

Tái sinh sức khoẻ – làm mới thân tâm



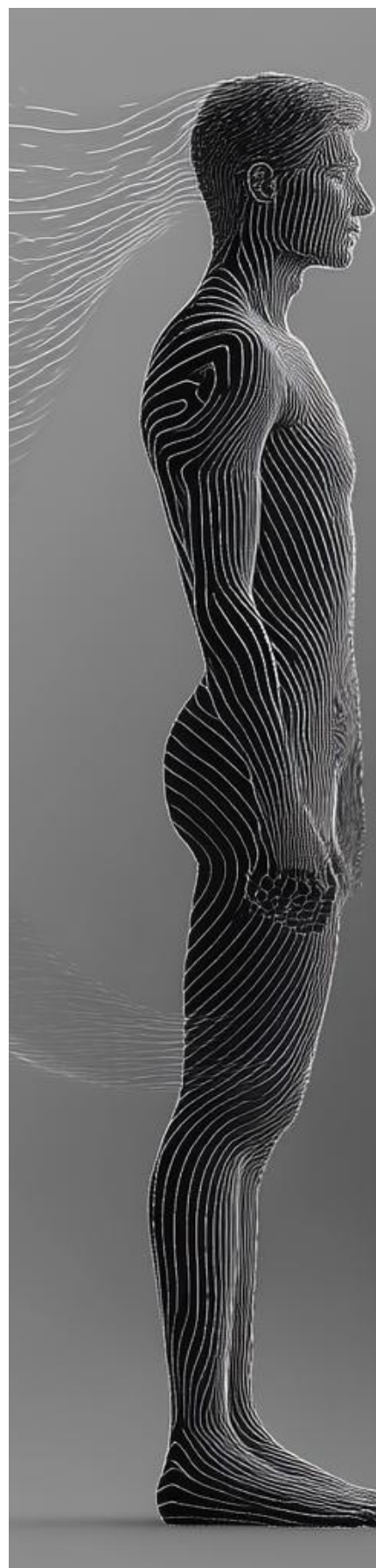
KHÔI PHỤC CƠ THỂ

Xuyên thấu nhân tính

Tôi sẽ chỉnh sửa cho bạn từ năm điểm: Dáng người, chế độ ăn uống, chăm sóc da, nghỉ ngơi và vận động, để tạo nên trạng thái hoàn hảo cho riêng bạn.

PHẦN DÁNG NGƯỜI:

Bạn nghĩ rằng mình bị gù lưng, ưỡn ngực, trông kém sang là do thói quen xấu? Thực ra vấn đề lớn hơn đến từ cảm xúc của bạn. Mỗi khi bạn tự ti, áp lực, tiêu cực, cơ thể bạn sẽ ở tư thế phòng thủ, nó sẽ không ngừng làm trầm trọng thêm vấn đề đầu nghiêng về phía trước, vai tròn và gù lưng. Giải pháp là gì? Thứ nhất, tăng cường sự tự tin, đừng cúi đầu, ưỡn ngực khi gặp người khác. Thứ hai, tăng cường sức mạnh lưng, điều chỉnh cách thở. Thứ ba, giảm cảm xúc tiêu cực, đừng sống tiêu cực, đừng làm việc quá sức, đây là điều quan trọng nhất. Cơ thể bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.



PHÂN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG:

Khi cơ thể bạn thường xuyên ở trạng thái nửa đói, khả năng chống chọi với áp lực của bạn sẽ giảm xuống, lo lắng và suy nghĩ tiêu cực sẽ nảy sinh. Thực phẩm giàu đường giúp bạn chống lại những cảm xúc này, có thể dùng một cách vừa phải. Quá nhiều sẽ khiến cảm xúc của bạn không ổn định, dễ cáu gắt và trầm cảm. Đồ uống như trà sữa, bánh ngọt nên ăn uống đúng giờ giấc, theo quy định của insulin là 7 giờ sáng, 12 giờ trưa, 7 giờ tối, cộng trừ một tiếng. Tuân theo quy luật ăn uống này, cơ thể bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.



PHÂN CHĂM SÓC DA:

Bạn có thực sự hiểu làn da của mình không? Ngay cả khi hiểu, bạn có biết cách điều trị đúng chứng không? Trước tiên, bạn phải xác định loại da của mình. Bây giờ hãy rửa mặt, lau khô, để yên trong nửa giờ. Lúc này, có người sẽ không cảm thấy gì, vậy thì bạn thuộc loại da trung tính, thường biểu hiện là không dễ bị nổi mụn, da đàn hồi tốt, không khô cũng không nhờn. Da của nhiều nam giới là như vậy, rất bền, dù không dùng mỹ phẩm, da vẫn rất tốt. Có người sẽ cảm thấy da mặt khá khô và căng, tôi khuyên bạn nên thoa một ít nước hoa hồng và sữa dưỡng sau khi lau khô. Có người sẽ thấy da mặt nhờn, dù làm cách nào cũng không hết nhờn. Cách trị nhờn tôi sẽ để ở phần cuối. Đây đều là những loại da phổ biến, tôi sẽ dạy các bạn một bộ phương pháp rửa mặt. Ban ngày, cố gắng không dùng sữa rửa mặt, rửa mặt bằng nước lạnh, dùng khăn lau khô. Buổi tối, rửa mặt bằng nước ấm, nhớ rửa tay trước khi rửa mặt, dùng sữa rửa mặt thoa đều lên mặt theo hình vòng tròn. Sau đó, dùng khăn thấm khô nước là có thể chăm sóc da. Đối với da dầu, không phải dùng sản phẩm tốt đến đâu để loại bỏ dầu mà là duy trì chế độ sinh hoạt điều độ, ăn uống thanh đạm, không thức khuya quá nhiều và làm sạch da, nhớ hạn chế sờ tay lên mặt. Như vậy bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.





PHÂN NGHỈ NGƠI:

Bây giờ mọi người thường khó ngủ, chế độ sinh hoạt không đều đặn thường dẫn đến cơ thể và tinh thần không được tốt. Tại sao bạn khó ngủ? Thực ra nguyên nhân lớn là do bạn đã nhầm lẫn khái niệm về giường. Bởi vì chỉ cần bạn làm những việc thường ngày như ăn cơm, chơi game, lướt điện thoại trên giường, não sẽ dễ hình thành phản xạ có điều kiện. Bạn cần làm là thiết lập mối liên hệ với giường, để phản xạ có điều kiện trở thành giường = ngủ. Đừng vừa chơi điện thoại vừa tự nhủ còn bao lâu nữa thì ngủ. 20 phút trước khi ngủ không nên chạm vào điện thoại. Chơi game và xem video đều có cơ chế gây nghiện, nó sẽ khiến não bạn hưng phấn, hơn nữa ánh sáng của điện thoại cũng sẽ khiến bạn tỉnh táo. Trước khi ngủ có thể nghe nhạc, nhưng phải đặt hẹn giờ, phát cả đêm sẽ khiến bạn ngủ không ngon giấc. Chỉ cần duy trì giấc ngủ đều đặn trong thời gian dài, chế độ sinh hoạt của bạn sẽ lành mạnh. Tiêu chuẩn của việc thức khuya là thời gian ngủ ít hơn 7 tiếng và chu kỳ giấc ngủ không đều đặn. Đảm bảo nghỉ ngơi tốt mới có thể giúp bạn có đủ thể lực và tinh thần, cơ thể bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.

PHÂN VẬN ĐỘNG:

Khi cơ thể ở trạng thái không vận động trong thời gian dài, tâm trạng thường trở nên uể oải, lo lắng, nhạy cảm, khó có được niềm vui, da cũng trở nên xỉn màu, chảy xệ, hơn nữa cơ thể rất dễ béo. Vậy làm thế nào để vận động hợp lý? Mỗi tuần ít nhất phải hoàn thành 150 phút đến 300 phút vận động aerobic cường độ trung bình đến cao, bao gồm chạy bộ chậm, bơi lội, leo cầu thang, đạp xe, v.v., cũng nên kết hợp với một số bài tập sức mạnh, chẳng hạn như tạ và một số thiết bị tập thể dục. Khi vận động đầy đủ, tâm trạng sẽ trở nên lạc quan, tinh thần cũng trở nên dẻo dai hơn, làn da cũng sẽ đẹp hơn. Nếu bạn thường xuyên không thích ăn rau củ quả, không thích vận động, thường xuyên thức khuya, nên bổ sung một viên vitamin C mỗi ngày. Vận động không chỉ thay đổi ngoại hình mà còn có tác động lớn đến nội tâm. Chỉ cần nắm vững năm điểm tôi đã nói, cơ thể bạn sẽ đạt đến trạng thái hoàn hảo.

Tiếp theo sẽ xây dựng bạn từ 5 điểm: tim, gan, lá lách, dạ dày, thận, để khôi phục cơ thể bạn về trạng thái hoàn hảo.



PHẦN TIM:

Tim là một trong những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể con người, đảm nhiệm chức năng quan trọng của hệ tuần hoàn. Sức khỏe của tim có ảnh hưởng rất quan trọng đến sức khỏe của con người, vì vậy việc tìm hiểu kiến thức về sức khỏe tim mạch là điều mà mỗi người phải coi trọng. Sau đây, tôi sẽ giới thiệu cho các bạn một số kiến thức về sức khỏe tim mạch.

1. Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh: Sức khỏe tim mạch có mối liên hệ chặt chẽ với thói quen ăn uống. Thực phẩm nhiều dầu mỡ, cholesterol cao và nhiều calo là "kẻ giết người" của sức khỏe tim mạch. Nếu ăn uống không đúng cách sẽ gây ra các vấn đề như mỡ máu cao, huyết áp cao, đường huyết không ổn định, dẫn đến bệnh tim mạch. Vì vậy, chúng ta cần hạn chế tối đa việc ăn các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, cholesterol cao và nhiều calo, ăn nhiều trái cây, rau củ, cá, các loại hạt... giàu chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe.



2. Duy trì thói quen vận động đều đặn: Vận động thể thao vừa phải có thể tăng cường chức năng tim phổi, nâng cao sức khỏe tim mạch. Vận động aerobic 150 phút mỗi tuần có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Chúng ta có thể lựa chọn các môn vận động cường độ thấp như đi bộ, chạy bộ chậm, bơi lội... từ từ tăng dần cường độ và số lần vận động, nhưng cần căn cứ vào tình trạng sức khỏe của bản thân để dần dần thích nghi.

3. Kiểm soát mỡ máu: Mỡ máu cao là một yếu tố nguy hiểm lớn của bệnh tim. Mỡ máu quá cao sẽ dẫn đến xơ cứng động mạch, làm cho mạch máu bị hẹp, chất lượng mạch máu kém đi, từ đó gây ra các vấn đề về sức khỏe tim mạch. Chúng ta cần kiểm soát chế độ ăn uống, lựa chọn thực phẩm ít béo, ít cholesterol, đồng thời cố gắng tăng cường vận động, tránh ngồi lâu một chỗ, gây ra mỡ máu cao.



4. Cai thuốc lá và rượu: Hút thuốc và uống rượu đều không tốt cho sức khỏe tim mạch. Nicotin và rượu đều có tác hại đối với tim và mạch máu. Sau khi hút thuốc và uống rượu, nhịp tim và huyết áp sẽ tăng lên, động mạch vành co lại, từ đó làm tăng sức cản, gây ra tăng tải cho tim, dẫn đến bệnh tim.

5. Kiên trì kiểm tra sức khỏe tim mạch: Khám sức khỏe định kỳ hàng năm có thể phát hiện kịp thời các vấn đề về sức khỏe tim mạch như: Cao huyết áp, rối loạn nhịp tim, xơ cứng động mạch, v.v. Nếu có các yếu tố nguy cơ cao như tiền sử gia đình mắc bệnh tim, áp lực công việc lớn, sinh hoạt không điều độ, cần tăng cường kiểm tra hàng năm.



PHÂN GAN:

Gan được gọi là cơ quan nội tạng lớn nhất, bận rộn nhất và duy nhất có thể tái tạo của cơ thể con người. Gan có tổng cộng hơn 500 chức năng, các chức năng phổ biến bao gồm chức năng giải độc, chức năng tổng hợp, chức năng chuyển hóa, chức năng tái tạo, v.v. Nói một cách đơn giản, các độc tố được tạo ra trong cơ thể con người đều phải được gan giải độc, ví dụ như rượu sau khi được gan xử lý, cuối cùng sẽ biến thành nước và carbon dioxide, và các yếu tố đông máu, protein máu mà chúng ta cần đều do gan tổng hợp. So với tỷ lệ mắc bệnh ung thư gan là 0,01% trên toàn cầu, tỷ lệ mắc bệnh gan nhiễm mỡ ở người trưởng thành trong nước ta lên tới 29,9%. Các phương pháp điều trị bệnh gan chủ yếu là điều trị bằng thuốc, điều trị bằng gan nhân tạo và ghép gan, chi phí điều trị cho mỗi phương pháp đều rất tốn kém. Muốn có một lá gan khỏe mạnh, nhất định phải điều chỉnh từ ba khía cạnh ăn uống, vận động, tâm lý, tuyệt đối không ăn đồ nướng vào đêm khuya và tất cả các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, nhiều muối, không thức khuya. Điều chỉnh tâm lý, vận động vừa phải, bạn sẽ luôn có một lá gan tốt, cơ thể bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.



PHÂN LÁ LÁCH:

Lá lách là cơ quan bạch huyết lớn nhất trong cơ thể con người. Bạch huyết được tạo thành từ các tế bào lympho và dịch bạch huyết, phân bố khắp cơ thể, là thành phần quan trọng cấu tạo nên hệ thống miễn dịch. Do đó, lá lách cũng là một cơ quan rất quan trọng có chức năng miễn dịch của cơ thể con người.

Làm thế nào để điều hòa lá lách?

1. Chú ý giữ ấm: Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng hầu hết các bệnh tật đều là do âm dương mất cân bằng, phong thấp tà khí xâm nhập vào cơ thể gây ra, hầu hết các bệnh tật đều là do không thực hiện tốt các biện pháp giữ ấm. Vào mùa xuân, nhiệt độ chênh lệch lớn giữa sáng và tối, lại cởi bỏ quần áo dày quá sớm, dẫn đến thấp tà xâm nhập vào cơ thể. Khí lạnh ẩm rất có hại cho lá lách, chúng sẽ tích tụ trong lá lách, dẫn đến khó tiêu, đau dạ dày, viêm dạ dày ruột, v.v. Hàng ngày phải giữ ấm tốt, chú ý đến sự thay đổi nhiệt độ, đặc biệt là giữ ấm vùng bụng.

2. Mát xa vừa phải: Thường xuyên mát xa bụng cũng có thể có tác dụng kiện tỳ, đặt hai tay gần rốn, xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ, mỗi bên 60 lần, chú ý lực không nên quá mạnh, thời gian mát xa cũng không nên quá dài. Thường ngày khi nằm trên giường cũng có thể mát xa huyết Túc tam lý, cũng có thể đạt được hiệu quả điều hòa tỳ vị.



3. Duy trì cảm xúc tích cực, lạc quan: Cảm xúc tích cực có thể khiến con người khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần, cũng có thể điều hòa âm dương, cân bằng khí huyết, khiến khí huyết lưu thông, tinh thần minh mẫn, là một yếu tố quan trọng để duy trì sức khỏe. Y học đã chứng minh, tâm trạng tích cực, lạc quan có thể kích thích hệ thần kinh trung ương, sự hưng phấn của hệ thần kinh trung ương có thể tăng cường tác dụng điều tiết của não đối với cơ thể. Quá trình tiêu hóa, hấp thụ, bài tiết và bài xuất trong cơ thể con người đều bị ảnh hưởng bởi tâm trạng. Vì vậy, duy trì tâm lý tích cực, lạc quan có thể cải thiện tình trạng tỳ hư.

4. Vận động thích hợp: Sự sống nằm ở sự vận động, vận động có nhiều hình thức, chẳng hạn như: Chạy bộ, leo núi, leo đá, đi bộ nhanh, yoga, v.v. Thường xuyên tham gia vận động thể thao có thể kích thích nhu động ruột hiệu quả, nâng cao khả năng tiêu hóa và hấp thụ. Đồng thời, cũng có thể tăng cường quá trình trao đổi chất trong cơ thể, bài trừ độc tố. Đồng thời, vận động có thể đẩy nhanh quá trình cân bằng khí huyết của cơ thể, giúp điều hòa tỳ hư.

5. Thói quen ăn uống khoa học: Cải thiện các triệu chứng tỳ hư cần ăn uống đúng giờ, đúng bữa mỗi ngày, đảm bảo kết hợp thịt và rau, dinh dưỡng cân bằng, kết hợp thô và mịn, không kén ăn, không ăn kiêng, ngoài các món ăn chính, nên ăn nhiều rau củ quả, như vậy có thể hỗ trợ tiêu hóa. Cũng có thể bổ sung vitamin và các nguyên tố vi lượng. Thường ngày nên ăn ít đồ ăn sống lạnh. Không nên ăn quá nhiều đồ chiên rán, đồ ăn sống lạnh. Như vậy, trạng thái hoàn hảo của cơ thể bạn lại tiến thêm một bước.

PHÂN DẠ DÀY:

Dạ dày có hệ thống thần kinh hoàn toàn độc lập, vì vậy nó được gọi là bộ não thứ hai của con người. Vì vậy, cảm xúc tiêu cực hàng ngày của bạn sẽ ảnh hưởng đến dạ dày của bạn. Những người làm việc căng thẳng thường bị trào ngược axit dạ dày, ngoài việc đi khám kịp thời, đây cũng là lời cảnh báo của cơ thể đối với chúng ta. Vậy khi lo lắng, trầm cảm, chúng ta nên làm gì? Trước hết phải giảm bớt năng lượng tiêu cực trong cuộc sống. Một môi trường sống tốt thường sẽ khiến bạn có tâm trạng tốt, và một khuôn mặt và vóc dáng đẹp cũng sẽ làm tăng đáng kể sự tự tin của bạn. Hãy nhớ, đừng bao giờ phủ nhận bản thân, để bản thân chìm trong cảm xúc tiêu cực, hàng ngày phải tránh xa những người và việc tiêu cực, nhất định phải có thói quen chạy bộ đường dài, nó sẽ giúp bạn duy trì tâm lý tốt và can đảm đối mặt với khó khăn. Còn một điều nữa là nhất định phải ăn ít thực phẩm chế biến sẵn. Làm được những điều này, bạn nhất định sẽ có một dạ dày tốt, trạng thái hoàn hảo của cơ thể bạn lại tiến thêm một bước.



PHÂN THẬN:

Một quả thận tốt mang lại điều gì? Thận chủ xương, sinh tủy, tủy này chỉ tủy xương và tủy sống. Tủy sống thông với não, Lý Thời Trân đã nói, não là phủ của nguyên thần, thận có ảnh hưởng nhất định đến tư duy, trí nhớ, sự chú ý của bạn. Thận khai khiếu ra tai, người có thận tốt thường nghe rất rõ, còn nghe kém, ù tai đều là những lời cảnh báo đối với bạn. Sức khỏe của thận thể hiện ở tóc, người có thận khỏe mạnh, tóc thường đen mượt, không dễ rụng. Khí thận đủ thì tinh thần dồi dào, đặc biệt là sau khi nghỉ ngơi càng tràn đầy năng lượng. Vậy làm thế nào để bảo vệ thận của chúng ta? Trước hết phải đảm bảo lượng nước uống hàng ngày, hạn chế lượng muối, có thể chọn muối biển, giữ ở mức khoảng 6 gam, hàng ngày không nên nhịn tiểu. Về mặt vận động, tôi khuyên bạn nên tập bài tập Kegel, nó thực sự rất tốt cho bạn. Về mặt ăn uống, có thể ăn một số thực phẩm màu đen như câu kỷ tử đen, vùng đen, dâu tằm đen, v.v. Sở hữu một quả thận khỏe mạnh, cơ thể bạn đã tiến gần hơn một bước đến trạng thái hoàn hảo.

