

## Đi B & Xát Chân Có Lợi Cho Sức Khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Th&#7913; T&#432;: 07 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 12:50

---

T&#c ng&# có câu: Ng&#&i già đôi chân già tr&#&c gi&#& đôi chân t&#&t chính là m&#&u ch&#&t phòng b&#&nh đ&#& kéo dài Tu&#&i Th&#&.

Các chuyên gia nghiên cứu y học phương tây chia sẻ như sau:

Trên đôi bàn chân có rất nhiều đầu mút thần kinh liên quan đến các bộ phận. 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 Bàn Quang sát ngón chân út có thể chữa được chứng bí tiểu, sỏi tiểu bu&#&t ...
- Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến Dạ dày sát ngón 2 có thể chữa được chứng ch&#&ng ch&#&ng b&#&ng đ&#&y h&#&i, đ&#& chua.
- Ngón chân cái có liên quan đến Gan T&#&i.



- Lòng bàn chân có liên quan đến Th&#&n. Xát gan bàn chân có thể chữa được chứng đau mắt, ù tai, ngh&#&nh ng&#&ng.
- Ngón thumb có liên quan đến Gan, sát ngón này có thể chữa được táo bón, vai đau mắt ...

Th&#&ng 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 trở về trạng thái bình thường ...

Ng&#&i già thường xuyên xát chân còn phòng được chứng tê bì chân tay giá&#&nh.

Phương pháp xát chân cụ thể: Tr&#&c tiên ngâm chân vào nước nóng 15 phút lau sạch.

Ng&#&i trên gối hoặc ghế chân nâng lên để g&#&i chân k&#&ng tay xoa gan bàn chân một tay xoa mu bàn chân xát đi xát lại khoảng 200 lần là vừa.

Đ&#&i chân cũng làm như trên. Xát cho đến khi nóng ng&#&i cảm thấy khoan khoái dễ chịu là được.

M&#&i ngày làm 2 lần vào buổi sáng và tối.

## 8 Điều Lợi Ích Của Đi B

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

## 1. Lợi ích cho Tim

Đi bộ thường xuyên có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. Một nghiên cứu gần đây đã cho thấy rằng đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hóa (Metabolic syndrome). Một nhóm các tri thức về chuyển hóa đã nghiên cứu mối liên hệ giữa các bệnh về tim mạch, tiểu đường và đột quỵ.

Theo thống kê thì mỗi năm có khoảng 24 triệu người mắc bệnh chuyển hóa. Không có thời gian để đi bộ nữa thì ngày nào?

Một nghiên cứu của Anh cho thấy rằng hoạt động thể thao xuyên (kết hợp đi bộ và đi xe đạp) giúp giảm 11% nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

## 2. Lợi ích nguy cơ ung thư Ngực (Vú)

Chị em đi bộ vài giờ mỗi tuần có ý nghĩa đặc biệt trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư Ngực. (Theo công bố trên tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ).

Đi bộ thường xuyên giúp tăng khả năng sản sinh Estrogen.

Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) và những người có thể trạng bình thường nguy cơ mắc ung thư Ngực giảm đi 30% còn những người thừa cân thì chỉ giảm từ 10-20%.

Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đã cho thấy kết quả tương tự.

## 3. Giúp ngon miệng

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có được một giấc ngon ngon (Theo lời khuyên của bác sĩ Giấc Ngủ Quốc Tế).

Hormone của não có ý kiến còn cho rằng đi bộ làm tăng lượng Hormone Serotonin giúp cho bạn được thoải mái ...

Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ trước khi ngủ vì nó quá muộn để có thể ngủ ngon giấc.

## 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 giúp giảm bớt việc đi bộ thể thao xuyên suốt vì bạn thoải mái có ý thức nó làm cho bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay làm cho chân không bị stress khi đi bộ.

Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện nay rất 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 hiểu 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

h&#c Temple). Một giờ thích đ&# c đ&# a ra:

Đi bộ giúp c&# th&# s&#n sinh ra Endorphin&#t hóa ch&#t làm c&#i thi&#n tâm tr&#ng t&#o cho b&#n c&#m giác l&#c quan, yêu đ&#i h&#n.

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh s&# tăng cân &# h&#u h&#t nh&#ng ng&#&#i ít ho&#t đ&#ng t&#nhiên. Một khác n&#u ph&#n&# đi bộ một giờ mỗi ngày và năm l&#n trong một tuần s&# tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khối lượng 11 kg cân nặng bộ thể a mỗi năm. Việc đi bộ có thể kiểm soát tr&#ng l&#ng c&# th&# c&#a b&#n.

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

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi cho ra rằng đi bộ thể m chí ch&# c&#n 45 phút mỗi tuần s&# giúp tránh đ&# c b&#nh Alzheimer.

Đi đ&#o ho&#c t&#n b&# thông th&#ng cũng đ&#ng nghĩa v&#i vi&#c trí não đ&# c luy&#n t&#p và tr&# nên mình m&#n h&#n &# t&#ng l&#p ng&#&#i cao tuổi.

### 8. Bộ o v&# x&#ng c&#a b&#n

Ch&# c&#n 30 phút đi bộ 3 l&#n mỗi tuần là cách tuyệt v&#i đ&# b&#o v&# và rèn luy&#n cho x&#ng c&#a b&#n.

Gi&#ng nh&# một bài t&#p khi đi bộ s&# đòi hỏi b&#n ph&#i s&# đ&#ng 95 % h&# c&# th&#c t&# quá trình này giúp thúc đ&#y và khi&#n cho x&#ng c&#a b&#n tr&# nên khỏe m&#nh và r&#n ch&#c h&#n.