và duy trì ổn định chức năng giải độc của gan. Các loại hình thể dục thể thao không yêu cầu kỹ thuật cao, đơn giản và không mất quá nhiều sức lực thường có lợi cho gan như: đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội, aerobic...

# 11 ĐIỀU TỐT CHO SỨC KHỎE

*Đánh răng hàng ngày, ăn ít chất béo, chịu khó leo cầu thang... sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt hơn.*

---

**Uống nhiều nước:** Uống ít nhất 6 cốc nước mỗi ngày sẽ giúp cơ thể bạn hấp thu tốt hơn. Ngoài ra, lượng nước trong cơ thể còn có tác dụng tốt cho da.



**Ăn khoai tây:** Khoai tây, dù chế biến ở hình thức nào cũng chứa rất nhiều khoáng chất chống lại bệnh ung thư. Nếu bạn không thích ăn khoai tây xào, bạn có thể ăn khoai tây trộn salad hoặc khoai tây hầm.

**Ăn sáng:** Bạn nhớ đừng bỏ qua bữa sáng. Năng lượng cho một ngày mới bắt đầu vô cùng quan trọng. Nếu không có nhiều thời gian để chuẩn bị cho bữa sáng, bạn có thể ăn bánh mì hoặc uống sữa.

**Rửa tay:** Tay bạn thường xuyên tiếp xúc với nhiều vật dụng, nhiều thứ nên khó tránh khỏi vi khuẩn. Bạn nên rửa tay trước khi ăn, rửa tay sau khi đi vệ sinh. Điều này sẽ hạn chế vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể.

**Đánh răng:** Đánh răng giúp bạn tránh sâu răng. Bên cạnh đó còn góp phần tạo ra hơi thở thơm tho. Bạn sẽ tự tin hơn với hàm răng trắng và hơi thở dễ chịu khi giao tiếp với mọi người.

**Ăn hoặc uống nhiều vitamin:** Hoa quả và rau chứa rất nhiều vitamin, vì vậy, nếu thường xuyên ăn sẽ có nhiều vitamin cung cấp cho cơ thể. Nếu bạn hút thuốc và uống rượu nhiều, sẽ làm giảm lượng vitamin C trong cơ thể bạn.

**Không hút thuốc:** Hút thuốc có hại cho sức khỏe. Khói thuốc làm ảnh hưởng tới hệ tim mạch, phổi... không chỉ đối với người hút mà cả những người xung quanh. Thuốc lá cũng sẽ phá hoại hàm răng và hơi thở của bạn. Tốt nhất, nên tránh hút thuốc để giữ sức khỏe cho chính mình và cho mọi người quanh bạn.

**Ăn ít các chất béo:** Bánh ngọt, bánh rán, khoai tây chiên, mỡ động vật... chứa rất nhiều chất béo, ít chất xơ. Các loại

thức ăn này có ảnh hưởng không tốt tới hệ thống tiêu hóa và động mạch. Càng giảm được nhiều các chất này, sức khỏe của bạn càng được đảm bảo.

**Lái xe an toàn:** Lái xe liều lĩnh hoặc nồng độ cồn trong máu cao sẽ có nguy cơ gặp tai nạn giao thông rất cao. Không thể lường trước được những rủi ro và thương tích có thể xảy ra từ tai nạn giao thông. Bạn hãy lái xe an toàn vì chính sức khỏe của bạn.

**Leo cầu thang:** Leo cầu thang cũng là một cách tập thể dục. Với cách “tranh thủ” này, các cơ trong cơ thể bạn sẽ hoạt động và giảm phần nào năng lượng trong cơ thể. Những hoạt động này đặc biệt tốt cho người béo.

**Thở sâu:** Làm điều này thường xuyên sẽ giảm stress vì khi hít thở, cơ thể bạn được cung cấp nhiều khí oxy hơn.

# 10 BÍ QUYẾT CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN

*Chăm sóc sức khỏe tinh thần là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại nhưng không phải ai cũng biết cách. Nhân ngày Sức khỏe tinh thần thế giới (10/10), chúng tôi gửi tới bạn 10 nguyên tắc để luôn suy nghĩ tích cực.*

---

## 1. Học tự đánh giá bản thân lành mạnh

Tự đánh giá bản thân không dừng lại ở việc chỉ thấy những điểm tốt hay xấu mà còn là chấp nhận chúng và cố gắng làm tốt nhất với những gì bạn có.

Xây dựng sự tự tin: Bạn hãy liệt kê các điểm tốt của mình. Bạn làm cái gì tốt nhất? Các kỹ năng và lĩnh vực yêu thích của bạn là gì? Bạn bè nói như thế nào về bạn? Tiếp theo, hãy tìm hiểu các điểm yếu của bạn. Bạn gặp khó khăn khi làm việc gì? Điều gì khiến bạn thất bại và yếu kém?

## 2. Cho và nhận

Chúng ta thường nhún vai từ chối một lời khen bằng câu: “Ừ, nhưng mà...”

Chấp nhận lời khen: Lần tới khi ai đó khen bạn, hãy nói:



“Cảm ơn! Tôi vui là bạn nghĩ thế.” Và hãy nghĩ về những lời khen khác mà bạn có và xem liệu điều đó khiến bạn cảm thấy tốt như thế nào.

### **3. Tạo dựng mối quan hệ gia đình tích cực**

Hãy nghiêm túc xây dựng các mối quan hệ gia đình tốt. Học cách đánh giá các kỹ năng và khả năng của mỗi thành viên. Học cách đưa ra và nhận các hỗ trợ.

Dành thời gian: Dành thời gian để ở bên gia đình. Lên kế hoạch cho cả các hoạt động nghiêm túc và thư giãn vui vẻ. Hãy lắng nghe một cách tôn trọng mà không ngắt lời khi người khác nói. Và cần thực hành thường xuyên những điều này.

### **4. Hãy kết bạn với những người có ý nghĩa**

Bạn bè giúp bạn hiểu rằng bạn không cô đơn. Họ giúp bạn chia sẻ lúc vui, lúc buồn, và đến lượt bạn lại sẽ giúp họ.

Xây dựng mối quan hệ: Giữ liên lạc hoặc thỉnh thoảng mời bạn bè đi ăn. Bạn nên có những người bạn mới - đề nghị bạn bè giới thiệu bạn mới cũng là một cách.

### **5. Chỉ ra các ưu tiên của bạn**

Thách thức của chúng ta là để biết giữa điều chúng ta thực sự “cần” và những điều chúng ta “muốn”. Bạn hay gặp khó khăn trong việc tìm kiếm sự cân bằng hợp lý giữa việc dành thời gian và nguồn lực cho cái mình muốn và cái mình cần.

Tạo lập một ngân sách có ý nghĩa: Hãy viết một kế hoạch chi tiêu cho chính mình. Mong muốn của bạn có thực tế không? Bạn có kế hoạch làm gì để có tiền mua được cái mình muốn?

## **6. Tham gia hoạt động xã hội**

Tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa sẽ mang đến cảm giác sống có mục đích.

Tình nguyện: Hãy tham gia tình nguyện. Đọc truyện cho trẻ em ở các trung tâm; thăm người già ở các viện dưỡng lão; tham gia các nhóm cộng đồng hoặc các hoạt động từ thiện mà bạn yêu thích; tham gia vệ sinh đường phố, công viên hoặc bãi biển; giúp một người hàng xóm dọn dẹp nhà cửa.

## **7. Học quản lý stress hiệu quả**

Stress là một phần của cuộc sống. Cách bạn ứng phó với stress phụ thuộc vào quan niệm sống của bạn.

Hãy tĩnh lặng 5 phút: Mỗi ngày, dành riêng 5 phút nghỉ ngơi cho sức khỏe tinh thần. Đóng cửa văn phòng của bạn hoặc vào một phòng khác và mơ ước về một nơi, một người hay một ý tưởng nào đó, hoặc không nghĩ gì cả! Bạn sẽ cảm thấy như mình vừa có một kỳ nghỉ ngắn vậy.

## **8. Ứng phó với những thay đổi có thể ảnh hưởng tới bạn**

Thật là tuyệt nếu “hạnh phúc mãi mãi” nhưng cuộc sống không ngừng “ném những khó khăn” vào chúng ta.

Tìm sức mạnh từ đám đông: Tìm kiếm một nhóm hỗ trợ có

vấn đề tương tự mà bạn đang gặp phải. Bằng việc lập thành nhóm với những người có thể chia sẻ vấn đề của bạn, bạn sẽ tìm ra được những phương án thú vị.

## 9. Ứng phó với cảm xúc của bạn

Làm thế nào để có một cách thức an toàn và mang tính xây dựng để diễn đạt và chia sẻ cảm xúc giận dữ, đau buồn, vui vẻ và sợ hãi?

Hoạt động nhận dạng và ứng phó với tâm trạng của bạn: Tìm ra cái gì làm cho bạn hạnh phúc, buồn khổ, vui vẻ hoặc giận dữ. Điều gì giúp bạn bình tĩnh lại? Học cách ứng phó với tâm trạng của bạn. Chia sẻ tin vui với bạn bè và “khóc trên một bờ vai” khi bạn thấy buồn.

Tập thể dục có thể giúp bạn ứng phó với giận dữ. Hãy sưu tầm truyện cười, hoạt họa vui hoặc băng đĩa mà bạn yêu thích cho những lần bạn cảm thấy cần được cười.

## 10. Hướng vào bản thân

Học cách sống bình an với chính mình. Hãy học cách biết bạn là ai? Điều gì khiến bạn thực sự hạnh phúc? Điều gì bạn thực sự đam mê?... Học cách cân bằng với những gì bạn có thể thay đổi nơi chính bạn với những gì bạn không thể thay đổi.

Xây dựng cái “Tôi” của chính bạn: Hãy dành cho mình thời gian yên tĩnh mà bạn có thể hoàn toàn ở riêng một mình.

Tập thở - cố gắng đếm các nhịp thở của bạn từ 1 đến 4, và bắt đầu trở lại. Hoặc làm điều gì đó mà bạn yêu thích.

# 10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

“Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý” của Bộ Y tế phổ biến rộng rãi cho người dân vừa giải quyết nạn thiếu dinh dưỡng, vừa giúp tránh được các vấn đề sức khỏe mới nảy sinh liên quan đến thừa dinh dưỡng và rối loạn chuyển hóa.

Ở Việt Nam, nạn đói về cơ bản đã được xóa bỏ, tình trạng thiếu vi chất dinh dưỡng và suy dinh dưỡng (SDD) cũng giảm đáng kể. Tuy nhiên, do chế độ ăn uống thay đổi nhanh theo thu nhập và lối sống, thời kỳ chuyển tiếp dinh dưỡng đã bắt đầu. Tăng nhanh lượng thịt, lượng chất béo trong khẩu phần và lối sống công nghiệp hóa thường đi đôi với gia tăng các bệnh thừa cân - béo phì, tiểu đường, tim mạch... Không để tình hình diễn biến một cách tự phát, Bộ Y tế đã ban hành “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý”... để phổ biến rộng rãi cho toàn dân. “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý” này cũng được đưa ra đúng dịp cả nước thực hiện “Tuần dinh dưỡng và phát triển” từ ngày 16 đến 23-10. Đây là một trong những giải pháp làm giảm gánh nặng kép về dinh dưỡng, vừa giải quyết một cách khoa học nạn đói, thiếu dinh dưỡng, vừa chủ động ngăn chặn các vấn đề sức khỏe mới nảy sinh liên quan đến thừa dinh dưỡng và rối loạn chuyển hóa. Mười lời khuyên dinh dưỡng tập trung vào những vấn đề có ảnh hưởng trực tiếp đến

dinh dưỡng của con người đồng thời có những hướng dẫn cụ thể.

Trong thực tế, không có bất kỳ loại thực phẩm nào có đầy đủ chất dinh dưỡng, mỗi loại thực phẩm có một chất dinh dưỡng khác nhau. Nếu chỉ tập trung ăn một số loại thực phẩm sẽ dẫn đến thừa một số chất dinh dưỡng này nhưng lại thiếu một số chất dinh dưỡng khác.

Cho nên trong bữa ăn cần phối hợp nhiều loại thực phẩm để bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng, thường xuyên thay đổi món ăn để giúp ăn ngon miệng và bảo đảm bữa ăn cân đối. Bữa ăn hàng ngày cần phối hợp nhiều loại thức ăn từ bốn nhóm thực phẩm (chất bột, đường; chất đạm; chất béo; nhiều vitamin, muối khoáng và xơ) và thay đổi món thường xuyên sẽ bảo đảm khẩu phần ăn cân đối và đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, có đầy đủ chất dinh dưỡng và dễ hấp thu nhất đối với trẻ nhỏ, vì vậy cần cho trẻ bú sớm ngay sau khi sinh. Cho trẻ bú sớm giúp người mẹ nhanh tiết sữa và trẻ được bú sữa non của mẹ.

Trong mỗi loại thực phẩm giàu chất đạm có chứa một số loại acid amino khác nhau với hàm lượng khác nhau, trong bữa ăn cần ăn phối hợp cả thực phẩm có nguồn đạm động vật

Năm 1985, tỉ lệ suy dinh dưỡng (SDD) trẻ em dưới năm tuổi ở nước ta là 51,5%, (năm 2002) hạ xuống còn 30,1%. Sau hơn 15 năm, tỉ lệ SDD trẻ em giảm hơn 20% và Việt Nam được các tổ chức quốc tế đánh giá là một trong những nước có mức giảm SDD nhanh nhất thế giới.

và nguồn đạm thực vật. Tăng cường sử dụng các sản phẩm chế biến từ đậu tương như đậu phụ, sữa đậu nành... Chất béo là nguồn cung cấp nhiều năng lượng và là dung môi của các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E...

Chất béo được cung cấp từ động vật (mỡ, bơ) và thực vật (dầu thực vật). Mỗi bữa ăn nên sử dụng phối hợp cả chất béo động vật và chất béo thực vật.

Cơ thể con người rất cần chất iod, nếu thiếu iod sẽ gây nhiều rối loạn chức năng trong cơ thể làm ảnh hưởng sức khỏe. Cần hạn chế ăn mặn, chỉ nên dùng muối với lượng dưới 10g/người/ngày (khoảng hai thìa cà phê), nếu ăn mặn nhiều sẽ có nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp.

Lựa chọn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao không chứa các chất bảo quản, hóa chất bảo vệ thực vật, không mang các mầm bệnh về đường tiêu hóa.

Rau quả cần tươi và sạch, không giập, nát; thịt, cá phải tươi; thực phẩm đóng hộp, đóng gói phải có đầy đủ nhãn ghi thành phần, nơi sản xuất và thời hạn sử dụng...

Ăn ngay thức ăn vừa nấu chín, bảo quản thức ăn sau khi nấu ở nơi sạch sẽ, thoáng, che đậy kín tránh bụi, ruồi muỗi.

Ăn nhiều rau củ và quả chín hàng ngày vì trong đó có nhiều vitamin, chất khoáng cần thiết cho cơ thể, có nhiều chất xơ có tác dụng quét nhanh chất độc, cholesterol thừa ra khỏi đường tiêu hóa. Nên ăn phối hợp nhiều loại hoa quả để có đủ vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Calcium là một



Thực hiện tốt “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý” giúp trẻ em tránh được các vấn đề sức khỏe liên quan đến thừa dinh dưỡng và rối loạn chuyển hóa.

khoáng chất rất cần thiết cho cấu tạo xương và răng, nó cũng cần thiết đối với mọi lứa tuổi, nhất là đối với trẻ em, phụ nữ có thai, người ốm và người cao tuổi.

Nước có thể là nguồn lây nhiễm bệnh, gây ngộ độc nhanh, cho nên chỉ dùng nước sạch để rửa thực phẩm, nấu thức ăn và uống. Nước chiếm 60% trọng lượng cơ thể, hàng ngày nước được đưa vào cơ thể khoảng 2.500ml, trong đó qua nước uống khoảng 1.000 đến 1.500ml, số còn lại cung cấp qua thức ăn. Lượng nước đào thải ra ngoài cũng tương đương 2.500ml. Để cơ thể khỏe mạnh và chuyển hóa tốt, chúng ta cần uống đủ nước, nước phải sạch và đun chín. Đối với phụ nữ đang cho

con bú, người lao động thể lực và trẻ em cần uống nước nhiều hơn. Cân nặng là chỉ số quan trọng để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của mỗi người, mỗi người cần duy trì cân nặng tương ứng chiều cao. Để đạt được “cân nặng ở mức tiêu chuẩn”, chúng ta cần một chế độ ăn hợp lý với hoạt động thể lực và tập thể dục, thể thao phù hợp. Muốn cơ thể khỏe mạnh và tránh bệnh tật, cần hạn chế uống bia, uống rượu và không hút thuốc lá vì những thói quen này có thể gây ra những tác hại cho sức khỏe và tăng nguy cơ mắc bệnh về gan, suy nhược thần kinh, giảm sức đề kháng của cơ thể, xơ vữa động mạch.

Thực hiện tốt “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý” cũng có ý nghĩa lớn trong chăm sóc sức khỏe nhân dân, góp phần thực hiện Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2001-2010, với hai mục tiêu: vừa giảm nhanh và bền vững SDD trẻ em, vừa kiểm soát thừa cân - béo phì và các hậu quả kèm theo. Gia đình thực hiện “Mười lời khuyên dinh dưỡng hợp lý” sẽ bảo đảm đạt được một trong các tiêu chí của gia đình văn hóa sức khỏe, là gia đình không có trẻ em SDD. Khu dân cư làm tốt công tác khuyến khích, thúc đẩy gia đình thực hiện mười lời khuyên dinh dưỡng góp phần đạt tiêu chí giảm hàng năm tỉ lệ SDD trẻ em dưới năm tuổi và các tiêu chí về vệ sinh an toàn thực phẩm.



# THUẬT DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ

*Liệu con người có thể làm chậm quá trình lão hóa?  
Câu trả lời là có. Người ta đã tìm thấy một số phương pháp  
dưỡng sinh trường thọ giản dị mà hiệu quả trong y học cổ  
truyền, như nuốt nước bọt và gõ răng, xoa bàn chân, sát  
vùng lưng và xoa bóp vành tai.*

---

## **Nuốt nước bọt và gõ răng**

Các thầy thuốc xưa coi nước bọt là một dịch thể quý giá và trân trọng gọi bằng nhiều tên khác nhau như ngọc tuyền, hoa trì thủy, ngọc trì thủy, thần thủy...

Nhiều sách y học Trung Quốc cũng đề cập: Nước bọt trong miệng nhiều, ngậm và nuốt xuống có thể bồi bổ ngũ tạng, làm khỏe cơ đẹp da, giúp trường thọ lâu già. Học giả cổ đại Đào Hoàng Cảnh đã viết: “Thực ngọc tuyền giả, năng sử nhân diên niên, trừ bách bệnh” (nghĩa là nuốt nước bọt có thể sống lâu, trừ được nhiều bệnh). Khoa học hiện đại đã chứng minh trong nước bọt có hơn chục loại men, khá nhiều vitamin, nguyên tố vi lượng, acid hữu cơ và nội tiết tố rất cần thiết cho cơ thể,

ví dụ như amylase trợ giúp tiêu hóa, lysozyme kháng khuẩn, immunoglobulin tăng cường miễn dịch... Vì thế, nuốt nước bọt nhiều lần rất tốt cho sức khỏe.

Gõ răng cũng là một vận động được y học cổ truyền hết sức coi trọng vì nó giúp răng bền chắc, cải thiện sức nhai, làm tăng tiết nước bọt góp phần hỗ trợ tiêu hóa và bảo vệ dạ dày.

Vậy cách thức nuốt nước bọt và gõ răng cần được tiến hành như thế nào? Trước tiên phải chọn tư thế nằm hay ngồi cho phù hợp, tinh thần hoàn toàn yên tĩnh, mắt khép hờ, toàn thân thư giãn. Tiếp đó dùng lưỡi khuấy động trong miệng, xoa bóp mặt ngoài hàm trên và hàm dưới, khi nước bọt tiết đầy thì súc miệng 10 cái rồi dùng ý niệm phân làm 3 lần đưa nước bọt xuống Đan điền. Sau đó nhẹ nhàng gõ hai hàm răng vào nhau 100 lần. Mỗi ngày làm 3 lần, mỗi lần lặp lại chu trình trên.

## **Xoa bàn chân**

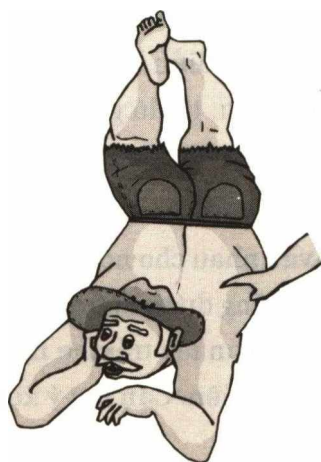
Lão Tử nói: “Thiên lý chi hành, thủy vu túc hạ” (nghĩa là đường đi nghìn dặm bắt đầu từ dưới bàn chân). Con người muốn đi xa lẽ nào không cần đến đôi bàn chân cứng cáp. Ngược lại, nếu bàn chân được bảo dưỡng đều đặn thì con người sẽ khỏe mạnh, sống lâu. Theo y học cổ truyền, bàn chân là gốc rễ của cơ thể, là nơi có 6 đường kinh đi đến với hơn 30 huyệt vị châm cứu, chiếm gần 1/10 tổng số huyệt toàn thân. Bởi vậy, xoa bóp bàn chân thường xuyên có ý nghĩa rất lớn đối với sức khỏe.

Kỹ thuật xoa bóp bàn chân rất đơn giản: Sau khi ngâm rửa bàn chân bằng nước ấm, dùng lòng bàn tay xoa lần lượt hai mắt cá, mu bàn chân, gan bàn chân và các ngón chân từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh, mỗi vùng xoa 50-100 lần. Cuối cùng, dùng ngón tay cái day hai huyệt Dũng tuyền nằm ở điểm nối giữa 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn nối đầu ngón chân thứ hai với điểm giữa bờ sau gót chân, trong vòng 5 phút.

## Xát vùng lưng

Lưng là bộ phận trọng yếu, với hơn 100 huyệt vị liên quan mật thiết đến tất cả các tạng phủ trong cơ thể. Vì thế, xoa xát vùng lưng có tác dụng lưu thông kinh mạch, điều hòa khí huyết, cải thiện chức năng tạng phủ, thư giãn tinh thần, giúp cơ thể khỏe mạnh và trường thọ.

Kỹ thuật xoa xát vùng lưng cũng hết sức đơn giản: Sau khi tắm hoặc lau rửa toàn thân bằng nước ấm, dùng khăn gai dài



Xoa xát vùng lưng giúp lưu thông kinh mạch, điều hòa khí huyết, cải thiện chức năng tạng phủ, thư giãn tinh thần, giúp cơ thể khỏe mạnh và trường thọ.

vắt qua sau lưng rồi tiến hành xát ngang và dọc từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài, từ nhẹ đến mạnh với tần số 100-200 lần/phút. Nếu có người khác dùng gốc bàn tay xát cho thì càng tốt, thậm chí có thể dùng dụng cụ gãi ngứa bằng nhựa để tiến hành xát lưng. Sau khi xát, có thể dùng hai ngón tay cái day ấn dọc hai bên cột sống để nâng cao hiệu quả trị liệu.

## **Xoa bóp loa tai**

Loa tai là hình ảnh thu nhỏ của toàn bộ cơ thể, trông giống như một bào thai nằm lộn ngược cuộn mình trong tử cung. Trên một diện tích rất nhỏ (trung bình 15cm<sup>2</sup>) mà loa tai có tới hơn 100 huyết vị châm cứu mỗi bên, tương ứng với tất cả các bộ phận, các cơ quan trọng yếu của cơ thể. Khi một bộ phận hoặc một cơ quan bị bệnh thì huyết vị tương ứng cũng biến đổi theo - và ngược lại, khi tác động lên một huyết vị nào đó thì chức năng của cơ quan tương ứng cũng được cải thiện.

Bởi vậy, tiến hành xoa bóp loa tai có ý nghĩa khởi động toàn thân, điều hòa công năng các tạng phủ, làm lưu thông kinh mạch, từ đó giúp cho cơ thể đủ sức phòng chống bệnh tật, bảo vệ và nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Cách thức xoa bóp loa tai như sau: Trước tiên, xát hai bàn tay vào nhau cho nóng lên, rồi dùng lòng bàn tay vò loa tai từ trên xuống dưới, từ trái sang phải. Tiếp đó, dùng hai ngón tay cái và ngón tay trỏ nhẹ nhàng vẽ vành tai thật kỹ sao cho tai nóng đều lên. Cần lưu ý xoa hết mọi góc ngách của tai. Mỗi

ngày nên xoa 2 lần, khi tiến hành nên chọn nơi yên tĩnh, toàn thân và tinh thần thư giãn.

Như vậy, con người hoàn toàn có thể kéo dài tuổi thọ. Vấn đề cốt lõi là phải làm thế nào để sống khỏe và sống lâu một cách vui vẻ.

# CÁCH “LÊN DÂY CỐT” CHO BẢN THÂN

*Công việc lặp đi lặp lại một cách nhàm chán khiến bạn trở nên thiếu linh hoạt. Thậm chí bạn chẳng muốn động tay động chân, dù vốn không lười biếng.*

---

Rơi vào tình trạng ấy, hẳn bạn rất muốn lấy lại cảm hứng và sự sung sức như ngày đầu để hoàn tất công việc một cách hiệu quả. Hãy thử các cách sau:

*Tự giải thoát:* Xin nghỉ phép vài ngày để đầu óc nhẹ nhàng, thanh thản. Bạn có thể đi uống cà phê, tán dóc với bạn bè, xem phim, ca nhạc... (những chuyện trước đây bạn không có thời gian thực hiện). “Sang” hơn, bạn có thể làm một tour nghỉ mát ngắn ngày để hồi phục sức lực.

*Ngủ được là tiên:* Ngủ là một trong những giải pháp lý tưởng giúp bạn lấy lại nguồn năng lượng tiêu hao. Sau một giấc ngủ “no nê”, bạn sẽ cảm thấy sung sức và dễ chịu hơn. Tuy nhiên, lạm dụng giấc ngủ lại gây phản ứng ngược, khiến cơ thể bạn rã rời, đầu óc kém minh mẫn.

*Có cái nhìn tích cực hơn về công việc:* Sẽ giúp bạn loại bỏ cảm giác mệt mỏi, chán chường. Hãy nghĩ rằng từ khi làm

công việc này, bạn tận được chiếc xe mơ ước, đủ tiền đi mua sắm cuối tuần. Không chỉ thế, bạn còn quen được nhiều đồng nghiệp tốt (biết đâu còn “cưa” được một anh). Giờ thì bạn thấy hứng khởi hơn khi đến công sở rồi chứ?

*Thi đua để tạo cảm hứng:* Hãy cùng những đồng nghiệp khác lên kế hoạch cạnh tranh năng suất với nhau. Ganh đua sẽ khiến bạn có động lực để vươn lên. Đừng quên, đây là sự ganh đua lành mạnh chứ không phải cuộc chiến giành thắng, thua.

*Đề cao bản thân:* Đôi khi, đó cũng là một cách để bạn tự tiếp thêm sức lực cho mình. Điều này rất khác với tính tự cao tự, tự đại. Bạn là một mắt xích không thể thiếu trong cỗ máy của công ty, đừng quên điều ấy.

*Yêu:* Bạn có biết, sau mỗi lần “gần gũi”, cơ thể sẽ sản sinh một lượng oxytocin, giúp chúng ta sáng khoái hơn? Sau một đêm “mặn nồng”, tinh thần của bạn sẽ trở nên hưng phấn; cảm giác ù lì, buồn chán, uể oải rủ nhau trốn cả. Sự thỏa mãn trong chuyện ấy cũng giúp bạn tự tin hơn khi phát biểu trước đám đông. Tuy nhiên, cách này chỉ hữu hiệu khi bạn thực hiện điều độ và chú trọng đến chất lượng “yêu”.

*Chăm sóc bản thân:* Đôi khi, bạn cũng phải biết cách “chi đẹp” để đổi lấy nguồn năng lượng và sự thoải mái cho mình. Hãy ăn một bữa thật ngon, đi spa, massage để thư giãn toàn thân. Các liệu pháp này sẽ khiến bạn cảm thấy khỏe khoắn hơn.

# 10 LỜI KHUYÊN ĐỂ QUÊN ĐI MỆT MỎI

Thông thường cơn mệt mỏi sẽ qua đi nhưng nếu thường xuyên bị mệt thì các cơ quan trong cơ thể sẽ giảm hoạt động làm cho con người bị mất ngủ, không thèm ăn, giảm ham muốn, dễ mắc bệnh... Nếu ngoài việc mệt mỏi, cơ thể còn có những dấu hiệu bệnh lý như sốt, đổ mồ hôi đêm, nhức đầu, chóng mặt, thở khó, gầy ốm, sụt cân, rối loạn tiêu hóa, đau tức ngực, suy nhược cơ thể... thì mệt mỏi là một triệu chứng bệnh lý cần phải đi khám bác sĩ để định bệnh và điều trị đúng mức. Khi ấy việc dùng thuốc thích hợp là cần thiết để phục hồi nguồn năng lượng cho cơ thể.

## 1 - Buổi tối ăn nhẹ

Bữa ăn thịnh soạn vào buổi tối sẽ làm giảm chất lượng của giấc ngủ, một giấc ngủ sâu đủ thời gian và có chất lượng vào ban đêm sẽ giúp làm giảm đi sự mệt mỏi.

## 2 - Chế độ dinh dưỡng cân bằng và phong phú

Thực phẩm cung cấp mỗi ngày cần phải đáp ứng các nhu cầu về protein, vitamin, muối khoáng và vi lượng tố của cơ



thể. Nếu chế độ ăn uống không đa dạng và phong phú thì sự thiếu hụt sẽ xảy ra. Từ đấy dẫn đến mệt mỏi kéo dài.

### **3 - Tạo giấc ngủ tốt**

Không ngủ nhiều quá, không ít quá và ngủ đều đặn mỗi ngày. Nhu cầu ngủ mỗi ngày của từng người tùy thuộc theo độ tuổi, có người cần 6 tiếng, có người lại cần 8 - 10 tiếng.

### **4 - Tôn trọng giờ ngủ cũng như nhịp sinh học của giấc ngủ**

Tập thói quen ngủ vào một giờ cố định để tạo phản xạ buồn ngủ khi đến giờ. Việc ngủ bất thường sẽ làm thay đổi đồng hồ sinh học của cơ thể và mệt mỏi là điều khó tránh khỏi. Vào buổi tối khi cơ thể mệt mỏi bạn bắt đầu ngáp, hãy nhanh chóng lên giường. Không nên kháng cự lại cơn buồn ngủ hoặc chống lại nhu cầu cần nghỉ ngơi của cơ thể. Nếu cố gắng thức để vượt qua lúc buồn ngủ thì phải đợi khoảng 2 giờ nữa mới tìm lại được cảm giác thèm ngủ. Và khi thức dậy thì thật khó nhọc.

### **5 - Hãy quên mọi chuyện để tìm giấc ngủ**

Không cần nghĩ đến công việc, chuyện con cái hay mang những lo toan vào trong giường ngủ. Cần một khoảng không gian yên tĩnh để nghỉ ngơi vì giờ nào việc ấy.

## **6 - Chia sẻ công việc**

Tình trạng quá tải công việc bao giờ cũng mang lại mệt mỏi. Vì thế cần biết phân phối công việc, chia sẻ cho các bạn đồng nghiệp cùng cộng tác giải quyết. Từ đó sẽ tranh thủ được sự nghỉ ngơi và giảm căng thẳng.

## **7 - Tổ chức lại cuộc sống**

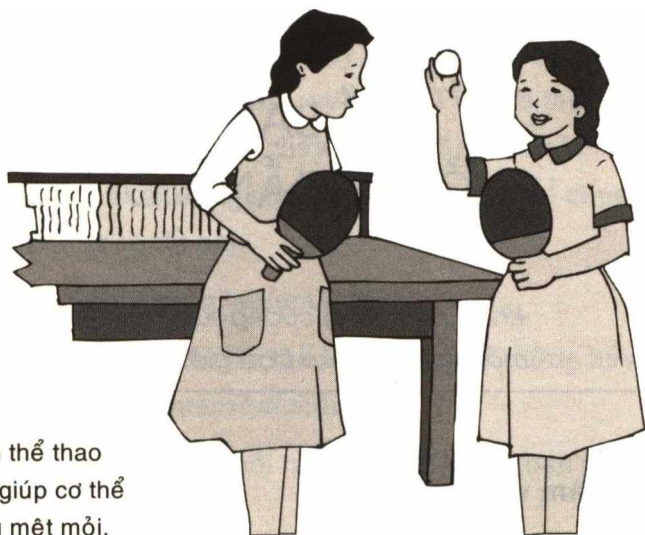
Ngày cuối tuần, thay vì nghỉ ngơi thì nhiều người lại lao vào làm bếp, tiệc tùng với bạn bè, soạn tài liệu, tham dự sinh hoạt văn nghệ tạo thành một cuộc đua marathon cho việc giải trí trong ngày cuối tuần. Rồi sáng thứ hai đầu tuần, người mệt mỏi chẳng còn muốn làm gì cả. Cần phân phối lại việc giải trí cuối tuần để đừng diễn ra quá dồn dập, cần có kế hoạch vui chơi thế nào cho còn thời gian để cơ thể được nghỉ ngơi, hoàn toàn thư giãn hưởng thụ ngày nghỉ cuối tuần.

## **8 - Tập thể dục và tham gia môn thể thao ưa chuộng**

Sự mệt mỏi thường liên quan mật thiết với cuộc sống quá nhàn hạ và tù hãm trong gia đình hay văn phòng. Việc đi bách bộ để thư giãn hoặc tham gia một môn thể thao ưa thích là điều cần thiết.

## **9 - Biết nói không với các đòi hỏi của con**

Khi công việc chiếm quá nhiều thì giờ, chỉ có vài thoáng giây nghỉ ngơi thư giãn, đó là lúc các thiên thần nhỏ bé trong gia đình biết cách đòi hỏi người lớn phải đáp ứng những nhu



Tham gia môn thể thao  
ưa thích cũng giúp cơ thể  
quên đi những mệt mỏi.

cầu của bé. Cần giải thích cho bé biết mình đang rất cần nghỉ ngơi để lại sức và khuyên bé tìm một cuốn sách hay một trò chơi khác, trừ khi việc vui đùa với con giúp mang lại thư thái, hân hoan.

## 10 - Thư giãn

Tắm dưới vòi phun hay ngâm mình trong làn nước mát, vài động tác thở bằng bụng, massage đều là những phương pháp chống stress và chống mệt mỏi.

Không chỉ tăng cường sức khỏe, vận động thể chất mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm sự trì trệ và căng thẳng.

# ĐỂ BẠN LUÔN KHỎE KHOẺ MỖI NGÀY

*Không chỉ tăng cường sức khỏe, vận động thể chất mỗi ngày sẽ giúp bạn giảm sự trì trệ và căng thẳng.*

---

## **A- Làm việc tại gia**

Bao giờ tâm lý làm việc ở nhà cũng khiến bạn cảm thấy thoải mái, an toàn và thuận lợi hơn so với đến công sở. Không chỉ có thời gian để mất đến con cái, bạn còn có thể làm được nhiều việc khác, ví dụ như xem TV, đọc tạp chí,... Nhưng cũng vì thế có thể khiến bạn trở nên trì trệ. Để khắc phục điều đó, bạn nên thử áp dụng theo những lời khuyên dưới đây:

- Nên làm việc nhà thay vì thuê người giúp việc.
- Nên đi bộ vài vòng trước bữa ăn sáng và sau bữa ăn tối. Cũng nên khởi động từ 5 – 10 phút trước khi bắt đầu vào công việc.
- Nên đi bộ nhiều hơn dùng phương tiện giao thông.
- Khi đi bộ, nên bắt đầu bằng những bước thảnh thơi rồi chuyển sang đi nhanh hơn một chút, đi theo một lộ trình là tốt hơn cả.

- Khi xem TV, tốt nhất nên ngồi thay vì nằm dài trên ghế sofa. Trong khoảng thời gian đó, vừa xem TV, vừa tập với máy tập thể dục cũng là một ý hay. Nên quảng điều khiển TV của bạn đi, và cũng đừng nên nhờ ai đó lấy hộ đồ uống. Tự thân vận động sẽ tốt hơn.
- Nên đứng trong khi “buôn” điện thoại.
- Đi shopping như một bài tập thể dục là một ý tưởng hay hơn việc ngồi nhà để mua sắm online.
- Đôi khi vận động quay cổ, duỗi tay chân, sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn.

## **B- Làm việc tại công sở**

Hầu hết công việc ở công sở đều liên quan đến bàn giấy. Thường xuyên ngồi và ít vận động là một trong những nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi và căng thẳng. Để cân bằng lại bản thân, bạn có thể áp dụng những cách sau:

- Hãy biết cách nắm bắt những ý tưởng bất chợt với đồng nghiệp trong khi đi dạo.
- Nên đứng khi nghe điện thoại.
- Nếu có thể, đến gặp trực tiếp đồng nghiệp sẽ tốt hơn là sử dụng điện thoại để liên lạc.
- Sử dụng cầu thang bộ thay vì thang máy nếu chỉ di chuyển vài tầng.
- Đi dạo vài vòng trong lúc chờ máy bay ở sân bay.

- Chọn những khách sạn có bể bơi hoặc phòng thể dục tiện ích để có thể đến đây giải trí trong những chuyến công tác.
- Mang theo một bộ đồ thể thao trong hành lý mỗi khi đi du lịch. Sao bạn không thử ý tưởng chạy bộ hay thực hiện vài động tác vận động trong phòng ở khách sạn nhỉ?
- Tham gia các giải thể thao của công ty.
- Tắc đường luôn khiến người ta mệt mỏi, nhất là sau một ngày làm việc vất vả. Vậy sao bạn không đăng ký làm một “chân” của phòng tập thể hình nào đó gần công ty nhỉ? Vừa tránh tắc đường, vừa nâng cao sức khỏe không phải tốt hơn sao?
- Sắp xếp thời gian cho những buổi tập thể thao trong lịch công việc của bạn nhé. Hãy coi nó cần thiết ngang với những cuộc hẹn quan trọng.
- Nếu chọn phương tiện đi làm là xe bus, bạn nên đi sớm một chút. Để phòng những khi không có xe hay tắc đường, bạn có thể cơ động di chuyển.

# ĐỪNG XEM THƯỜNG VIỆC RỬA TAY!

*Rửa tay sạch được xem là liều vaccine đơn giản,  
rẻ tiền nhất để phòng ngừa nhiều căn bệnh  
nguy hiểm, nhưng liệu có ai cũng quan tâm đến  
công việc nhỏ nhặt này?*

---

Theo các nghiên cứu y tế, việc rửa tay với xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh hay đến những nơi không đảm bảo vệ sinh sẽ giảm 50% các bệnh truyền nhiễm.

Tuy nhiên, công việc tưởng chừng như quá đơn giản này lại chưa được nhiều người quan tâm đúng mức. Kết quả điều tra “Thực trạng vệ sinh môi trường nông thôn Việt Nam” tháng 6-2006 của Cục Y tế dự phòng và Môi trường Việt Nam (Bộ Y tế) cũng cho thấy tỉ lệ không rửa tay thường xuyên của người dân cả nước khá cao, dù tay là nơi tiềm ẩn của hơn bốn triệu mầm bệnh.

Chẳng hạn, tỉ lệ không rửa tay trước khi ăn chiếm 69,7%, sau khi tiểu tiện là 79,6% và sau khi đại tiện là 68,1%. Tỉ lệ rửa tay thường xuyên với xà phòng rất thấp, chỉ chiếm 12,8% trước khi ăn, 15,5% sau khi tiểu tiện và 16,9% sau khi đại

tiện. Đa phần người dân quan niệm chỉ cần rửa khi tay có mùi hôi hoặc bị bẩn.

Số liệu thống kê của Ngân hàng Thế giới (WB) tháng 6/2007 từ việc theo dõi cách rửa tay của các bà mẹ có con dưới năm tuổi ở tám tỉnh tại Việt Nam cũng cho thấy các bậc phụ huynh còn khá thờ ơ với công việc rất đơn giản này khi có đến 64% bà mẹ “quên” rửa tay trước khi cho trẻ ăn. Sau khi làm vệ sinh cho trẻ, chỉ có 23% bà mẹ rửa tay với xà phòng, còn lại chỉ rửa nước hoặc... không cần rửa tay (13%)!

Thật ra, việc rửa tay (đặc biệt là với xà phòng) có tầm quan trọng nhiều hơn chúng ta tưởng. Theo báo cáo của UNICEF, mỗi ngày có 5.000 trẻ em tử vong do bệnh tiêu chảy, 25.000 người chết và 50% số bệnh nhân nhập viện do liên quan đến nước và vệ sinh môi trường, trong đó 80% nguyên nhân là do thiếu nước sạch và vệ sinh cá nhân yếu kém. Cũng cần phải nhắc lại rằng cách đây bốn năm, vi khuẩn dính ở bàn tay một người nhiễm SARS chính là nguyên nhân khiến cả một chung cư ở Hong Kong bị lây lan đại dịch này khi mọi người đã tiếp xúc tay với chiếc nút bấm thang máy!

Tại Việt Nam, mỗi năm cũng có 100 ngàn người mắc tiêu chảy, 40.000 - 50.000 người mắc ly trực khuẩn, thương hàn - những căn bệnh thuộc top 10 bệnh có tỉ lệ mắc cao nhất - và hầu như đều do thói quen kém vệ sinh, trong đó có việc ít rửa tay gây ra.

Bắt đầu từ tháng 6-2008, một chiến dịch truyền thông sức khỏe đã được World Bank (Ngân hàng Thế giới) và Bộ Y tế





Sau một ngày làm việc vất vả, kẽ tay và móng tay thường là nơi tập trung các vi khuẩn gây hại đến sức khỏe. Rửa tay chính là liều vaccine đơn giản, rẻ tiền nhất để phòng ngừa nhiều căn bệnh nguy hiểm.

khởi xướng nhằm tuyên truyền đến người dân Việt Nam một việc làm tưởng chừng như rất đơn giản: hãy rửa tay với xà phòng! Chương trình thí điểm quốc gia kéo dài hơn hai tháng đã và đang diễn ra tại hơn 50 xã của tám tỉnh gồm Sơn La, Phú Thọ, Hưng Yên, Nghệ An, Bình Định, Ninh Thuận, Đồng Tháp, Vĩnh Long, chủ yếu hướng đến phụ nữ có con dưới năm tuổi.

Sau đó, từ tháng 10-2008, chương trình sẽ được nhân rộng đến tận các trường học trên mọi vùng miền với mục tiêu cốt lõi là tạo ra một thế hệ người Việt Nam có thói quen rửa tay đúng cách. Đây được xem là hoạt động cụ thể nhất của Cục Y

tế dự phòng và Môi trường trước sự kiện Việt Nam tham gia vào nhóm 20 quốc gia đầu tiên trên thế giới hưởng ứng cho Ngày Thế giới rửa tay với xà phòng sẽ diễn ra lần đầu tiên vào ngày 15-10-2008.

Ngoài việc tuyên truyền ý thức, chương trình còn hướng đến việc rửa tay đúng cách. Thông thường, mọi người thường chỉ xát một ít xà phòng vào lòng bàn tay rồi rửa qua loa, mà không chú ý đến việc rửa sạch mu bàn tay, các kẽ tay và kẽ móng tay, nơi tập trung chủ yếu của mầm bệnh và vi khuẩn gây hại. Theo khuyến cáo của các chuyên gia WHO và Bộ Y tế, thời gian cần cho mỗi lần rửa tay tối thiểu là một phút với sáu bước:

- Làm ướt hai bàn tay bằng nước sạch. Thoa xà phòng vào lòng bàn tay và chà xát chúng với nhau.
- Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia.
- Dùng lòng bàn tay này chà xát chéo lên mu bàn tay kia.
- Dùng đầu ngón tay của lòng bàn tay này miết vào kẽ giữa các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
- Chụm năm đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi, xoay lại.
- Rửa hết xà phòng bằng nước sạch và lau khô tay bằng khăn hoặc giấy sạch.

# 7 LỜI KHUYÊN CHO ĐÔI CHÂN CỦA NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG

*Ngồi làm việc lâu một chỗ, ít vận động là nguyên nhân chính gây nên sự mỏi và đau nhức chân ở những người thường xuyên phải làm việc trong văn phòng. 7 lời khuyên của các chuyên gia dưới đây sẽ giúp bạn phòng ngừa những khó chịu này.*

---

## 1. Lựa chọn quần áo, giày dép... phù hợp

Giày, dép có đế không quá thấp và cũng không quá cao luôn là lựa chọn hàng đầu.

Giày cao gót hoặc quá bó chân sẽ cản trở sự lưu thông mạch máu. Để chân không bị sưng, hãy chọn cho mình những đôi giày dép có chất lượng tốt. Hãy chọn cho mình những bộ quần áo nhẹ nhàng và rộng rãi, đặc biệt là hãy trang bị cho mình những chiếc váy cho cả mùa đông và mùa hè.

## 2. Thay đổi chế độ dinh dưỡng

Nếu bạn luôn cảm thấy đôi chân nặng nề, có thể chế độ dinh dưỡng của bạn gây ra điều đó. Các bác sĩ khuyên chúng ta nên ăn nhiều hoa quả (dâu tây, cà chua...) và rau xanh. Chất

chống oxy hóa có trong những thực phẩm này sẽ giúp bảo vệ các mạch máu. Đừng để cơ thể bạn cạn kiệt vitamin, đó là nguyên nhân gây nên những bệnh về mạch máu.

Bạn nên chú trọng tới vitamin E (ngũ cốc, hạt dẻ, hạnh đào, cá nhiều mỡ...), những thực phẩm không làm bạn tăng cân. Việc thừa cân cũng là một trong những yếu tố gây nên những bệnh mạch máu.

### **3. Hãy uống nhiều nước**

Đừng quên uống ít nhất 1,5 lít nước mỗi ngày. Nó sẽ giúp thải loại các độc tố tích tụ trong cơ thể.

Hãy đặt một chai nước trên bàn làm việc của bạn ở văn phòng. Ngoài nước trắng, bạn cũng có thể uống các loại nước trái cây (cam, quýt,...) và các loại trà thảo dược.

### **4. Đi bộ, đi bộ và đi bộ**

Câu nói này có vẻ không hợp thời nhưng bạn có biết đi bộ là một môn thể thao cực kỳ tốt cho các mạch máu và cơ. Mỗi bước chân của bạn sẽ làm cho mạch máu đang bị nén dưới bàn chân được đẩy lên phía trên. Những hoạt động cơ của bàn chân và bắp chân cho phép đẩy máu về phía tim.

Với lợi ích tuyệt vời như vậy, tại sao bạn không đi bộ đi chợ, đi làm, đi đón con... Tại sao bạn không thể nói không với thang máy và sử dụng cầu thang bộ?... Hãy chăm sóc đôi chân của bạn bằng những công việc nhỏ nhất.

## **5. Không ngồi bắt chéo chân và kê chân lên cao**

Nếu bạn có thói quen ngồi bắt chéo chân, hãy cố gắng bỏ thói quen này ngay lập tức vì nó có thể sẽ làm nghẽn mạch máu. Hãy để chân của bạn được co duỗi thoải mái. Các chuyên gia khuyên các nhân viên văn phòng hãy để một chiếc ghế nhỏ dưới gầm bàn để kê chân lên cao. Bạn sẽ thấy đôi chân nhẹ nhàng chỉ sau một thời gian ngắn thực hiện biện pháp này.

## **6. Thư giãn khi ở nhà**

Sau một ngày làm việc gò bó ở văn phòng, buổi tối hoặc vào ngày nghỉ, bạn nên thư giãn cho đôi chân của mình: Trút bỏ những lo âu và nằm thoải mái trên giường, kê cao chân lên tường khoảng 10 phút.

Ngoài ra, khi đi ngủ bạn có thể kê cao chân lên gối hoặc chăn. Biện pháp này chắc chắn sẽ làm chân bạn nhẹ nhàng hơn.

## **7. Đi khám bác sĩ**

Nếu bạn thường xuyên phải làm việc trong môi trường quá nóng hoặc phải đứng liên tục, hãy đi khám bác sĩ định kỳ. Bác sĩ chuyên khoa sẽ giúp bạn phát hiện sớm các bệnh về mạch máu và điều trị kịp thời.

Ngoài ra, khi thấy có dấu hiệu bất thường (phù chân, đau chân...), các bạn cần đến gặp bác sĩ ngay vì đó có thể là dấu hiệu của những bệnh nguy hiểm.

# LỢI ÍCH CỦA ĐI CHÂN TRẦN

*Khi một ngày dài mệt mỏi vì chân phải nâng đỡ một trọng lượng cơ thể rất lớn cộng với đôi giày cao gót, cách tốt nhất là đi chân trần ở nhà, trên cỏ sạch hoặc trên cát. Điều này sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe của bạn đến không ngờ.*

---

**Thứ nhất**, hệ thống miễn dịch của cơ thể bạn sẽ được rèn luyện và quen dần với không khí lạnh; và sức chống chịu của bạn với thời tiết thay đổi thất thường sẽ cao hơn. Bạn nên ngâm chân trần trong nước nóng và sau đó đi trên cỏ ướt, sẽ tăng cường sức đề kháng hơn.

**Thứ hai**, giúp tăng cường lưu thông máu xuống bàn chân, giúp ngăn ngừa các bệnh như giãn tĩnh mạch, phù thũng, sưng chân, tê chân...

**Thứ ba**, một công dụng không thể phủ nhận là giúp massage bàn chân của bạn, đặc biệt là khi đi trên thảm, cát hay sỏi mềm... giúp thư giãn các khối cơ chân.

Hầu hết phụ nữ đều không cưỡng lại nổi sức hút của giày cao gót. Họ ngắm nghía, ước thử và cuối cùng là... mua chúng.



Đi giày cao gót nhọn, họ thấy mình quyến rũ, tự tin hơn rất nhiều. Nhưng mặt trái tai hại cho sức khỏe mà nó mang lại thật không lường hết như lệch xương chậu, sưng phù, biến dạng chân, đau cột sống... Vì vậy nếu bạn thường xuyên đi giày cao gót thì khi về tới nhà nên tháo giày ra ngay lập tức để tận hưởng cảm giác tự do từ bàn chân.

Hãy tập thói quen đi chân trần như một liệu pháp massage tự nhiên. Khi ở cơ quan bạn nên tự sắm cho mình một đôi dép đi trong nhà hoặc một quả bóng tròn và dùng đôi chân trần của mình lăn quả bóng đó hàng ngày.

Tránh đi bộ với đôi chân trần trên đoạn đường gồ ghề, sẽ gây nên những tổn thương cho đôi chân. Và với những người bị bệnh tiểu đường thì không nên đi chân trần vì nếu bị tổn thương nhỏ cũng rất khó lành thậm chí là hoại tử rất nhanh.

# CHẠY BỘ ĐỂ SỐNG LÂU, SỐNG KHỎE

*Bạn muốn sống lâu và khỏe mạnh hơn?  
Vậy còn chần chừ gì nữa, hãy bắt đầu việc  
chạy bộ mỗi ngày.*

---

Một nghiên cứu tại Mỹ đăng tải trên tạp chí *Archives of Internal Medicine* cho thấy: Những người chọn chạy bộ làm phương pháp rèn luyện thân thể mỗi ngày sẽ giảm 50% nguy cơ tử vong và sống lâu hơn 20 năm so với những người không chạy bộ.

“Chạy bộ đều đặn khi bước vào tuổi trung niên, sau 19 năm chỉ có 15% trong số này tử vong so với với 34% thuộc nhóm những người không chạy bộ”, tiến sĩ Eliza Chakravarty và các cộng sự cho biết.

284 thành viên của CLB chạy bộ mở rộng và 156 người có sức khỏe tốt nhưng không chạy bộ đã tham gia nghiên cứu này. Tất cả các đối tượng tham gia nghiên cứu đều có độ tuổi từ 50 trở lên, có cùng địa vị xã hội, mức sống.

Hầu hết các tình nguyện viên tham gia nghiên cứu đều tập luyện mỗi ngày nhưng những người chăm chạy bộ thì dành



200 phút/tuần trong khi những người tập các bài tập khác chỉ dành được 20 phút/tuần.

Nghiên cứu này cũng cho thấy những người chạy bộ ít bị chấn thương hơn, đặc biệt là chấn thương đầu gối, so với các cách tập luyện khác.



Chạy bộ giúp sống lâu và khỏe mạnh.

# CẢI THIỆN SỨC KHỎE CHỈ TRONG MỘT PHÚT?

*Hãy "ghi điểm" cho sức khỏe của mình với những hoạt động mới mẻ chỉ trong 60 giây sau:*

---

## **Khi ở hiệu thuốc**

*Thay đổi:* Đọc những chữ in trên sản phẩm chống nắng.

*Lợi ích:* Chọn được nhãn hàng bảo vệ da tốt hơn.

Một nghiên cứu gần đây trên những sản phẩm chống nắng cho thấy 83% chúng không cung cấp đủ lượng để chống tia mặt trời. Để bảo vệ làn da bạn trước sự tấn công của tia UVA và UVB, hãy tìm những nhãn hàng có chứa kẽm và titanium nhé.

## **Trên đường đến công sở**

*Thay đổi:* Dừng trước cửa hàng hoa.

*Lợi ích:* Bớt gắt gỏng vào buổi sáng.

Một nghiên cứu gần đây của đại học Harvard, Mỹ, đã chỉ ra rằng thậm chí những người không hay than phiền cũng cảm thấy hạnh phúc hơn và năng động hơn khi nhìn những bông hoa vào sáng sớm.



## **Trước khi làm việc**

*Thay đổi:* Truy cập vào một trang web vui nhộn.

*Lợi ích:* Xóa tan sự nhàm chán.

Thay vì bắt đầu ngày mới bằng cách kiểm tra hòm thư, bạn hãy vào một website thư giãn nào đó. Các chuyên gia đã gợi ý rằng khoảnh khắc vui vẻ sẽ làm tăng sự bài tiết miễn dịch giúp tăng cường lượng hormone trong cơ thể.

## **Bị xước đầu gối**

*Thay đổi:* Đắp mật ong lên vết thương.

*Lợi ích:* Tiết kiệm băng cứu thương.

Những chất kháng khuẩn tự nhiên trong mật ong có thể giúp vết thương lành nhanh hơn cũng như làm giảm nguy cơ nhiễm trùng và xoa dịu vết đau. Nhưng nhớ là chỉ áp dụng cho những vết trầy xước hoặc bị dao cắt thôi nhé.

## **Ăn vặt**

*Thay đổi:* Ăn một quả chuối.

*Lợi ích:* Giảm nguy cơ mắc ung thư ruột.

Vitamin B6 có trong chuối, có chức năng làm giảm nguy cơ mắc ung thư ruột. Vậy ngày nào cũng nên có một quả chuối trong thực đơn của bạn nhé.

## **Ngáp lúc 3 giờ chiều**

*Thay đổi:* Thay đồ uống tăng lực bằng một cốc cà phê.

*Lợi ích:* Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

Cà phê chứa ít calorie và nhiều chất oxy hóa hơn các đồ uống khác. Nếu bạn uống từ 3 đến 6 cốc cà phê mỗi ngày, bạn đã giảm 50% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường rồi đấy.

## **Muốn hút thuốc**

*Thay đổi:* Uống sữa.

*Lợi ích:* Giảm việc thèm thuốc.

Uống sữa giúp bạn làm giảm cảm giác muốn hút thuốc.

## **Khi đợi máy tập ở câu lạc bộ**

*Thay đổi:* Nhảy dây.

*Lợi ích:* “Đốt cháy” một vài kg.

Chỉ cần nhảy dây trong khoảng một phút rồi nghỉ tiếp một phút trước khi bước vào các bài tập thể hình có thể giúp bạn giảm được một vài kg.

## **Trong kỳ “nguyệt san”**

*Thay đổi:* Uống một cốc rượu vào bữa tối.

*Lợi ích:* Giảm những triệu chứng tiền kinh.

Một nghiên cứu của Mỹ đã chứng minh được sự liên kết giữa rượu với việc giảm triệu chứng đau đầu hay thay đổi tâm trạng trước kỳ kinh nguyệt.

## **Có những buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ**

*Thay đổi:* Giải quyết những vấn đề khó khăn trước.

*Lợi ích:* Mối quan hệ tốt đẹp với bác sĩ của bạn.

Những bệnh nhân đề cập đến những vấn đề khó của mình ngay từ đầu buổi kiểm tra thường thấy thỏa mãn với buổi hẹn gặp bác sĩ và “trung thành” với lời khuyên của bác sĩ hơn.

# ĐI BỘ GIÚP KHỔNG CHẾ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

*Những người mắc bệnh đái tháo đường có thể hạn chế ảnh hưởng của bệnh bằng cách tập luyện. Đơn giản nhất là đi bộ thêm 45 phút mỗi ngày.*

---

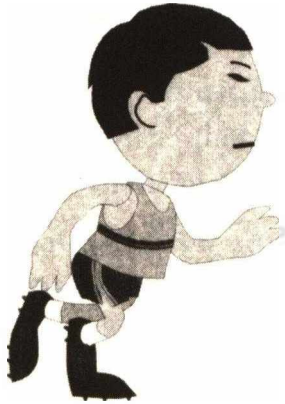
Các nhà khoa học thuộc Đại học Newcastle, Mỹ, tiến hành nghiên cứu những người bị bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Họ nhận thấy, đi bộ cải thiện khả năng tích đường và mỡ đã đốt cháy của cơ thể. Chỉ sau mấy tuần đi bộ, tác động của bệnh đái tháo đường đã giảm.

Bệnh đái tháo đường tuýp 2 có liên quan đến bệnh béo phì và lối sống ít vận động. Nếu không chữa trị, nó sẽ gây tổn hại cho mạch máu, dẫn đến bệnh tim, chứng đột quy, và buộc người bệnh phải cắt bỏ chi.

Michael Trenell – nhà nghiên cứu đã công bố công trình trên tập san *Chăm sóc người bị bệnh đái tháo đường* – cho biết, đi bộ là “cách mọi người khống chế bệnh đái tháo đường ngay tức thì mà chưa cần dùng thêm thuốc”.

Nhóm nghiên cứu của ông đã sử dụng máy chụp MRI để



Người mắc bệnh đái tháo đường vận động nhiều hơn thông qua đi bộ.

khảo sát 20 người tình nguyện, trong đó có 10 người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

Mỗi người được trang bị một máy đo bước và được yêu cầu đi hơn 10.000 bước một ngày (trong cuộc sống hàng ngày, trung bình mỗi người chúng ta cũng đã đi khoảng 6.000 bước mỗi ngày). Sau tám tuần đi bộ, máy chụp cho thấy những người này đốt thêm được 20% lượng mỡ và các cơ bắp có thể tích đường nhiều hơn.

Các cơ bắp là nơi tích đường quan trọng trong cơ thể. Nhưng khi khả năng hấp thụ đường của chúng kém, thì lượng đường trong máu sẽ tăng cao bất thường, gây tổn hại cho mạch máu, động mạch và các cơ quan trong cơ thể.

Chúng ta thường ngại đến phòng tập thể dục, nhưng phần lớn những người mắc bệnh đái tháo đường đều có thể vận động nhiều hơn thông qua đi bộ. Các nhà nghiên cứu cũng cho biết thậm chí vận động cơ thể nhẹ nhàng cũng cải thiện được việc kiểm soát bệnh đái tháo đường tuýp 2.



# CHẠY BỘ KHÍ CÔNG

Đây là môn thể thao mô phỏng cách di chuyển của khí công. Các bước đi - chạy không theo phản xạ thông thường mà được luyện tập điều khiển bằng lý trí và nội lực nên di chuyển rất nhẹ nhàng, ít hao tổn sức cơ bắp, hạn chế đau khớp ở chi dưới.

Bước đi cơ bản gồm ba yếu tố: luôn giữ thẳng trục cột sống từ đầu xuống chân khi bước tiếp đất, bước tới rất ngắn gán với trục cơ thể, khớp gối hầu như giữ thẳng hoặc gập rất nhẹ. Kiểu đi bộ khí công thả lỏng cơ bắp, tiêu tốn ít năng lượng, đi đường dài không bị mệt mỏi. Kiểu chạy bộ khí công phải hơi nghiêng người sao cho trọng tâm luôn dồn về phía trước, bước chân tới không được nâng cao gối hoặc bước quá dài.

Cấu trúc sải chân khi đi bộ và chạy bộ chỉ bao gồm từ trục cơ thể về phía sau, hầu như không có phần bước sải tới trước như bình thường. Cách di chuyển này không có bước giậm tạo đà nên các khớp ở chi dưới chịu rất ít lực tì đè. Lực đẩy tới trước chủ yếu nhờ vào sự nghiêng người và sức bật của bàn chân.

## **Nguyên tắc khinh hành**

Chương trình làm quen thường trải qua ba tuần, chú trọng tập luyện kỹ thuật nhuần nhuyễn hơn là tốc độ. Có thể tập

### **Cội nguồn võ thuật**

Khí công được xem là cội nguồn căn bản của võ thuật phương Đông, qua đó tìm cách phát huy tối đa khả năng về sức mạnh, sự chịu đựng, tốc độ, thậm chí có thể vượt xa người bình thường. Ngày nay, khí công vẫn được ứng dụng để rèn luyện sức khỏe, chủ yếu để tăng sức bền và sự dẻo dai cơ thể.

xen kẽ di chuyển kiểu bình thường với kiểu khí công, chạy bộ mệt thì chuyển sang đi bộ. Người lớn tuổi, đau khớp, bệnh tim mạch có thể tập cách đi bộ khí công thật dễ dàng.

Di chuyển như thế trong võ thuật phương Đông thuộc về ngoại gia khinh công, có nhiều tên gọi như khinh hành, thần hành công, phi

hành công, thiên lý độc hành... Khinh hành là cách đi đứng nhẹ nhàng, nhanh nhẹn, uyển chuyển và vững chắc của người có tập luyện khí công và võ thuật. Các nguyên tắc căn bản sau đây của khinh hành sẽ giúp người tập đi bộ - chạy bộ khí công có hiểu biết đúng đắn và phương pháp luyện tập gần với nguyên bản hơn:

**Nhu thượng thân:** thân trên thả lỏng, lưng thẳng tự nhiên, đầu như được cột một sợi dây đặt trên cổ, mắt nhìn thẳng.

**Nhi tức:** hít thở sâu bằng bụng dưới, tự nhiên như trẻ thơ.

**Tấn trọng bộ khinh:** như bước chân của hổ, dáng điệu uyển chuyển vững vàng mà bước chân thật nhẹ, không gây tiếng động.

**Lực xuất Đan điền:** tưởng tượng khí lực ở bụng dưới, từ đó phát ra cho hai chân di chuyển - tương đương với lực giữ vững trục cơ thể gồm sức mạnh các cơ bụng và cơ dựng sống, được ứng dụng trong hầu hết môn thể thao có di chuyển.

**Kiên bình:** hai vai bằng nhau, cả thân trên hơi nghiêng về phía trước, di chuyển trên mặt phẳng ngang với mặt đất - là điểm mấu chốt giữ cho tim không bị nhồi lên xuống theo nhịp chân, không tăng nhịp đập quá mức và bàn chân giảm áp lực đập xuống mặt đất.

## **Dễ té ngã**

Chiwalking và chirunning chính là phần sơ cấp của kinh hành. Người học võ còn phải tập thêm cách giữ thăng bằng, di chuyển lùi, cách té ngã, rèn luyện các giác quan như nhãn lực, nhĩ lực... Cấp cao hơn sẽ học di chuyển với binh khí, giao đấu khi đang kinh hành. Ưu điểm lớn nhất là sức lực được bảo tồn và ít mất nước qua mồ hôi. Nhiều môn phái ở Trung Quốc và Nhật Bản vẫn còn dạy kinh hành như Aiki Jujitsu, Ninjutsu...

Môn di bộ - chạy bộ khí công dựa trên sự lệch trọng tâm nên có nguy cơ té ngã. Người luyện tập nên có dụng cụ bảo hộ khớp gối, khuỷu tay, găng tay da, mũ bảo hộ (nếu địa hình gồ ghề). Giày chạy nên chọn loại có đế bằng, mỏng, dẻo để uốn theo bàn chân.

Bãi cát ướt ở bờ sông, bờ biển là nơi lý tưởng nhất để tập



Người béo phì không nên tập chạy bộ khí công.

luyện vì khi té ngã sẽ không xảy ra nguy hiểm gì. Di chuyển kiểu khí công làm cát ít lún hơn bình thường, có thể nhìn độ lún gót chân để thẩm định mức độ tiến bộ. Lưu ý bàn chân tiếp đất theo cơ chế lăn từ gót đến mũi như bình thường chứ không được chạy nhón gót.

Người béo phì không nên tập môn này. Ngoài ra, vì bàn chân cần phải dẻo và có sức bật tốt nên cũng không khuyến khích các trường hợp có vấn đề ở bàn chân như bàn chân bẹt, vòm bàn chân quá cao, viêm gân gót, viêm cân gan chân...

# TIVI ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẠN NHƯ THẾ NÀO?

*Mặc dù xem tivi là một trong những phương thức giải trí thú vị nhưng chúng ta cũng nhận thức rõ "những nguy hiểm" của tivi có thể mang lại. 10 lý do dưới đây sẽ nhắc nhở bạn không nên dành quá nhiều thời gian cho "chiếc hộp có hình và biết nói" đó.*

---

## 1. Làm bạn béo phì

Chính xác là vậy, chúng ta ghét phải chấp nhận điều này nhưng dành quá nhiều thời gian xem tivi sẽ khiến bạn tăng một vài cân không mong muốn. Tất cả là vì bạn đã dành quá ít thời gian cho hoạt động thể chất.

## 2. Thói quen ăn uống không khoa học

Nhiều nghiên cứu cho thấy việc lựa chọn thức ăn là do ảnh hưởng từ những chương trình quảng cáo trên tivi. Nhiều người có tivi trong phòng ngủ thường có xu hướng ít ăn hoa quả và rau cũng như không tham gia bữa ăn với gia đình. Họ cũng là những khách hàng tiêu thụ sản phẩm chứa nhiều chất béo và đường nhất.

### **3. Học hành giảm sút**

Các chuyên gia nhận thấy bạn càng dành nhiều thời gian xem tivi, việc học hành của bạn sẽ càng giảm sút. Bởi vì bạn đã sử dụng hầu hết thời gian bên cạnh chiếc tivi và bỏ bê việc học hành.

### **4. Có hành vi và sự phát triển không tốt**

Đối với trẻ em, nếu bạn để chúng xem nhiều chương trình truyền hình, chúng sẽ có ít thời gian để phát triển các kỹ năng hoạt động khác. Do đó, bạn nên dạy bọn trẻ tránh xa chiếc tivi, đặc biệt với những trẻ em ở độ tuổi nhỏ.

### **5. Tiêu tốn nhiều thời gian**

Điều này chắc hẳn không cần phải giải thích gì thêm.

### **6. Dễ bị “nghiện”**

Có rất nhiều người quá đam mê vào “chiếc máy phát hình” mà không thể nào “dứt ra” được. Họ đã “nghiện” xem tivi mất rồi.

### **7. Trở nên “siêu lười”**

Thực sự nếu bạn nằm dài hoặc ngồi trên đi-văng quá nhiều giờ để xem tivi, liệu bạn có nghĩ đây là dấu hiệu của sự lười biếng?

## **8. Giờ ngủ bị “rối loạn”**

Đó là chưa đề cập đến việc bạn có dấu hiệu bị áp lực tinh thần ra sao. Bởi vì bạn đã cố thức hơn là dành thời gian cho giấc ngủ. Nhiều nghiên cứu đã chỉ rõ ai xem tivi hơn 3 - 4 tiếng thường gặp vấn đề về ngủ. Vậy liệu bạn có muốn mình rơi vào trường hợp như vậy không?

## **9. Xu hướng phát triển bạo lực**

Chỉ xem tivi một giờ hoặc thậm chí ít hơn mỗi ngày cũng có thể khiến một người trở nên bạo lực hơn. Ảnh hưởng này không chỉ với trẻ em mà còn xuất hiện ở người lớn nữa. Vậy thì đã đến lúc bạn nên “tạm biệt” chúng rồi.

## **10. Hậu quả lâu dài**

Nếu xem tivi hơn hai tiếng mỗi ngày từ lúc nhỏ có thể dẫn đến những rắc rối về sau. Những bậc cha mẹ nên chú ý đến vấn đề này.

Bạn hãy nhớ “sự điều độ” chính là “chìa khóa” quan trọng. Hãy cân bằng thời gian cho công việc, gia đình và những nhiệm vụ khác trong khi vẫn có thể thưởng thức những chương trình yêu thích của bạn nhé.

Đừng để nước tới chân mới nhảy bởi lẽ ngoài chợ người ta có thể mặc cả mớ rau, con cá nhưng với sức khỏe và tính mạng con người thì không thể.

# MẶC CẢ VỚI SỨC KHỎE

*Đừng để nước tới chân mới nhảy bởi lẽ ngoài chợ người ta có thể mặc cả mô rau, con cá nhưng với sức khỏe và tính mạng con người thì không thể.*

---

## **Từ quan niệm có bệnh mới đi bệnh viện**

Sức khỏe là vốn quý của con người và mọi người cũng luôn cầu mong sức khỏe cho mình bởi có sức khỏe là có tất cả. Thế nhưng, có một thực tế đáng buồn là rất ít người có thói quen đi khám bệnh định kỳ. Chi phí cho một đợt khám tổng thể có chất lượng thường rất cao, phần nữa vì lười, vì rất nhiều lý do khác nhau mà việc khám định kỳ bị bỏ qua. Chỉ khi bệnh nặng thì lại có tâm lý “có bệnh thì vái tứ phương” và cố sức chạy chữa theo kiểu “còn nước còn tát”.

Sau một biến cố lớn từ một người bạn, H đã rất “chăm chỉ” khám bệnh theo định kỳ, vì cô cho rằng: “Chẳng thà tốn công, tốn tiền tí chút nhưng yên tâm vì nếu phát hiện ra bệnh sẽ được điều trị kịp thời và chắc chẳng có điều gì đáng tiếc xảy ra. Tốt nhất là phòng bệnh hơn chữa bệnh, không nên để nước tới chân mới nhảy!”

Thế nhưng không phải ai cũng có thể nghĩ và làm được



như H. Không ít người rất sợ đến bệnh viện và họ nghĩ rằng: “Chỉ khi có bệnh mới vào, nếu không vào đó làm gì”. “Bác sĩ nhìn đầu mà chẳng thấy bệnh, tốt nhất là khi nào thấy đau nhiều thì vào. Dù biết khám sức khỏe định kỳ là rất tốt nhưng cứ nghĩ đến chuyện lấy máu để làm các xét nghiệm là mình thấy sợ. Rồi nữa, chầu chực gần hết ngày mới làm đủ các xét nghiệm”. T - kế toán của một công ty cho biết.

Chị N khi thấy người mệt mỏi, ăn không ngon, sốt và sút cân nhanh và sờ có hạch ở người mới nháo nhào vào viện khám nhưng... đã quá muộn. Sau khi được gửi ra viện K ở Hà Nội khám lại và làm các xét nghiệm, bác sĩ cho biết: “Điều trị bây giờ chỉ là để chông đỡ thêm ngày nào hay ngày đó”. Gia đình cho biết khi thấy chị N kêu mệt, sốt cũng chỉ nghĩ là do làm việc căng thẳng và mệt mỏi nên có hiện tượng như vậy vì trước nay gia đình chưa có ai bị ung thư. Nếu biết sớm thì...

### **Cho tới việc nếu cứu được...**

Với tâm lý “còn nước còn tát” nên khi đã nằm trên giường bệnh, thì dù bệnh nhẹ hay nặng thậm chí cả những căn bệnh hiểm nghèo khó chữa đến bao nhiêu đi chăng nữa cũng không thành vấn đề.

Thỉnh thoảng T vẫn bị đau dạ dày nhưng vẫn không muốn đi khám và cứ lần lữa hết lần này qua lần khác. Với ý nghĩ khi nào đau không chịu được thì mới vào viện và rồi một hôm không thể chịu đựng được các cơn đau hành hạ, T đã vào viện làm các xét nghiệm. Kết quả T đã bị viêm bờ cong nhỏ mà



Người bệnh đừng nên để “nước tới chân mới nhảy”.

theo bác sĩ thì “trong các bệnh về dạ dày thì đây là điều đáng sợ nhất” bởi nó khi biến chứng thành loét dẫn đến việc có thể dễ bị ung thư. “Trước sau gì cũng phải làm các xét nghiệm nếu biết trước như vậy mình đã không lười và ngại nhưng may mà mọi việc đã trong tầm kiểm soát”. T thổ lộ.

Khi đã tới bệnh viện và sau khi đã được kê đơn thuốc thì dù giá thuốc có như thế nào cũng không ai có “can đảm” mặc cả. Lúc này tính mạng là trên hết, cho nên “có phải bán cả nhà tôi cũng phải cố gắng chạy chữa” là tâm sự của không ít người.

Bé T sau một cú ngã đập đầu xuống đất thấy bé không bị chảy máu hay u đầu vì thế gia đình cũng chỉ nghĩ bé ngã bình thường nên không đưa bé đi chụp X quang. Đến khi thấy bé sốt và có hiện tượng nôn ói mới đưa bé đến viện thì mọi việc đã gần như quá muộn. Bé đã bị liệt nhẹ nửa người bên trái do

bị tổn thương não phải và khả năng khắc phục hậu quả của cú ngã là không thể, điều này do bé được đưa đến bệnh viện muộn. “Nếu như tôi không chủ quan, đưa con đi sớm thì hậu quả không đến mức này. Để cháu trở lại bình thường dù tổn kém thế nào chúng tôi cũng sẽ cố gắng. Song dù các bác sĩ đã cố gắng hết sức mà hy vọng để hồi phục lại như cũ vẫn rất mong manh”. Mẹ bé T cho biết.

Con người làm ra của cái chứ của cái không làm ra con người. Nhiều người biết rõ điều đấy, tuy nhiên vì một số lý do mà vẫn bỏ qua những điều nên làm: Khám chữa bệnh ngay khi có thể. Đừng để nước tới chân mới nhảy, bởi lẽ ngoài chợ người ta có thể mặc cả mớ rau, con cá nhưng trong bệnh viện hay trong nhà thuốc và với sức khỏe và tính mạng con người thì không thể.

# KIỂM SOÁT STRESS BẰNG CÁCH LUYỆN THỞ

*Kiểm soát stress luôn mang lại lợi ích tối ưu cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Một cách đơn giản để kiểm soát stress là tập thở.*

---

Bằng cách tập thở, bạn sẽ dần tỉnh trí, tự giải thoát mình khỏi những suy nghĩ đang bủa vây, có thể làm đầu óc bạn nổ tung.

Để bắt đầu, hãy ngồi thẳng lưng ở một nơi mà bạn cảm thấy thoải mái. Nhắm mắt lại và tập trung vào thời điểm hiện tại, tưởng tượng ra một nơi nào đó thật yên bình. Rồi tập trung sự chú ý vào hơi thở, hít thật chậm bằng mũi trong vài giây rồi thở ra thật chậm bằng miệng sao cho thời gian thở ra dài gấp 2 lần thời gian hít vào. Tiếp tục như vậy trong vòng 3 – 5 phút, trong khi tiếp tục, tập trung tinh thần và không để cho bất kỳ điều gì có thể quấy rầy.

Nếu tập luyện thường xuyên, bài tập này sẽ giúp bạn rèn luyện tinh thần, giúp bạn có thể thư giãn trong mọi hoàn cảnh, tình huống. Bạn có thể tăng thời gian thở thư giãn lên tới 15 - 20 phút nếu thấy cần.

Tim mạch là căn bệnh nguy hiểm và rất dễ dẫn đến tử vong. Bạn có thể tuân thủ theo 8 nguyên tắc ở trang sau để ngăn ngừa và phòng chống căn bệnh nguy hiểm này trước khi chưa quá muộn.

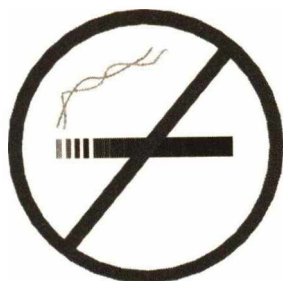
# 8 BÍ QUYẾT CHO TRÁI TIM KHỎE

*Tim mạch là căn bệnh nguy hiểm và rất dễ dẫn đến tử vong. Bạn có thể tuân thủ theo 8 nguyên tắc dưới đây để ngăn ngừa và phòng chống căn bệnh nguy hiểm này trước khi chưa quá muộn.*

---

## Không hút thuốc

Thuốc lá chính là tác nhân gây nên những tác động tiêu cực đến các động mạch, làm tăng hàm lượng cholesterol xấu. Không những thế, khói thuốc còn tạo nên các mảng bám trên răng, ảnh hưởng tới yếu tố thẩm mỹ của bạn.



Chính vì thế, thuốc lá là “kẻ thù” hàng đầu gây nên bệnh tim mạch. Theo kết quả theo dõi tại Viện nghiên cứu sức khỏe Mỹ, những người hút từ 1 đến 14 điếu thuốc lá mỗi ngày đều có nguy cơ bị bệnh tim.

Hơn nữa, một nghiên cứu khác cũng cho thấy, nếu mỗi ngày bạn “đốt” từ 25 điếu thuốc lá trở lên thì không những bạn không thể tránh được các bệnh về tim mạch mà nguy cơ còn tăng cao gấp 15 lần so với những người bình thường khác.

## **Bổ sung các loại thực phẩm tốt cho tim**

Một dấu hiệu đáng mừng là, nhiều người đã biết cách thực hiện “chiến lược” phòng chống bệnh tim mạch ngay từ những bữa ăn thường ngày.

Bằng cách cắt giảm 30% lượng calorie từ các chất béo (ít hơn 10% các chất béo bão hòa), ăn từ 5 đến 7 phần hoa quả và rau xanh mỗi ngày, ăn đủ lượng ngũ cốc cần thiết. Từ đó, bạn đã có thể làm giảm lượng cholesterol dư thừa, bảo vệ các động mạch, đồng nghĩa với việc giảm nguy cơ mắc phải các bệnh liên quan đến tim mạch.

Một số loại chất béo có lợi cho cơ thể như chất béo omega-3 từ các loại cá, không chỉ có tác dụng làm giảm lượng cholesterol xấu mà còn đem lại những ích lợi khác cho sức khỏe.

## **Chăm chỉ vận động**

Tập luyện thường xuyên giúp bạn “sở hữu” một trái tim khỏe mạnh, giúp tăng hàm lượng cholesterol HDL có ích cho cơ thể, điều hòa huyết áp, tiêu hao năng lượng dư thừa và đặc biệt luôn đem lại cho bạn cảm giác sảng khoái và thoải mái.

Trong một hội thảo về tim mạch diễn ra tại Mỹ, các giáo sư hàng đầu về tim mạch đã đưa ra khuyến cáo, mỗi ngày bạn nên luyện tập từ 30 đến 60 phút và mỗi tuần nên luyện tập tối thiểu là 4 lần.

## **“Chế ngự” cholesterol**

Việc dư thừa hàm lượng cholesterol có hại sẽ dẫn đến xơ vữa động mạch và tất nhiên là không thể loại trừ nguy cơ mắc các bệnh có liên quan đến bệnh tim.

Bằng lối sống khoa học, bạn hãy luôn duy trì hàm lượng cholesterol dưới mức 200mg/dl. Còn nếu hàm lượng cholesterol trong máu của bạn ở mức từ 200-240, cũng rất đáng lo ngại. Đặc biệt nếu chỉ số đó vượt quá 240mg/dl bạn đang phải đương đầu với rất nhiều căn bệnh nguy hiểm.

## **Khống chế cân nặng**

Việc dư thừa cân nặng cũng là một trong những nhân tố gây nên căn bệnh tim mạch nguy hiểm. Theo các chuyên gia, chỉ số cân nặng chuẩn tính theo BMI nên từ 18,5 đến 24,5. Và tất nhiên để đạt được mức chuẩn đó không quá khó. Chỉ cần bạn thực hiện theo một chế độ ăn uống, làm việc và luyện tập khoa học, đều đặn.

## **Sử dụng rượu với liều lượng vừa phải**

Nếu mỗi ngày bạn uống từ 1-2 ly rượu nhỏ đều đặn, sẽ rất tốt cho sức khỏe bởi nó giúp tăng cường hàm lượng cholesterol HDL tốt, ngăn ngừa chứng tắc nghẽn mạch máu. Trái lại, nếu quá lạm dụng, chỉ cần uống quá 2 chén rượu mỗi ngày bạn sẽ rất dễ bị những chứng bệnh nguy hiểm “viếng thăm”, như: cao huyết áp, tim, thận.



## **Thường xuyên kiểm tra huyết áp**

Hãy học cách và tập thói quen tự kiểm tra huyết áp hàng ngày. Người có huyết áp bình thường là ở mức khoảng 120/80 hoặc 130-139/85-90. Tuy nhiên, nếu huyết áp của bạn ở mức 140/90, thì có thể kết luận bạn đã mắc chứng huyết áp cao. Cũng xin nói thêm rằng, huyết áp cao là tác nhân gây nên chứng xơ vữa động mạch và đột quỵ.

## **Giải tỏa stress**

Nhiều người cho rằng chế độ ăn uống mới là yếu tố dẫn đến chứng bệnh tim mạch. Nhưng các giáo sư hàng đầu trong lĩnh vực tim mạch lại phản bác điều này bằng cách đưa ra hàng loạt các minh chứng khoa học. Các chuyên gia cho rằng ngoài yếu tố sinh hoạt thường ngày, stress cũng chính là “thủ phạm” gây nên các bệnh về tim.

Chính vì vậy, bằng cách này hay cách khác, bạn hãy loại bỏ stress, không chỉ bởi lý do lấy lại cảm giác sảng khoái, thoải mái mà còn bảo vệ sức khỏe của chính mình.

# 5 CÁCH BẢO VỆ NÃO BỘ

*Công việc khó đạt hiệu quả nếu không có sự góp sức vô cùng tích cực của não. 5 lời khuyên dưới đây có thể giúp não bạn hoạt động một cách tích cực nhất; và cho bạn khả năng tư duy, sáng tạo nhanh nhạy hơn.*

---

## **Ngủ đủ giấc**

Đây là phương pháp hữu hiệu nhất giúp bạn có thể tập trung. Càng ít ngủ, bạn càng trở nên ngễnh ngãng và hay quên hơn. Một giấc ngủ sâu và đầy đủ sẽ giúp não của bạn mạnh khỏe và thực hiện tốt chức năng của mình.

*Chú ý:* Bạn không nên nghĩ rằng càng ngủ nhiều càng tốt. Thực ra là bạn đang phá hủy nhịp sinh học của mình và khiến cơ thể mệt mỏi hơn. Tốt hơn cả là luôn ngủ và thức dậy đúng giờ.

## **Lập kế hoạch**

Bạn không nên làm việc khi chưa có một kế hoạch gì cho công việc. Thiếu đi mục đích cụ thể sẽ khiến bạn phân tán tư tưởng sang những việc khác. Do vậy, thay vì việc suy nghĩ vẩn vơ trong giờ làm việc, bạn hãy lập một thời khóa biểu cụ thể cho ngày mới.

Hãy tạo thành thói quen cho bản thân: tự lập thời khóa biểu trong ngày vào mỗi buổi sáng.

## **Hạn chế ăn dầu mỡ**

Thức ăn có mỡ khiến não và cơ thể bạn hoạt động chậm chạp hơn. Chúng khiến hệ thống tiêu hóa làm việc nhiều hơn và làm giảm hiệu quả hoạt động của não. Vì thế, lựa chọn đồ ăn nhẹ và hợp lý là cách tốt nhất giúp bản thân tập trung hơn.

## **Tập thể dục mỗi buổi sáng**

Đây là phương pháp hữu hiệu giúp tinh thần bạn trở nên phấn chấn, đồng thời khả năng tập trung cho một ngày làm việc mới là rất tốt.

## **Nghỉ giải lao**

Mệt mỏi và căng thẳng là nguyên nhân khiến bạn mất tập trung. Khi làm việc quá lâu ở một chỗ, khả năng tập trung sẽ bị giảm sút đáng kể. Thế nên, nghỉ giải lao, đi lại... đều là những cách thích hợp giúp não bạn trở nên nhạy bén hơn. Nói chung, tốt hơn cả là thường xuyên thay đổi vị trí làm việc, không nên ngồi một chỗ.

# HỆ SỐ CỦA SỨC SỐNG

*Sức sống là một khái niệm thường được nhắc tới, mỗi người hiểu về nó theo một cách khác nhau. Thực ra, đối với một con người sức sống không chỉ là sống khỏe, sống lâu mà còn là sống vui và sống hạnh phúc, hay nói cách khác là cuộc sống có chất lượng.*

---

Sức sống là kết quả của một quá trình ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố tạo thành, hay nói cách khác là đáp số của một mệnh đề phụ thuộc vào các hệ số sau đây.

**Vận động thể lực hợp lý.** Đây là hệ số quan trọng hàng đầu bởi vận động thể lực hợp lý sẽ giúp hạn chế nguy cơ các bệnh lý tim mạch, tiểu đường, béo phì cũng như các rối loạn chuyển hóa khác. Đồng thời luyện tập thường xuyên còn giúp tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng với stress, qua đó làm chậm quá trình lão hóa.

Vì vậy, đây là phương thuốc hữu hiệu trong việc tăng cường sức khỏe. Song như tất cả mọi liều thuốc, nó phải được “dùng đúng liều”. Chọn cho mình một môn thể thao, một loại hình thể dục phù hợp với thể chất, hoàn cảnh là mấu chốt quan trọng để đạt được kết quả mong đợi. Song trên thực tế điều này ít khi được quan tâm một cách đúng mức.



**Tinh thần linh hoạt.** Đây là hệ số quan trọng thứ hai.

Tinh thần linh hoạt là khả năng đáp ứng được với mọi sự thay đổi của hoàn cảnh. Một cuộc sống năng động, cởi mở với mọi người và thế giới xung quanh sẽ giúp duy trì sức sống và tuổi xuân.

Thường xuyên gặp gỡ, giao tiếp, kết bạn... thử sức với những điều mới lạ, du lịch đến những vùng đất mới, thử những món ăn chưa từng biết... sẽ giúp bạn tập thích nghi và quen với sự thay đổi.

Cuộc sống quanh ta luôn thay đổi từng ngày, những ai đã quen và thích nghi thay vì cảm thấy áp lực, căng thẳng, sẽ thấy

những thay đổi đó mang đầy tính thú vị; nhờ vậy giúp họ luôn vui vẻ, hạnh phúc và dĩ nhiên tràn đầy sức sống.

**Dinh dưỡng điều độ và cân bằng.** Không thể chối bỏ vai trò của chế độ dinh dưỡng như là một hệ số của sức sống.

Một sai lầm thường gặp là chúng ta chỉ chú trọng chế độ dinh dưỡng đối với trẻ em và người lớn tuổi mà quên mất ngay cả khi đang thanh xuân, tráng kiện. Một chế độ ăn uống điều độ, cân bằng các chất dinh dưỡng cùng nước, muối khoáng, các yếu tố vi lượng, siêu vi lượng cũng đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc duy trì và tăng cường sức sống.

Để chứng minh điều này, một nhóm các nhà khoa học của trường Đại học Bergen, Na Uy, đã thực hiện một nghiên cứu trên 450 người khỏe mạnh, chia ngẫu nhiên làm hai nhóm, với chế độ dinh dưỡng có và không có bổ sung vitamin, khoáng chất, yếu tố siêu vi lượng và chiết xuất nhân sâm tiêu chuẩn G115.

Kết quả nghiên cứu sau ba tháng cho thấy có sự khác biệt rõ ràng theo chiều hướng tích cực ở nhóm có chế độ dinh dưỡng được bổ sung vitamin, khoáng chất và G115 ở các chỉ tiêu về sức khỏe và sinh lực. Họ cảm thấy vui vẻ, thoải mái, ít áp lực và hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

## B - ĂN UỐNG - DINH DƯỠNG

# NHỮNG MÓN ĂN CHỮA BỆNH

*Công việc căng thẳng, môi trường ô nhiễm... luôn khiến chúng ta mệt mỏi và dễ sinh ra bệnh tật. Một số thực phẩm nếu ăn đủ và đúng cách sẽ chữa được những chứng bệnh như trầm cảm, yếu sinh lý, tóc khô, da tái...*

---

### 1. Yếu sinh lý

Nếu vì lý do nào đó mà chuyện ấy diễn ra không thuận sẽ dọa sức khỏe sinh lý thì bạn hãy thử một vài loại thức ăn giúp lưu thông máu trong cơ thể tới nơi cần thiết.

Hải sản rất có ích đối với bạn. Vì chúng chứa acid béo omega-3, giúp hạ thấp cholesterol, từ đó giảm đông máu và tắc nghẽn động mạch. Hàu, đậu hạt lại giàu kẽm, khoáng chất; mà thiếu những chất này số lượng tinh



Áp lực công việc sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe. Vì vậy, rất cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý để kịp thời bổ sung năng lượng cần thiết.

trùng và cả ham muốn yêu đương đều suy giảm. Lúa mì lại chứa kẽm và vitamin B3 rất thiết yếu cho sự tổng hợp các hormone sinh dục.

## **2. Suy nhược cơ bắp**

Thức ăn từ ngũ cốc hoặc yến mạch, rau có lá màu xanh thẫm, hoa quả họ cam quýt và tiêu ớt là những thứ bạn nên thử nếu thấy cơ bắp của mình rã rời và không còn cường tráng được như trước. Lý do là vì ngũ cốc hoặc yến mạch đều giàu vitamin B1, thúc đẩy sự tăng trưởng của cơ bắp và sự phát triển của các khối cơ.

Rau xanh chứa kali, giúp cân bằng nước trong cơ thể và có thể giảm được chứng chuột rút khi phải luyện tập căng thẳng. Để xây dựng xương sụn và cơ, cơ thể không thể thiếu vitamin C trong cam quýt.

## **3. Thiếu năng lượng**

Nên ăn thịt động vật, rau nhiều lá xanh thẫm, đậu quả và đậu hạt các loại và thịt gia cầm để tăng cường năng lượng bởi các thức ăn này giàu sắt, khoáng chất giúp các tế bào máu đưa oxy tới não và các mô trong cơ thể, tăng cường sự tỉnh táo.

Chậm chạp, mệt mỏi, thiếu máu và giảm sức đề kháng với stress, bệnh tật đều do thiếu sắt. Cũng nên ăn thêm thức ăn giàu vitamin C như cam quýt để cơ thể dễ hấp thụ sắt.



#### **4. Hay quên**

Khi thấy dạo này mình hay quên kể cả những việc nhỏ nhất thì bạn cần phải xem lại chế độ ăn uống của mình. Nên ăn bông cải, lòng đỏ trứng, táo, lê, cải xanh, cà chua, tôm... Vì bông cải và lòng đỏ trứng đều chứa choline, dưỡng chất giúp sản xuất acetylcholine, hóa chất không thể thiếu trong việc liên lạc giữa các tế bào não, tăng khả năng tập trung và trí nhớ của bạn.

Táo, lê và cải xanh đều rất giàu boron, khoáng chất chịu trách nhiệm tăng cường tập trung và cải thiện sự kết hợp giữa tay, mắt với trí nhớ ngắn hạn. Còn cà chua, tôm là nguồn dồi dào các chất chống oxy hóa như selenium và lycopene, chất trung hòa các gốc tự do, những phân tử phá hủy trong cơ thể có liên quan đến mất trí và suy thoái tâm lý.

#### **5. Trầm cảm**

Chỉ cần ăn gạo, mì và khoai lang thì bạn sẽ bớt được stress. Những loại carbohydrate phức hợp này có chứa acid amino tryptophan, giúp sản xuất các chất dẫn truyền não serotonin (chất tạo sự hưng phấn và hạnh phúc) trong não.

#### **6. Tóc khô, da tái**

Đây là hậu quả của việc thiếu các vitamin từ cà rốt, ớt vàng, trứng, sữa, quả hạnh nhân và các loại rau nhiều lá. Cà rốt và ớt vàng giàu vitamin A giúp duy trì cho da, tóc, răng khỏe

mạnh; và còn chứa các thành phần chống oxy hóa quan trọng cho sự tăng trưởng của tế bào. Thiếu vitamin A có thể dẫn tới mất tế bào sản xuất lubricant giữ cho da mềm và đàn hồi tốt.

Trứng, sữa và quả hạnh nhân lại giàu vitamin B2, chất cần thiết cho tăng trưởng tế bào da mà nếu thiếu nó có thể dẫn tới nhiều thương tổn, sưng tấy trên da, đặc biệt quanh miệng, mí mắt. Sắt trong rau xanh cần thiết cho việc sản xuất các hồng cầu khỏe mạnh mà nếu thiếu nó thì rụng tóc, da ngứa và móng tay giòn.

## **7. Tâm trạng không tốt**

Rất nhiều vitamin và khoáng chất ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta có trong các loại thức ăn. Vì vậy bạn nên chú ý đến việc tăng cường thể chất và tinh thần bằng những bữa ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng. Thường xuyên thay đổi thực đơn với trứng, cá, salad rau chân vịt với cà chua... để tăng cường sự tự tin cho mình.

# ĂN GÌ ĐỂ PHÒNG BỆNH UNG THƯ?

*Theo các nguyên cứu khoa học thì bạn sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư lên tới 35% nếu có chế độ dinh dưỡng phù hợp. Vì vậy hãy tham khảo một số cách dùng thực phẩm giúp phòng bệnh ung thư sau.*

---

## **Thực phẩm có vị cay**

Nếu bạn là người mê các món cay nồng hãy duy trì thói quen này. Theo nghiên cứu của trường Đại học Pittsburgh, Mỹ, thực phẩm có vị cay nồng giúp hủy diệt tế bào tiền ung thư tuyến tụy. Hợp chất capsaicin trong ớt giúp ngăn chặn khối u hình thành và phát triển. Mặt khác, ớt là thực phẩm giàu vitamin C nhất trong tự nhiên, vậy tại sao không thêm gia vị này vào bữa ăn hằng ngày của bạn nhỉ?

## **Thực phẩm xông khói, nướng**

Món này tuy ngon miệng nhưng lại là đồng minh của bệnh ung thư, làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày và thực quản. Nguyên nhân là chúng chứa rất nhiều loại carbohydrate có thể hình thành các chất gây ung thư. Nhưng tin vui là nếu dùng chung

với thực phẩm chứa vitamin C và E sẽ hạn chế được chất gây bệnh. Vì vậy hãy ăn kèm những món này với rau và ớt.

## **Thực phẩm chứa nhiều chất béo**

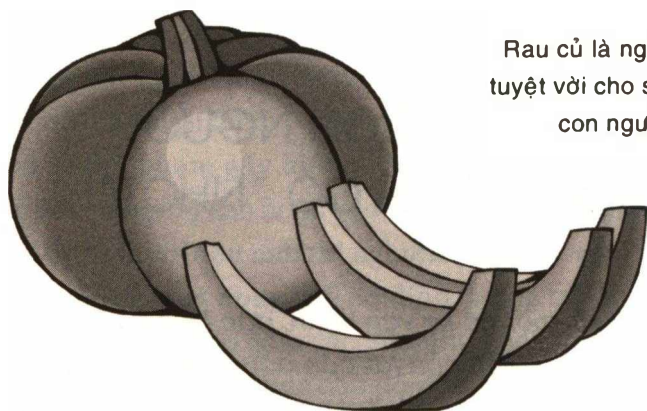
Hạn chế tối đa loại thực phẩm này. Bệnh béo phì và bệnh tim mạch do tiêu thụ nhiều chất béo sẽ kéo theo hệ lụy là nguy cơ mắc các bệnh ung thư ruột kết, tử cung, ung thư da và tuyến tiền liệt. Vì vậy hãy thường xuyên thay đổi thực đơn và dùng dầu thực vật thay mỡ nhưng không có nghĩa là bạn loại bỏ hoàn toàn mỡ động vật vì nó chứa nhiều loại acid amino mà dầu thực vật không thể thay thế được.

## **Thịt bò**

Các nhà khoa học khuyên bạn không nên dùng nhiều thịt đỏ nhưng món ngon như thế mà bỏ thì quả là đáng tiếc. Theo nghiên cứu của trường Đại học Minnesota cho biết: Không nên nấu quá chín thịt bò ở nhiệt độ cao, thịt bò chín vừa và chín tái có tác dụng hạn chế ung thư tuyến tụy.

## **Rau củ quả màu vàng và màu xanh sẫm**

Rau củ là người bạn tuyệt vời cho sức khỏe con người nói chung. Bạn nên dùng nhiều cam quýt, cà rốt, cà chua, rau cải, sơ ri, khoai tây... Với hàm lượng cao vitamin C, beta- carotene, bioflavonoid và các chất khác giúp chống ung thư hiệu quả. Ngoài ra, chất xơ giúp tiêu hóa tốt hơn.



Rau củ là người bạn  
tuyệt vời cho sức khỏe  
con người.

## **Rượu**

Đặc biệt là rượu vang giúp tim hoạt động khỏe. Nhưng nếu lạm dụng bạn sẽ dễ mắc ung thư gan, thực quản, thanh quản vì rượu làm giảm lượng folate, vitamin B, selenium là những chất ngăn chặn tế bào ung thư phát triển.

## **Trà xanh**

Chất antioxidant trong trà xanh giúp chống ung thư nhiều hơn vitamin C 100 lần và hơn vitamin E 25 lần. Giúp ngăn ngừa những bệnh ung thư đường tiêu hóa như dạ dày, thực quản, ung thư ruột.

# CƠ THỂ CON NGƯỜI CŨNG CẦN CÓ “NHỚT”!

*Ai cũng biết khi một cỗ xe vận hành, đặc biệt ở tốc độ cao, bên cạnh nhiên liệu còn rất cần dầu nhớt bôi trơn, nhưng đa số chúng ta lại quên “bơm nhớt” cho chính bản thân mình nên đôi khi khó tránh khỏi “lột dên” giữa chừng!*

---

## **Giảm khí thải trong hoạt động của tế bào**

Nhìn ở góc độ tế bào, quá trình vận hành của cơ thể có nhiều nét tương đồng với quá trình vận hành một động cơ. Theo bác sĩ Nguyễn Trọng Anh (Tổng Thư ký Hội Y học thể thao, TP.HCM): Mọi hoạt động sống đều cần năng lượng. Nếu các động cơ cần xăng, dầu để tạo năng lượng thì cơ thể của chúng ta cần các chất dinh dưỡng như đạm, đường, chất béo để tạo ra năng lượng dưới dạng ATP (Adenosine Triphosphate). Bên cạnh đó, trong quá trình vận hành, động cơ cần những yếu tố phụ trợ để bôi trơn nhằm tăng hiệu suất hoạt động, giảm chất thải, các chuỗi phản ứng sinh hóa của cơ thể con người cũng hoạt động theo nguyên tắc đó. Ví dụ, trong phản ứng sinh năng lượng từ glucose, nếu được cung cấp đầy đủ lượng oxy, thì 1 phân tử glucose sẽ tạo ra được 40 ATP.

Trong khi đó, nếu lượng oxy cung cấp bị thiếu hụt thì phản ứng trên chỉ tạo ra được 1/10 năng lượng cần thiết (4 ATP), đồng thời còn sinh thêm 2 phân tử chất thải là acid lactic. Đây chính là thủ phạm gây hiện tượng mệt mỏi cơ bắp khi hoạt động với cường độ cao hoặc kéo dài. Để kiểm chứng điều này, người ta đã thực hiện một thí nghiệm trên các vận động viên, bằng cách bổ sung trong chế độ dinh dưỡng của những người này một kết hợp bao gồm các vitamin, khoáng chất và G115. Sau một thời gian áp dụng chế độ dinh dưỡng có bổ sung như thế, người ta ghi nhận được rằng: Khả năng hoạt động thể lực tốt hơn và lượng chất thải (acid lactic) khi vận động cũng giảm rõ rệt so với trước đó. Điều này chứng tỏ các vi chất trên đóng vai trò như một loại nhớt, giúp bộ máy của chúng ta vận hành tốt hơn và bền hơn

## **Đừng quên “bảo dưỡng” cơ thể**

Bác sĩ Nguyễn Trọng Anh cho biết: Kết quả một cuộc thăm dò gần đây tại TP.HCM và Hà Nội cho thấy, 84% người được hỏi đều tán đồng việc tập luyện thể thao là cách tốt nhất để duy trì và tăng cường sức khỏe, và trong số người được khảo sát này, có đến 82% thường xuyên tập luyện ít nhất một lần trong tuần. Đây là một kết quả rất đáng mừng, đặc biệt đối với những người hoạt động trong lĩnh vực y học thể dục thể thao. Tuy nhiên, cũng trong cuộc thăm dò trên, chỉ có 28% - 56% người được hỏi là quan tâm đến vai trò chế độ dinh dưỡng và vai trò của các vitamin, các vi chất dinh dưỡng.

Bác sĩ Nguyễn Trọng Anh nói: “Việc bổ sung các vi chất dinh dưỡng không nhất thiết chỉ thông qua việc sử dụng các chế phẩm thuốc bổ tổng hợp, mặc dù khía cạnh tiện lợi là các sản phẩm này đã được tính toán để cùng một lúc có thể bổ sung nhiều loại vi chất khác nhau, với hàm lượng thích hợp, mà có thể bổ sung qua chế độ ăn uống cân bằng, đa dạng, nhiều rau củ quả tươi, đồng thời chú ý đến cách chế biến để bảo tồn hàm lượng vi chất vẫn là một cách thường được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo”.

Với cuộc sống hiện đại, công việc bận bịu, tất bật như hiện nay, thì không chỉ những người tập luyện thể thao, mà phần lớn mọi người luôn hoạt động cường độ cao, căng thẳng. Nếu chúng ta chỉ chú ý tăng cường khả năng thích ứng của cơ thể thông qua luyện tập mà không quan tâm đến việc chăm sóc, “bảo dưỡng” cơ thể bằng việc nghỉ ngơi, có chế độ dinh dưỡng đầy đủ, bồi bổ cho cơ thể thì đến một lúc nào đó, cơ thể của chúng ta cũng sẽ gặp tình trạng “lột dên” (lột dên là từ chỉ hiện tượng động cơ ô tô, xe máy ngưng hoạt động do vận hành quá tải, kèm với tình trạng thiếu nhớt bôi trơn).



# ĐỂ MÓN TRỨNG LUỘC AN TOÀN

*Luộc trứng - công việc tưởng chừng như đơn giản, nhưng không hẳn như vậy. Nếu luộc chưa đủ lửa, trứng không chín kĩ, sẽ rất nguy hại, còn nếu để quá lâu, trứng quá già, cũng không ăn được.*

---

Vì vậy, bạn nên:

- Cho trứng vào nồi từ khi nước lạnh. Đun sôi, chờ trong 5 phút, sau đó vớt trứng ra. Lúc này các vi khuẩn đều đã bị tiêu diệt hết, lại đảm bảo được yếu tố dinh dưỡng.

Nếu đun sôi trứng trong 10 phút, phần bên trong sẽ xảy ra các phản ứng hóa học. Lượng protein kết tủa nhiều, rất khó tiêu hóa. Trong protein có rất nhiều methionine (một loại acid amino thiết yếu), nếu bị đun nóng trong thời gian dài, nó sẽ phân hủy thành sulphur, sau đó tiếp tục phản ứng với sắt có trong lòng đỏ trứng tạo thành hợp chất sulphur sắt, rất khó hấp thụ ở người và cũng mất đi hầu hết các chất dinh dưỡng.

Còn nếu luộc không chín cũng rất nguy hiểm. Trong trứng gà sống có chứa rất nhiều khuẩn salmonella (loại vi khuẩn làm cho thức ăn trở thành độc).



Cần luộc kỹ trứng trước khi ăn.

- Nước phải ngập qua trứng. Nếu không có nước, protein trong trứng sẽ dễ dàng bị kết tủa lại, rất khó tiêu hóa và hấp thụ.

- Nên ngâm trứng trong nước lạnh trước khi luộc. Làm như vậy có thể giảm bớt được áp suất khí trong trứng. Sau đó đun sôi nước. Với cách làm này, vỏ trứng sẽ không bị vỡ, sẽ lưu giữ lại được nguyên tố dinh dưỡng cần thiết.

# NHỮNG BỆNH KIỀNG DỪNG SỮA

*Sữa có rất nhiều chất dinh dưỡng nhưng sữa không phải là thức uống tối ưu cho tất cả mọi người. Một số người mắc bệnh sau đây không nên uống sữa, nếu không sẽ không có lợi cho sức khỏe.*

---

## **Thiếu máu do thiếu sắt**

Chất sắt trong thức ăn sẽ được cơ thể chuyển hóa thành chất gốc sắt thì cơ thể mới hấp thụ được. Nếu bạn uống sữa, chất gốc sắt trong cơ thể sẽ kết hợp với chất calcium và phosphor tạo thành chất hỗn hợp không dễ hoà tan, ảnh hưởng đến việc hấp thụ sắt. Điều này sẽ bất lợi cho người bị bệnh thiếu máu đang muốn khôi phục sức khỏe.

## **Viêm thực quản**

Nghiên cứu đã chứng minh rằng sữa chứa chất béo có thể ảnh hưởng đến sự co bóp của cơ vòng đường thực quản dưới, từ đó gia tăng việc lưu thông ngược lại của dịch vị và dịch tràng, làm nặng thêm bệnh viêm thực quản.

## **Người vừa phẫu thuật vùng bụng**

Những người bệnh loại này đa phần trong ruột chứa đầy khí. Trong sữa có chứa nhiều chất béo và protein không dễ tiêu hóa. Sau khi uống sữa, lại lâu tiêu, có thể nó sẽ lên men và sản sinh ra khí, làm cho khí trong ruột càng thêm phình lên, không có lợi cho việc khôi phục chức năng của ruột.

## **Loét đường tiêu hóa**

Sữa mặc dù có thể làm chậm sự kích thích của acid dạ dày đối với bề mặt lở loét nhưng do nó có thể kích thích ruột, dạ dày bài tiết ra một lượng acid lớn, như thế sẽ làm cho bệnh tình càng thêm nặng.

## **Thiếu acid lactase**

Hàm lượng lactose trong sữa khá cao, nhưng để cơ thể tiêu hóa và hấp thụ được, cần phải có acid lactase của đường tiêu hóa. Nếu thiếu acid lactase, sau khi uống sữa sẽ đau bụng, tiêu chảy. Bởi vậy, nếu người bị thiếu acid này thì không nên uống sữa.

## **Viêm tuyến tụy và viêm túi mật**

Tiêu hóa chất béo trong sữa cần có sự tham gia của dịch mật và chất xúc tác do tuyến tụy sản xuất. Nếu bạn bị bệnh này, khi uống sữa, cơ thể buộc phải tăng thêm gánh nặng cho tuyến tụy và túi mật, từ đó làm bệnh nặng thêm.

## **Viêm thận cấp tính**

Thông thường, trong quá trình phân giải chất protein trong cơ thể, cơ thể sẽ sản sinh ra nhiều loại chất có chứa ammonia. Những chất này đa phần đi qua thận và bài tiết ra ngoài cơ thể.

Nhưng chức năng bài tiết thận của người viêm thận cấp tính thường bị suy giảm, trong trường hợp này, nếu người bệnh uống sữa chứa nhiều protein thì sẽ tăng thêm gánh nặng cho thận và làm cho bệnh nặng thêm.

## **Một số bệnh khác**

Những người mắc bệnh phế quản phình to hoặc viêm phế quản mãn tính đang phát bệnh, những người chán ăn, bụng đầy hơi, những người gần đây ăn nhiều chất dầu mỡ hay món ăn ngậy, những người uống rượu quá nhiều, những người thường xuyên tiếp xúc với chì đều không nên dùng sữa.

## “BẠN” VÀ “THÙ” CỦA CƠ THỂ<sup>2</sup>

*Các nhà khoa học không nghi ngờ với quan điểm cho rằng bản thân thức ăn có thể bảo vệ chúng ta trước không ít nguy cơ mắc bệnh. Trong bản danh sách dài thuốc chữa bệnh tự nhiên có gừng, nghệ, tỏi, bưởi, chè xanh.*

---

Khấp nơi tràn ngập thông tin về tác động hữu ích đối với cơ thể của cái gọi là chế độ dinh dưỡng lành mạnh. Và phần lớn thực tế đúng như vậy. Thế nhưng, không phải bao giờ cũng thế. Chắc chắn đã có lần bạn cảm thấy cơ thể “có vấn đề” khi sử dụng một sản phẩm nào đó trong số “thần dược tự nhiên”.

Tại sao vậy? Bí quyết ẩn giấu ở chỗ: Sản phẩm này có tác dụng kích thích tiêu hóa, sản phẩm khác lại cung cấp thêm năng lượng và làm tăng huyết áp... Vì thế, cái mà bạn ăn nhằm bồi bổ cho trái tim có thể làm tổn hại lá gan, và ngược lại.

Thế nên, thông tin đầy đủ về tác dụng của thức ăn đối với các cơ quan chủ yếu của cơ thể là đơn thuốc hợp lý nhất. Nhất thiết phải duy trì thực đơn thích hợp với trường hợp đã biết bản thân được chẩn đoán mắc bệnh nào đó. Hãy tham khảo, nên dùng và tránh món gì dưới đây để cơ thể khỏe mạnh.

## 1. Thận

### **“Thích”**

Cam, chanh: Chứa những hợp chất có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của sỏi thận.

Dưa chuột tươi: Chỉ cần vài lát dưa chuột tươi mỗi ngày cũng giảm thiểu đáng kể nguy cơ sỏi thận. *Lý do:* Chúng cản trở quá trình tạo ra những tinh thể acid nước tiểu và lắng đọng calcium, những hợp chất hình thành sỏi thận.

### **“Không thích”**

- Thịt, các sản phẩm chế biến từ thịt và các sản phẩm chế biến từ sữa. Đây là nguồn protein, mà việc lạm dụng sẽ bắt thận làm việc quá sức.

- Muối và các sản phẩm đồ hộp. Nhiều nhất có trong các loại bột canh. Muối dạng này gây ra tình trạng giữ nước trong cơ thể và tăng huyết áp, yếu tố dẫn đến tổn hại mao mạch và hại thận.

- Rượu, thậm chí rượu nhẹ cũng làm tăng huyết áp và giữ nước trong cơ thể. Ngoài ra, rượu còn làm đặc nước tiểu, tức có thể là nguyên nhân gây viêm nhiễm bàng quang và thận.

*Bạn có biết rằng:* Bia có tác động tích cực đến thận. Đối với đa số, một vai bia nhỏ hàng ngày có tác dụng lợi tiểu và làm sạch thận. Tuy nhiên không được phép lạm dụng, bởi bia cũng có cồn (cứ nửa lít bia có từ 25 đến 50 gam cồn). Và thận vốn “không thích” cồn. Ngoài ra, bia cũng rất giàu năng lượng, uống nhiều dễ dẫn đến phát phì.

## 2. Mắt

### ***“Thích”***

- Các loại rau xanh: Súp lơ, cải bắp, rau muống... có khá nhiều hợp chất cần thiết đối với “điểm vàng” của mắt. Những hợp chất này cũng hoạt động như một dạng “kính râm” chống nắng bên trong mắt: Chúng lọc ánh sáng và bảo vệ giác mạc. Tích cực ăn rau xanh hàng ngày bạn sẽ có cặp mắt tinh tường đến “đầu bạc răng long”.

- Cà rốt và ngô: Đây là loại thực phẩm giàu beta-carotene. Từ hợp chất này sẽ tạo ra vitamin A, yếu tố cần thiết để có cặp mắt tinh, nhất là những lúc trời chập choạng tối.

### ***“Không thích”***

- Thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt. Ăn nhiều loại thực phẩm này sẽ làm “acid hóa” nội môi - yếu tố cản trở để hấp thụ những hợp chất cần thiết cho mắt. Vậy nên không có gì lạ khi thực đơn giàu thịt làm gia tăng nguy cơ thoái hóa “điểm vàng” ở mắt. Người cao tuổi nên biết về điều này, bởi đây là đối tượng có nguy cơ mắc bệnh này lớn nhất.

## 3. Tim

### ***“Thích”***

- Lươn biển: Cũng như các loại cá biển khác vốn là “nhà cung cấp” chất béo omega-3 chính. Các acid omega-3 có tác dụng làm gia tăng nồng độ cholesterol “tốt” HDL trong máu, giảm thiểu cholesterol “xấu” LDL. Ngoài ra chúng còn bảo vệ mao mạch trước nguy cơ máu vón cục.



- Cà chua: Dù ăn sống hay được chế biến đều tốt. Tất cả nhờ hợp chất màu đỏ - lycopene, chất có tác dụng ngăn cản sự hình thành xơ vữa thành mạch. Tốt nhất là ăn cà chua tươi kèm dầu ô-liu, bởi khi ấy cơ thể hấp thu lycopene tốt hơn.

- Đậu nành: Hạt đậu chứa nhiều chất chống oxy hóa đặc biệt có tác dụng bảo vệ thành mạch, hạ huyết áp và cholesterol xấu LDL trong máu, tức là ngăn cản sự hình thành các mảng xơ vữa.

- Lạc, vừng, hạt hoa hướng dương: Có nhiều vitamin E, chất chống oxy hóa có tác dụng giống như chất chống oxy hóa có trong đậu nành.

- Tỏi: Tinh chất dầu tỏi có tác dụng hạ huyết áp, cải thiện hoạt động của tim. Củ tỏi giải phóng các hợp chất hương liệu nhiều nhất vào khoảng mười phút sau khi bóc vỏ (đây chính là lúc ăn tốt nhất).

- Mật ong: Không chỉ giàu kali có tác dụng điều tiết huyết áp, mà còn giúp củng cố hoạt động của trái tim. Tốt nhất là sử dụng các loại mật ong rừng.

- Quả chà là: Thậm chí quả chà là khô cũng có tác dụng hoạt huyết và bảo vệ thành mạch trước nguy cơ xơ vữa. Do giàu acid salicylic, quả chà là cũng có tác dụng tương tự thuốc aspirin.

### **“Không thích”**

- Trứng gà: Về nguyên tắc chỉ lòng đỏ trứng làm hại tim, bởi nó làm gia tăng nồng độ cholesterol xấu LDL trong máu. Vì vậy nên hạn chế, mỗi tuần chỉ nên ăn hai quả.

- Bơ thực vật: Loại đóng cục, cứng vốn được cho thêm acid béo trans. Giống như mỡ động vật, bơ thực vật cũng dẫn đến tình trạng gia tăng cholesterol xấu LDL. Trái lại, bơ thực vật trên nền sterol thực vật lại có lợi cho tim mạch.

- Nước khoáng đậm đặc: Lượng đáng kể carbonate natri trong nước khoáng đậm đặc làm tăng huyết áp. Vì thế, an toàn hơn nên chọn nước suối hoặc nước khoáng nghèo hợp chất này.

*Bạn có biết rằng:* Đồi với tim, bưởi đào tốt hơn bưởi thường. *Lý do:* Bưởi đào có hợp chất lycopene nhiều hơn (chất có màu đỏ y hệt trong cà chua). Tính hơn hẳn của màu sắc được chứng minh qua công trình nghiên cứu. Với người ăn bưởi đào sau một tháng nồng độ cholesterol toàn phần giảm 15%, trong đó cholesterol xấu (LDL) giảm 20%, triglyceride giảm 18%. Cũng cùng thời gian nghiên cứu, không thấy hiệu quả tương tự ở đối tượng ăn bưởi thường.

## 4. Xương

### “Thích”

- Cá: Tốt đối với xương (và tất nhiên cả răng) là cá sardine và các loại cá biển giàu mỡ, tức các loại cá biển có thể ăn cả xương (khi đã rán hoặc ninh nhừ). Đây là các món ăn không chỉ cung cấp cho cơ thể calcium mà cả vitamin D3, những thành phần cần thiết cho xương phát triển. Ngoài ra, vitamin D3 còn có tác dụng trợ giúp cơ thể thuận hóa tốt hơn các sản phẩm có chứa phosphor.

- Thịt nạc: Là nguồn cung cấp phosphor và kẽm chính cho cơ thể. Chính nhờ những nguyên tố này, mà các osteoblast - tức các tế bào cấu tạo xương có thể duy trì hoạt động chính xác.

- Quả mâm xôi: Nền y học cổ truyền coi chúng là vật liệu ngăn cản tuyệt vời bệnh loãng xương, bởi trong quả mâm xôi chứa khá nhiều lượng calcium tự nhiên. Nên ăn quả tươi cũng như dạng mứt hoa quả.

### **“Không thích”**

- Cà phê và nước trà đặc: Đối với phụ nữ, đặc biệt là người lao động nặng nhọc, cà phê và nước chè đặc làm gia tăng sự mất calcium của cơ thể, tức là gia tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương. Một ly nhỏ cà phê đen hoặc trà đặc buổi sáng có tác dụng kích thích trí tuệ, song không nên uống sớm hơn một giờ trước bữa sáng.

- Các loại bím bím và hamburger: Đây là các món dạng thức ăn nhanh đặc biệt nghèo các thành phần dinh dưỡng. Ngoài việc không cung cấp cho xương các vitamin và khoáng chất cần thiết, các món ăn này còn góp phần thải loại calcium ra khỏi cơ thể.

*Bạn có biết rằng:* Trung bình cứ ba người lớn thì có một người không có khả năng hấp thụ calcium từ sữa bò, bởi họ là nạn nhân của tình trạng cơ thể không chấp nhận lactose. Trong trường hợp như vậy, uống sữa không chỉ không đảm bảo cung cấp cho cơ thể lượng calcium cần thiết, mà còn gây rắc rối cho hệ tiêu hóa. Một khi cơ thể không tiêu hóa lactose,

chất ngọt này sẽ tồn đọng trong ruột. Và tình trạng này kéo dài ất dẫn đến đủ loại sự cố - từ đầy bụng, đến đau bụng và thậm chí tiêu chảy.

## 5. Gan

### “Thích”

- Chanh: Chanh có tác dụng vô trùng mạnh và làm tan sỏi mật. Vì thế nên ăn và uống nước chanh thường xuyên.

- Tỏi: Nhất là ăn sống, bởi tỏi tươi có tác dụng kích thích quá trình cơ thể tiết mật và giảm thiểu khuyh hướng xuất hiện sỏi. Tuy nhiên tạm thời kiêng ăn tỏi sống trong trường hợp sức khỏe gặp rắc rối.

- Quả ô-liu: Bất kể đen hay xanh đều có tác dụng cải thiện hoạt động của gan và túi mật. Bởi quả ô-liu gia tăng sản xuất và tiết mật, nó có tác dụng điều hòa quá trình tiêu hóa.

### “Không thích”

- Rượu mạnh: Thậm chí uống lượng ít không chỉ rượu mạnh mà rượu nhẹ, nhất là uống thường xuyên, đều có tác động tiêu cực đến chức năng gan. *Lý do:* Rượu phong tỏa hoạt động của các tế bào gan và dẫn đến tình trạng tích tụ mỡ. Lâu dài có thể gây ra tình trạng gan nhiễm mỡ rất nguy hiểm.

- Các gia vị cay mạnh: Trong “danh sách đen” có ớt chỉ thiên, hạt tiêu và các món ngâm giấm. *Lý do:* Gia tăng nguy cơ đầy hơi và tiêu chảy - yếu tố tạo thêm gánh nặng cho gan.

- Thịt lợn mỡ: Bởi khả năng “chế biến” chất béo (nhất là động vật) của gan có hạn, vì thế gan sẽ “lưu giữ” mỡ nếu ăn quá nhiều. Hậu quả bản thân buồng gan cũng tự “phát phì” và trở thành nhiễm mỡ sau thời gian nhất định.

*Bạn có biết rằng:* Hàng ngày uống một ly nhỏ cà phê đen sẽ có tác động tích cực đến gan. Các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, những đồ uống có caffeine (cà phê, chè...) có tác dụng bảo vệ màng gan. Tham gia công trình nghiên cứu là những đối tượng bị nguy cơ tổn thương gan đe dọa (nghiện rượu, bị viêm gan...). Kết quả cho thấy: Gan của những người thường xuyên uống cà phê và chè (dĩ nhiên đúng mức) khỏe hơn hẳn đối tượng chỉ uống nước đun sôi để nguội và nước hoa quả.

## 6. Dạ dày và ruột

### “Thích”

- Yogurt và nấm kefir là những loại giàu vi khuẩn hữu ích, bởi chúng có tác dụng điều chỉnh hoạt động của hệ tiêu hóa. Vi khuẩn hữu ích cũng trợ giúp cơ thể tiêu hóa một số hợp chất, thí dụ như đường lactose trong sữa bò.

- Ngô: Chứa chất astaxanthin (màu vàng) có tác dụng chữa bệnh. Ngô phong tỏa các thành phần tự do và tạo màng mỏng bảo vệ dạ dày trước nhiều “con bệnh”. Vì thế, nên tranh thủ ăn ngô luộc trong mùa ngô và ngô đóng hộp khi trái mùa.

- Các loại rau thơm như rau mùi, tía tô, rau húng... phát huy tác dụng hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa.

- Tỏi: Kích thích cơ thể tiết dịch tiêu hóa, vậy nên ăn tỏi sống giúp thức ăn tiêu hóa nhanh hơn, khắc phục tình trạng ứ đọng trong dạ dày. Tỏi cũng kích thích quá trình lên men trong ruột, vì thế ngăn cản được tình trạng đầy bụng.

### **“Không thích”**

- Thịt mỡ: Các món ăn chế biến từ thịt mỡ nằm lâu trong dạ dày, khó tiêu vì thế gây cảm giác đầy bụng, ậm ạch, khó chịu.

- Các loại rượu vang sủi tăm và các loại nước ép hoa quả chua. *Lý do:* Kích thích dạ dày tiết dịch thái quá, hậu quả gây tình trạng đầy và đau bụng.

- Táo: Một số người bị đau bụng và đầy hơi sau khi ăn nhiều táo. *Lý do:* Táo giàu hợp chất pectin - thủ phạm tạo khí trong quá trình lên men sau khi bị vi khuẩn phân hóa.

# 20 DẤU HIỆU CẢNH BÁO CƠ THỂ BẠN THIẾU VITAMIN

*Nếu bạn thấy mình có nhiều hơn 5 dấu hiệu dưới đây có nghĩa là cơ thể bạn đang thiếu các loại vitamin và bạn cần bổ sung khẩn cấp các loại vitamin dưới dạng thực phẩm hoặc thuốc.*

---

- Luôn cảm thấy mệt mỏi hoặc dễ bị mệt mỏi.
- Mệt mỏi mỗi khi thay đổi thời tiết.
- Dễ bị stress mỗi khi phải chịu đựng tiếng ồn, bị chuột rút, đau đầu, buồn phiền, hồi hộp, đau lưng trước và trong những ngày “đèn đỏ” đối với phụ nữ...
- Giảm hiệu quả công việc, thường mất tập trung, giảm trí nhớ...
- Dễ nổi cáu với bản thân và những người xung quanh.
- Ngày càng nghiện những món như đường, rượu và cà phê.
- Thường xuyên có những cử chỉ vụng về trong công việc và sinh hoạt hàng ngày.
- Thường xuyên bị vấp ngã.
- Thường gặp rắc rối trong chuyện phòng the.

- Với phụ nữ, thường gặp những khó chịu trước ngày “đèn đỏ”.

- Khó ngủ hoặc mất ngủ.

- Những chỗ viêm nhiễm thường bị đi bị lại.

- Rối loạn tiêu hóa thường xuất hiện.

- Da khô hoặc nhờn.

- Những vết thương lâu liền sẹo.

- Tóc mọc chậm và dễ gãy, rụng.

- Móng tay và móng chân dễ gãy, có nhiều nốt trắng trên móng.

- Chảy máu lợi mỗi khi đánh răng và thường bị viêm lợi.

- Dễ bị bầm, tụ máu dưới da khi va chạm.

Thiếu vitamin, khoáng chất và acid béo không có những dấu hiệu rõ rệt, do đó chúng ta rất dễ bỏ qua. Tuy nhiên, nếu để tình trạng này kéo dài nó sẽ trở nên trầm trọng và sức khỏe bạn sẽ ngày càng suy kiệt. Hãy lắng nghe cơ thể bạn trước khi mọi việc trở nên quá muộn.



# ĂN THEO ĐỘ TUỔI

*Người phụ nữ nào cũng mong muốn mình có một thân hình thon thả từ tuổi thanh xuân cho đến lúc xế chiều.*

*Nhưng thực tế từ độ tuổi 20 đến 45, cơ thể chúng ta tăng trọng khoảng 10kg là điều hoàn toàn bình thường.*

---

Muốn duy trì thể trọng lý tưởng, điều quan trọng là bạn cần quan tâm đến chế độ ăn uống hàng ngày. Nếu ở tuổi 20, mỗi người cần 1.700 calorie/ngày thì ở tuổi 40, ta chỉ cần nạp 1.200 calorie là đủ.

Vấn đề ở đây không phải ăn nhiều mà là cách chọn lựa, phối hợp thức ăn sao cho hợp lý. Mỗi tuổi sẽ có thực đơn riêng của mình, vừa đảm bảo nhu cầu phát triển thể chất, vừa đáp ứng mong muốn giữ hình dáng của chị em. Bạn đã biết ăn theo tuổi của mình chưa? Nếu chưa, chúng tôi sẽ giúp bạn lên thực đơn cho chính mình!

## **Tuổi 20**

Ở tuổi này, bạn thường hoạt động cả ngày không biết mệt. Hoạt động nhiều sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng; vì vậy, bạn ít khi gặp rắc rối về cân nặng ở thời kỳ này. Nhưng chớ nên chủ quan, quá trình tích mỡ dư thừa vẫn có thể diễn ra âm thầm mà bạn không hề biết.

Hãy cảnh giác với những bữa tiệc thịnh soạn, chúng vẫn có nguy cơ để lại “hậu quả” sau này đấy. Để duy trì trọng lượng cơ thể ở mức tương đối, mỗi ngày bạn chỉ cần nạp 1.700 calorie, chia làm 3 lần theo bữa.

Nếu bạn thấy các vòng có “vấn đề”, số đo hơi dư ra một chút, cần tăng cường trái cây và rau xanh vào thực đơn của mình

*Khoai tây, gạo, bánh mì:* Đảm bảo việc cung cấp năng lượng thỏa mãn cơn đói hàng ngày.

*Thịt:* Cung cấp cho cơ thể chất đạm và các vitamin B quan trọng. Chỉ nên ăn thịt 2 lần/tuần với mức 100g.

*Rau quả:* Ăn 300g mỗi ngày. Đây là nguồn dưỡng chất mang lại ít calorie nhưng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết, giúp tiêu hóa tốt.

*Sữa và các sản phẩm từ sữa:* Cung cấp nhiều đạm và calcium, giúp hệ xương chắc khỏe. Nên ăn mỗi ngày một hũ sữa chua.

*Trái cây:* Ăn ít nhất 200g/ngày bạn sẽ được bổ sung đầy đủ vitamin. Hãy lựa hoa quả theo mùa để tránh mua phải loại trái cây có chất bảo quản, giữ tươi.

*Trứng:* Nên ăn 2 quả/tuần, cộng thêm 200g bột mì là lý tưởng để nuôi bắp thịt, hình thành và chuyển tiếp các mô cơ.

*Dầu thực vật:* Chỉ cần 1/2 muỗng canh mỗi ngày là đủ cung cấp acid béo và vitamin E cho cơ thể.

## Tuổi 30

Ở tuổi này, mức độ hoạt động của phụ nữ thường gia tăng gấp đôi vì vừa phải tham gia công tác xã hội, vừa chăm lo gia đình, con cái. Bạn cần cung cấp một lượng tổng hợp chất carbohydrate và đạm.

Sau khi sinh con đầu lòng, trung bình bạn tăng 3,5kg. Lượng mỡ thừa tập trung chủ yếu ở vùng eo, bụng, đùi. Để giữ hình dáng, bạn chỉ cần nạp 1.400 calorie/ngày. Cần ăn nhiều rau quả tươi, thịt cá nên ăn có mức độ. Các loại hạt như ngô, đậu cung cấp cho bạn lượng carbohydrate tổng hợp vitamin B1. Ăn mỗi ngày một lần kèm với rau và trái cây.

*Trái cây:* Bên cạnh vitamin C, trái cây còn cung cấp cho cơ thể chất pectic, có tác dụng trung hòa các chất thải của ruột non. Nên ăn ít nhất 200g/ngày.



*Gan*: Chứa vitamin và khoáng chất, 200g sẽ cung cấp đủ lượng chất cho cơ thể trong 3 ngày, lượng vitamin A trong 10 ngày. Nên ăn mỗi tuần một lần.

*Các loại đậu*: Cung cấp lượng đạm và acid béo cần thiết cho cơ thể.

*Cá*: Ăn 200g cá/ngày sẽ cung cấp đủ lượng iod cho tuyến giáp mỗi ngày. Tốt nhất nên ăn cá 2 lần/tuần. Các đồ biển khác như tôm, cua, sò chứa nhiều iod, sắt và chứa ít calorie, nên ăn 1 lần/tuần.

*Bánh mì*: Chỉ cần ăn 3 lát/ngày là đủ.

*Rau quả*: Ăn nhiều rau có màu xanh sẫm như rau ngót, cải xanh, súp lơ xanh... nên ăn 300g/ngày.

## **Tuổi 40**

Hầu hết phụ nữ ở tuổi này đều có nguy cơ “phát tướng”. Lượng calorie cần cho cơ thể ít hơn, khoảng 1.200 calorie/ngày. Trong giai đoạn tiền mãn kinh, lượng hormone nữ thay đổi khiến lượng mỡ thừa trong cơ thể phát triển mạnh.

Biện pháp tốt nhất để giữ hình dáng là cần hạn chế ăn thực phẩm giàu đạm, tăng khẩu phần rau xanh và trái cây, ưu tiên trái cây có vị chua 2 lần/tuần.

Trước khi đi ngủ, nên ăn một hũ sữa chua để giúp cơ thể sản xuất một lượng hormone cần thiết để tiêu mỡ. Bạn cần kiểm tra trọng lượng mỗi tuần để đối phó kịp thời nếu tăng cân.

*Thịt gia cầm:* Chứa nhiều đạm nhưng ít calorie (khoảng 100 calorie/100g thịt). Nên ăn 2 lần/tuần nhưng chỉ ăn thịt nạc, bỏ da.

*Trái cây:* Ăn đủ các loại theo mùa. Trái cây cung cấp nhiều vitamin, ăn thay các chất bột, mỡ bạn đang hạn chế.

*Cá:* Đây là nguồn thực phẩm dồi dào acid omega-3 rất quan trọng trong việc giúp tế bào phát triển tốt. Nên ăn các loại cá biển như cá mè, cá thu, sò, ốc, hến 2 tuần/lần sẽ giúp tăng lượng calcium cho cơ thể.

*Sữa:* Cung cấp calcium và đạm. Uống một cốc sữa mỗi ngày sẽ giúp hệ xương vững chắc và tránh nguy cơ loãng xương.

*Rau xanh:* Ăn 300g/ngày. Nên ăn thêm rau sống 3 lần/tuần.

*Bánh mì:* Ăn 2-3 lát mỗi ngày sẽ giúp tiêu hóa tốt và cung cấp vitamin B1, có lợi cho hệ thần kinh.

*Dầu thực vật:* Dùng 1/2 muỗng canh/ngày là đủ cung cấp vitamin E và chất béo cần thiết cho cơ thể.

# LƯU Ý BẢO QUẢN THỨC ĂN TRONG TỦ LẠNH

*Một công bố mới đây của Trung tâm An toàn thực phẩm thuộc trường ĐH Georgia (Mỹ) do giáo sư Michael Doyle làm chủ công trình nghiên cứu cho thấy, có nhiều điều không an toàn đối với thức ăn để trong tủ lạnh lâu ngày.*

---

Sau khi tiến hành thử nghiệm ngẫu nhiên tại một cửa hàng bán thực phẩm ở New Jersey đối với món gà tây đã để 6 ngày trong tủ lạnh thì các nhà khoa học đã phải giật mình khi phát hiện thấy, có tới hàng trăm loại vi khuẩn đang ký sinh ở đây. Michael Doyle đã yêu cầu nghiên cứu các loại thực phẩm để trong tủ lạnh 4 ngày thì thấy rằng, số thịt chưa qua chế biến để trong tủ lạnh dùng dần còn nguy hiểm hơn các loại thịt được đóng gói, vì khi thịt được đóng gói đã được xử lý ở nhiệt độ cao nên khả năng vi khuẩn xâm nhập là thấp.

Cũng qua thử nghiệm thì thấy rằng, mật hàng trứng trong tủ lạnh nếu được xử lý tốt thì khả năng vi khuẩn xâm nhập là thấp. Sữa tiệt trùng khi mới cho vào tủ lạnh thì kháng khuẩn rất hiệu quả; tuy nhiên, để một tuần sau thì nó bốc mùi khó chịu, rất hại cho sức khỏe khi dùng. Nghiên cứu cũng cho thấy, các món salad, hoa quả để trong tủ lạnh sau hai tuần vẫn còn

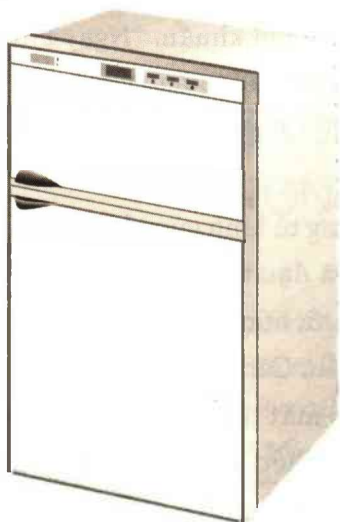
tươi và đẹp nhưng ở chúng có rất nhiều vi khuẩn. “Ngay khi bạn bỏ túi rau diếp từ tủ lạnh ra, nó vẫn còn tươi nguyên, khi bạn bóc nó để đi rửa thì bạn đâu biết rằng, nó có nhiều vi khuẩn”- Michael Doyle nói.

Đối với những món ăn thừa để trong tủ lạnh cũng không an toàn chút nào. Chẳng hạn món gà và đậu tây được chế biến tối hôm trước, ăn không hết để trong tủ, hôm sau đem ra dùng thì đã thấy có tới 10.000 con vi khuẩn. Các loại đồ ăn Trung Quốc để 3 ngày, bánh pizza có pho mát để 5 ngày trong tủ đều không an toàn. Theo các nhà khoa học, các loại thịt kể cả được nấu chín, tối đa là để trong tủ từ 3-4 ngày.

Trái với ý nghĩ của nhiều người, các món ăn được bọc túi bóng, hộp nhôm, để lâu trong tủ lạnh lại giữ được mùi thơm ngon, khi đem dùng tốt hơn là thực phẩm không bọc gì. Cách tốt nhất để bạn giữ đồ ăn trong tủ lạnh được lâu là ở nhiệt độ 18 độ C hay thấp hơn. Còn để 25 độ C thì không bao lâu thức ăn sẽ bị phân hủy. Như vậy tủ lạnh vô hình chung trở thành lò ấp vi khuẩn.

*Lời khuyên của các nhà khoa học để sử dụng tủ lạnh cho hiệu quả:*

Không nên biến tủ lạnh thành kho “dự trữ hàng”, có nghĩa là thực phẩm nào cần thiết mới cho vào tủ lạnh để bảo quản, tránh tình trạng thực phẩm cũ sắp hết hạn để lẫn thực phẩm mới. Làm như vậy, vô tình bạn đã “kết liễu” tuổi đời của thực phẩm mới nhanh hơn, do vi khuẩn của thực phẩm cũ



Không nên biến tủ lạnh thành kho “dự trữ hàng”.

nhanh tràn sang thực phẩm mới. Trong tủ cũng phải luôn có khoảng trống để không khí lạnh lưu thông.

Thực phẩm khi cho vào tủ lạnh nên bọc kín bằng túi bóng, hộp nhựa hay kim loại. Thực phẩm ướp lạnh càng chế biến nhỏ càng tốt để nhiệt độ được lạnh đều, tránh tình trạng thực phẩm để to quá, bên ngoài thì lạnh, bên trong thì đang bị phân hủy.

Không nên để đồ ăn nóng vào tủ, thực phẩm chín và tươi sống phải tách biệt. Bạn cũng không nên để dược liệu hay thuốc bắc trong tủ lạnh, làm như vậy khiến cho thuốc nhanh giảm chất lượng và dễ bị vi khuẩn từ thực phẩm xâm nhập sang.



# ĂN GÌ CHO SỨC KHỎE TƯƠNG LAI

*Một số loại thực phẩm được biết đến như là "thần dược" có thể chữa trị những chứng bệnh nguy hiểm và tương chừng vô phương cứu chữa như ung thư, tim mạch và tiểu đường. Đó là những thực phẩm gì và thực tế có thể giúp cho bạn yên tâm về sức khỏe của mình hay không?*

---

**Dưa hấu:** Dưa hấu rất giàu chất lycopene và chỉ cần tiêu thụ 2 miếng dưa hấu to mỗi ngày là lycopene sẽ kích thích lượng chất chống oxy hóa trong máu của bạn tăng lên đáng kể.

Một khi chất chống oxy hóa tăng lên, bạn sẽ tránh được những chứng bệnh như ung thư tuyến tiền liệt, tuyến tụy, bàng quang... Nếu bạn không thích dưa hấu? Hãy uống một cốc nước sinh tố cà chua thay thế.

**Trà xanh:** Nghiên cứu mới đây chỉ ra rằng uống từ 5 đến 6 chén trà mỗi ngày trong vòng 2 tuần, số lượng tế bào chống viêm nhiễm sẽ tăng lên tới 500%.

Với những người không uống được nhiều trà vì sợ mất ngủ

thì chỉ cần uống một hoặc hai tách vào buổi sáng là cũng đủ tăng sức đề kháng cho cơ thể rồi.

*Cá:* Ăn cá nhiều rõ ràng rất có lợi, nhưng ăn thế nào là đủ? Mỗi tuần bạn chỉ cần ăn khoảng 2 khúc cá cỡ bằng lòng bàn tay là đã có thể giảm thiểu nguy cơ bị mắc các chứng bệnh liên quan đến tim mạch.

Hai bữa cá vào buổi trưa và hai bữa cá vào buổi tối là lý tưởng nhất. Chú ý ăn nhiều cá hồi, cá thu, cá trích và cá ngừ bởi những loại cá này đều rất giàu chất acid béo omega-3, một chất béo vừa bổ cho tim mà lại không hề làm tăng cân.

## C - SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ DẪO DAI

# ĐỂ QUẢ THẬN KHỎE

*Để quả thận khỏe, việc đầu tiên các bạn làm là không nên nhịn uống nước và nên uống nước lọc.*

---

Tiếp theo là cẩn thận khi dùng thuốc. Dùng thuốc theo toa bác sĩ, không tự mua thuốc về dùng. Nếu có sỏi thận thì điều trị sớm. Khi bị viêm họng nhớ điều trị đến nơi đến chốn vì sau viêm họng là viêm cầu thận.

Các bệnh lý của thận ở cầu thận, ống thận đều là những bệnh mắc phải ở trẻ em đến người lớn, như hội chứng thận hư xảy ra ở người lớn cũng như trẻ em và có thể dẫn tới suy thận hai bên cùng lúc. Ở trẻ em chữa bằng thuốc dễ hơn người lớn, nhưng cũng có một tỉ lệ dẫn đến suy thận mãn tính. Bệnh viêm cầu thận cấp nếu điều trị không tốt (điều trị sai) hoặc điều trị không kết quả (điều trị đúng mà không hết), sẽ dẫn tới viêm cầu thận mãn, rồi suy thận mãn, đến giai đoạn cuối phải thay thế thận.

Một số bệnh khác như sỏi thận, đặc biệt là người bị sỏi thận hai bên, đã có chỉ định mổ lấy sỏi nhưng vì lý do gì đó họ không đi chữa thì cục sỏi sẽ tàn phá quả thận mà người ta



dã tính được là trong năm năm sẽ làm hư quả thận. Lao thận nếu điều trị không hiệu quả hoặc điều trị trễ cũng dẫn tới hư hết hai quả thận. Bệnh tự miễn - cơ thể tự hủy hoại các tạng phủ trong cơ thể như lupus - ban đỏ, bệnh vẩy nến... cũng dẫn tới suy thận mãn tính.

Tất cả trường hợp suy thận mãn nếu ở giai đoạn mà chức năng lọc thận còn dưới 10-15%, không thể nào đảm đương nhiệm

vụ lọc các chất độc trong cơ thể để bài tiết qua nước tiểu, được gọi là suy thận mãn giai đoạn cuối. Khi đó chỉ có một cách điều trị là thay thế quả thận bằng các phương pháp: thận nhân tạo, lọc màng bụng (còn gọi thẩm phân phúc mạc) hoặc ghép thận.

Với hai phương pháp đầu giúp bệnh nhân duy trì cuộc sống tối thiểu nhưng chất lượng cuộc sống không cao và họ phải lệ thuộc vào máy móc. Với phương pháp ghép thận, quả thận mới trả lại chức năng thanh lọc các chất độc trong cơ thể, đồng thời quả thận cũng là cơ quan nội tiết, nó tiết ra kích thích tố sinh hồng cầu và những kích thích tố điều chỉnh huyết áp. Cho nên ghép thận trả lại chất lượng cuộc sống cao hơn.

# PHÒNG TRÁNH CHỨNG ĐAU LƯNG

*Càng lớn tuổi, bạn càng gặp nhiều cơn đau thắt ở cột sống. Triệu chứng bệnh lý này sẽ trở nên nguy hiểm nếu không được chữa trị đúng cách.*

---

Cột sống thắt lưng là nơi chịu áp lực cao, nó giúp chúng ta thực hiện các động tác xoay trở và đi lại uyển chuyển. Vì vậy, vùng này rất dễ bị tổn thương. Đau thắt lưng cấp hay mãn là chứng bệnh rất thường gặp, ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt và cuộc sống hàng ngày của bạn.

Triệu chứng khởi phát của căn bệnh này thường là mỏi cơ, co cứng cơ quanh thắt lưng, đau tê vùng thắt lưng, đôi lúc lan xuống vùng cùi chày. Mức độ đau có thể nhẹ, thoáng qua nhưng cũng có khi dữ dội, làm bạn không thể cử động được. Đôi khi, cơn đau kéo dài dai dẳng và trở thành căn bệnh mãn tính.

Có nhiều nguyên nhân gây đau thắt lưng như cột sống, đĩa đệm, cơ, thần kinh, nội tạng... Vậy làm thế nào để phòng tránh và có nhận định đúng khi gặp phải chứng bệnh đau lưng?

- Nên chú ý tư thế khi làm việc: Nếu làm các công việc tay chân nặng nhọc, đòi hỏi phải vận động nhiều, bạn nên chia đều sức nặng cho toàn thân. Khi thực hiện động tác nâng vật nặng, phải đảm bảo lưng luôn ở tư thế thẳng. Nếu công việc yêu cầu đứng lâu, nên gác một chân cao hơn và thay đổi tư thế liên tục.

- Nếu là nhân viên văn phòng, thường xuyên làm việc với máy vi tính, bạn hãy ngồi ở tư thế cột sống thẳng. Ngoài ra, cần chọn loại ghế mềm giúp nâng đỡ vùng lưng. Giải lao giữa giờ bằng các bài tập thể dục với những động tác như xoay, gập lưng, xoa bóp, massage lưng... cũng giúp phòng tránh đau lưng hiệu quả.

- Khi phải di chuyển xa trong nhiều giờ liên tục, nên chọn giường nằm hay ghế mềm. Đồng thời, đừng ngồi yên một chỗ mà hãy đi lại, xoay mình để giúp thư giãn cơ lưng.

- Thực hiện vật lý trị liệu cho cơ lưng, chườm nóng, ấn huyết, dùng ghế nâng đỡ vùng lưng, kéo giãn cột sống, massage bằng máy điện, dùng băng dán có thuốc giảm đau và giãn cơ.

- Giày cao gót giúp phụ nữ tăng thêm vẻ duyên dáng và uyển chuyển. Tuy nhiên, nếu chọn giày không đúng kích cỡ, không đủ mềm cho chân, bạn sẽ dễ bị đau cơ vùng cột sống thắt lưng. Chấn thương có thể gây trượt đốt sống, chèn ép thần kinh gây đau. Điều quan trọng nhất là phải tập đi đúng cách: thả lỏng đầu gối, lắc đều phần hông.

- Tập thể dục toàn thân và thể dục cho cơ lưng: Luyện tập nhẹ nhàng và đều đặn sẽ giúp cơ săn chắc và tăng sức chịu đựng cho thắt lưng. Nên tập các bài tập về lưng, bụng để giúp cột sống thắt lưng chắc khỏe. Đối với các vận động viên, phải khởi động cơ khớp trước khi vận động tích cực.

- Để tránh chấn thương cột sống ở người lớn tuổi, hãy thận trọng khi lên cầu thang, không cố gắng nâng vật nặng. Nền nhà tắm phải luôn khô ráo.

- Người béo phì đang trong giai đoạn giảm cân, phụ nữ khi mang thai cần thận trọng lúc di chuyển để không làm tổn thương vùng thắt lưng.

- Khi bị đau lưng ở mức độ vừa phải, bạn nên giúp cơ lưng nghỉ ngơi và thư giãn. Hãy thay đổi tư thế khi làm việc, không vận động quá mức, cẩn thận khi thực hiện động tác xoa bóp cơ lưng.

- Đối với những người có bệnh lý về xương hay cột sống, cần đeo đai lưng và nghỉ ngơi, thư giãn tuyệt đối. Khi đau lưng nặng, kéo dài, nên đi khám để xác định nguyên nhân và có hướng điều trị tích cực.

# PHÒNG NGỪA TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO THẾ NÀO?

*Tai biến mạch máu não là một thuật ngữ chung để chỉ các bệnh nhồi máu não (do tắc mạch máu não) và chảy máu não (do xuất huyết não). Bệnh hay gặp ở người lớn tuổi. Ăn uống, sinh hoạt và có chế độ tập luyện điều độ sẽ giúp bộ não của bạn tránh được những tai biến đáng tiếc.*

---

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh là do xơ vữa động mạch và tăng huyết áp. Đôi khi do các cục huyết khối từ nơi khác gây thuyên tắc động mạch não như huyết khối trong tâm nhĩ, tâm thất hay gặp ở những bệnh nhân bị rối loạn nhịp tim (rung nhĩ), nhồi máu cơ tim, suy tim nặng, bệnh van tim... Việc phòng ngừa bệnh phụ thuộc vào các yếu tố nguy cơ của mỗi người.

Tai biến mạch máu não là tình trạng một phần não bị hư hại đột ngột do mất máu nuôi, do tắc hoặc vỡ mạch máu não. Khi thiếu máu lên não, các tế bào não sẽ ngưng hoạt động và sẽ chết đi trong vài phút.

Hậu quả là các vùng cơ thể do phần não đó điều khiển sẽ ngưng hoạt động, dẫn tới yếu liệt, tê, mất cảm giác nửa người,



không nói được hoặc hôn mê, thậm chí là tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời. Nhiều trường hợp được cứu sống nhưng có thể bị tàn phế suốt đời, giảm tuổi thọ và không còn khả năng lao động, khó hòa nhập cuộc sống bình thường.

Tai biến mạch máu não xuất hiện do lòng động mạch máu nuôi não bị tắc do mảng xơ mỡ đóng ở thành mạch dày lên dần, làm hẹp lòng mạch; xuất hiện cục máu đông di chuyển từ tim do tim bị bệnh loạn nhịp hoặc bệnh hẹp - hở van tim khiến máu ứ lại, đóng thành cục máu đông trong tim, sau đó chảy lên não làm kẹt lại gây tắc mạch máu não; xuất huyết não (mạch máu bị vỡ làm chảy máu, chèn ép não bộ) và xuất huyết khoang dưới nhện (mạch máu bị phình rồi vỡ ra làm máu chảy vào khoang trống bao quanh não).

Người có nguy cơ tai biến mạch máu não cao là người trên 55 tuổi, người bị tăng huyết áp, đái tháo đường, xơ vữa động mạch, rối loạn lipid máu, các bệnh mạch vành, van tim, loạn nhịp tim, hút thuốc lá, béo phì - thừa cân, lười vận động và bị stress nặng.

## **Phòng ngừa bệnh như thế nào?**

Mặc dù tai biến mạch máu não là bệnh nguy hiểm song hoàn toàn có thể giảm được nguy cơ bệnh nếu biết cách phòng ngừa, đó là:

**Liệu pháp thay đổi lối sống** (thực hiện chế độ ăn kiêng và hoạt động thể lực): Là biện pháp quan trọng làm giảm nguy cơ bị xơ vữa động mạch nói chung và tai biến mạch máu não nói riêng.

Liệu pháp thay đổi lối sống bao gồm: cai thuốc lá; có chế độ dinh dưỡng giàu vitamin, khoáng chất; hạn chế ăn quá nhiều chất béo và các thực phẩm giàu calorie. Liệu pháp dinh dưỡng còn nhằm làm giảm lượng lipid máu, giảm huyết áp và giảm đường máu nếu bệnh nhân bị đái tháo đường. Tăng hoạt động thể lực sẽ làm cải thiện tình trạng tim mạch và làm cải thiện các yếu tố nguy cơ tim mạch như rối loạn lipid máu, béo phì và tăng huyết áp.

**Phòng ngừa tình trạng đông máu bằng thuốc:** Tình trạng tăng đông có thể ảnh hưởng đến bệnh lý tim mạch. Điều trị bằng aspirin có lợi trong phòng ngừa tiên phát và thứ phát cho các bệnh nhân bị nhồi máu não. Liều điều trị nên lựa chọn là liều có hiệu quả cao nhất với tác dụng phụ ít nhất.

Các bệnh nhân có nguy cơ cao hay những người có kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu hoặc bệnh tim mạch (bệnh động mạch vành, đột quỵ hay bệnh mạch máu ngoại biên) nên được điều trị bằng aspirin 75-100mg/ngày. Nếu bệnh nhân bị dị ứng với aspirin, các thuốc ức chế ngưng tập tiểu cầu khác như clopidogrel 75mg/ngày có thể được dùng thay thế ở các bệnh nhân có nguy cơ cao.

**Điều trị rối loạn lipid máu:** Những người trên 45 tuổi cần được kiểm tra lipid máu định kỳ, bao gồm cholesterol toàn phần, LDL-C, triglyceride và HDL-C sau khi nhịn đói 10-12 giờ. Nên kiểm tra định kỳ lượng lipid máu 6-12 tháng/lần.

Mục tiêu điều trị rối loạn lipid máu là LDL-C dưới 2,6mmol/

lít (100mg/dl), triglyceride dưới 2,3mmol/l (200mg/dl) và HDL-C bằng hoặc trên 1,0mmol/l (40mg/dl). Tuy nhiên, cần cân nhắc giữa lợi ích và giá thành, cũng như các tác dụng phụ có thể gặp khi dùng thuốc liều cao. Điều trị bằng thuốc phải kết hợp với liệu pháp thay đổi lối sống. Liều thuốc được tăng dần đến khi đạt được nồng độ LDL-C mục tiêu.

**Kiểm soát trị số huyết áp:** Tăng huyết áp rất hay gặp ở người có tuổi. Tăng huyết áp làm tăng nguy cơ bị các biến chứng tim mạch (đột quy, bệnh động mạch vành và mạch máu ngoại biên). Mục tiêu điều trị nhằm đạt trị số huyết áp dưới 140/90mmHg. Thay đổi lối sống và dùng thuốc được áp dụng cho các bệnh nhân có huyết áp trên 140/90mmHg.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy việc quan trọng nhất trong điều trị tăng huyết áp là đạt được trị số huyết áp mục tiêu. Nguyên tắc sử dụng thuốc hạ áp là nên bắt đầu với một thuốc liều thấp hoặc phối hợp các nhóm thuốc với liều thấp để vừa đạt được hiệu quả điều trị vừa làm giảm tác dụng phụ.

**Lưu ý:** Trong mùa hè, thời tiết nắng nóng sẽ là yếu tố làm gia tăng các ca tai biến mạch máu não, vì vậy những bệnh nhân đã từng bị tai biến mạch máu não và những người có nguy cơ phải đặc biệt chú ý đến các biện pháp phòng bệnh, tránh hoạt động quá sức và có chế độ ăn uống, lao động, nghỉ ngơi... phù hợp với sức khỏe.

# ĐÁNH THỨC KHẢ NĂNG ĐỀ KHÁNG

*Nhiều người, vừa thấy trong người hơi khang khác một chút đã lo uống thuốc. Tuy nhiên, theo các chuyên gia y học thì nên hạn chế dùng thuốc vì nó là con dao hai lưỡi.*

*Cách giữ sức khỏe tốt nhất là tăng cường sức đề kháng của cơ thể để chống lại bệnh tật*

---

Trong cơ thể chúng ta có một “đội quân” được giới chuyên ngành gọi là kháng thể, chúng có khả năng đẩy lui bệnh tật rất tài tình... Nhưng do cách sống, dùng thuốc không đúng, chúng ta đang “ru ngủ” khả năng đề kháng của chính mình.

## **Khi kháng thể... “ngủ”**

Kháng thể hiện diện trong các mạch máu và màng dịch giữa các tế bào, được coi là “chiến sĩ” bảo vệ cơ thể. Các chiến sĩ này có khả năng phát hiện những tác nhân lạ xâm nhập vào cơ thể. Mỗi loại kháng thể có sứ mệnh riêng, “tuần tra”, phát hiện những “dấu vết” của vi khuẩn, virus cũng như các chất gây dị ứng, chất độc... để loại chúng ra khỏi cơ thể. Mặc dù tinh nhuệ, được phân công “nhiệm vụ” chặt chẽ, chúng ta vẫn bệnh. Tại sao?

Ngày nay, dược phẩm và các phương tiện y khoa càng hiện đại nên các “chiến sĩ” bảo vệ cũng không cần phải lao碌 nhiều. Chỉ cần cơ thể bất an là thuốc (trợ thủ chỉ dùng khi thật cần thiết) lại trở thành quân chủ lực, được đưa vào cơ thể ngay. Khi thuốc “lờn”, bệnh tình cũng trở nên nặng rất nhanh. Bên cạnh đó, có những bệnh không cần dùng thuốc nhưng họ vẫn dùng, như sốt siêu vi.

Bác sĩ Đinh Tấn Phương - Phó khoa Cấp cứu BV Nhi đồng 1, TP.HCM giải thích: kháng sinh không diệt được siêu vi. Bệnh nhi chỉ cần uống thuốc hạ sốt, dùng thức ăn lỏng, nhiều chất dinh dưỡng, bệnh sẽ tự khỏi sau một tuần. Song, không ít phụ huynh thấy toa chỉ có thuốc thông thường đã cho rằng bác sĩ... dờ, và đi tìm bác sĩ khác yêu cầu cho thuốc “tốt”.

Theo bác sĩ Phương, kháng sinh chỉ có lợi khi dùng đúng. Nếu sốt siêu vi mà cho trẻ uống kháng sinh thì sẽ rước thêm bệnh vào thân, vì lúc này kháng sinh sẽ làm cơ thể suy yếu, do gan thận phải làm việc nhiều hơn nên dễ kháng giảm, dễ mắc nhiều bệnh khác.

Mặt khác, có một nghịch lý là sống quá vệ sinh cũng làm... suy yếu đề kháng, do không được “tập trận” thường xuyên nên khi gặp “giặc dữ”, các chiến sĩ đành chịu thua. Bằng chứng là trẻ được nuôi dưỡng, bảo bọc trong môi trường vô trùng khi ra ngoài dễ nhiễm bệnh hơn trẻ... “bụi đời”.

## 3 YẾU TỐ QUAN TRỌNG CỦA SỨC SỐNG

*Sức sống không chỉ là sống khỏe, sống lâu mà còn là sống vui và sống hạnh phúc, hay nói cách khác là cuộc sống có chất lượng. Có 3 hệ số quan trọng của sức sống.*

---

Đối với mỗi người, sức sống không chỉ là sống khỏe, sống lâu mà còn là sống vui và sống hạnh phúc, hay nói cách khác là cuộc sống có chất lượng. Sức sống là kết quả của một quá trình ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố tạo thành, trong đó bao gồm 3 yếu tố quan trọng.

### **Vận động thể lực hợp lý**

Đây là yếu tố quan trọng hàng đầu bởi vận động thể lực hợp lý sẽ giúp hạn chế nguy cơ mắc các bệnh lý tim mạch, tiểu đường, béo phì, cũng như các rối loạn chuyển hóa khác trong cơ thể. Ngoài ra, việc luyện tập thường xuyên còn giúp cơ thể tăng cường hệ miễn dịch và sức đề kháng với stress, nhờ đó giúp cho quá trình lão hóa cơ thể đến chậm hơn. Vì vậy, đây là một phương thuốc hữu hiệu trong việc tăng cường sức khỏe. Nhưng, như tất cả mọi liệu thuốc, việc vận động phải đúng “liều lượng”, nghĩa là, mỗi người cần chọn cho mình một

môn thể thao, một loại hình vận động phù hợp với thể chất, hoàn cảnh, sức khỏe của mình, đây là mấu chốt quan trọng để đạt được kết quả mong đợi. Thế nhưng, trên thực tế điều này ít được chú ý.

## Tinh thần linh hoạt

Đây là yếu tố quan trọng thứ hai của sức sống. Bởi tinh thần linh hoạt là khả năng đáp ứng được với mọi sự thay đổi của hoàn cảnh, ngoại cảnh. Những người có cuộc sống năng động, cởi mở với mọi người và thế giới chung quanh sẽ giúp họ duy trì sức sống và tuổi xuân. Vì thế,

“Sức sống - thành phần cốt lõi của chất lượng cuộc sống. Để duy trì và nâng cao sức sống hãy đừng quên quan tâm đến 3 yếu tố quan trọng: tập luyện, tinh thần và chế độ dinh dưỡng”.

chúng ta nên thường xuyên gặp gỡ, giao tiếp, kết bạn, thử sức với những điều mới lạ, hay du lịch đến những vùng đất mới, thưởng thức những món ăn chưa từng biết... sẽ giúp chúng ta tập thích nghi và quen với sự thay đổi. Vì cuộc sống công nghiệp luôn thay đổi mỗi ngày, vì thế những ai dễ quen và thích nghi sẽ giúp họ thay vì bị áp lực, căng thẳng sẽ cảm thấy những thay đổi đó mang đầy tính thú vị, nhờ vậy giúp họ luôn vui vẻ, hạnh phúc và tràn đầy sức sống.

## Dinh dưỡng điều độ và cân bằng

Gần đây, ngày càng có nhiều nhà chuyên môn, cũng như có các bài viết đề cập về vai trò quan trọng của dinh dưỡng

trong cuộc sống. Các nhà khoa học đã nghiên cứu, chứng minh, đưa ra những kết luận về sự ảnh hưởng của chế độ dinh dưỡng đến sự phát triển trí thông minh và sự thành công trong cuộc sống. Chính vì vậy, chế độ dinh dưỡng đóng một vai trò rất quan trọng, được xem như là một yếu tố của sức sống.

Theo bác sĩ Phan Vương Huy Đồng: Sai lầm thường gặp trong cuộc sống là chúng ta chỉ chú trọng đến chế độ dinh dưỡng đối với trẻ em và người lớn tuổi mà quên mất rằng, cả lứa tuổi đang còn thanh xuân, tráng kiện, cũng cần có một chế độ ăn uống điều độ, cân bằng các chất dinh dưỡng cùng với nước, muối khoáng, các yếu tố vi lượng, siêu vi lượng, cũng đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc duy trì và tăng cường sức sống. Để chứng minh điều này, một nhóm các nhà khoa học của trường Đại học Bergen, Na Uy, đã thực hiện một nghiên cứu trên 450 người khỏe mạnh, chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm, với chế độ dinh dưỡng có và không có bổ sung vitamin, khoáng chất, yếu tố siêu vi lượng và chiết xuất nhân sâm tiêu chuẩn G115. Kết quả nghiên cứu sau 3 tháng cho thấy, có sự khác biệt rõ ràng theo chiều hướng tích cực ở nhóm có chế độ dinh dưỡng được bổ sung vitamin, khoáng chất và G115 ở các chỉ tiêu về sức khỏe và sinh lực. Những người được bổ sung cảm thấy vui vẻ, thoải mái, ít áp lực, và hạnh phúc hơn trong cuộc sống, công việc.



# ĐẦU TƯ CHO GIẤC NGỦ

*Một thực tế đáng buồn là đa số những bạn tuổi teen thờ ơ với việc chăm sóc giấc ngủ cho bản thân mình.*

---

Bạn biết không, việc đi ngủ không chỉ đơn giản là ngã ụch lên chiếc gối êm ái và... khò khò. Đương nhiên là trong một thế giới ít bận rộn hơn thì chúng ta có thể ngủ được nhiều hơn. Thế nhưng giấc ngủ có nhiều tác động tích cực lên sức khỏe hơn là bạn tưởng. Hãy chăm sóc, “đầu tư” cho giấc ngủ của bạn nhé!

## **Để có một giấc ngủ êm đêm**

*Chọn màu sơn đúng:* Thông thường những màu như xanh lá nhạt, xanh dương nhẹ hay màu beige ấm áp giúp làm dịu thần kinh của bạn, mang lại một trạng thái thư giãn hoàn toàn và một giấc ngủ thật bình yên. Hơn nữa, những sắc màu này sẽ giúp bạn mau chìm vào giấc ngủ. Nên chú ý rằng để đạt hiệu quả cao nhất, bạn không chỉ để ý đến tường mà tổng thể màu như drap giường, gối, màn cửa...

*Chiếc gối nào thích hợp nhất cho bạn?* Không phải chiếc gối đẹp nào cũng mang đến cho bạn một giấc ngủ ngon. Nếu là người ngủ có thói quen nằm nghiêng qua một bên, bạn nên

chọn một chiếc gối khá cứng, chắc, dày đặc. Còn loại gối có độ dày, cứng trung bình thì dành riêng cho những người ngủ nằm ngửa. Đối với những người ngủ nằm sấp, bạn sẽ thấy ngủ ngon hơn với chiếc gối ngủ mềm mại.

*Chú ý đến ánh sáng phòng:* Bạn sẽ dễ dàng ngủ hơn với ánh sáng đèn ngủ thật mờ. Bạn không thể nào ngủ tốt nếu quá sáng. Nếu như bạn muốn chợp mắt vào ban ngày, hãy kéo đóng hết màn cửa.

*Hãy chú ý đến nhiệt độ phòng ngủ:* Tùy theo sở thích và độ chịu lạnh của mỗi người mà họ sẽ cảm thấy đủ mát hay đủ ấm để dễ ngủ hơn hay duy trì một giấc ngủ ngon và sâu hơn. Vì vậy, trước khi ngủ bạn nên điều chỉnh lại nhiệt độ thích hợp cho bạn. Tuy nhiên, nhiệt độ lý tưởng nhất trong phòng ngủ chính là khoảng 25°C.

*Phòng ngủ không được có tiếng ồn:* Với những người khó ngủ, tiếng ồn là kẻ thù số một gây khó ngủ hơn. Hoặc khi bạn đã ngủ rồi mà căn phòng đầy tiếng ồn hay những tiếng ồn bị ảnh hưởng từ khu vực xung quanh; khi thức dậy, bạn sẽ thấy người mệt mỏi và căng thẳng. Khi ngủ, bạn nên để mọi cơ quan trong cơ thể được nghỉ ngơi.

*Đồng hồ thức giấc:* Tốt hơn hết bạn nên chọn loại chuông báo thức dễ nghe, êm dịu... hơn là tiếng réo khó chịu, đinh ốc làm bạn giật mình. Sự tỉnh dậy sau một giấc ngủ được nhẹ nhàng, thoải mái cũng giúp cho bạn có một tâm trạng phấn chấn cho một ngày làm việc mới.

## 5 lý do khiến bạn cần ngủ nhiều hơn

*Giấc ngủ làm bạn thon gọn hơn:* Nghiên cứu cho thấy càng ngủ ít thì chỉ số hình thể BMI hình như càng lớn hơn. Một nghiên cứu khác đã đưa ra lời giải thích: những người ngủ 5 giờ/đêm có lượng ghrelin (một loại hormone làm tăng cảm giác đói bụng) cao gấp 15% và lượng leptin (một loại hormone làm dè bẹp cảm giác đói bụng) thấp hơn 15% so với những người ngủ đủ 8 giờ.

*Giấc ngủ làm gia tăng trí nhớ:* Giấc ngủ duy trì sống động những ký ức trong bộ não. Một thử nghiệm ở Đại học Harvard cho thấy, các chủ thể được dạy những cử động phức tạp của các ngón tay như khi lướt trên các cung bậc của đàn piano đã nhớ lại những động tác này tốt hơn sau khi được ngủ 12 giờ, so với những người phải “chong mắt” thức suốt 12 giờ.

*Giấc ngủ giúp kích hoạt hệ miễn dịch:* Một nghiên cứu trên những người bị bệnh trầm cảm cho thấy những ai có giấc ngủ bị rối loạn thì trong máu có lượng tế bào kháng bệnh ít hơn. Hơn nữa, melatonin, chất được tiết ra trong lúc ngủ, là một chất chống oxy hóa có tác dụng ngừa bệnh ung thư. Những người có cấu trúc giấc ngủ rối loạn hay thường xuyên bị thức trắng đêm có thể có nguy cơ mắc bệnh ung thư cao gấp 70 lần.

*Giấc ngủ làm chậm tiến trình lão hóa:* Mất ngủ thường xuyên đã được chứng minh là có ảnh hưởng tiêu cực đến sự chuyển hóa chất carbohydrate và chức năng của các hormone, khiến gia tăng tốc độ nghiêm trọng của những vấn đề kinh

niên liên quan đến tình trạng lão hóa. Trong thực tế, một nghiên cứu trên bình diện rộng đã kết luận rằng những người ngủ 6-7 giờ/đêm sống lâu hơn so với những người chỉ ngủ 4-5 giờ.

*Giấc ngủ ngon giúp bạn có cuộc sống hoàn hảo:* Nghiên cứu cho thấy chứng trầm cảm và tự ti thường xuất hiện ở trẻ vị thành niên có phần liên hệ với tình trạng mất ngủ. Và khi bước vào tuổi vị thành niên, những teen ngủ kém thường có nguy cơ sa vào rượu bia và ma túy gấp 2 lần những teen ngủ đầy đủ.

# ĐỂ DẸO DAI VÀ MINH MÃN HƠN

*Ai cũng muốn mình trẻ mãi, sống lâu nhưng sự thật thì không ai tránh được quy luật của tạo hóa. Không những thế rất nhiều người với những thói quen không tốt đã làm cho mình già nhanh hơn, xấu nhanh hơn và bị bệnh tật hành hạ.*

---

Vì thế hãy duy trì trí tuệ và sự dẻo dai của cơ thể bằng những việc vô cùng đơn giản nhưng rất dễ bị bỏ qua.

## **Để đôi chân đưa sức khỏe đến nơi cần đến**

Thói quen lười vận động cơ thể đang trở thành kẻ thù cho sức khỏe của nhiều người. Những phương tiện giao thông hiện đại đã làm cho đôi chân đang ngày một teo tóp, không những thế nó còn làm phát sinh nhiều bệnh tật như tim mạch, rối loạn chuyển hóa, trĩ, táo bón, đau đầu...

Vì thế nếu bạn muốn tự tin với sức khỏe và trí tuệ của mình thì hãy bỏ thói quen phụ thuộc vào các phương tiện giao thông một khi bạn có thời gian và khả năng vận động được. Các hoạt động vận động đơn giản như đi bộ, bơi lội, đạp xe... bất cứ hình thức nào cũng được, miễn là vận động. Không cần nhiều,

nhưng vận động đều đặn mỗi ngày là thuốc trợ tim tốt nhất, vì không phản ứng phụ, không tốn tiền mua.

## **Giữ không khí trong lành cho lá phổi**

Sự ô nhiễm môi trường do khói bụi công nghiệp đang là thách thức lớn cho sức khỏe con người, các bệnh lý đường hô hấp đặc biệt là viêm phổi, thậm chí là ung thư phổi. Hiện nay trên thế giới có tới hàng trăm triệu người mắc hen và con số đó đang ngày một gia tăng cùng với ô nhiễm môi trường.

Bên cạnh đó, tác hại của thuốc lá đã làm cho cả người hút thuốc lá và người hút thụ động phải gánh chịu những hậu quả nặng nề; đó là bệnh xơ vữa động mạch gây nhồi máu cơ tim, suy giảm trí nhớ, giảm chức năng tình dục, sinh sản, nghiêm trọng nhất là ung thư phổi.

Chính vì vậy, bỏ thuốc lá là cần thiết cho chính bản thân và những người xung quanh. Các biện pháp tập thở sâu mỗi sáng của yoga cũng là một biện pháp tốt khiến cho hoạt động của các phế nang dẻo dai hơn, sẵn sàng thích nghi tốt với những biến đổi không tốt của môi trường không khí xung quanh.

## **Ăn uống lành mạnh để bảo vệ gan thận**

Nếu có thể nói được chắc hẳn thận và gan sẽ nói lên những nỗi kinh hoàng khi chúng phải nài lưng làm việc sau những trận bia rượu thỏa thích, sau những bữa ăn no nê thịt, mỡ, bơ, đường... Hậu quả của những người uống nhiều rượu sẽ là gan nhiễm mỡ, xơ gan, ung thư gan.

Thói quen uống ít nước cũng tác hại đến hoạt động của thận. Chính vì vậy, nên có một chế độ ăn đủ chất dinh dưỡng. Đối với người già, người béo phì nên giảm thịt, mỡ, tăng cường rau xanh, trái cây, uống đủ nước (2 lít/ngày), giảm tối đa lượng bia rượu, chỉ nên sử dụng các loại thuốc điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

## **Ít suy nghĩ nào sẽ chai lì**

Suy giảm trí nhớ là nỗi sợ hãi của bất kể người cao tuổi nào, đó là căn bệnh Alzheimer. Người ta thấy rằng sự suy thoái của các tế bào thần kinh não, sự chít hẹp hay xơ cứng mạch máu nuôi não là những nguyên nhân quan trọng của căn bệnh này. Mặc dù vậy, người ta cũng thấy rằng nếu não bộ duy trì khả năng suy nghĩ và sáng tạo thì nó sẽ giảm được suy thoái và lão hóa. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người lao động trí óc ít bị mắc chứng quên hơn những người lười suy nghĩ.

Chính vì vậy để có một trí tuệ minh mẫn, không phải đợi đến tuổi già mà hằng ngày con người phải có các biện pháp làm việc và hoạt động sao cho “phải suy nghĩ” về những cái mới, tìm tòi học hỏi điều chưa biết để sao cho suy nghĩ trở thành một phản xạ. Về già không nên cho rằng mình đã được nghỉ ngơi, hết tuổi lao động thì không cần đọc sách báo, suy ngẫm.

Ngược lại sự nhớ khi tiếp nhận thông tin, phân tích thông tin sẽ giữ tính sáng tạo của não. Bên cạnh đó, người cao tuổi cũng cần được kiểm tra sức khỏe thường xuyên, kiểm soát tốt

nhất các yếu tố gây ra tai biến mạch máu não như béo phì, tăng huyết áp, các bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...

## **Bảo vệ khung xương và vẻ đẹp của làn da**

Người ta coi vai trò của xương trong cơ thể như là khung của một ngôi nhà. Nếu bộ khung đó mỏng, giòn, dễ gãy thì ngôi nhà sẽ bị lung lay thậm chí sụp đổ. Quá trình lão hóa, sinh đẻ (ở phụ nữ) đã khiến mật độ xương thiếu hụt dần theo tuổi tác, tình trạng loãng xương trở thành phổ biến ở người già. Các bệnh lý như rối loạn nội tiết, đái tháo đường, suy giáp cũng ảnh hưởng xấu đến bệnh loãng xương. Vì vậy để giữ cho “khung nhà” vững chắc cần có chế độ ăn giàu calcium phosphor, magnesium, nên bổ sung các vi chất này trong thức ăn và sữa.

Nếu như xương là khung của cơ thể thì làn da là vẻ đẹp bên ngoài, phản ánh rõ rệt tuổi tác và sức khỏe của ngôi nhà thân thể mà nhìn vào có thể nhận ra ngay. Da là tấm gương phản ánh tình trạng khỏe mạnh của nội tạng đồng thời cũng là môi trường kích ứng nhiều loại phản xạ để hưng phấn chức năng kháng bệnh. Do vậy hạn chế da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, các loại chất phóng xạ, ăn uống đầy đủ chất, uống đủ nước, ngủ đủ giờ và tránh bị stress sẽ bảo vệ làn da được khỏe mạnh.



## ĐỂ CÓ SỨC KHỎE DẪO DAI

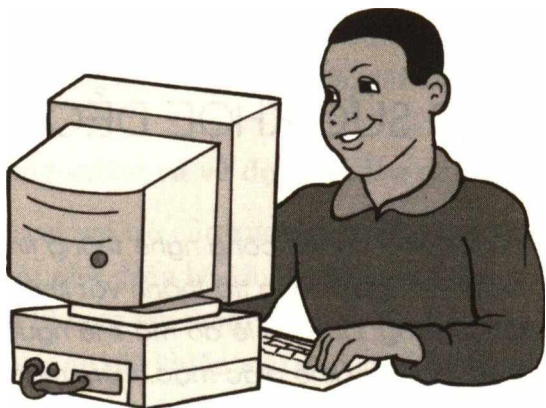
*Đồng hành với việc ngành công nghệ thông tin phát triển, chiếc máy tính ngày càng trở thành vật không thể thiếu trong cuộc sống. Cũng vì lẽ đó mà tỉ lệ người mắc các bệnh, tật về mắt như khô giác mạc, viêm màng mắt, mỏi mắt, cận thị, loạn thị ngày càng tăng.*

---

Nguyên nhân được giải thích do khi ngồi trước máy tính, thị lực cần phải tập trung trên màn hình nhỏ, cự ly giữa hai mắt với máy tính cơ bản trong trạng thái cố định. Cứ như vậy, trong thời gian dài, hai mắt sẽ làm việc quá mức và dẫn đến mệt mỏi. Ngoài ra, trong khi dùng máy tính, hai mắt phải mở to, không ngừng theo dõi văn bản, dấu hiệu và hình ảnh luôn luôn di động trên màn hình, khiến số lần nháy mắt giảm thiểu, làm cho hai mắt cảm thấy khô rát.

Hoạt động nháy mắt làm cho dịch mắt phân bố đều trên bề mặt giác mạc và kết mạc nên giữ được độ ẩm cho mắt. Vì vậy, nếu số lần nháy mắt giảm thiểu thì sẽ xuất hiện triệu chứng khô rát mắt. Nếu hiện tượng mỏi mắt và khô rát mắt xuất hiện trong thời gian dài, thị lực có thể sẽ bị ảnh hưởng.

Do công việc bận rộn nên những người làm văn phòng ít quan tâm đến chế độ dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng



Làm việc trước máy tính trong một thời gian dài sẽ khó tránh khỏi các bệnh về mắt.

ngày, vì thế thường thiếu những dưỡng chất cần thiết cho đôi mắt. Giải pháp cho tình trạng này là cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cho đôi mắt, tạo cho đôi mắt sức đề kháng tốt với những tác hại do môi trường làm việc gây nên. Ngoài việc ăn nhiều rau xanh và trái cây chứa vitamin A, theo một nghiên cứu đã được chứng minh, chondroitin - chất chiết xuất từ sụn vi cá mập thiên nhiên, sẽ giúp nuôi dưỡng mắt từ bên trong, có tác dụng lâu dài, giúp ngăn ngừa các bệnh lý về mắt và bảo vệ đôi mắt luôn sáng đẹp.

Ngoài ra, các căn bệnh văn phòng hay gặp trong giới trí thức còn là: cứng khớp, đau thắt lưng hay thoái hóa đốt sống cổ, lưng, viêm khớp... do chế độ sinh hoạt ít vận động, tư thế đứng, ngồi không đúng. Việc sử dụng phối hợp 2 hoạt chất

chondroitin và glucosamine trong phòng ngừa và hỗ trợ điều trị các căn bệnh về thoái hóa xương khớp, với cơ chế tác dụng làm tăng sản xuất chất nhầy dịch khớp nên tăng độ nhớt, tăng khả năng bôi trơn của dịch khớp, đảm bảo chức năng dinh dưỡng và sự vận động linh hoạt của khớp và bao hoạt dịch. Từ đó, làm giảm triệu chứng của thoái hóa khớp (đau, khó vận động), ngăn chặn quá trình thoái hóa khớp, ngăn chặn bệnh tiến triển.

Các thực nghiệm khoa học đã chứng minh các tác dụng của sự phối hợp này trong việc giảm triệu chứng và sưng viêm các khớp, cung cấp dinh dưỡng và nguyên liệu phục hồi, tái tạo các dịch khớp, ức chế các enzyme phá hủy sụn khớp, góp phần làm chậm quá trình viêm khớp, tăng độ bền vững và linh hoạt của các khớp. Thành phần giống thành phần tự nhiên của sụn khớp, không có tác dụng phụ lên đường tiêu hóa, sự phối hợp này đang được sử dụng thay thế các chế phẩm chống viêm, giảm đau hay được sử dụng trong các phương pháp điều trị phổ biến trước đây.

Nhiều nghiên cứu cho thấy taurine, một acid amino cần thiết giúp cho sự phát triển và hoạt động bình thường của hệ thống thần kinh trung ương. Hoạt động của taurine như một neuron dẫn truyền thần kinh trong não, đồng thời đóng vai trò bảo vệ và làm ổn định những lớp màng mỏng manh, dễ vỡ của các tế bào não. Thông qua hoạt động vận chuyển kali, natri, calcium và magnesium vào và ra khỏi tế bào, taurine giúp phát ra những xung thần kinh và giúp bảo vệ tế bào não khỏi sự quá tải. Chứng điên loạn do rượu là hậu quả của việc

lượng taurine giảm mạnh trong não. Chứng minh trên những bệnh nhân nghiện rượu loạn thần, taurine làm giảm đến 90% chứng loạn thần kinh, giúp ổn định tình trạng thần kinh.

Áp dụng những nghiên cứu trên, Meliphar Việt Nam đã sản xuất thành công sản phẩm Cansua6, sản phẩm dành riêng cho người hoạt động trí óc. Sản phẩm là sự phối hợp tinh tế các chất có tác dụng phục hồi các tế bào thần kinh với các thành phần dinh dưỡng cần thiết, dễ thiếu hụt cho các đối tượng đặc biệt này. Không còn những mệt mỏi, những cơn đau đầu do căng thẳng hay những nguy cơ về cơ xương khớp bởi chế độ sinh hoạt thiếu vận động hay khẩu phần ăn mất cân đối. Như vậy ngoài các sản phẩm trên thị trường giúp tăng cường sức khỏe nói chung thì Cansua6 là sản phẩm hướng tới những người lao động đặc biệt, đó là lao động trí óc. Cansua6 đồng thời giúp bổ dưỡng trí não và tăng cường thể lực.

Sử dụng Cansua6 mỗi ngày sẽ cho bạn một sức khỏe dẻo dai, một tinh thần sáng khoái, sẵn sàng đón nhận những thách thức mới và gặt hái thành công.

# BÍ QUYẾT GIỮ CHO HUYẾT ÁP CHUẨN

*Thói quen ăn uống là nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới huyết áp, đặc biệt là người tăng huyết áp do di truyền thì chế độ ăn uống càng có ảnh hưởng lớn. Dưới đây là những điều quan trọng liên quan tới thói quen ăn uống, cũng như các vấn đề then chốt phải tuân theo để giữ gìn sức khỏe lâu dài.*

---

## **Chế độ ăn uống của người cao huyết áp**

Tăng huyết áp không phải là bệnh mà là một hội chứng do nhiều nguyên nhân gây ra, đặc biệt còn có thể đơn thuần do ăn uống ở một số người quá thừa protein, ăn quá nhiều mỡ động vật, ăn uống các chất quá dư thừa, cơ thể ít vận động, người béo phì. Nói chung người bị tăng huyết áp cần phải tìm và chữa nguyên nhân là chính, nhưng việc ăn uống kiêng khem cũng là điều quan trọng. Ta cần lưu ý một số điều:

**Đối với chất đạm (protein):** Cần hạn chế không ăn nhiều, có thể ăn 0,5-1g/kg trọng lượng cơ thể người bình thường (50kg), tương đương nửa lạng thịt trong ngày để duy trì tình trạng sức khỏe bình thường.



Nên chọn loại thịt trắng (gà, vịt...) tốt hơn là các loại thịt đỏ (trâu, bò...). Không nên ăn các loại thịt tẩm ướp nhiều gia vị như Lạp xường, xúc xích, giăm bông... Hạn chế ăn thịt gia súc, gia cầm non, phủ tạng động vật như gan, óc, bầu dục... vì có nhiều nucleoprotein, khi tiêu hóa sinh ra các chất purine, acid uric có hại cho gan, thận, tim, mạch.

Cần có chế độ ăn uống hợp lý để giữ gìn sức khỏe lâu dài.

Có thể ăn đậu đỗ để bổ sung nguồn protein thực vật cho cơ thể.

**Đối với chất béo (lipid):** Không nên ăn quá 30g lipid/ngày, trong đó nên ăn dầu thực vật. Những thức ăn giàu chất béo thường có nhiều cholesterol (mỡ động vật, phủ tạng động vật...), không nên ăn, nhất là những người cao huyết áp, xơ vữa động mạch.

**Đối với chất đường (glucid):** Nếu ăn nhiều dễ gây béo phì, không tốt cho người cao huyết áp, vì vậy cần giảm bớt.

Ngoài ra người bị cao huyết áp không nên dùng các chất kích thích như rượu, cà phê, nước trà đặc, thuốc lá...

**Rất tốt nếu ăn nhiều rau xanh:** Rau xanh tươi chứa nhiều vitamin, ăn nhiều có lợi cho cơ thể vì nó ổn định huyết áp. Rau xanh chứa nhiều kali, có tác dụng thải loại natri ra ngoài. Vì

vậy ăn nhiều rau xanh có tác dụng phòng tăng huyết áp. Rau xanh và các loại hoa quả chứa nhiều chất xơ có tác dụng thúc đẩy quá trình bài tiết ra ngoài nhanh hơn, rất tốt cho cả người huyết áp cao và huyết áp thấp, sẽ phòng ngừa được chứng bí đại tiện mà người tăng huyết áp hay mắc.

**Vận động vừa sức:** Sáng dậy vận động có 3 lợi ích lớn là có thể phòng bệnh béo phì, rèn luyện cơ thể làm tinh thần thoải mái và loại trừ các áp lực. Thời gian vận động tốt nhất là 30 phút bằng cách tập thể dục, đi bộ, đi xe đạp, nhảy dây... Người cao huyết áp trước khi vận động mạnh cần kiểm tra tim thật cẩn thận, lựa chọn cách vận động thích hợp để tránh xảy ra sự cố.

## **Duy trì không khí gia đình vui vẻ**

Cả nhà đoàn tụ là “liều thuốc ổn định huyết áp”: Nhịp sống hiện đại luôn căng thẳng bận rộn và nhiều áp lực, đó là một trong những nguyên nhân gây tăng huyết áp, nhưng muốn thay đổi những áp lực đó không phải dễ, chỉ có gia đình mới có thể làm giảm và loại trừ những áp lực đó. Rất nhiều trường hợp người bệnh uống thuốc theo toa bác sĩ mà vẫn không khỏi, nhưng bệnh lại thuyên giảm do có cuộc sống gia đình hòa hợp. Để luôn giữ cho huyết áp ở mức bình thường cần phải có môi trường gia đình vui vẻ, hòa hợp, ấm áp. Nếu vợ chồng hay cãi cọ nhau hoặc giữa cha con, mẹ con có rạn nứt thì nhất định sẽ làm huyết áp tăng lên.

## **Không được sống buông thả**

Không có gì hại hơn là chơi bời thâu đêm, nhảy nhót, đánh bạc... khiến người mệt mỏi, tinh thần luôn căng thẳng, trạng thái đó luôn thúc đẩy tăng huyết áp, làm cho tim phải chịu gánh nặng hơn.

Cuộc sống tình dục của người cao huyết áp không được quá độ vì hoạt động tình dục tốn rất nhiều sức lực, dễ gây hậu quả xấu, nên “sinh hoạt” khi trong người thư thái thoải mái, có nhiều thời gian nghỉ ngơi.

## **Luôn cảnh giác, tránh lo lắng**

Độ tuổi thanh thiếu niên: Ngay từ nhỏ rèn cho trẻ thói quen ăn uống, không cho trẻ ăn quá mặn và quá thừa dinh dưỡng, vì đó là nguyên nhân gây béo phì và xơ cứng động mạch.

Ở độ tuổi 20-30: Thời kỳ này cần tạo thói quen ăn uống hợp lý, sao cho không bị béo phì. Đây là thời kỳ đẹp nhất của đời người, rất dễ vì mục đích phấn đấu vươn lên mà không quan tâm đến sức khỏe, chủ quan cho là mình có thể lực dồi dào, quá coi trọng công việc và vui chơi làm huyết áp tăng lên, kết quả là rất dễ mắc bệnh tăng huyết áp.

Ở tuổi trên 40: Ở độ tuổi này càng cần chú ý tới việc điều tiết ăn uống, vì lúc này số lần vận động giảm nhiều, nếu ăn nhiều sẽ bị phát phì. Đây cũng là thời kỳ huyết áp dễ thay đổi nhất nên hết sức lưu ý kiểm tra thường xuyên. Thời kỳ đầu bị tăng huyết áp dễ dẫn tới đau đầu, đau bả vai, huyết áp cũng lên xuống thất thường. Người trong độ tuổi 40-50 bị xuất



huyết não cũng không hiếm, cho nên càng phải chú ý không làm việc quá sức, không vận động quá nhiều làm người mệt mỏi, mọi hoạt động phải hài hòa đúng mực.

Ở độ tuổi trên 50: Định kỳ đo huyết áp là cần thiết dù là người bình thường hay người cao huyết áp đều phải biết tình trạng huyết áp của mình để phòng ngừa và chữa trị cho hiệu quả.

Ở độ tuổi trên 60: Cần chú ý tới chất và lượng bữa ăn, không ăn nhiều, ăn quá no. Người cao tuổi vị giác cũng không nhạy cảm nên thường thấy thức ăn nhạt nhẽo, thích ăn thêm nhiều gia vị, như vậy lượng muối ăn cũng nhiều lên gây ảnh hưởng xấu tới cơ thể, vì vậy người già cần chú ý không ăn nhiều muối, đường.

# 5 CÁCH VIẾT GIÚP BẠN KHỎE HƠN

*Đa số mọi người đều coi viết lách như một sở thích riêng của mỗi người hoặc là một công việc. Ít ai trong số chúng ta có thể hình dung ra được viết có thể giúp chúng ta khỏe hơn.*

---

Bạn luôn nghĩ rằng, hoạt động viết gây nhiều căng thẳng cho chúng ta? Viết lách tiêu tốn khá nhiều thời gian của chúng ta trước máy tính. Viết khiến chúng ta có quan niệm rằng nó có thể phát sinh ra những chứng đau lưng, nhức mỏi cho mắt.

Tuy nhiên, một vài nghiên cứu gần đây giúp cải thiện những suy nghĩ trên, rằng viết cũng là bài thuốc chữa bệnh hữu hiệu và minh họa bằng một vài ví dụ sau đây:

## **Viết nhật ký**

Một cuốn nhật ký có thể sẽ giúp bạn tập hợp mọi thứ làm được trong ngày. Điều này có nghĩa ghi nhật ký giúp chúng ta hiểu và dễ dàng thấu tóm cuộc sống xung quanh, biết hài lòng với những gì chúng ta đã làm được và hơn hết, biết quý trọng bản thân.

## **Sáng tác thơ**

Đối với những người sáng tác thơ, đây là cách tốt nhất để thoát khỏi những năng lượng dư thừa trong cơ thể, giúp thoát khỏi trạng thái tiêu cực như đau buồn, tức giận, ngờ vực,... Qua đó, nguồn năng lượng dư thừa trong cơ thể được giải phóng, cho phép sản sinh nguồn năng lượng mới tốt hơn.

## **Viết thư**

Viết ra những bức thư cho những người đặc biệt nhất của bạn cũng mang lại lợi ích thiết thực cho sức khỏe của bạn. Bạn bè là nơi bạn dễ dàng trút bầu tâm tư, cảm xúc nhất. Nhờ đó bạn sẽ cảm thấy tâm trạng thư thái hơn bởi bạn bè hiểu mình và dễ dàng đồng cảm với mình. Chính điều này sẽ giúp bùng nổ những ý tưởng, những xúc cảm mới.

## **Viết truyện**

Viết ra một câu chuyện hay tường thuật một sự việc cũng giống như khi bạn kể chuyện. Thông thường, khi chúng ta được tận hưởng niềm hạnh phúc ngọt ngào nhất hay kinh qua những nỗi buồn đau cay đắng thì chúng ta mong muốn và có nhu cầu san sẻ với người khác là điều rất dễ hiểu. Bạn muốn được chia sẻ nhưng không ai hiểu cho tâm tư bạn. Giải pháp tốt nhất là viết ra những chuyện này.

## **Viết để thú tội**

Đối với một người phạm phải những sai lầm, viết để thú

tội là cách để nuôi dưỡng lương tâm họ khỏi bị cắn rứt. Hơn nữa, “thú tội” theo cách này cũng giúp mọi người mở rộng lòng khoan dung với họ.

# BÍ MẬT NỤ CƯỜI

*Người lạc quan nhìn nhận những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày không những chỉ vui vẻ hơn những người bi quan yếm thế, mà theo nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, họ còn có khả năng xây dựng chiến lược tốt hơn để giải tỏa những khó khăn trong cuộc sống.*

---

## **Kỹ thuật rèn luyện tính vui vẻ**

Robert Thayer trong quyển sách mới xuất bản “The Origin of Everyday Moods” đã khẳng định: “Khi đã thấu hiểu rằng tính khí và những trạng thái tâm lý là một phong vũ biểu sống động của toàn thể tình trạng vật lý cũng như tâm lý bản thân, chúng ta có thể thay đổi chúng”.

Để có thể đưa não bộ vào một trạng thái tích cực hơn, nhà tâm lý học xứ California đó giới thiệu những chiến lược được ông lập ra sau 308 cuộc phỏng vấn đàn ông và phụ nữ, từ 16 đến 89 tuổi. Những yếu tố có hiệu ứng mạnh nhất là thể thao, âm nhạc, cười nói, tránh gặp những người có khuôn mặt ủ dột, phải thư giãn, làm công việc mình ưa thích, gọi điện thoại, gặp gỡ bạn bè.

Một chương trình thể dục thể hình, những bài tập thư giãn, một lần tắm thoải mái, một nhạc phẩm thú vị hoặc một bài tập

cho những cơ cười đều là những yếu tố ảnh hưởng tích cực đến tâm trạng, theo Thayer, chúng giúp con người vui vẻ hơn lên.

Còn đối với nhà nghiên cứu Joel Goodman, nụ cười lại là việc hoàn toàn nghiêm chỉnh và quan trọng. Là giám đốc của The HUMOR Project, ông chịu trách nhiệm cho nụ cười của giới thượng lưu. Trên 750.000 nhà quản trị và luật sư đã đến để học cách tiến thân trên đường đời và đường danh vọng với một tâm trạng vui vẻ.

Để giữ mình sung sức, bạn có thể đặt mua một chương trình rèn luyện tính vui vẻ gồm 8 bước của giáo sư tâm lý Paul McGhee. Chuyện buồn cười ư? Goodman khẳng định: “Thế giới cần nhiều hơn những người như tôi”.

Chẳng mấy chốc, “con virus” gây cười đã nhảy qua bờ đại dương, hạ cánh xuống châu Âu, tại vùng Schwaben (Đức), những nhân vật có quyền lực có thể tham gia hội nghị chuyên đề “Gây ảnh hưởng bằng tính hài hước” với học phí 1.400 mark.

Các chính trị gia ở thành phố Bonn và những người dẫn chương trình của thành phố Munich thì tìm cách rèn luyện những cơ cười của mình dưới sự hướng dẫn của các huấn luyện viên, những người kín đáo và ưa giấu kín tên tuổi.

Những sinh viên của Provence đã nghe ngóng và phân tích 1.200 nụ cười trên đường phố và tại các tiệm ăn và đi tới kết luận: Những câu chuyện tiểu lâm ngu ngốc lại gây ra những tràng cười to nhất.

Willibald Ruch đã tìm cách đi tới nguồn gốc vật lý học và



Lạc quan trong cuộc sống là cách để tránh stress hiệu quả nhất.

tâm lý học của những yếu tố gây cười. Những ai đến thăm ông, thường được ông mời tham gia một thí nghiệm: Với 6 hộp các tông đựng cát đầy đến nửa, họ phải tìm cách phân biệt xem hộp nào nặng hơn và hộp nào nhẹ hơn.

Ở năm hộp đầu tiên, sự khác biệt chỉ khác nhau vài gam, các vị khách căng trán để suy nghĩ, tìm ra lời giải. Hộp thứ 6 gần như rỗng. Sau khi nhấc hăng nó lên, ai cũng bật cười to.

### **Yếu tố thành công**

Những người lạc quan thường thành công hơn, nhà văn Daniel Goleman có sách bán chạy nhất khẳng định như vậy trong tác phẩm “Emotionale Intelligenz” (Trí thông minh cảm xúc).

Một con người thật sự có sự thông minh cảm xúc, biết chế ngự một cách điêu luyện những cảm xúc của mình và tác động khéo léo tới tình cảm những người xung quanh, sẽ không cho phép mình dễ sa vào trạng thái buồn chán hoặc chịu sức ép của stress.

Bằng cách đó, anh ta làm chủ được cuộc đời của mình một cách tốt hơn. Những nhân viên bảo hiểm có tính lạc quan sẽ thuyết phục được nhiều thân chủ bảo hiểm hơn là những người chăm chỉ gõ cửa nhưng dễ chán nản, đó là kết quả một cuộc nghiên cứu đã được tiến hành ở Mỹ.

Chỉ riêng một khóa huấn luyện về hài hước trong vòng một học kỳ đã nâng cao hơn hẳn tính sáng tạo cho sinh viên các trường đại học. Tính tình vui vẻ sẽ thúc đẩy quá trình hấp thụ kiến thức: Trong một không khí vui vẻ thoải mái, trẻ em sẽ dễ dàng học bài nhanh hơn, tốt hơn là dưới những điều kiện nghiêm ngặt.

Giống y như vậy, một vị sếp vui vẻ sẽ dễ dàng cuốn hút những nhân viên của anh ta hơn là một người đàn ông lầm lì, bởi vì sự vui vẻ là một yếu tố dễ lan truyền. Nụ cười có tác dụng tăng cường những mối quan hệ xã hội, nâng cao hiệu quả của công việc trong nhóm và làm cho chúng ta trở nên cởi mở hơn.

## **Yếu tố sức khỏe**

Tính cách hài hước giúp con người có khả năng chịu đựng tốt hơn, bởi vì nụ cười giúp cơ thể chúng ta nghỉ ngơi rất



hiều. William Fry, một nhà thần kinh học danh tiếng của Mỹ đã nhắc người ta nhớ đến tác dụng của nụ cười vào vòng tuần hoàn máu, nhịp thở và quá trình trao đổi oxy. Ngoài ra, theo phỏng đoán của ông, nụ cười còn thúc đẩy quá trình tiết endorphin, một thứ thuốc giảm đau tự nhiên của cơ thể, đồng thời cũng tác động đến trạng thái tinh thần của chúng ta.

Nhà đề kháng học người Mỹ, Lee Berk, đã chứng minh rằng nụ cười làm giảm quá trình tiết những hormone gây stress như cortisol và làm giảm số lượng những phân tử “sát nhân” tự nhiên trong cơ thể, đồng thời làm tăng số lượng những phân tử phụ trợ dạng T.

Nhà tâm lý học và thần kinh học người New York, Arthur Stone, tìm thấy trong dung dịch ở mũi của những người đàn ông hay cười một số lượng chất giúp nâng cao sức đề kháng globulin A nhiều hơn ở những người khác.

Tại sao có người luôn luôn vui vẻ trong khi những người khác thì không bao giờ? Các nhà nghiên cứu về tình cảm và thần kinh học đã phát hiện ra được những mưu mẹo của một bộ não lạc quan. Sự cộng tác của 100 tỉ neuron thần kinh trong những vùng não khác nhau chính là yếu tố chỉ huy trạng thái tinh thần và tình cảm của chúng ta.

Chất trung chuyển não bộ dopamine có tác dụng điều hòa những tình cảm như nỗi sợ hãi, cảm giác mừng vui và sự chán ngán, trầm cảm. Người càng vui vẻ thì mức dopamine của họ càng cao, đó là phỏng đoán được rút ra từ một nghiên cứu tại Đại học Cornell.

Chất trung chuyển noradrenalin trong phần gốc của não bộ làm chúng ta tỉnh táo hơn. Những hoạt động thể dục thể thao, cả cocaine và những loại thuốc chống buồn ngủ và mỗi một cũng làm tăng nồng độ noradrenalin.

Serotonin, một chất trung chuyển khác, đóng vai trò trung tâm trong việc điều khiển cảm xúc bằng con đường hóa học. Nó làm cho con người cảm thấy thanh thản, khỏe khoắn, tích cực, tự tin.

Yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến thái độ vui vẻ của chúng ta là hai thùy não trước, nằm trực tiếp dưới xương trán. Richard Davidson, nhà tâm lý học của trường Đại học Wisconsin, đã nhận ra rằng: Những người có các neuron thần kinh nằm ở phần não phía trái hoạt động tích cực hơn, là những người thường cảm thấy vui vẻ hơn trong cuộc sống hàng ngày.

Họ tự cho mình là những người tận tâm, nhiệt tình, đầy năng lượng và tỉnh táo. Ngược lại, những người mà não bộ bên phải hoạt động mạnh hơn, là những người dễ nổi nóng, mất bình tĩnh và bị ức chế nhiều hơn.

## **Gene hạnh phúc**

Những trang bị cơ bản nhất về tình cảm chúng ta đã nhận được từ cha mẹ mình và định hình nó trong những năm đầu đời. Sự vui vẻ của con người như có gốc rễ sâu xa trong tính cách, nó đứng vững trước cả những điều kiện môi trường bất lợi.

Willibald Ruch, nhà tâm lý học tại trường Đại học Tổng hợp Dusseldorf (Đức), đã đưa người tham gia thử nghiệm vào trong những căn phòng được quét sơn màu đen rồi đặt thêm vào đó những cụm cây trồng vốn đã bị khô héo.

Những cá nhân có tính tình vui vẻ vẫn giữ lại khả năng dễ tươi cười của mình, không hề thay đổi. Chỉ duy nhất một trường hợp ngoại lệ là những thứ đồ uống chứa cồn: Các cuộc thử nghiệm đã cho thấy bia và rượu vang làm giảm tính cười của những con người vui vẻ.

Bằng chứng phân tử gene đầu tiên về tính sôi nổi và vui vẻ đã được các nhà nghiên cứu Israel tìm ra: Số lượng bẩm sinh những trạm tạo ra chất trung chuyển dopamine trong não sẽ quyết định mức độ sôi nổi, vui vẻ và tò mò của người đó.

# NHỮNG THÓI QUEN CẦN THAY ĐỔI

*Đôi khi có những thói quen mà chúng ta cần thay đổi  
để có lợi cho sức khỏe hơn.*

---

## 1. Ngủ dậy muộn

Giờ làm việc bắt đầu từ 8 giờ và bạn chỉ dậy trước đó nửa tiếng? Khi chuông báo thức reo, sau đó dăm mười phút bạn mới chịu ra khỏi giường? Kết quả là: Bạn chạy đua với thời gian hầu như tất cả các buổi sáng... phải thay đổi ngay...! Bạn đang tự gây stress cho mình đấy.

Lời khuyên: Hãy dành thời gian cho những chuẩn bị của bạn vào buổi sáng, để bắt đầu khởi động cho một ngày làm việc nhẹ nhàng. Nếu không thể dậy sớm, bạn nên thay đổi thời gian lên giường vào buổi tối, đảm bảo giấc ngủ cho bạn.

## 2. Những bực dọc trên đường

Sáng nào cũng vậy, bạn nhấn còi ầm ĩ để mong vượt xe trước hoặc nổi cáu khi gặp đoạn đường tắc. Bởi vì nếu không đi nhanh bạn sẽ có nguy cơ đi làm muộn.

Lời khuyên: Để tránh đi làm muộn, tại sao bạn không đi

làm sớm hơn 15 phút? Khi lỡ bị tắc đường, hãy nghĩ đến người phía trước, họ cũng giống như bạn.

### **3. Dùng thức ăn nhanh**

Và bữa trưa, bạn có nhiều việc đến mức không có thời gian đi ăn uống. Kết quả là cái bánh kẹp bên bàn máy tính. Không kể những vấn đề về dinh dưỡng, bạn không bao giờ thực sự có thời gian để cơ thể và đầu óc được nghỉ ngơi.

Lời khuyên: Cố gắng dứt khỏi công việc. Dành thời gian để rời khỏi văn phòng và có một bữa trưa hoàn chỉnh. Cũng đừng quên chớp mắt 5 phút đến 10 phút trong giờ nghỉ trưa.

### **4. Chấp nhận mọi công việc**

Bạn không biết cách từ chối khi được giao việc trong khi mình đang có nhiều việc cần hoàn thành. Kết quả là bạn đang chạy đua với công việc.

Lời khuyên: Học cách nói không! Chấp nhận mọi việc được giao cũng sẽ chứng tỏ bạn là người có năng lực. Nhưng cũng vì vậy bạn sẽ không còn thời gian dành cho mình. Vì bạn không phải là một siêu nhân, nên sẽ có lúc bạn không thể chịu đựng được áp lực công việc.

### **5. Uống 10 ly cà phê mỗi ngày**

Lúc nào cũng vậy, trên bàn làm việc của bạn luôn có cốc cà phê. Bạn có cảm giác rằng sẽ không thể làm việc được nếu thiếu đồ uống này.

Lời khuyên: Đúng là cà phê có thể giúp bạn tập trung thật. Nhưng nếu uống quá nhiều sẽ làm cho bạn căng thẳng, hãy thử giảm liều lượng. Tương tự như việc hút thuốc lá.

## **6. Nổi cáu vì điều kiện kỹ thuật**

Máy tính treo bốn lần trong một ngày, phần mềm bạn đang sử dụng bỗng ngưng hoạt động. Bạn nổi cáu và lảm bảm chê bai, sau đó là các nhân viên kỹ thuật.

Lời khuyên: La hét cũng không làm máy tính của bạn hoạt động trở lại. Hơn nữa, các món quà công nghệ này quả thực rất phức tạp, không thể lường trước được. Vì vậy hãy ghi lại những gì bạn đang làm trong vòng 5 phút một lần. Và đừng quên kiểm tra virus thường xuyên.

## **7. Những lo lắng vô cớ khác**

Chuyện con cái, đối nội, đối ngoại, chỉ tiêu... khiến cho bạn không còn thời gian nghỉ ngơi, thư giãn. Một chuyến về quê thăm ông bà ngoại, nội hay việc trù tính cho con học ở đâu làm bạn mất ngủ mấy ngày trời.

Lời khuyên: Vô ích với những lo toan vô cớ. Bạn nên học cách đơn giản hóa mọi chuyện và quyết định nhanh chóng.

# 12 THÓI QUEN XẤU CHO SỨC KHỎE

*Các nhà nghiên cứu đã tổng kết 12 thói quen có hại  
cho sức khỏe, bạn nên tránh nhé!*

---

1. Rửa mặt quá nhiều: Lớp màng bảo vệ da mặt sẽ bị phá hủy thường xuyên, khiến cho da bị kích thích nhiều, dễ bị lão hóa. Hằng ngày, chỉ nên rửa mặt 3 lần vào các buổi: sáng, trưa, tối; nên dùng sữa rửa mặt loại ít bọt.
2. Kỳ cọ quá nhiều khi tắm: Việc kỳ cọ quá mạnh sẽ làm tổn thương lớp da. Lớp tế bào biểu mô chỉ dày có 0,1mm, là phòng tuyến bảo vệ tự nhiên ngăn cản vi khuẩn gây bệnh và các tia gây hại cho cơ thể. Khi kỳ cọ làm tổn thương lớp da đó, vi trùng và các tia có hại dễ xâm nhập gây nên bệnh viêm da, thậm chí bị lở loét, nhiễm trùng máu.
3. Thức ăn sống, chín để lẫn lộn: Một số bạn tuổi teen XX sáng đi chợ bỏ cả bánh mì, bánh bao và các đồ điểm tâm vào giỏ cùng với rau, cá, thịt sống đem về nhà. Làm như vậy không hợp vệ sinh chút nào, bởi lẽ trong giỏ đựng có rất nhiều vi khuẩn và các loại vi sinh vật, chúng sẽ lây nhiễm đan xen giữa thức ăn sống và chín. Rất nhiều loại

bệnh truyền nhiễm đường ruột như viêm gan, kiết lỵ... đều từ đó mà ra. Để tránh bị lây nhiễm như vậy, trước khi mua đồ ăn, bạn cần phải chuẩn bị riêng đồ đựng thức ăn chín.

4. Việc đánh răng quá lâu sẽ làm tổn thương chân răng, không có lợi cho sự phát triển của răng, thậm chí còn gây nên bệnh viêm chân răng.
5. Dùng đồ chung: Một số gia đình dùng chung khăn mặt, cốc uống nước, chậu rửa... Việc sử dụng chung đồ như vậy không hợp vệ sinh; nếu một người bị đau mắt đỏ thì cả nhà cũng bị, một người bị viêm gan sẽ lây ra cả nhà.
6. Nhịn ăn sáng: Nếu không ăn sáng, cơ thể dễ mệt mỏi, nhức đầu, dẫn đến đường huyết thấp. Không ăn sáng kéo dài dễ gây nên bệnh mãn tính như: viêm dạ dày, thiếu máu, cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, mau lão hóa.
7. Uống nhiều nước khi ăn no: Một số bạn tuổi teen lúc bình thường không nghĩ đến uống nước, đợi sau khi ăn xong mới uống nước và uống rất nhiều một lúc. Thói quen đó ảnh hưởng đến tiêu hóa, lâu ngày sẽ gây hại sức khỏe.
8. Ăn no quá: Ăn no quá sẽ làm cho dạ dày căng quá mức, nhu động cơ bóp chậm lại, dịch tiêu hóa tiết ra không đủ, thức ăn không được hấp thu hết gây trở ngại cho chức năng tiêu hóa, dẫn đến dễ bị viêm dạ dày.
9. Uống trà quá đặc: Trà đặc làm cho niêm mạc dạ dày co lại, chất protein bị kết tủa, đồng thời làm loãng dịch vị, ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và việc hấp thụ chất sắt cho cơ thể. Ngoài ra trà đặc còn gây mất ngủ.



10. Ngủ quá nhiều: Sẽ tăng gánh nặng cho trung khu ngủ của đại não, làm cho sự trao đổi sinh lý giảm xuống mức thấp nhất, suy giảm các chức năng cảm giác, giảm độ căng cơ xương và khả năng miễn dịch. Ngủ nhiều gây nên hàng loạt bệnh, đặc biệt là tuần hoàn máu chậm, gây bệnh tim đột phát hoặc tai biến mạch máu não.
11. Đi bộ quá nhiều: Khi đi bộ, gan bàn chân phải giữ độ cao và trương lực nhất định. Nếu thời gian đi bộ lâu quá, gan bàn chân bị co xuống làm cho xương ngón chân gia tăng gánh nặng, dễ bị gãy xương.
12. Đi giày (guốc) gót quá cao: Bàn chân và ngón chân sẽ chịu tải trọng quá mức, cơ thể nghiêng về phía trước, phần ngực và lưng uốn về phía sau làm tổn thương dây chằng cơ lưng, dễ sinh ra lệch ngón chân, sai lệch khớp cổ chân.

# 10 BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

*Đây là 10 nguyên tắc các chuyên gia khuyên  
bạn nên thực hiện để kéo dài tuổi thọ.*

---

## 1. Không ăn quá nhiều

Nếu bạn không lao động hay đến phòng tập thể dục 4 lần 1 tuần thì bạn chỉ cần 2000 calorie mỗi ngày.

## 2. Chế độ ăn phải phù hợp với độ tuổi

Những phụ nữ ở độ tuổi 30 sẽ có nếp nhăn muộn hơn nếu họ ăn các loại hạt đều đặn và thỉnh thoảng có gan động vật trong thực đơn. Những người ở độ tuổi 40 nên hấp thụ beta-carotene có chứa trong cà rốt và các loại rau củ quả có màu đỏ và da cam khác. Đối với những người ngoài 50, calcium rất cần cho xương và magnesium cần cho tim. Những người đàn ông ngoài 40 cần chất selenium chứa trong pho mát và thận – khoáng chất này có thể giúp tránh tình trạng căng thẳng. Đàn ông ngoài 50 nên ăn nhiều cá để bảo vệ tim và mạch máu.

## 3. Không nghỉ hưu sớm

Những người không làm việc thường trông già hơn đến 5

tuổi so với những người thường xuyên làm việc. Trong số rất nhiều người sống lâu có rất nhiều người là nhạc trưởng, triết học gia, họa sĩ và linh mục.

#### **4. Tình dục khiến bạn trẻ hơn**

Trong khi quan hệ, các cơ quan sản sinh ra endorphin, hormone hạnh phúc, có thể tăng cường miễn dịch. Những người có hoạt động tình dục 2 lần 1 tuần thường trẻ hơn những người cùng trang lứa đến 14 tuổi.

#### **5. Sống lạc quan**

Không cảm thấy trầm cảm và không tuyệt vọng. Các bác sĩ không nghi ngờ gì khi nói rằng lạc quan sẽ giúp bạn sống lâu hơn.

#### **6. Tập thể thao**

Mỗi ngày chỉ dành vài phút cho một môn thể thao nào đó cũng khiến bạn trẻ trung hơn. Thể thao kích thích hormone sinh trưởng, thường bị giảm đi sau tuổi 30.

#### **7. Ngủ trong phòng mát**

Những người ngủ trong phòng mát (17-18°C) thường sống lâu hơn vì sự trao đổi chất và tiến trình lão hóa phụ thuộc vào nhiệt độ xung quanh.



## 8. Luôn có tâm trạng tích cực

Hãy cố gắng sống một cách tích cực bằng cách đối xử thật tốt với bản thân.

## 9. Đừng kìm nén cơn tức giận

Hãy để cơn tức của bạn được bộc lộ ra ngoài. Khoảng 64% bệnh nhân mắc bệnh ung thư luôn trong tình trạng kìm nén những cơn tức giận.

## 10. Hãy để bộ não hoạt động

Chơi các trò ô chữ hay câu đố, đọc thật nhiều, học ngoại ngữ hay làm các công việc liên quan đến số học. Hãy để bộ não hoạt động thật tích cực vì như vậy sẽ làm đầu óc bạn tỉnh táo và cũng thúc đẩy hoạt động của tim, lưu thông máu và trao đổi chất.

# NHỮNG LÝ DO BẠN NÊN BIẾT NHÓM MÁU CỦA MÌNH

*Bạn không biết nhóm máu của mình là gì? Bạn không phải là người duy nhất. Mặc dù nhóm máu là phần cơ bản tạo nên đặc điểm sinh học, do gene quyết định, thì trừ khi trả tiền xét nghiệm, bạn chỉ có 3 cách biết mình thuộc nhóm máu nào.*

---

Đầu tiên đó là khi bạn cần truyền máu. Thứ hai là khi bạn mang thai - phụ nữ sẽ được kiểm tra để loại bỏ những rắc rối do khác nhóm máu với em bé trong bụng. Và sau cùng, khi cho máu, bạn sẽ được thông báo trên thẻ hiến máu.

## **Nhóm máu được phát hiện từ khi nào**

Cho mãi đến năm 1900, khi nhà khoa học Áo Karl Landsteiner phát hiện ra máu được chia thành các nhóm khác nhau. Còn trước đó, nếu bạn được truyền máu, sẽ là may rủi nếu được sống hay chết. Đó là bởi vì việc trộn hai nhóm máu khác nhau sẽ gây ra hiện tượng “kết khối” - các tế bào máu dính với nhau, tạo ra phản ứng độc hại, có thể gây tử vong.

## **Có bao nhiêu loại nhóm máu?**

Khi nói về nhóm máu, là ngụ ý đến các protein - các kháng nguyên - tồn tại trên bề mặt của tế bào hồng cầu. Mặc dù có hàng trăm loại kháng nguyên khác nhau ở đó, nhưng những thứ quan trọng nhất với sức khỏe chúng ta là các nhóm A, B, AB và O.

Nếu bạn có nhóm máu A, nghĩa là bạn có kháng nguyên A bao phủ tế bào hồng cầu. Với nhóm B, bạn có kháng nguyên B. Nhóm O, còn được gọi là Zero ở một số quốc gia, nghĩa là bạn chẳng có cả hai loại kháng nguyên trên, và nhóm AB thì có cả hai.

Việc truyền nhầm nhóm máu sẽ gây nguy hiểm vì máu chứa các kháng thể bảo vệ nó trước các kháng nguyên ngoại lai. Chẳng hạn, người nhóm máu A có kháng thể anti-B. Nếu truyền cho họ nhóm máu B có thể gây tử vong vì kháng thể của họ sẽ tấn công tế bào máu truyền vào.

Nếu nghi ngờ về nhóm máu, cách an toàn nhất là truyền máu O vì nó không có kháng nguyên có thể bị nhận nhầm là kẻ xâm lược.

## **Hệ thống Rh**

Ngoài ABO, còn có hệ thống Rh. Khoảng 84% dân Anh có một kháng nguyên khác - kháng nguyên Rh. Họ được gọi là Rh dương tính. Những người còn lại được gọi là Rh âm tính.

Tình trạng âm hoặc dương tính này sẽ được viết kèm với nhóm máu ABO. Chẳng hạn, nếu bạn nhóm A và có Rh dương

tính, bạn sẽ được xếp là A dương tính. Nếu không, bạn sẽ là A âm tính. Cách gọi tương tự với các nhóm máu khác.

Sẽ là tốt nhất khi bạn không trộn nhóm máu A với B, Rh dương tính và Rh âm tính.

### **Xét nghiệm nhóm máu như thế nào?**

Cách xác định nhóm máu của một người là trộn một vài hồng cầu của họ với kháng thể trong một ống nghiệm hoặc trên một giấy thử đặc biệt. Nếu kháng thể anti-A gây kết khối, người đó là nhóm máu A. Nếu kháng thể anti-B gây kết khối, người này có nhóm máu B. Nếu cả hai kháng thể đều gây phản ứng, người này có nhóm máu AB, và nếu chẳng có phản ứng gì cả, họ mang máu O.

### **Bạn thừa kế nhóm máu như thế nào?**

Chuyện hoang đường khi cho rằng bạn thừa hưởng nhóm máu chỉ từ cha. Thực tế, bạn nhận của cả cha và mẹ. Nếu bố hoặc mẹ nhóm O và người kia nhóm A, con sẽ có nhóm A hoặc O. Nếu bố hoặc mẹ B và người kia O, con sẽ là B hoặc O.

Nếu bố mẹ là O, con sẽ có nhóm O. Nếu bố hoặc mẹ A và người kia B, con sẽ là A, B hoặc AB.

### **Nhóm máu có ảnh hưởng đến sức khỏe?**

Nhóm máu không thể hiện gì cho sức khỏe cả. Nhưng những người ở nhóm cụ thể nào đó có thể mang những đặc điểm nào đó ý nghĩa với sức khỏe của họ. Chẳng hạn, nhóm

A có xu hướng gia tăng các bệnh nhiễm trùng, ung thư và các bệnh kết khối cao hơn. Nhưng thuộc nhóm A cũng không có nghĩa là bạn sẽ mắc các căn bệnh này.

## **Có thể đổi nhóm máu không?**

Nói chung, câu trả lời là không. Nhưng cũng có trường hợp ngoại lệ.

Việc cấy ghép tủy xương sẽ làm thay đổi nhóm máu của bạn thành nhóm máu của người hiến tủy, vì hồng cầu được tạo ra trong tủy.

Các nhà khoa học đã phát triển một cách biến nhóm máu này thành nhóm máu khác. Điều đó nghĩa là máu nhóm A, B và AB có thể biến thành máu O, loại an toàn cho nhiều bệnh nhân và đáp ứng được tình trạng thiếu máu.

Điều cuối cùng, nếu nhóm máu của bạn rất hiếm (có tổ hợp các kháng nguyên lạ), bạn nên đảm bảo rằng đã gửi nó vào ngân hàng.

Người có nhóm máu hiếm có thể nhận truyền máu chỉ một lần duy nhất từ nhóm ABO, nhưng nếu cần truyền máu thường xuyên, họ phải tìm được một hệ miễn dịch phù hợp chính xác với máu mình.

Chính vì vậy, những người có máu hiếm nhất được khuyến khích gửi máu vào ngân hàng, để phòng trường hợp cần truyền máu.



## MỤC LỤC

Lời khuyên dành cho mọi người	5
<b>A - LUYỆN THỂ LỰC</b>	
Lời khuyên hữu ích để sống khỏe mạnh	6
11 điều tốt cho sức khỏe	9
10 bí quyết chăm sóc sức khỏe tinh thần	12
10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý	16
Thuật dưỡng sinh trường thọ	21
Cách “lên dây cót” cho bản thân	26
10 lời khuyên để quên đi mệt mỏi	28
Để bạn luôn khỏe khoắn mỗi ngày	32
Đừng xem thường việc rửa tay!	35
7 lời khuyên cho đôi chân của nhân viên văn phòng	39
Lợi ích của đi chân trần	42
Chạy bộ để sống lâu, sống khỏe	44
Cải thiện sức khỏe chỉ trong một phút?	46
Đi bộ giúp khống chế bệnh đái tháo đường	50

Chạy bộ khí công	53
Tivi ảnh hưởng đến bạn như thế nào?	57
Mặc cả với sức khỏe	60
Kiểm soát stress bằng cách luyện thở	64
8 bí quyết cho trái tim khỏe	66
5 cách bảo vệ não bộ	70
Hệ số của sức sống	72

## **B - ĂN UỐNG - DINH DƯỠNG**

Những món ăn chữa bệnh	75
Ăn gì để phòng bệnh ung thư?	79
Cơ thể con người cũng cần có “nhớt”!	82
Để món trứng luộc an toàn	85
Những bệnh kiêng dùng sữa	87
“Bạn” và “thù” của cơ thể	90
20 dấu hiệu cảnh báo cơ thể bạn thiếu vitamin	99
Ăn theo độ tuổi	101
Lưu ý bảo quản thức ăn trong tủ lạnh	106
Ăn gì cho sức khỏe tương lai	109

## **C - SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ DÈO DAI**

Để quả thận khỏe	111
Phòng tránh chứng đau lưng	113
Phòng ngừa tai biến mạch máu não thế nào?	116
Đánh thức khả năng đề kháng	120
3 yếu tố quan trọng của sức sống	122
Đầu tư cho giấc ngủ	125
Để dẻo dai và minh mẫn hơn	129
Để có sức khỏe dẻo dai	133
Bí quyết giữ cho huyết áp chuẩn	137
5 cách viết giúp bạn khỏe hơn	142
Bí mật nụ cười	145
Những thói quen cần thay đổi	152
12 thói quen xấu cho sức khỏe	155
10 bí quyết sống lâu	158
Những lý do bạn nên biết nhóm máu của mình	161

# BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

## TẬP 3

*Nhiều tác giả*

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT

Biên tập: LÂM AN

Biên tập tái bản: VÕ THỊ NGỌC PHƯƠNG

Bìa: THÁI AN

Sửa bản in: VƯƠNG NGHI

Trình bày: VŨ PHƯƠNG

---

### NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,  
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: hophubandoc@nxbtre.com.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

### CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,

Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhanhhanoi@nxbtre.com.vn

### CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM

ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450

Email: info@ybook.vn

Website: www.ybook.vn

---

Khổ: 14 cm x 20 cm, số: 1120-2016/CXBIPH/100-62/Tre  
Quyết định xuất bản số 508A/QĐ-NXBT, ngày 6 tháng 6 năm 2016  
In 3.000 cuốn, tại Xí nghiệp In Nguyễn Minh Hoàng  
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, phường 13, quận Tân Bình  
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2016



Công việc lặp đi lặp lại một cách nhàm chán khiến bạn trở nên thiếu linh hoạt, chẳng muốn động tay động chân dù vốn không lười biếng? Bạn muốn lấy lại cảm hứng và sự sung sức như ngày đầu để hoàn tất công việc một cách hiệu quả? Hãy thử các cách sau:

**Tự giải thoát:** Xin nghỉ phép vài ngày để đầu óc nhẹ nhàng, thanh thản; đi uống cà phê, tán dóc với bạn bè, xem phim, ca nhạc... "Sang" hơn, bạn có thể làm một tour nghỉ mát ngắn ngày để hồi phục sức lực.

**Ngủ được là tiên:** Ngủ "no nê" giúp bạn lấy lại nguồn năng lượng tiêu hao...

(Cách "lên dây cót" cho bản thân)



**SỬ DỤNG TEM THÔNG MINH - Chương trình chăm sóc khách hàng và khuyến mãi của NXB Trẻ.** Cao tem và đăng ký bằng 1 trong 2 cách:  
1. Truy cập <http://cskh.nxbtre.com.vn/Active/> và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số  
2. Dùng smartphone quét QR Code và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số. Để được hỗ trợ xin liên hệ: Hotline: 0932.260.062 - Email: [cskh@nxbtre.com.vn](mailto:cskh@nxbtre.com.vn)



QR Code

ISBN 978-604-1-08776-7  
Bác sĩ tốt nhất chính mình 3



Giá: 35.000 đ



[www.nxbtre.com.vn](http://www.nxbtre.com.vn)