

Đi B & Xát Chân Có Lợi Cho Sức Khỏe

Tác Giả: Saigon Echo sáu tám
Thứ Sáu, 04 Tháng 11 Năm 2011 06:07

Tác ngá có câu: Ngái già đôi chân già trác giá đôi chân tát chính là máu chát phòng bánh đá kéo dài Tuái Thá.

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 kỹ thuật. 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 buát ...
- Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến Dạ dày sát ngón 2 có thể chữa được chứng cháng cháng báng đáy hái, á chua.
- Ngón chân cái có liên quan đến GanT ì.
- Lòng bàn chân có liên quan đến Thán. Xát gan bàn chân có thể chữa được chứng đau mắt, ù tai, nghánh ngáng.
- Ngón thumb có liên quan đến Gan, sát ngón này có thể chữa được táo bón áng, vai đau mắt ...

Tháng 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 chức năng như cũ đầu óc minh máng máng ...

Ngái già thường xuyên xát chân còn phòng được chứng tê bì chân tay giá ánh.

Phương pháp xát chân cụ thể: Trác tiên ngâm chân vào nước nóng 15 phút lau sạch.

Ngái trên giường hoặc ghế chân nâng lên đầu gối chân kẹp tay xoa gan bàn chân một tay xoa mu bàn chân xát đi xát lại khoảng 200 lần là vừa.

Đôi chân cũng làm như trên. Xát cho đến khi nóng ngái cảm thấy khoan khoái đầu óc là

đ&#c.

M&#i ngày làm 2 l&#n vào buổi sáng và t&#i.

8 Lợi ích của Đi Bộ

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. Tốt cho Tim

M&#t nghiên cứu gần đây đã đưa ra kết luận nếu đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hóa (Metabolic syndrome). Một nhóm các triệu chứng ban đầu dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường và đột quỵ. Theo thống kê thì M&# có khoảng 24 triệu người mắc hội chứng chuyển hóa. Không có thời gian để đi bộ nữa giảm mỗi ngày ?

M&#t nghiên cứu Anh cho thấy rằng hoạt động thể thao xuyên (Kết hợp đi bộ và đi xe đạp) đem lại lợi ích giảm 11% nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

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

Ch&#c&#n 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 hội y học M&#).

Đ&#ng thể đi bộ làm giảm mức tăng khả năng sản sinh Estrogen.

K&#t quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) về những người có thể trở nên 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 đưa đến kết quả tương tự.

3. Giúp ngăn ngừa h&#n

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

H&#n n&#a nếu ý kiến còn cho rằng đi bộ làm tăng nồng độ 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).

Đi bộ nhanh 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 việc đi bộ thường xuyên giúp giảm vì bạn thường xuyên có ý thức nó làm cho bạn trở nên cân bằng bao gồm việc đứng vững tay làm cho chân không bị stress như khi đi bộ.

Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một 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 trung tâm nghiên cứu ở 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 học Temple). Một gợi ý thích được đưa ra:

Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra Endorphin một hóa chất làm cho bạn cảm thấy thoải mái tâm trạng tốt cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân ở hầu hết những người ít hoạt động thể chất.

Một khác nhau phổ biến đi bộ một giờ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng bạn thừa mỗi năm. Việc đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng của bạn.

7. Duy trì trí nhớ cho người cao tuổi

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi cho thấy rằng đi bộ thường xuyên chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh Alzheimer.

Đi dạo hoặc tập thể dục cũng giúp giảm căng thẳng và giảm trí não được luyện tập và trở nên minh mẫn hơn trong công việc người cao tuổi.

8. Bỏ mỡ thừa cho bạn

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bỏ mỡ thừa và rèn luyện cho xương của bạn.

Giúp giảm một bài tập khi đi bộ sẽ đòi hỏi bạn phải sử dụng 95% cơ thể trong quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khỏe mạnh và rắn chắc hơn.