

Làm sao để Sống Thọ

Theo Giáo sư, bác sĩ Lý Thiệu Hồng, khoa Y liệu, Học viện Trung y Bắc Kinh (TQ), có một điều kỳ lạ có thể bạn chưa biết, đó là khi chúng ta vừa sinh ra, chiều cao của cơ thể cứ lớn dần lên, trong thời điểm đó, cơ thể luôn luôn khỏe mạnh.

Cho đến khi bạn phát hiện ra rằng, có vẻ như mình đang "lùn" đi, thì lúc đó tuổi đã cao, các cơ gân co rút lại, tuổi thọ bắt đầu giảm dần. Quá trình này gọi là lão hóa gân, một tiêu chí cảnh báo rằng bạn đang lão hóa nhanh chóng.

Vi sao nói "Gân dài thêm 1 thốn, sống thọ thêm 10 năm"?

Trên đây là câu ngạn ngữ nổi tiếng ở Trung Quốc, đánh giá tầm quan trọng của chiều dài gân đối với sức khỏe. GS Hồng cho rằng, việc làm giãn các vùng cơ gân có thể giúp con người sống thọ thêm cả chục năm tuổi, điều này không hề nói quá hay khoa trương.

Đông y gọi 5 bộ phận trên cơ thể gồm da, thịt, gân, xương, mạch là "ngũ thể". Trong đó, gân là quan trọng nhất. Trong cuốn sách "Dịch Cân Kinh" cũng ghi lại rằng, gân có liên quan mật thiết đến sức khỏe. Sách ghi rõ, "**gân yếu thì người mềm nhũn, gân tráng kiện thì người mạnh mẽ, gân điều hòa thì người khỏe mạnh**". Bất kỳ một động tác khí công, vận động truyền thống nào như Dịch cân kinh, Bát đoạn cẩm, Ngũ thú kích, Thái cực quyền hay các bài tập thể dục hiện đại như thể dục nhịp điệu, yoga, các môn thể thao phổ biến đều chú ý đến việc phát triển gân, tạo sự đàn hồi và co giãn tối đa cho gân.

Trong mọi trường hợp, khi bị lão hóa, cơ thể sẽ có bị co rút gân cơ, phổ biến ở người cao tuổi. Nhưng ngày nay, do sự phát triển của các thiết bị công nghệ, những người trẻ tuổi, thậm chí cả học sinh đã có hiện tượng bị co gân cơ, biểu hiện ở chỗ người không cao lớn thêm mà có xu hướng lùn đi.



(Ảnh minh họa)

Những triệu chứng cho thấy bạn đã bị co rút gân

1. Bị đau thắt chặt ở vùng cổ
2. Bị đau lưng khi uốn thẳng người
3. Gặp khó khăn khi uốn cong hoặc cúi gập lưng
4. Bị đau rút vùng lưng
5. Bị đau chân và tê mỏi
6. Không thể ngồi xổm
7. Có cảm giác 1 chân ngắn 1 chân dài, chiều dài 2 chân lệch nhau
8. Gót chân bị đau khi kéo thẳng hoặc xoay tròn
9. Không có khả năng bước những bước dài, có xu hướng bước những bước ngắn và gập hơn
10. Vùng dây chằng ở các khớp có cảm giác bị căng
11. Không giơ được đùi lên cao và cũng khó xoay đùi rộng sang ngang
12. Cơ thể không linh hoạt
13. Có hiện tượng cơ co, teo cơ
14. Tay không thể vươn ra xa, gân tay bị rút ngắn lại
15. Bàn tay, bàn chân, khuỷu tay, đầu gối hoạt động không thuận lợi.

4 phương pháp kéo căng gân của Giáo sư Lý Thiệu Hồng

Khi gặp các triệu chứng nêu trên, dù ở mức độ nặng nhẹ khác nhau, đều là những dấu hiệu cảnh báo sức khỏe gân cơ của bạn đã giảm, phong độ không còn ổn định. Lúc này, hãy tham khảo các động tác dưới đây để cải thiện tình hình khẩn trương.

Bài tập này dành cho những người có tính kiên trì, tức là bạn phải thực hiện có ý thức một cách đều đặn mới có thể cảm nhận được kết quả.

1. Phương pháp ngồi xổm kéo gân

Đây là phương pháp kéo giãn gân tự nhiên truyền thống lâu đời nhất, bởi nó có tác dụng mạnh đến các gân và lan rộng tới các kinh mạch, vượt xa tác dụng giãn gân so với các động tác khác.



Ngồi xổm cúi người trong thời gian từ 5-40 phút (tùy thời gian/mức độ/nhu cầu của người tập). Tư thế cúi giống như đi đại tiện, có thể ngồi bất kỳ khi nào và ở đâu.

Đối với những người mới bắt đầu tập, nên bắt đầu từ dễ đến khó, ngồi ít đến nhiều, mở rộng gối và ngồi hẳn xuống,

2 tay ôm lấy chân, cúi gập đầu thì hiệu quả sẽ cao hơn. Đây còn gọi là động tác bào thai, con người từ khi nằm trong bụng mẹ đã duy trì tư thế này.

Bài tập kéo dài gân đang rất phổ biến ở Trung Quốc, trở thành trào lưu của người trung cao tuổi.



2. Phương pháp nằm ngửa kéo gân

Tìm một vị trí có góc vuông để có thể nằm dựa chân vào, làm cho thân người thành một góc vuông 90 độ. Nằm ngửa, một chân thẳng lên dựa trên tường hoặc cửa ra vào, đầu gối chân còn lại hạ thấp xuống sàn, chân chạm đất càng nhiều càng tốt, cả hai tay thẳng lên phía đầu, làm 10-30 phút. Bàn chân buông xuống đất có thể thực hiện thêm động tác đi xe đạp để làm mềm khớp hông, thư giãn và giảm đau. Đổi chân và thực hiện lại động tác cho chân còn lại.

Phương pháp này có thể trực tiếp hoặc gián tiếp tác động lên tất cả các kinh mạch trên cơ thể, khi kinh lạc thông sẽ giảm thiểu được bệnh tật, thải độc, tăng cường hệ miễn dịch và rất nhiều tác dụng khác. Cũng nhờ động tác này, mà nhiều người tập có thể làm giảm một cách trực tiếp hoặc gián tiếp các bệnh liên quan đến triệu chứng đau như đau gan, đau vai gáy, đau lưng, đau đầu gối, đau chân, đau đầu, đau bụng kinh...



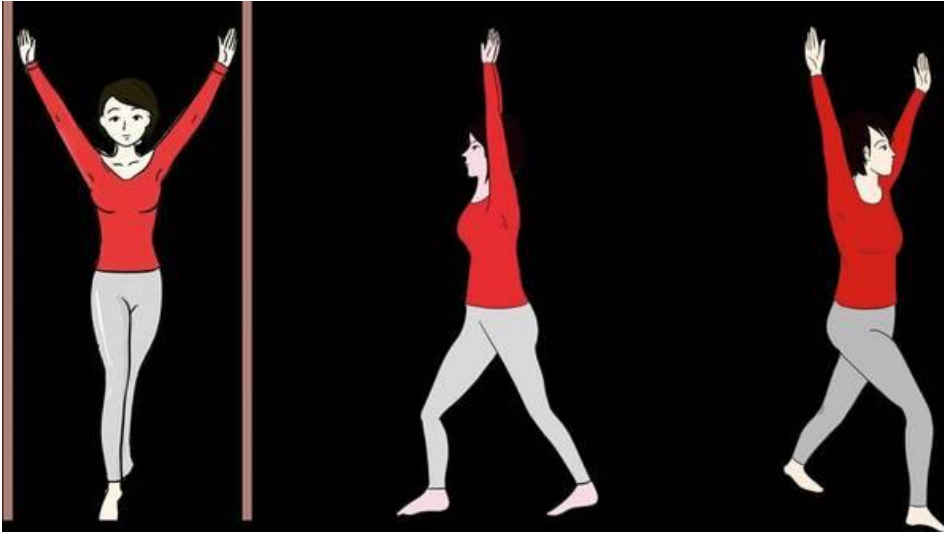
3. Phương pháp đứng kéo gân

Tìm một vị trí đứng phù hợp, có thể dựa người vào phương thẳng đứng, như cánh cửa hoặc cột nhà. Giơ hai tay lên cao, rướn càng hết sức càng tốt.

Tiếp tục 1 chân đứng chùng xuống, một chân hướng xoạc ra sau, cố gắng càng giãn cơ vùng chân càng tốt. Cơ thể cân bằng với cột hoặc cửa, đầu giữ thẳng, hai mắt nhìn thẳng về phía trước.

Giữ nguyên ở tư thế này trong vòng từ 3-8 phút, đổi chân và giữ tiếp từ 3-8 phút (tùy khả năng cố gắng của mỗi người).

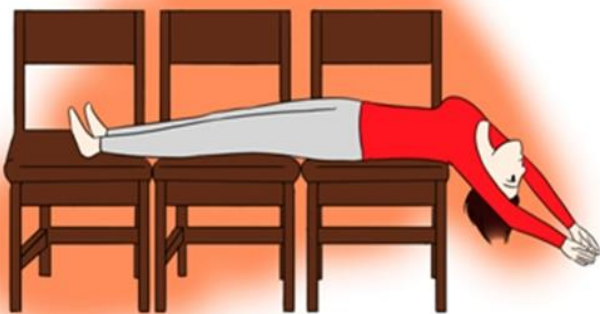
Phương pháp này chủ yếu có tác dụng điều trị đối với các bệnh như đau xương bả vai, đau quanh vai, lưng, gân và dây chằng. Những người đau vai, còng lưng, đau lưng đều nên làm động tác này, đặc biệt là những người làm văn phòng phải ngồi nhiều, ít vận động. Động tác này có thể thực hiện ở nhiều nơi, tùy bạn lựa chọn.



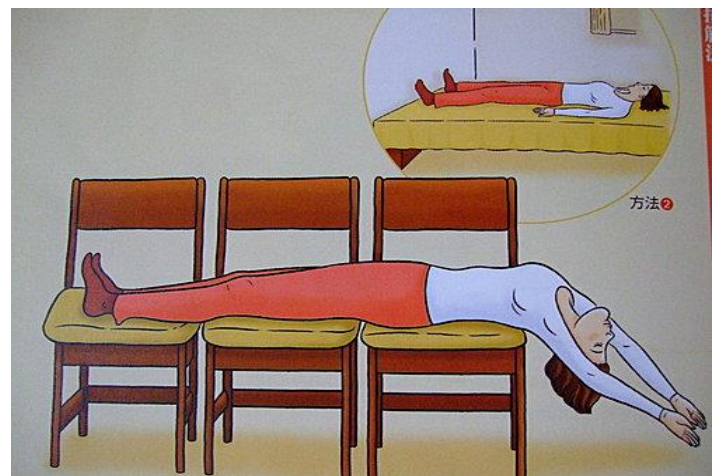
4. Phương pháp kéo gân vùng cổ

Nằm thẳng trên giường hoặc trên ghế dài, thả đầu rơi xuống mép giường, cơ thể vẫn nằm trên giường. Xoay lắc đầu hoặc vận động trong vòng 3-5 phút, làm cho phần cổ và đầu hoàn toàn vươn ra khỏi điểm tựa.

Động tác này có tác dụng trong việc chữa các bệnh về não, tim, phổi và các bệnh liên quan đến nội tạng. Phương pháp này được sử dụng chủ yếu để điều trị thoái hóa đốt sống cổ, đau vai, bệnh liên quan đến lồng ngực, lưng gù, tức ngực, đau đầu, chóng mặt, bệnh tim mạch, tăng sản vú, bệnh tuyến giáp, bệnh hen suyễn, đau cứng vai gáy...



有机生活馆



Lưu ý:

Tất cả các động tác trên đây đều cần thời gian rèn luyện mới có thể đạt yêu cầu. Người mới tập nên bắt đầu từ dễ đến khó, thời gian từ ít đến nhiều. Kiên trì thực hiện mới đạt được kết quả như ý. Bài tập này rất phù hợp cho người trung niên và cao tuổi muốn rèn luyện hàng ngày để nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Nếu bạn chưa tập, hãy giới thiệu cho người cao tuổi trong gia đình bạn càng sớm càng tốt.