

## Xát chân có lợi cho sức khỏe

Tục ngữ có câu: Người già đôi chân già trước, giữ đôi chân tốt chính là mấu chốt phòng bệnh để kéo dài tuổi thọ

Các chuyên gia nghiên cứu phương pháp tự chữa bệnh cho rằng: Trên đôi bàn chân có rất nhiều đầu mối thần kinh liên quan đến các tạng phủ. Cho nên dùng tay để chà xát, xoa bóp rất có lợi cho sức khỏe. Thí dụ: Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, xát ngón chân út có thể chữa được chứng bí đái, đái sót, đái buốt... Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày, xát ngón 2 có thể chữa được chứng chướng bụng, đầy hơi, ợ chua. Ngón chân cái có liên quan đến gan, tì, lòng bàn chân có liên quan đến thận. Xát gan bàn chân có thể chữa được lưng đau, mỏi, ù tai, nghễnh ngãng. Ngón thứ tư có liên quan đến gan, xát ngón này có thể chữa được táo bón, lưng vai đau mỏi...

Thường xuyên xát gan bàn chân không những làm tăng lưu lượng máu, tăng tính đàn hồi thành mạch máu, mà còn kích thích não bộ trị được chứng nhức đầu, hoa mắt, mất ngủ, mộng mị... Người già thường xuyên xát chân còn phòng được chứng tê bì, chân tay giá lạnh.

**Phương pháp xát chân cụ thể:** Trước tiên ngâm chân vào nước nóng 15 phút, lau sạch. Ngồi trên giường hoặc ghế, chân nọ gác lên đầu gối chân kia, một tay xoa gan bàn chân, một tay xoa mu bàn chân, xát đi, xát lại khoảng 200 lần là vừa. Đổi chân cũng làm như trên. Xát cho đến khi nóng, người cảm thấy khoan khoái, dễ chịu là được. Mỗi ngày làm 2 lần vào buổi sáng và tối.

## Lợi ích của đi bộ

Đi bộ mỗi ngày 30 phút sẽ đem lại cho bạn những tác dụng không ngờ đối với sức khỏe thể chất và tinh thần..

### 1. Tốt cho tim

Một nghiên cứu gần đây đưa ra kết luận, nếu đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hoá (metabolic syndrome)- một nhóm các triệu chứng ban đầu dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường, và đột quỵ. Theo thống kê tại Mỹ, có khoảng 24 triệu phụ nữ nước này mắc hội chứng chuyển hoá. Không có thời gian để đi bộ nửa giờ mỗi ngày ư? Một nghiên cứu ở Anh cho thấy rằng, hoạt động thường xuyên (Kết hợp đi bộ và đi xe đạp) đồng nghĩa với việc giảm 11% nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

### 2. Loại bỏ nguy cơ mắc ung thư vú

Đi bộ chỉ cần vài giờ mỗi tuần có ý nghĩa đặc biệt trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư vú, (theo công bố trên tờ tạp chí của hội y học Mỹ). Đồng thời đi bộ làm giảm béo, tăng khả năng sản sinh estrogen. Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) với những người có thể trạng bình thường, nguy cơ mắc

ung thư vú giảm đi 30%, còn những người thừa cân thì chỉ giảm từ 10-20%. Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đưa đến kết quả tương tự.

### **3..Giúp ngủ ngon hơn**

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có được một giấc ngủ ngon hơn (Theo lời khuyên của tổ chức Giấc ngủ Quốc tế). Hơn nữa, nhiều ý kiến còn cho rằng, đi bộ làm tăng lượng hormone serotonin giúp cho bạn được thư giãn... Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ trước khi ngủ vì nó quá muộn để cơ thể nghỉ ngơi trở lại.

### **4.Làm giảm sự đau nhức cơ thể**

Hãy đi bộ và bạn sẽ giảm sự đau nhức cơ thể (Đó là lời khuyên của các nhà khoa học, Đặc biệt là môn đi bộ nhanh (Chiwalking- một ý tưởng kết hợp Thái cực quyền, Yoga và Pilates- một môn thể dục mềm dẻo). Nó giống như việc đi bộ thường xuyên nhưng bởi vì bạn thư giãn có ý thức, nó làm cơ thể bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay, làm cho chân không bị stress như khi đi bộ. Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một phổ biến ở Mỹ.

### **5.Nó làm cho bạn hạnh phúc**

Đi bộ có thể làm cho bạn giảm bớt sự buồn chán, lo âu và stress, đó là một hiệu quả mà ít ai ngờ tới. Chỉ cần 30 phút đi bộ sẽ khiến cho tâm trạng của bạn trở nên khá hơn. theo nhà nghiên cứu thuộc trường đại học Texas - Mỹ). Bỏ ra 90 phút đi bộ 5 lần mỗi tuần là bạn sẽ có được tâm trạng tốt nhất (nghiên cứu của đại học Temple). Một giải thích được đưa ra: Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra endorphin, một hoá chất làm cải thiện tâm trạng tạo cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

### **6. Giữ cho bạn vóc dáng mảnh mai**

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân ở hầu hết những người ít hoạt động tự nhiên. Mặt khác, nếu phụ nữ đi bộ một giờ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng bị thừa mỗi năm. Việc đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng cơ thể của bạn..

### **7.Duy trì trí nhớ cho người cao tuổi**

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi chỉ ra rằng đi bộ thậm chí chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh Alzheimer. Đi dạo hoặc tản bộ thông thường cũng đồng nghĩa với việc trí não được luyện tập và trở nên minh mẫn hơn ở tầng lớp người cao tuổi.

### **8.Bảo vệ xương của bạn**

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bảo vệ và rèn luyện cho xương của bạn.. Giống như một bài tập, khi đi bộ sẽ đòi hỏi người phải sử dụng 95% hệ cơ, thực tế quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khoẻ mạnh và rắn chắc hơn.