

# Bí Quyết Ngủ



Thức khuya là chuyện rất bình thường trong cuộc sống bận rộn ngày nay, nhưng thường xuyên ngủ trễ sẽ ảnh hưởng rất xấu đến cơ thể. Tuy nhiên, nếu biết bí quyết ngủ bạn sẽ giảm đi bớt ảnh hưởng xấu này được đi rất nhiều. Hoa Đà vốn là một vị lương y nổi tiếng thời Đông Hán trong lịch sử Trung Hoa, được xem như thần y, cũng là một trong những ông tổ của Đông y, do đó cách trị bệnh của ông từ xưa đến nay luôn được nhiều người nghe theo.

*Danh y Hoa Đà. (Tranh vẽ của Trần Dần Khắc)*

Ông dạy ta bí quyết ngủ sau đây:

## Bí quyết ngủ

Theo ông, một người ngủ chính chỉ 3 giờ đầu, còn lại chỉ ngủ thêm cho có, gối đầu nằm mơ, nằm mộng. Theo Hoa Đà, buổi trưa chỉ cần ngủ 3 phút là đã tương đương với 2 giờ, **nhưng phải ngủ vào đúng giữa trưa khoảng 12 giờ**. Buổi tối nếu **ngủ đúng giờ Tý (từ 23h đêm đến 1h)** thì 5 phút ngủ tương đương với 6 giờ..

Tại sao như vậy? Điều này liên quan đến đạo lý Âm Dương, phép tắc thế giới, phép tắc vũ trụ, hơn nữa bạn sẽ cảm giác được dưới trái tim có một luồng năng lượng nổi liền xuống dung hợp với năng lượng của đan điền (trên thận), được gọi là “*Thủy Hỏa ký tế*”, nói rộng ra một chút chính là nếu ngủ đủ giấc thì tinh thần bạn sẽ tốt lên gấp trăm lần. (Thủy Hỏa ký tế: Thủy Hỏa giao nhau, giúp nhau để làm nên công trình, nước ở trên, lửa ở dưới, thời lửa sẽ đun sôi được nước.)

Do đó những ai thường thức khuya làm việc, học bài... bất kể việc nhỏ lớn thế nào **thì đến giờ Tý cũng phải dừng lại đi ngủ 30 phút, đến giờ Mão (từ 5h đến 7h sáng) dù muốn ngủ cũng không được ngủ, như vậy hôm đó tinh thần của bạn sẽ tỉnh táo**.

## Giấc ngủ và dưỡng sinh

### 1. Quy tắc giấc ngủ

Danh y nổi tiếng thời Chiến Quốc Văn Chí từng nói với Tề Uy Vương rằng: “*Đạo dưỡng sinh của tôi đặt giấc ngủ ở vị trí cao nhất, con người và động vật chỉ có ngủ mới lớn lên, giấc ngủ giúp tỳ vị tiêu hóa thức ăn, cho nên giấc ngủ là thứ bổ nhất trong dưỡng sinh, một người nếu không ngủ 1 buổi tối thì mất 100 ngày cũng không thể hồi phục sức khỏe bị tổn hại*”.

Ngủ có tác dụng rất lớn trong dưỡng sinh, dưỡng chính là dùng rất nhiều tế bào khỏe mạnh thay thế tế bào yếu kém, hư hại, nếu 1 đêm không ngủ tức là không đổi tế bào mới. Nếu nói ban ngày có 1 triệu tế bào chết đi, ban đêm chỉ bù lại được 500 ngàn tế bào, như vậy cơ thể của bạn sẽ bị thiếu hụt, lâu dần bạn liền rỗng như củ cải bị xóp. Vậy làm sao trên thế giới có những cụ già sống trên 100 tuổi? Đó là vì **mỗi tối họ đều đi ngủ đúng giờ vào 21h**.

Thực tế trong cuộc sống có không ít người bị khó ngủ, hoặc chất lượng giấc ngủ không cao. Giấc ngủ không tốt là một vấn đề mang tính tổng hợp, nguyên nhân chủ yếu là do can hỏa vượng, vị hỏa thượng viên, can âm hư. Can hỏa là chứng trạng do can khí uất kết, thành hơi nóng nghịch lên, làm cho nhức đầu, chóng mặt, đỏ mắt, nóng đỏ mặt, miệng khô đắng, v.v. Người có can hỏa quá thịnh khi ngủ sẽ rất cảnh giác, giấc ngủ không sâu.

Vị hỏa quá thừa do vị có tích nhiệt hoặc ngoại cảm ôn tà phạm vào vị hỏa hòa mà thành bệnh, dẫn đến môi, miệng, lưỡi, chân răng loét nát, sưng đỏ và đau. Người mắc chứng vị hỏa quá thừa thường ngủ không yên giấc.

Can âm hư là do âm dịch của can không đủ gây choáng váng, 2 mắt khô sáp, họng khô, tai ù, mặt nóng đỏ, ngũ tâm phiền nhiệt... Ai mắc chứng can âm không đủ khi ngủ sẽ cảm thấy mệt nhọc.

## 2. Giấc ngủ và bệnh tật

Phương thức và thói quen sinh hoạt hiện đại đã mang đến rất nhiều ảnh hưởng tiêu cực cho cơ thể chúng ta, dẫn đến “4 bệnh lớn”: Bệnh hoa quả, bệnh tử lạnh, bệnh ti vi máy tính, bệnh thức khuya. Gan có một đặc điểm là khi nằm chuyển máu về gan, khi ngồi hoặc đứng sẽ cung cấp máu ra ngoài.



**Giấc ngủ đúng giờ là điều tốt nhất để bảo vệ gan. (Ảnh: [Guardianlv.com](http://Guardianlv.com))**

Giờ Tý (23h-1h), thực ra 23h đêm mới là thời gian bắt đầu một ngày mới, chứ không phải 0h, đây là hiểu biết sai lầm của chúng ta.

Gan và mật hỗ trợ lẫn nhau như một, 23h là lúc kinh mạch của túi mật được mở ra, nếu khi đó không ngủ thì sẽ làm tổn hại lớn tới đảm khí, vì 11 cơ quan tạng phủ đều phụ thuộc vào túi mật. Đảm khí một khi hư thiếu sẽ dẫn tới chức năng của toàn bộ cơ quan khác trong cơ thể đều giảm xuống, sức miễn dịch giảm xuống, các chức năng của cơ thể giảm sút trầm trọng, đảm khí hỗ trợ trung khu thần kinh nên nếu đảm khí bị thương sẽ dễ mắc phải các bệnh về thần kinh, ví dụ như chứng tâm tình uất ức, tâm thần phân liệt, chứng ám ảnh, bồn chồn...

Giờ Sửu (1h-3h) là thời gian kinh mạch gan vượng nhất, nếu không ngủ, gan không thể thải độc, sản xuất ra lượng máu mới, vì lưu giữ máu xấu nên sắc mặt xanh xao, lâu dần dễ bị mắc các bệnh về gan. Người mắc viêm gan siêu vi B là do thường thức đêm, mất ngủ, cơ thể quá hư nhược, nói cách khác là cơ thể quá rối loạn khiến virus thừa cơ xâm nhập vào tới tế bào.

### Vậy ngủ không đúng giờ giấc mang đến những tổn thương nào cho gan?

– Can chủ sơ tiết, sơ tức là khai thông, tiết tức là phát tán, làm cho khí toàn thân thông mà không trệ, tán mà không uất. Nếu quá giờ Tý không đi ngủ có thể gây ra bất lợi cho hoạt động sơ tiết của gan, làm can khí tích tụ có thể dẫn tới các triệu chứng như dễ tức giận, đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, đau mắt, ù tai, điếc tai, đau sườn ngực, nữ giới kinh nguyệt không đều, táo bón, cũng dẫn tới can khí thăng phát không đủ, mệt mỏi, đau đầu mỗi gối, chóng mặt, mất ngủ, tim hồi hộp, lơ đãng, nghiêm trọng còn bị bất tỉnh nhân sự, té xỉu khi đang trên đường.

– Gan thông với mắt, nếu quá giờ tý không ngủ sẽ dễ khiến can hư, thường xuất hiện các triệu chứng như mờ mắt, hoa mắt, quáng gà, sợ ánh sáng, chảy nước mắt khi ra gió... Ngoài ra, nó còn có thể dẫn đến các bệnh về mắt như tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể, xơ cứng động mạch võng mạc, bệnh võng mạc các bệnh về mắt khác..

– Can chủ cân, nếu quá giờ tý vẫn chưa đi ngủ sẽ khiến can huyết bất túc, cân mạch mất đi sự nuôi dưỡng dẫn tới đau cơ, tê bì chân tay, khó co duỗi gân cơ, co giật, dễ bị nám móng tay, thiếu canxi, xương bánh chè mềm đi, động kinh, loãng xương, tắc mạch.

– Vì tim chủ huyết mạch, tức là tâm khí thúc đẩy huyết dịch vận hành trong lòng mạch, phát huy tác dụng dinh dưỡng và tư nhuận, trong khi gan lại có chức năng lưu giữ và điều tiết máu nên nếu quá giờ tý không đi ngủ sẽ làm can huyết bất túc dẫn tới tình trạng tim không cung cấp đủ máu, gây ra các triệu chứng như tim đập mạnh và loạn nhịp, run sợ..., trường hợp nghiêm trọng sẽ dẫn tới các bệnh tim mạch như cao huyết áp, thậm chí xuất huyết não.

### 3. Phương pháp ngủ.

Nếu mỗi tối bạn đều lên giường nằm từ 22h, im lặng không nói chuyện thì đến 23h bạn sẽ chìm vào giấc ngủ. Gan và túi mật bắt đầu chuyển máu về lọc độc tố và sản xuất ra máu mới. Cứ duy trì như vậy thì đến trăm tuổi bạn cũng không bị sỏi mật, hay mắc các bệnh như viêm gan, xơ gan. Tuy nhiên, nếu ngày nào bạn cũng thức tới hơn 1h sáng, gan không thể chuyển máu về, không thể lọc hết độc tố trong máu, máu mới cũng không được sinh ra, túi mật cũng không thể lưu trữ dịch mật mới, nên bạn sẽ dễ bị sỏi mật, u nang, viêm gan...

Dưới gan và túi mật là dạ dày, nếu bộ phận này gặp vấn đề, bạn sẽ xuất hiện tình trạng ngủ không yên giấc. Trường hợp thứ nhất là chứng vị hàn, chỉ vị dương bất túc, với triệu chứng vị quản đau, đến vội, đau dữ dội, gặp lạnh đau hơn, thích ẩm, thích xoa, nôn mửa ra nước trong, miệng nhạt, không khát, ruột sôi ùng ục, ỉa chảy, người lạnh, chân tay lạnh; lưỡi nhợt, rêu trắng trơn, mạch trầm trì hoặc huyền. Chứng này có thể do uống trà quá nhiều hoặc ăn quá nhiều đồ ngấy béo, chắc chắn sẽ khiến bạn ngủ không ngon.

Một tình trạng khác nữa là vị nhiệt, còn được gọi là chứng vị hỏa, có biểu hiện ăn nhiều hay đói, khát nước ưa uống lạnh, vị quản đau hoặc có cảm giác nóng rát, hôi miệng, táo bón, chân răng sưng đau, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch sắc hữu lực. Chứng này do nhiệt khí bốc lên, khí thở ra từ miệng đều là khí nóng, nó cũng dẫn tới mất ngủ. Còn một trường hợp nữa là vị táo, miệng lưỡi đều khô, dạ dày có cảm giác thiếu nước.

Còn có một tình trạng là vị hậu, tình trạng này là do chúng ta ăn nhiều thực phẩm giàu đạm ngấy, ví dụ có những người ăn hải sản gà hầm... vì mùi vị rất ngon nên ăn nhiều, nhưng dù có ngon đến mấy cũng không thể ăn quá nhiều hoặc phải trung hòa mùi vị, nếu không mùi vị quá nồng cũng sẽ khiến ta khó ngủ.

**Lúc ngủ, chân tay cần được giữ ấm.** Vì tứ chi có bản chất là dương nên nếu không được giữ ấm, chắc chắn thận dương bất túc, chức năng khí hóa không còn tác dụng sưởi ấm làm cho thủy thấp thịnh ở trong và cơ năng suy nhược. Ngoài ra, cả bụng và lưng cũng cần được giữ ấm trước khi đi ngủ.

#### Tâm ngủ trước, mắt ngủ sau, là cách tốt nhất để đi vào giấc ngủ.

Vì tình trạng mỗi người khác nhau nên phương pháp ngủ cũng khác nhau, sau đây xin giới thiệu đến quý bạn đọc 3 phương pháp ngủ:

- Trước khi ngủ bạn có thể thử thực hiện động tác gập bụng đơn giản, rồi ngồi xếp bằng tự nhiên hoặc ngồi kiết già trên giường, hai tay xếp chồng lên nhau đặt lên trên chân, hô hấp tự nhiên, cảm giác lồng chân lỏng toàn thân nở ra khép lại theo nhịp thở, nếu có ngáp chảy nước mắt thì sẽ có hiệu quả tốt nhất, đến khi muốn ngủ liền ngã xuống ngủ.
- Nằm ngửa, hít thở tự nhiên, xem như mình không có thân thể, hoặc như là người đang ở trong nước, hòa tan ngón chân cái trước, rồi đến các ngón chân khác, tiếp theo là bàn chân, bắp chân, đùi,... từng bước hòa tan, cuối cùng như không tồn tại, tự nhiên thiếp đi. Nếu vẫn chưa ngủ được, lặp lại lần nữa.
- Người dễ ngủ có thể nằm nghiêng về bên phải, tay phải nắm tai phải. Lòng bàn tay phải là hỏa, tai là thủy, cả 2 dung hòa thành Thủy Hỏa tức tề, nếu trong cơ thể người thì sẽ hình thành tâm thận tương giao. Lâu dài có thể dưỡng tâm dưỡng thận.

Y học hiện đại đã chứng minh, những người ngủ sớm dậy sớm, áp lực tinh thần sẽ rất nhỏ, không dễ mắc các bệnh liên quan tới tinh thần. Buổi sáng không nên dậy quá sớm để luyện tập, bởi vào sáng sớm khi mặt trời chưa mọc, chướng khí, trọc khí đang bốc lên từ đường cống dưới đất ( nhất là ở thành phố), những khí này tổn thương nghiêm trọng đến thân thể chúng ta.