

Mẹo Vật Hữu Ích cho Sức Khỏe

1. Ngậm đường trị bỏng lưỡi



Khi ăn phải món ăn quá nóng làm lưỡi bị bỏng, bạn hãy ngậm khoảng một thìa đường, lưỡi của bạn sẽ từ từ dịu đi.

2. Áp dụng quy tắc 20-20-20 để chữa mỏi mắt



Hiện tượng mỏi mắt thường xảy ra với những người phải sử dụng máy tính cả ngày. Trong trường hợp này, hãy áp dụng quy tắc 20-20-20. Tức là cứ sau 20 phút dùng máy tính, bạn hãy dành ra 20 giây nhìn vào một vật cách bạn khoảng 20 feet (6m) để mắt được nghỉ ngơi.

Thủ thuật này rất đơn giản và dễ nhớ, vì thế mọi người nên sử dụng thường xuyên để giảm mỏi mắt.

3. Bấm huyệt chữa say xe và buồn nôn



Nếu bạn thường xuyên bị say xe hoặc hay có cảm giác buồn nôn, hãy thử áp dụng phương pháp bấm huyệt.

Bạn hãy dùng ngón tay cái đặt ở mặt trên cổ tay (huyệt P6 – huyệt nội quan), các ngón còn lại nằm phía dưới. Ấn ngón cái với lực vừa phải lên vị trí giữa hai gân lớn ở cổ tay giữ chừng 3 đến 5 phút

4. Ngủ nghiêng người về bên trái để tránh trào ngược axit



Trào ngược axit thường có biểu hiện là ợ chua hoặc cảm giác nóng ran xung quanh vùng ngực dưới. Hiện tượng này thường xảy ra nhất sau bữa ăn tối.

Nếu bạn dễ bị trào ngược axit, bạn hãy thử nằm ngủ trong tư thế nghiêng người về bên trái. Tư thế này giúp dạ dày của bạn được đặt thấp hơn so với thực quản, nhờ đó sẽ ngăn chặn axit chảy ngược từ dạ dày lên trên cổ họng.

Một cách khác để tránh trào ngược axit là nhai kẹo cao su sau khi ăn và đi ngủ sớm ngay sau đó.

5. Xoa ấm chân và bấm huyệt để ngủ ngon



Trước khi chuẩn bị đi ngủ, hãy xoa đôi bàn chân của mình cho ấm bởi chân ấm sẽ làm thân ấm và bụng ấm để dễ dàng có một giấc ngủ ngon.

Ngoài ra, hãy dùng ngón tay ấn vào huyệt an thần (tức ấn đường trong Đông y) khoảng ít phút sẽ giúp nhịp tim được ổn định và có tinh thần thoải mái.

6. Gãi tai giúp chữa ngứa họng



Khi đột nhiên cảm thấy ngứa cổ họng mà không rõ lý do, hãy đưa tay lên gãi hoặc cào nhẹ vào daί tai của bạn. Động tác này sẽ đánh lạc hướng và giảm đáng kể tình trạng ngứa cổ họng.

Một số nghiên cứu cho thấy, việc gãi hoặc massage tai sẽ kích thích các dây thần kinh tập trung ở tai. Chúng sẽ gây ra một cơn co thắt ở cổ họng và khiến tình trạng ngứa giảm đi đáng kể.

7. Lắc đầu chữa tê tay



Khi phải giữ đầu trong một tư thế quá lâu cảm giác châm chích có thể khiến bạn thấy khó chịu. Khi đó, bạn hãy lắc nhẹ đầu sang hai bên, vì khi bị tê buốt, dây thần kinh ở cổ cũng trở nên căng cứng theo. Lắc đầu sẽ giúp bạn giãn cơ và hết tê tay ngay lập tức. Ngoài ra, lắc bàn tay bị tê một cách nhẹ nhàng trong vài phút cũng là cách hay giúp bạn chữa tê tay.

8. Dùng kem đánh răng chữa bầm tím



Nếu bạn bị bầm tím, hãy bôi kem đánh răng vào vết bầm và băng lại để qua đêm, vết bầm tím sẽ nhanh chóng biến mất.

ST