

Cho Đãi Thêm Huyết Lượng: Đi Bộ, Đem Lại Lợi Ích Tuyệt Vời

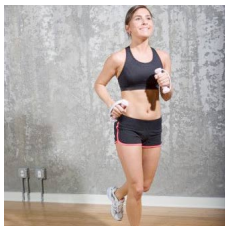
Tác Giả: Bác Sĩ Đác

Thứ Tư, 16 Tháng 9 Năm 2009 15:21

Đi bộ hàng ngày, việc rất đơn giản nhưng mang lại lợi ích mà nó mang lại thì tuyệt vời.

Đi bộ sẽ làm tiêu hao năng lượng calo dư thừa, tốt cho tim và vóc dáng của bạn. Để biết, theo một vài nghiên cứu mới đây thì đi bộ có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư vú.

Dưới đây là 8 lý do để bạn bắt đầu đi bộ:



1. Lợi Ích Tuyệt Vời Cho Tim

Theo nghiên cứu của những nhà khoa học Anh, thì đi bộ nhanh, khoảng 30 phút một ngày sẽ làm giảm tình trạng đau tim. Ngoài ra còn ngăn ngừa bệnh tiểu đường và giúp bạn tránh bị đột quỵ.

2. Giảm Nguy Cơ Ung Thư Vú

Đi bộ, thậm chí chỉ vài giờ một tuần, có thể làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú ở những phụ nữ đã mãn kinh.

Bên nghiên cứu cũng lưu ý: những người phụ nữ trẻ cũng có được những lợi ích như thế từ việc đi bộ hàng ngày.

3. Giúp Ngủ Gọn

Cho Đi Thêm Hướng: Đi bộ, đem lại lợi ích tuyệt vời

Tác Giả: Bác Sĩ Đức

Thứ Tư, 16 Tháng 9 Năm 2009 15:21

Một buổi đi bộ nhanh vào buổi chiều sẽ giúp bạn có được một đêm ngủ ngon lành, theo như National Sleep Foundation khuyến cáo. Còn các nhà chuyên môn thì nói rằng đi bộ sẽ làm tăng hoóc môn cảm xúc, và nó làm bạn cảm thấy thoải mái.

4. Hạn chế sự đau nhức cơ thể

9 năm trước đây, Danny Dreyer, một vận động viên điền kinh, đã sáng tạo ra cách đi bộ “Chi” - là sự kết hợp chặt chẽ giữa Tai Chi, yoga, và Pilates. Cách đi bộ này buộc bạn phải đi thẳng lưng, dứt khoát và vững vàng tay. Cách đi này sẽ làm giảm sự mệt mỏi ở chân do phải đi bộ nhiều, “Toàn bộ cơ thể của bạn sẽ cảm thấy tốt hơn” - Alice Peters Diffely, một huấn luyện viên ChiWalking ở Portland, Oregon, khẳng định.

5. Cảm thấy vui vẻ hơn

Những nhà nghiên cứu tại trường đại học bang Texas đã khẳng định: “Đi bộ có thể làm xua tan những thất vọng, lo lắng, buồn phiền, và mệt mỏi.

6. Vóc dáng thanh mảnh

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể ngăn chặn việc tăng cân ở hầu hết mọi người, theo như một nghiên cứu khác của Duke.

Những nhà nghiên cứu của trường đại học Brown và trường đại học Pittsburgh cũng khẳng định: phụ nữ nếu đi bộ một tiếng mỗi ngày có thể đốt cháy hết 1500 calo.

Rõ ràng điều đó giúp phụ nữ giảm cân.

7. Giảm căng thẳng nhanh hơn

Một vài nghiên cứu về sức khỏe của người cao tuổi đã chỉ ra rằng đi bộ - thậm chí chỉ 45 phút mỗi tuần cũng giúp tránh được bệnh Alzheimer và làm tinh thần người cao tuổi minh mẫn hơn.

8. Bộ o v x ng

Chỉ với 30 phút đi bộ mỗi ngày, x ng của bạn sẽ không bị “bào mòn” bởi tuổi tác. Ngược lại nó giúp x ng bạn chắc khỏe hơn và nh ng bước th t sẽ sẵn sàng và g n gàng hơn.
Ph N M i s u t m

Bi quyết của đi bộ nhanh

Bạn không có nhu cầu “cuyên” với thể thao nh ng có mong muốn giữ gìn vóc dáng? Đi bộ thể thao là dành cho bạn. Môn tập luyện phù hợp với mọi lứa tuổi, thực hành được mọi nơi, mọi lúc và... không mất tiền.

Trang phục đi bộ

Trong trang phục đi bộ: Đúng vậy, tất nhiên là với váy hoặc quần, nh ng với đi bộ ki n không quá bó sát! Quan trọng nhất là có đôi giày có đế giảm chấn và khóa balô, để giữ i phóng đôi tay. Nh m tránh đồ m hôi và bị c m l nh, nên mặc nhi u lớp áo và c i d n t ng l p tu theo thời gian đi bộ.

Trong trang phục ch y bộ: Đi bộ lúc này là mục đích tập thân để cho cơ thể vận động và nạp oxy, trang phục thể thao vừa thoải mái và “thoát mồ hôi” hơn bất cứ đi làm!

Kiểm soát tốc độ

Ch y bộ dài: Thân vận động, nhìn ra phía trước, cơ thể thoải mái và vánh cửa bóng. Mọi cánh tay co thành góc vuông, áp sát thân, đừng đưa theo nhịp ch y của chân nh ch. Bàn chân đặt mạnh xuống đất rồi gót và dịch chuyển gót lên để ngón chân. Phình bóng ra thót bóng lại theo nhịp từng bước ch y.

Nhịp đi bộ: Thông thường nhịp đi bộ là 4km/gi . Trong đi bộ thể thao, nhịp đi là 6-9km/gi . Mục tiêu tập để n g i n: giảm tu n t thời gian cho quãng đường ch y và tăng tốc độ theo từng ngày một.

Tip su t: Lý tưởng nhất là ngày nào cũng tập đi bộ nhanh, mỗi ngày 30 phút từ 1 gi . Càng nh nhàn hơn n u ta chia thành từng khoảng ví dụ, 10 phút tập bên xe buýt rồi đi làm, 5 phút tập văn phòng rồi quán ăn buổi trưa...

Tất cả đi bộ

Ôxy hoá tim mạch: Càng đi bộ nhanh thì sẽ trao đổi giữa không khí và phổi càng nhiều hơn, tăng cường sẽ trao đổi chất tốt cho các cơ quan trong cơ thể, kể cả não. Một lưu ý: nếu đi bộ vào giờ ăn trưa thì ta không bị mất máu khi làm việc vào buổi chiều.

Rèn luyện cơ thể như nhàn: gần như toàn bộ 660 cơ trong cơ thể được duy trì nếu không gây nên hỏng tim mạch và khớp.

Tiêu mỡ: Hoạt động này tiêu năng lượng rất cao. khoảng 600kcal/giờ so với 200 kcal/giờ nếu đi bộ với nhịp độ bình thường, tức là tiêu năng lượng với chuyển động. Hơn nữa, đi bộ nhanh còn duy trì cơ bắp trong cơ thể.

Đi bộ là sức khỏe: Do cơ thể cho tim và khung xương, nên đi bộ nhanh phòng ngừa được các chứng rối loạn tim mạch và loãng xương. Cũng như bất kỳ hoạt động thể nào khác, đi bộ nhanh cải thiện cơ thể miễn dịch.

☞ Cà phê giúp điều trị bệnh "đãng trí"

(Còn Cà phê "ôm" thì lại bổ ... nên uống nhé !!)

Nghiên cứu mới cho thấy uống hai tách cà phê mỗi ngày có thể làm chậm tiến triển của bệnh mất trí (Alzheimer), thậm chí có thể cải thiện các triệu chứng bệnh.

Hai tách cà phê mỗi ngày có thể là liệu pháp tốt cho người mắc Alzheimer

Theo Tiến sĩ Gary Arendash của Đại học Nam Florida, người đi đầu trong cuộc nghiên cứu, caffeine có thể là một liệu pháp điều trị hiệu quả đối với bệnh mất trí chứ không chỉ là một liệu pháp ngăn ngừa.

Điều này có ý nghĩa quan trọng vì caffeine là một loại thuốc an toàn đối với nhiều người. Nó dễ dàng tác động lên não và được chứng minh tác động trực tiếp đến tiến triển của căn bệnh.

Alzheimer là một bệnh thoái hóa não, biểu hiện khi đầu tiên là lãng trí, rồi dần dần khi bệnh tiến triển nặng hơn, người bệnh sẽ bị mất trí nhớ, rồi loạn ngôn ngữ, rồi loạn nhận thức... Tỷ lệ bệnh cao nhất trong người trên 65 tuổi nhưng vẫn có nhiều trường hợp người trẻ tuổi mắc bệnh này.

Tổ bào não thoát hiểm nhờ vì bệnh Alzheimer.

Căn bệnh này ảnh hưởng đến 700.000 người ở Anh và cho đến bây giờ, các nhà khoa học vẫn chưa xác định được căn nguyên bệnh. Tuy nhiên, căn bệnh có mối liên hệ với khối kết dính của một protein bất thường được gọi là beta amyloid; khối này hình thành trong não và phá hủy các tế bào thần kinh. Nhưng biểu hiện đầu tiên của căn bệnh này là sự giảm sút đáng kể các neuron.

Tuy nhiên, một phần lớn dân số hầu như không biết nhiều về căn bệnh não và cho rằng căn bệnh này có thể kết thúc cuộc đời họ. Theo một nghiên cứu xã hội học về bệnh Alzheimer, một nửa số khảo sát tin rằng có phương pháp điều trị chứng mất trí và 1/3 cho rằng căn bệnh là một

đ*o*i u không th*o* tránh kh*o*i c*o*a tu*o*i già...

Nhóm nghiên c*o* u c*o*a Ti*o*n sĩ Arendash đã ti*o*n hành thí nghi*o*m trên 55 con chu*o*t b*o* ch đã c*o*y tác nh*o*n b*o* nh. Khi nh*o*n g con chu*o*t b*o* ch 18, 19 tháng tu*o*i - t*o*ng đ*o*ng v*o*i con ng*o*i i*o* tu*o*i 70 - chúng bi*o* u hi*o*n nh*o*n g v*o*n đ*o* v*o* trí nh*o* và s*o* l*o*n l*o*n liên quan đ*o*n ch*o*n g m*o*t trí.

Các nhà khoa h*o*c cho n*o*a s*o* chu*o*t u*o*n g n*o*c có pha caffeine trong khi s*o* còn l*o*i ch*o* u*o*n g n*o*c thông th*o*ng. L*o*ng caffeine mà chu*o*t h*o*p th*o* đ*o*i v*o*i tr*o*n g l*o*ng c*o*a nó cũng b*o* n g m*o*t ng*o*i i u*o*n g t*o* 5 – 8 tách cà phê m*o*i ngày. L*o*ng caffeine này t*o*ng đ*o*ng v*o*i 2 tách cà phê đ*o*m đ*o*c, 14 tách trà h*o*c 20 lon n*o*c gi*o*i khát Cola.

Sau 2 tháng, nh*o*n g con chu*o*t u*o*n g n*o*c có caffeine ph*o*n x*o* t*o*t h*o*n nh*o* u trong các ki*o*m tra v*o* trí nh*o* và suy nghĩ s*o* v*o*i nh*o*n g con ch*o* u*o*n g n*o*c thông th*o*ng. Các nhà khoa h*o*c nh*o*n ra g*o*n m*o*t n*o*a l*o*ng protein b*o*t th*o*ng đã bi*o*n m*o*t sau 2 tu*o*n khi nh*o*n g con chu*o*t thí nghi*o*m đ*o*c u*o*n g caffeine.

Nh*o*n g con chu*o*t đ*o*c h*o*p th*o* caffeine có m*o*c beta amyloid trong máu và não th*o*p h*o*n và trí nh*o* c*o*a chúng cũng đ*o*c đánh giá là nh*o*y b*o*n g p hai l*o*n s*o* v*o*i nh*o*n g con chu*o*t già kh*o*e m*o*n h khác.

V*o*i nh*o*n g k*o*t qu*o*t thí nghi*o*m đ*o*y h*o*a h*o*n này, các nhà nghiên c*o* u đang lên k*o* h*o*ch ki*o*m tra hi*o*u qu*o* c*o*a caffeine đ*o*i v*o*i ch*o*n g m*o*t trí i*o* ng*o*i.

Nghiên c*o* u là m*o*t tin vui đ*o*i v*o*i nh*o*n g ng*o*i i đang tham gia cu*o*c chi*o*n ch*o*n g l*o*i b*o* nh Alzheimer. M*o*t cu*o*c v*o*n đ*o*ng đ*o*c ti*o*n hành trên trang web alz.org và hi*o*n đã có h*o*n 1,7 tri*o* u l*o*t b*o*n h ch*o*n.

Kinh nghi*o*m c*o*a m*o*t B*o*c Sĩ Qu*o*n Y VNCH (tên Đ*o*c) v*o* b*o* nh đ*o*i tim

Th*o*a các b*o*n

Đ*o*c qu*o*n y tôi đã tr*o*i qua m*o*t cú heart attack ngày Chúa nh*o*t 23/08/2009, khi đ*o*a vào đ*o*n ER (c*o*p c*o*u) c*o*a b*o* nh vi*o*n Gagfield medical center, sau khi check b*o* ng Echo.Cardioigram, và đ*o*a ngay l*o*p t*o*c xu*o*n g Cath Lab đ*o* ti*o*n hành thông tim b*o* ng Angiogram, đ*o*ng m*o*ch vành chính c*o*a tim b*o* ng h*o*n 99%, là nguyên nh*o*n chính gây ra c*o*n đ*o*t qu*o*t, khó khăn đ*o* thông và đã suýt chút n*o*a là Đ*o*c tui theo ông bà r*o*i, Code blue b*o*t lên, tôi còn t*o*n nh*o*n g tay chân shack và l*o*n h vô cùng, tim đ*o*p trên 120 nh*o*p/phút.

V*o* b*o*c s*o* v*o* tim đã nhanh chóng ch*o*t thu*o*c đ*o* kéo nh*o*p tim ch*o*m l*o*i, qua c*o*n nguy, nh*o*n g v*o*n còn nh*o* u vi*o*c ph*o*i làm, cu*o*i cùng thông đ*o*c 2 đ*o*ng m*o*ch và đ*o*t stein, chuy*o*n lên CCU (Cardio Critical Unit) n*o*m đ*o*n 7 gi*o* sáng hôm sau đ*o*a xu*o*n g thông ti*o*p, l*o*n này đau kh*o*n g khi p*o* v*o* sau m*o*t đêm thì v*o*t x*o* đ*o*i (đ*o* đ*o*a catheter theo vein t*o*n h m*o*ch chính lên tim) s*o*n g t*o*y lên, may m*o*n c*o*ng thông, n*o*m thêm m*o*t đêm v*o*i tình tr*o*n g th*o*t flat, không nhúc nhích, kèm thêm bao cát 10 pounds đ*o* lên v*o*t th*o*ng không cho xu*o*t huy*o*t hematoma.!! Tr*o*a th*o* ba 25/09 xu*o*t vi*o*n v*o* nhà, chi*o* u là xách xe ch*o*y lòng vòng thăm b*o*n bè t*o*n h nh*o* không có chuy*o*n gì x*o*y ra, khác là trong tim có thêm 3 cái stein nh*o* lò so đ*o* nông 3 đ*o*ng m*o*ch vành tim b*o* ng h t.!!

Bây gi*o* tui nói v*o* ph*o*n chính y*o*u, th*o*t ra do chúng ta không chú ý, cú đ*o*t quy xảy đ*o*n là do quá trình lâu dài trong tim c*o*a mình:

1. Th*o*n h tho*o*ng khi v*o*n đ*o*ng, hay làm vi*o*c n*o*ng... th*o*y nh*o*i m*o*t cái i*o* vùng tim thì coi ch*o*n g, chính h*o*n đó ch*o* không ph*o*i nh*o* cô ca s*o* Minh Tuy*o*t hát: Đôi khi nghe trong tim ta nh*o*i đau, monh anh tha th*o* bao l*o*i l*o*m.... không ph*o*i yêu i*o*c gì h*o*t.!!! chu*o*n b*o* cho heart attack đó.
2. V*o*i các đ*o*ng yên hùng, n*o*u đ*o*t nh*o*n g n*o* đây kh*o* năng tác chi*o*n t*o* nh*o*n gi*o*m sút, thay vì nh*o* x*o*a, đ*o*ng tr*o*n thì đ*o*i b*o*n t*o*n g tràng, c*o* n*o*a gi*o* m*o*i ng*o*n g tác x*o*, còn bây gi*o* m*o*i

b❐n có m❐t hai phát là h❐t đ❐n kéo súng vào c❐t là coi ch❐ng gi❐ng nh❐ phe ta b❐ tên đ❐ng mình M❐o cúp vi❐n tr❐.!!! là s❐p t❐i gi❐ đ❐t phim 30/04 r❐i đó, đó là đ❐u hi❐u các m❐ch máu b❐ng❐n (ch❐ không ph❐i ra ngoài ăn ph❐ nh❐ các bà c❐ng❐i oan)

3. Khi b❐đau vùng ng❐c hay chest pain, chest uncomforte.. . thì làm sao phân bi❐t cái nào là heart attack, cái nào là heart burn.??? gi❐ng nhau l❐m quý v❐, Đ❐c tui cũng h❐c qua, cũng trong ng❐t 72 t❐i gi❐, b❐r❐i m❐i bi❐t, và r❐t nhi❐u v❐b❐c sĩ cũng l❐m không phân bi❐t đ❐c, đúng là heart attack là đau vùng ng❐c, sau đó đau lan lên vai trái.... sách v❐đ❐y nh❐v❐y, nh❐ng ng❐i đó mà ch❐coi nó có đau lan lên vai trái hay không là coi nh❐xong r❐i cũng ch❐a th❐y !! tui h❐ng th❐y lên vai mà nó l❐i xu❐ng l❐ng nên m❐i ch❐n ch❐tr❐n❐i. Cách phân bi❐t theo Đ❐c tui kinh nghi❐m qua là heart attack thì huy❐t áp tu❐t xu❐ng (vì tim b❐ng❐n đ❐ng m❐ch không có th❐t đ❐m❐nh đ❐đ❐y máu ra, còn heart burn do bao t❐thì ch❐có đau mà thôi. Cho nên khi đau vùng ng❐c thì làm ❐n xách cái đo huy❐t áp t❐đ❐ng (mua ❐các pharmacy, ❐drug store...khoảng 30 đô) đo li❐n, th❐y huy❐t áp t❐trung bình khoảng 120/80 xu❐ng còn đ❐i 90/60,(đ❐ng đ❐xu❐ng đ❐i 75/55 th❐ng là r❐a c❐ng lên bàn th❐ng❐i.!!!).

Tr❐c đây có lúc chúng ta đã bàn đ❐n ph❐ng pháp khi đ❐t nhiên b❐heart attack mà đang lái xe thì ph❐i làm gì đ❐lái xe v❐đ❐n nhà, ho❐c trong lúc ng❐i ch❐xe c❐u th❐ng đ❐n, đó là hít h❐i th❐t sâu 5 l❐n r❐i ho m❐nh 2 cái đ❐đ❐u ch❐nh nh❐p tim, đ❐u đó đúng vô cùng v❐i Đ❐c, cái quan tr❐ng trong c❐p c❐u đ❐t quy là th❐Oxygen, vì tim không đ❐a máu đ❐ra ph❐i l❐y oxy r❐i đ❐a đ❐n các c❐quan khác đ❐c cho nên ph❐i th❐oxygen là v❐y, còn ho đ❐tim tr❐l❐i tr❐ng thái bình th❐ng.

Bây gi❐là nh❐ng chuy❐n bên l❐, tr❐c h❐t Đ❐c tui có nói ki❐u positive là b❐nh heart attack là h❐nh phúc, th❐a các NT và các b❐n, có ph❐i chúng ta ai cũng c❐u xin và mong mu❐n r❐ng: N❐u ❐n trên cho chúng ta s❐ng thì đ❐c m❐nh kho❐, vui v❐, còn khi nào ph❐i ra đi thì đi cho nh❐nhàn thanh th❐n, vâng thì heart attack là đó đó, s❐ng h❐n các căn b❐nh ti❐u đ❐ng, cancer, strok.... b❐i li❐t n❐m kéo dài cu❐c s❐ng kh❐mình kh❐gia đình ph❐i không quý v❐. Đ❐c tui khi còn n❐m trên CCU thì v❐Linh m❐c nhà th❐San Gabriel cùng đông đ❐o anh em b❐n h❐u s❐p hàng dài ch❐vào thăm vì m❐i l❐n thăm không quá 3 ng❐i, c❐nhà th❐đã c❐u nguy❐n cho Đ❐c tui đ❐c Chúa nâng đ❐gi❐gìn bình an, tui nói v❐i v❐Linh m❐c phó x❐là Cha Quy❐n là ngay trong gi❐phút th❐p t❐nh❐t sinh đó, Đ❐c tui đã c❐u xin v❐i Chúa là: L❐y Chúa Jesus đ❐y quy❐n năng, con r❐t h❐nh phúc lúc này khi v❐và con cái lo l❐ng chăm sóc cho con, xin Chúa n❐u có th❐gi❐i con v❐lúc này là perfect.!!!

Bà x❐tôi b❐t khóc và tôi cũng nh❐n ra là mình quá ích k❐, ng❐i ta c❐u cho đ❐c s❐ng, còn mình l❐i c❐u xin ng❐c l❐i. Nh❐ng th❐t lòng là tôi căm th❐y Chúa đã cho tôi m❐t ng❐i v❐tuy❐t v❐i, m❐t gia đình h❐nh phúc mà tôi không c❐u mong đ❐u gì h❐n n❐a.

Vài l❐i chia x❐cũng hy v❐ng đ❐m đ❐c đ❐u gì có ích l❐i thi❐t th❐c đ❐n cho anh em bè b❐n. N❐u có gì s❐sót cũng mong quý v❐thông c❐m cho Đ❐c quân y.