

# Tắm Đúng Cách để Tri Bình

Nguyễn Toại Chí

Theo Đông y, con người là một "tiểu Thiên-Địa" với đầy đủ Âm & Dương, Ngũ Hành: Kim & Mộc & Thủy & Hỏa & Thổ. Khi tất cả những yếu-tố đó vận-hành trơn tru thì con người sẽ khỏe mạnh, ngược lại nếu bị rối loạn tất sẽ sinh ra các thứ bệnh tật cho cơ-thể! Mà một nguyên-nhân thường do chính chúng ta gây nên sự rối loạn là **TẮM KHÔNG ĐÚNG CÁCH!**

Trong con người có một cơ-chế điều hòa nhiệt độ rất tinh-vi, giữ cho cơ-thể một sự quân-bình nhiệt-độ hợp-lý, nơi nào bất ngờ có sự thay đổi khác với "tiêu-chuẩn tối ưu", ngay lập tức trung-tâm não bộ sẽ "can-thiệp" để "lập lại trật-tự", điều-chỉnh nhiệt độ hợp lý nhất cho cơ-thể.

- Khi nóng, các tuyến mồ hôi sẽ tiết ra chất nước + muối ( nước muối khi bay hơi sẽ "lạnh" hơn nước nhạt ) làm dịu mát da thịt, chống lại cái nóng.
- Ngược lại khi lạnh, các mao-mạch ( mạch máu li ti ) sẽ co lại khiến máu di-chuyển sâu bên dưới da, tránh bớt sự mất nhiệt của cơ thể.

Đó là nguyên-lý điều-nhiệt cơ-bản & tối-ưu. Nếu tắm không đúng cách, sẽ làm rối loạn cái cơ-chế phức-tạp đó và sẽ sinh ra bệnh, nhẹ nhất là cảm lạnh & sổ mũi & nhức đầu, nếu nặng hơn là sưng phổi & viêm phế-quản... Nhưng về lâu về dài, sau quá nhiều lần cơ-thể bị đảo lộn trật-tự lạnh nóng bất thường, sẽ bị "**rối loạn Âm-Dương**" và do vậy sẽ sinh ra đủ thứ bệnh tật!

## Vậy tắm thế nào mới gọi là tắm đúng cách?

Tắm đúng cách là

- trước khi tắm phải khóa huyết-đạo lại, không cho các huyết-đạo bị "ngắm nước"!
- Kế tiếp là phải "tập" cho cơ thể "làm quen" với nhiệt-độ nước mà ta sắp tắm!

Nói thì nghe phức-tạp nhưng thực-hiện lại rất dễ dàng! **Xin làm theo đúng trình-tự sau đây:**

- 1/ Ngậm một ngụm nước ( nước mà ta sắp dùng để tắm vào người ), dùng lưới đảo nước trong miệng vì dưới lưới có 2 huyết -đạo rất quan-trọng cho cơ-thể
- 2/ Hít đầy hơi và nín thở ( vậy là ta đang "vận-công" đó! )
- 3/ Xối nước từ rón ( rún ) xuống chận, trước và sau cho ướt thật đều.
- 4/ Lấy tay vốc nước đập đập vào dưới càn cổ ( nơi cổ tiếp-giáp với ngực ) 2, 3 vốc nước như vậy.
- 4/ Lại vốc nước đập như vậy nhưng lần này là ngay sau ót ( nơi cổ tiếp-giáp với lưng ) 2, 3 lần.
- 5/ Dội nước từ cổ trở xuống ( nhớ là chỉ từ cổ xuống, chừa đầu lại ) cho ướt đẫm, cả trước lẫn sau lưng thật đều.
- 6/ Dội nước lên đầu cho ướt rồi nhỏ bỏ ngụm nước trong miệng.

Tất cả 6 động-tác này chỉ mất chưa đầy 20 giây nhưng nếu trong lúc đang làm mà cảm thấy thấy ngộp thở, ta có thể tạm ngưng " vận-công ", hít thở vài hơi dài rồi lại tiếp-tục nín hơi, làm tiếp các động-tác còn lại.

Quá đơn-giản phải không, thưa quý vị? Nhưng xin quý vị cứ làm đúng như vậy mỗi lần tắm thì chỉ sau 3 ngày ( thời-gian tối-thiểu cho cơ-thể tự điều-chỉnh & " sửa chữa " lại hệ-thống kinh-huyết bị rối loạn tự bấy lâu nay ) quý-vị sẽ thấy mình khỏe hẳn hơn lên, các bệnh thông thường như cảm & sổ mũi & nhức đầu v.v... từ từ "quên" quý-vị! Và càng lâu về sau, khi bộ máy "tiểu Thiên-Địa" vận-hành điều-hòa như xưa thì nếu quý-vị bất ngờ thấy mình bớt hay khỏi hẳn những căn bệnh hiểm-nghèo của tuổi trung-niên thường có như huyết áp cao, tiểu đường ( diabète ), Tim v.v...thì xin yên-tâm là mình sẽ còn sống vui, sống khỏe, sống trẻ trung...dài dài chỉ là nhờ mình đã **TẮM ĐÚNG CÁCH!!!**

Kính gởi đến chú NGUYỄN-LANG, Trung-Tá Bác-Sỹ quân y QLVNCH, Chỉ-Huy-Trưởng Bệnh-Viện Quân-Y Ban-Mê-Thuộc, người đã chỉ dạy cho cháu cách " tắm đúng để ngừa & trị bệnh " lòng biết ơn sâu sắc của cháu đối với chú! Đây là một "kỷ-vật" quý giá nhất mà cháu đã may mắn được chú tặng cho cháu trong thời-gian chú & cháu cùng chung đội trọng-án trại tù A-20 Xuân-Phước và cháu sẽ giữ gìn & áp-dụng nó đến suốt cuộc đời của cháu./.

Nguyễn Toại Chí

[nguyentoaichi@gmail.com](mailto:nguyentoaichi@gmail.com)