

BS. NGUYỄN VĂN HƯỜNG

BS. HUỖNH UYỄN LIÊN

KHOA DƯỠNG SINH

và CÂU LẠC BỘ DƯỠNG SINH

(VIỆN Y DƯỢC HỌC DÂN TỘC)

# PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

**BAN BẢO VỆ, CHĂM SÓC SỨC KHỎE CÁN BỘ TRUNG ƯƠNG**  
*Kính tặng*



**BS. NGUYỄN VĂN HƯỞNG**

**BS. HUỖNH UYỄN LIÊN**  
**KHOA DƯỠNG SINH & CÂU LẠC BỘ DƯỠNG SINH**  
**(VIÊN Y DƯỢC HỌC DÂN TỘC)**

# **PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

*(Lần xuất bản thứ 14)*

Để bồi dưỡng sức khỏe và phòng bệnh,  
làm cơ sở cho việc chữa bệnh mạn tính,  
tiến tới làm chủ cơ thể để sống lâu và sống có ích

**Tiến sỹ: NGUYỄN QUỐC TRIỆU**  
**TRƯỞNG BAN**  
**BAN BẢO VỆ SỨC KHỎE CÁN BỘ TW**  
*Kính tặng*

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**  
**Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh**  
**2014**

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY  
540 EAST 58TH STREET  
CHICAGO, ILL. 60637

# LỜI GIỚI THIỆU

(Lần xuất bản thứ 14)

Dưỡng sinh là một môn khoa học về sức khỏe đã ra đời từ rất lâu của người phương Đông. Với bề dày thời gian tồn tại và phát triển, dưỡng sinh đã khẳng định được giá trị vô cùng to lớn của nó trong việc nâng cao sức khỏe con người. Cùng với những phương pháp không dùng thuốc khác, dưỡng sinh đã góp phần vào việc tạo ra những thế hệ người Việt Nam mạnh khỏe cả về thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, để có thể hiểu, thực hành và vận dụng dưỡng sinh trong cuộc sống hàng ngày để phát huy tối đa những lợi ích của môn khoa học này thì đòi hỏi phải có những hiểu biết nhất định mang tính logic, có hệ thống.

Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương với chức năng chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho các đồng chí lãnh đạo. Bên cạnh công tác điều trị thì công tác phòng bệnh, chăm sóc sức khỏe ban đầu, nâng cao sức khỏe cho cán bộ là một công tác quan trọng và rất hiệu quả, đã góp phần tích cực vào việc nâng cao sức khỏe, nâng cao tuổi thọ và chất lượng cuộc sống cho cán bộ.

Với mong muốn cung cấp cho các thầy thuốc đang làm công tác bảo vệ sức khỏe cán bộ, các đồng chí cán bộ cao cấp cũng như toàn thể bạn đọc những kiến thức khoa học và thực

tiến về bộ môn Dưỡng sinh, Ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương phối hợp với các tác giả, đại diện tác giả và các cơ quan chức năng để tái bản cuốn ***“Phương pháp dưỡng sinh”***. Cuốn sách ra đời, với những tình cảm trân trọng nhất, hy vọng sẽ mang đến cho quý vị độc giả những kiến thức bổ ích để có thể áp dụng trong cuộc sống, để mỗi chúng ta đều có thể sống vui - sống khỏe - sống có ích và xứng đáng là một thân cây khỏe mạnh, vững chãi trong rừng đại ngàn Việt Nam.

Xin trân trọng cảm ơn các tác giả, đại diện tác giả và sự hợp tác nhiệt tình của các cơ quan chức năng, đặc biệt là Nhà Xuất bản Y học, Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh đã tạo điều kiện thuận lợi để lần tái bản thứ 14 của cuốn ***“Phương pháp dưỡng sinh”*** được đến tay bạn đọc.

**Tiến sĩ NGUYỄN QUỐC TRIỆU**

**Trưởng ban Bảo vệ, Chăm sóc sức khỏe cán bộ Trung ương**



## LỜI NÓI ĐẦU

(Của lần xuất bản thứ mười)

Quyển “Phương pháp dưỡng sinh” được vinh dự in lại. Lần thứ nhất 20.000 cuốn in ở miền Bắc tháng 11 năm 1975 do Nhà Xuất bản Y Học Hà Nội, nhờ sự đóng góp tận tình của tổ nghiên cứu áp dụng phương pháp dưỡng sinh gồm đồng chí Trần Quang Lê và đồng chí Trần Quang Giao, nhờ họa sĩ Tô Sang và các họa sĩ của Viện Đông Y và sự giúp đỡ của đồng chí Nguyễn Viết Ty. Các đồng chí không ngại khó nhọc, chỉ muốn kiện toàn nhanh bản thảo để cho quyển sách sớm được ra mắt quần chúng.

Lần thứ hai, in tại thành phố Hồ Chí Minh tháng 12 năm 1977, 20.100 cuốn do Nhà Xuất bản Y Học Thành phố Hồ Chí Minh, có bổ sung chút ít để đáp ứng nhu cầu của quần chúng sau ngày giải phóng miền Nam. Lần thứ ba: tái bản tại TP. Hồ Chí Minh, do Nhà Xuất bản Y Học năm 1981, 5.100 cuốn.

Lần thứ tư, năm 1982 do Ty Văn hóa và Thông tin Long An, quyển sách này được viết lại từng chương sau khi mở được 11 lớp huấn luyện về phương pháp dưỡng sinh có bài lý thuyết, có bài thực tập, với sự góp ý của ngàn học viên. Lão họa sĩ Nguyễn Văn Chuộc đã học một khóa dưỡng sinh, nhận sẵn sàng giúp vẽ lại các hình cũ và nhiều hình mới. Lần thứ năm lại tái bản do Sở Văn Hóa và Thông Tin tỉnh Long An, năm 1984, 20.000 cuốn.

Lần thứ sáu, tái bản do Sở văn hóa Thông tin tỉnh Cửu Long, năm 1985, 50.000 cuốn. Lần thứ bảy 2.050 cuốn năm 1991. Lần thứ tám 1.000 cuốn năm 1994. Lần thứ chín, viết lại có bổ sung nhiều bài để đào tạo Huấn luyện viên Dưỡng sinh để phục vụ phong trào dưỡng sinh càng phát triển, do Nhà xuất bản Y học TP. Hồ Chí Minh thực hiện.

Chúng tôi xin biết ơn các đồng chí đã vì xây dựng Tổ quốc xã hội chủ nghĩa mà giúp đỡ chúng tôi với tất cả nhiệt tình của các đồng chí.

Chúng tôi xin biết ơn Bộ Y tế, đã ra chỉ thị thành lập khoa dưỡng sinh ở Viện nghiên cứu Y dược học dân tộc để nghiên cứu vấn đề quan trọng này, cảm ơn Nhà xuất bản Y học ở Hà Nội và TP. Hồ Chí Minh, Nhà xuất bản tỉnh Long An và tỉnh Cửu Long đã xuất bản và tái bản kịp thời quyển “Phương pháp dưỡng sinh” cho học viên các lớp huấn luyện và cho quần chúng đang thiết tha muốn tập luyện để giải quyết bệnh mạn tính.

Lần xuất bản này chúng tôi cố gắng nâng chất lượng cho cuốn sách này thành một tài liệu toàn diện để xây dựng sức khỏe tinh thần và thể chất. Chúng tôi ước mong sẽ đáp ứng nhu cầu của độc giả và chúng tôi xin đón nhận sự đóng góp của các bạn, cố gắng sửa chữa những khuyết điểm, để không ngừng tiến lên phục vụ các bạn tốt hơn, góp phần xây dựng sức khỏe của dân tộc ta.

TÁC GIẢ

## CHƯƠNG I (A)

# TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC, TÁC PHONG CỦA NGƯỜI HUẤN LUYỆN VIÊN DƯỠNG SINH

## I. MỤC ĐÍCH LỚP HUẤN LUYỆN VIÊN DƯỠNG SINH (HLVDS)

Môn Dưỡng Sinh (DS) là môn Khoa học do tổ tiên ta xây dựng từ lâu đời để nuôi dưỡng nguồn sống của dân tộc ta, làm chủ nó và vun đắp cho nó đi lên mãi mãi, xây dựng cho con người Việt Nam cường tráng về thể xác, sáng suốt về tinh thần đủ sức phục vụ cho dân tộc, bảo vệ Tổ Quốc XHCN tiến lên mãi mãi, bảo đảm hạnh phúc của dân tộc, góp phần làm cho nhân loại Hòa Bình, Hạnh Phúc.

Muốn có được thế, HLVDS phải có vũ trụ quan, nhân sinh quan khoa học, có lý tưởng, có đạo đức cách mạng, tác phong phục vụ quần chúng, “mỗi người vì mọi người, mọi người vì mỗi người” bảo đảm cho mình tiến lên mãi mãi, xã hội tiến lên mãi mãi, nhằm hạnh phúc con người mà phục vụ, toàn tâm toàn ý phục vụ.

## II. VŨ TRỤ QUAN CỦA HLVDS

Cha mẹ sinh ta ra ở đời, lúc nhỏ chưa hiểu biết gì, lớn lên ta có trí khôn và suy nghĩ thì hiểu về trời đất bao la, vũ trụ mênh mông, bí ẩn, vũ trụ vi mô, vũ trụ vĩ mô... Dù hiểu biết của ta có hạn song phải có một vũ trụ quan cho mỗi người để sống. Vũ trụ quan, phần

lớn ta không để ý tới suốt cuộc đời, sinh ra thì có sẵn vũ trụ đã tồn tại không biết từ bao giờ. Ta chấp nhận vũ trụ quan của gia đình ta, của đạo mà ông bà ta đã lựa chọn. Hầu hết ta chưa biết vũ trụ quan nào là đúng. Thôi phải sống và giết chóc nhau vì khác nhau về vũ trụ quan, vô thần hay hữu thần, duy tâm hay duy vật, Phật giáo, Công giáo hay Tin lành v.v... Cái chính là lo giải quyết nghèo đói, dốt nát, bệnh tật, chiến tranh, địch họa, thiên tai rồi để cho các nhà bác học thông minh, lỗi lạc, có trí tuệ nghiên cứu sự thật về vũ trụ bao la. Lực lượng của vũ trụ cực to, có thể giết con người trong chớp lát như núi lửa, lụt lội, hoặc lớp khí quyển thay đổi, các vì sao va chạm nhau thì còn gì con người.

Đành phải giao cho các nhà bác học tìm ra qui luật của vũ trụ để ta biết và sống theo qui luật ấy.

### III. NHÂN SINH QUAN

Trước hết ta phải biết về con người.

#### 1) Khoa học nghiên cứu về nguồn gốc con người

a) Giới vô tri vô giác tiến lên giới hữu tri hữu giác, đơn tế bào, đa tế bào, giới thực vật và động vật: đây là bước vĩ đại tạo ra sự sống.

b) *Cổ sinh vật học* (Paléontologie) nghiên cứu về địa tầng học, các địa tầng thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư, còn giữ lại các di tích tiến hóa của giới thực vật và động vật giúp ta theo dõi sự tiến hóa của các loài, khi tiệm tiến, khi đột biến qua bao nhiêu thiên tai chết chóc, qua 400 triệu năm cổ sinh vật học cũng cho ta biết được *từ khi dạng người tiến hóa thành người khôn ngoan hiện tại* (homo sapiens) phải qua mấy kiếp, kéo dài cả 2 triệu năm. Lúc trước các nhà nghiên cứu đều theo *thuyết định chủng* (Fixisme) mỗi loài đều được thượng đế tạo ra và duy trì cố định không thay đổi (Cuvier). Song về



sau với sự tiến bộ của khoa học, không còn ai theo thuyết này nữa mà lại *theo thuyết tiến hóa* (Evolutionnisme), loài này tiến hóa thành loài kia...

*Cổ sinh vật học, phôi thai học* (embryologie), *cơ thể học so sánh* (anatomie comparée) là 3 ngành khoa học giúp ta tìm ra được nguyên nhân của sự tiến hóa của các loài sinh vật là: qui luật *thích ứng với môi trường bên ngoài, sự đấu tranh để sống và chọn giống tự nhiên và nhân tạo để tồn tại.*

Sự tiến hóa của loài ngựa, sự tiến hóa của bộ bọ sát để thành bộ chim thông qua động vật nửa bò sát nửa chim (archéoptéryx). Sự tiến hóa của khỉ dạng người là những ví dụ điển hình.

Con người phải trải qua nhiều kiếp:

*Kiếp Pithécantrope ở đảo Java* (Pithecantropus erectus): *người khỉ tư thế đứng*, xương sọ thể tích 900cc (các loài khỉ dạng người chỉ có sọ 350cc-400cc).

*Kiếp Sinantrope ở Bắc Kinh*: *người thái cổ Bắc Kinh*. Thể tích sọ 1.000 đến 1.200cc

*Kiếp Archanthrope Néanderthal*: Người cổ xưa Néanderthal (Đức). Xương sọ thể tích 1.300cc.

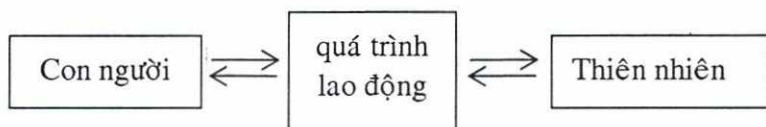
*Kiếp Néantrope Cro-Magnon*: *Người xưa Cro-Magnon* ở hang đá Dordogne bên Pháp. Xương sọ thể tích 1.400cc - 1500cc.

*Người hiện tại: Homo sapiens* với 4 nòi khác nhau: da trắng, da vàng, da đen, da đỏ. Xương sọ thể tích 1.500cc-1.600cc.

### ***c) Yếu tố gì làm cho con người tiến hóa?***

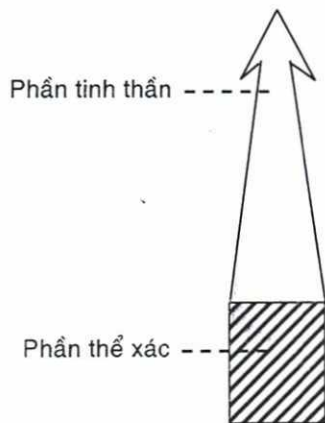
- Tư thế đứng để quan sát cảnh vật, môi trường chung quanh và giải phóng hai tay để lao động.

- Lao động tập thể và tạo ra dụng cụ.



- *Tiếng nói và chữ viết.*

Làm cho con người tiến hóa và tách rời con người ra khỏi loài vật vì bộ óc của nó phát triển cao độ: phần thể xác của nó kết hợp với phần tinh thần làm cho nó biết suy nghĩ (tư duy) biết trừu tượng hóa, khái quát hóa, phân biệt cái nào hợp lý, phân biệt phải trái, biết nghệ thuật và hướng tiến hóa đi lên



Hình A  
Thi thần và thể xác

Tóm lại, cơ cấu con người có hai phần (xem hình A)

*Phần tinh thần* biết tư duy, phải trái, có tình cảm, biết nghệ thuật, luôn luôn có hướng tiến hóa đi lên.

*Phần thể xác*, sống theo bản năng, lo cho sự sống cơ thể.

Hai phần này dính chặt với nhau, thể xác chết thì tinh thần không có cơ sở để tồn tại. Phần tinh thần phải khống chế và lãnh đạo phần thể xác thì mới *thật là con người*.

## 2) Tiến hóa của xã hội loài người

Khoa học đã tìm ra qui luật tiến hóa của xã hội loài người. Xã hội ấy đã trải qua 5 chế độ xã hội:

- Chế độ công xã nguyên thủy thị tộc
- Chế độ nô lệ
- Chế độ phong kiến
- Chế độ tư bản chủ nghĩa

Qua các chế độ đó ta nhận thấy xã hội loài người càng ngày càng tiến hóa đi lên. Điều kiện làm việc càng ngày bớt mệt nhọc, điều kiện kinh tế càng ngày càng dễ sống hơn, tự do cá nhân càng ngày càng được nới rộng, học thức càng ngày càng được nâng cao. Điều kiện ràng buộc xã hội càng được mở rộng... Một bước ngoặt tiến lên vĩ đại là cuộc cách mạng từ chế độ tư bản chủ nghĩa bước qua chế độ xã hội chủ nghĩa: chế độ nô lệ, phong kiến, tư bản chủ nghĩa đều là chế độ bóc lột, giai cấp cầm quyền bóc lột các giai cấp khác vì nó nắm tư liệu sản xuất (ruộng đất, hầm mỏ, nhà máy, biển cả, sông ngòi). Cuộc cách mạng XHCN đã thủ tiêu sự bóc lột vì đã lấy lại tư liệu sản xuất, trả lại cho toàn dân và tập thể người lao động nghĩa là công dân, nông dân và trí thức... Người lao động làm chủ tư liệu sản xuất và tất cả sản phẩm thuộc về mình, tự mình phân phối công bằng hợp lý.

Chế độ XHCN thực hiện các nguyên lý chính sau đây:

a) *Tất cả tư liệu sản xuất thuộc về sở hữu toàn dân*, như thế mới thủ tiêu được chế độ “người bóc lột người”. Nhà Nước phải do nhân dân (công dân, nông dân, trí thức) làm chủ tập thể và quản lý tập thể. Phân phối của cải vật chất và tinh thần nhằm mục đích phát triển toàn dân để phát triển xã hội.

b) *Xã hội dựa trên sức sản xuất*, sức lao động của toàn dân với *năng suất cao hơn chế độ TBCN thì mới thắng được TBCN*. Phải đem khoa học kỹ thuật vào sản xuất lớn XHCN thì nền kinh tế mới phát triển, làm cho xã hội tiến lên.

Trong tình hình nước ta hiện tại, ta chưa làm chủ được thiên nhiên và xã hội, sản xuất ta còn kém, nhân dân ta còn khổ, còn đói nát, lạc hậu chưa hiểu biết nguồn gốc khổ cực của mình. Do đó, trong nhân dân, một bộ phận tin vào duy tâm, một bộ phận tin vào duy vật.

Duy tâm cho rằng thượng đế sinh ra vũ trụ, trời đất và định đoạt tất cả theo ý thượng đế, làm phải thì khi chết phần hồn sống mãi lên

thiên đường, làm quấy thì xuống địa ngục chịu mọi hình phạt ghê gớm.

Duy vật thì tin vào khoa học, tin vào sức lao động của con người.

Duy tâm hay duy vật mọi người đều có quyền tin tưởng theo cách suy nghĩ của mình, đó là quyền tự do tư tưởng - một trong các quyền cơ bản của con người. Vậy nhà nước ta đã ban bố quyền “Tự do tín ngưỡng”, đoàn kết toàn dân để lo cho đời sống vật chất và tinh thần, đủ ăn, đủ mặc, có học hành, có thuốc để chữa bệnh. Toàn dân đoàn kết với nhân dân thế giới để chống thiên tai, địch họa, chống chiến tranh bảo vệ hòa bình, xây dựng hạnh phúc cho mỗi người.

Con người tiến lên như thế, xã hội tiến lên như thế, tất cả đều theo qui luật tiến hóa chung. Ta phải sống như con người khôn ngoan (*Homo sapiens*) có bộ óc đã tu luyện từ 2 triệu năm, để tiến lên mãi mãi, ta phải xây dựng CNXH để cho xã hội tiến lên mãi mãi. Ta phải xây dựng một xã hội có đạo đức Cách Mạng do tinh thần lãnh đạo thể xác, ta không phản bội tổ tiên loài người đã tu luyện 2 triệu năm để trở thành con người, ta không sống như con thú. Về thể xác thì phải sống giản dị như gương Bác Hồ, về tinh thần thì tiến lên mãi và hoàn toàn làm chủ thể xác. Phải sống, chiến đấu, lao động, học tập theo gương Bác Hồ vĩ đại.

#### **IV. NHÂN SINH QUAN PHẢI LẤY QUAN ĐIỂM LAO ĐỘNG, ĐẠO ĐỨC CÁCH MẠNG, MỤC ĐÍCH, LÝ TƯỞNG, TÁC PHONG QUAN ĐIỂM QUÂN CHÚNG ĐÚNG ĐẮN LÀM GỐC**

Con người ở đời phải có nhân sinh quan đúng đắn, tin vào đó để trong hoàn cảnh nào đi nữa, giữ mình đi đúng nhân sinh quan không sa ngã.

Nhân sinh quan phải lấy *lao động làm gốc để sống*, không bóc lột người khác, phải giữ đạo đức của người lao động để xây dựng XH mới và suốt đời phải có mục đích, lý tưởng cho cuộc sống.



## A) LẤY LAO ĐỘNG LÀM GỐC

Lao động đã giúp con người tách rời con thú, và lần lần làm chủ thiên nhiên, làm chủ xã hội và làm chủ bản thân. Lao động là chức năng thật sự của con người, tạo ra mọi của cải vật chất và tinh thần, tạo ra hứng thú và hạnh phúc. Không lao động con người không khác gì con thú.

Nhưng lao động phải vừa sức, ăn cho đủ để bù đắp sức hao phí, có nghỉ ngơi và giải trí thì lao động mới thành nhu cầu, hạnh phúc của con người. Nếu bắt người khác lao động còn mình ở không ăn bám thì trở về các chế độ xã hội bóc lột như trước.

## B) PHẢI CÓ ĐẠO ĐỨC CÁCH MẠNG

Bản chất của con người là sống Xã Hội để lao động tập thể. Đạo đức là khuôn khổ do Xã Hội của người lao động tạo ra bao gồm tư tưởng, quan niệm, hành động, cử chỉ, lời nói, thái độ và quan hệ giữa người và người cho xã hội tồn tại và tiến lên.

Trong các chế độ bóc lột có hai loại đạo đức: một là đạo đức của người lao động công bằng, hợp lý có tình có nghĩa; hai là đạo đức của bọn cầm quyền chuyên bóc lột kẻ khác, nên đưa ra một hệ thống đạo đức bất công, dựa trên pháp luật của kẻ cầm quyền. Hai nền đạo đức ấy song song tồn tại, bọn cầm quyền phải nói đạo đức thật sự của người lao động, để mị dân, song hành động thì ức hiếp nhân dân.

Dưới chế độ XHCN, không có giai cấp bóc lột, phải áp dụng đạo đức của nhân dân lao động, đó là đạo đức cách mạng XHCN để xây dựng CNXH.

Ai cũng phải lao động, cấm người bóc lột người, xây dựng xã hội mới tươi đẹp, tương thân, tương trợ, phát huy khả năng trí tuệ, tình cảm, nghệ thuật, bảo vệ Hòa Bình, xây dựng thế giới đại đồng... Đạo đức cách mạng là khoa học xây dựng con người mới XHCN.

Chúng tôi đề nghị 8 nhóm đạo đức cơ bản cần thiết và đầy đủ để cho mỗi chúng ta thảo luận, tự rèn luyện, hiểu biết một cách sâu sắc để xây dựng một nhân sinh quan vững chắc.

## 1. Nhân

Là lòng thương yêu, là quan hệ thương yêu tương trợ giữa người và người. Nguồn gốc của lòng thương xuất phát từ tình yêu giữa vợ chồng (để duy trì nòi giống) tình thương yêu cha mẹ, cha con, mẹ con, nhất là tình mẹ đối với con, đã cưu mang con và để con ra, cho con bú, tập con ăn, nuôi con lớn, dạy con khôn, lo lắng cho con suốt đời, không có tình thương nào thiêng liêng bằng ơn cha nghĩa mẹ, đòi hỏi lòng hiếu thảo của con.

Tình thương của tiểu gia đình mở rộng ra thành tình thương ông bà, bà con, dòng họ bên nội, bên ngoại cùng một dòng huyết thống.

Sự hòa hợp về tinh thần, về tình cảm, tâm đầu ý hiệp, cùng một lý tưởng, cùng một chí hướng, tạo ra tình bạn bè, tình bạn chiến đấu, sống chết có nhau, tình đồng chí hy sinh với nhau vì lý tưởng.

Mở rộng hơn là tình thương bao trùm tình thương đồng bào quê hương đất nước, tình yêu Tổ Quốc, tinh thần quốc tế vô sản, tình hữu nghị XHCN, tình hữu nghị giữa các dân tộc, tình thương nhân loại, nhân đạo chủ nghĩa.

Nhiều câu ca dao tục ngữ của dân tộc ta biểu hiện lòng thương ấy, là chất keo gắn liền con người:

*“Ơn cha như núi Thái Sơn  
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra”*

*“Nhiều điều phải lấy giá gương  
Người trong một nước phải thương nhau cùng”*

*“Lá lành đùm lá rách”*

*“Bầu ơi thương lấy bí cùng  
Tuy rằng khác giống nhưng chung một giàn”*

Hồ Chủ tịch có dạy: *“Trung với nước, hiếu với dân”*

Nhiều lời thơ của Hồ Chủ tịch nói lên tình hữu nghị giữa các nước XHCN và giữa các dân tộc trên thế giới:

*“Việt-Lào hai nước chúng ta  
Tình sâu như nước Hồng Hà Cửu Long”*

*“Năm châu bốn bể là nhà  
Vừa là đồng chí vừa là anh em”*

Lòng nhân bao gồm lòng thiện là lòng lành, từ bi bác ái, lòng tốt đối với người khác, muốn cái tốt cái lành cho người khác; vị tha, thương người, “mỗi người vì mọi người, mọi người vì mỗi người”. Mình vì mọi người là tinh thần phục vụ vô điều kiện, mọi người vì mình thì phải ơn sâu nghĩa nặng.

Trái với chữ nhân là bất nhân, là ác, là phá hoại quan hệ tốt giữa người và người, làm rối loạn xã hội, phá hoại xã hội. Người ác chỉ biết có mình, ích kỷ, sẵn lòng biến người khác thành tôi mọi cho mình, không thương mà ghét người khác. Đúng là con quỷ, yêu tinh phá hoại xã hội loài người, làm cho người này thù địch người kia.

Xã hội ta có người lương thiện, có nhân, có nghĩa, có lòng thương; song cũng có người độc ác, bất nhân, bất nghĩa, ích kỷ.

Trên thế giới có nước muốn hòa bình, hữu nghị, còn bọn đế quốc, bành trướng, chỉ muốn cho người nước mình làm bá chủ, biến nước khác thành thuộc địa, nô lệ.

Ta phải phân biệt rõ để có thái độ bạn - thù, đấu tranh chống bọn xấu. Người càng biết thương thì càng biết ghét. Thế thường như thế, nhưng ta có thể biến lòng ghét kẻ xấu bằng lượng khoan dung

đối với người, cố gắng giác ngộ họ, giáo dục họ, và nếu cần, trừng phạt họ cho họ cải tà qui chánh. Họ biết ăn năn rồi thì khoan hồng, không cố chấp, không thành kiến. Đối với bọn đế quốc, kẻ thù phải dùng mọi cách, ngay cả dùng vũ lực để chống lại họ. Song nếu họ bị bắt rồi, đầu hàng rồi thì phải đối xử nhân đạo với họ, không dùng nhục hình tra tấn họ. Tổ chức Chữ Thập Đỏ là biểu hiện lòng nhân đạo trong chiến tranh, địch họa, thiên tai, bệnh tật, nghèo khổ, chết chóc.

Những người đầy lòng thương, lòng thiện, biểu hiện ở thái độ rõ rệt đối với người khác, làm cho người ta cảm mến. Đối với người già thì khiêm tốn, lễ độ, đối với trẻ em thì thương yêu, không dọa nạt; đối với phụ nữ thì kính trọng, không xem thường, không khinh bỉ dù ở địa vị xã hội nào. Đối với nhân dân dù là người nghèo, ít học, thái độ bình đẳng, dân chủ, tôn trọng thì mới biểu hiện được đức tính nhân, lắng nghe ý kiến mọi người, suy nghĩ kỹ và giải quyết vấn đề; không bao giờ có thái độ hách dịch, khinh khi, ức hiếp quần chúng nhân dân.

Trái lại là ác, không biết thương người, vô trách nhiệm, vong ân bội nghĩa; không bình đẳng, không dân chủ, mất đoàn kết, tai hại hơn nữa là hà hiếp nhân dân, hách dịch, thô bạo, trù dập, trả thù, truy bức, côn đồ lưu manh, ác ôn, quỷ sứ.

## 2. Cần

Cần là cần cù lao động, là chức năng tạo ra của cải vật chất và tinh thần cần thiết cho đời sống xã hội.

Như Mác nói: “Lao động châm dầu vào ngọn lửa của sự sống, còn tư tưởng đốt nó sáng lên”. “Cần” là lẽ sống, là hạnh phúc của con người. Lao động phải tự giác, phải là nguồn phấn khởi của con người, kích thích sáng kiến cải tiến, phát minh khoa học, thi đua hào hứng của người làm chủ tập thể, say sưa nhiệt tình với quan niệm



lao động là đòn xeo, xeo cả thế giới đi lên với năng suất càng ngày càng vượt bậc... Giá trị lao động phải bù lại được sức hao phí, mà lại còn dôi ra, thừa ra (giá trị thặng dư) để tái sản xuất mở rộng, có tích lũy cho xã hội, thúc đẩy xã hội tiến lên.

*Tiết kiệm đi đôi với lao động*, tử như cái “đó” đối với “đăng”. Cần kiệm là qui luật để cân bằng kinh tế cá nhân, gia đình, cơ quan và xã hội.

*Muốn lao động tốt phải có sức khỏe*, trước tiên phải chăm sóc, bồi dưỡng, quý trọng con người lao động, vì là sức sản xuất cơ bản.

*Muốn sản xuất có chất lượng cao*, người lao động phải có *tinh thần trách nhiệm* của người làm chủ tập thể đối với xã hội, bản thân phải *yêu nghề, có lương tâm nghề nghiệp* đối với sản phẩm do mình làm ra.

Trái với đạo đức trên là *lười biếng*, ngại lao động, lười học tập, lười suy nghĩ, không làm mà muốn ăn sung mặc sướng, thì tức nhiên sa vào tội bóc lột, ăn bám xã hội. Thiếu tinh thần trách nhiệm, thiếu lương tâm nghề nghiệp, công việc bê tha. Trong xã hội, nhiều người bóc lột, ăn bám, không lao động sẽ sinh ra nghèo đói. sinh ra ăn trộm, ăn cắp, ăn cướp, nạn cho vay cắt cổ, lãng phí, móc ngoặc, trong cơ quan nhà nước thì hối lộ, tham ô...

### 3. Chân

Chân là *chân lý*, là mốc đóng giữa thế giới để công bố sự thật mà các nước phải chấp nhận, cả nhân loại phải cuối đầu qui phục, vì nó là tiêu chuẩn để thống nhất với nhau, xây dựng nhân loại tiến lên mãi mãi. Nếu không có chân lý được công nhận thì tất cả thế giới này bị đảo lộn và sẽ chìm trong đêm tối, không có bình minh.

*Chân lý*, có chân lý của khoa học tự nhiên và chân lý của khoa học xã hội. Trái đất quay quanh mặt Trời mà Copernic đã công bố,

mặc dù có tòa án tôn giáo dùng tín điều giáo lý để nhận chìm, nhưng nhân loại nhất định theo chân lý ấy với tất cả trái tim và khối óc của mình. Chân lý của khoa học xã hội cũng là cái mốc sáng chói để điều dắt nhân loại đi theo: trong xã hội mà tư liệu sản xuất không nằm trong tay giai cấp tư sản nữa mà trở thành của chung của nhân dân lao động, thì hiện tượng người bóc lột người sẽ bị thủ tiêu, lao động sẽ được giải phóng, sẽ phát triển, đem lại hạnh phúc cho con người.

Nhà nghiên cứu tìm được chân lý là ân nhân của nhân loại, vì mỗi qui luật tìm ra được sẽ đem lại cho con người sự tự do mới, một sức mạnh mới, một nguồn hạnh phúc mới.

Có chân lý thì mới phân biệt được đúng sai, mới xây dựng *ô công bằng*, lấy sự công bằng để làm cân mực cho xã hội, tiến lên, thỏa mãn được mọi người, vì trong lòng mọi người đều thấy rõ chân lý, đâu là sự thật, đâu là có lý để cho người ta đi theo.

*Có chân thì có tin.* Người nắm chân lý, nắm sự thật là người ta tin. Trong xã hội, xây dựng được chữ tín thì quan hệ giữa người đẹp đẽ biết bao. Người được thiên hạ tin thì sức mạnh sẽ to lớn biết bao.

Người bình thường, ăn ở chân thật, suốt đời không biết nói sai sự thật, óc phán đoán nhận xét mọi việc rất công bằng, được nhân dân tín nhiệm, là một của quý và một sức mạnh của xã hội, vì tượng trưng cho một phần đạo đức XHCN.

*Có “Chân” mới có khách quan* nhìn toàn diện, mới có *nhu cầu phát huy dân chủ*, bình đẳng để cho nhiều người, không phân biệt trên dưới, già trẻ, trai gái, góp ý kiến trên sự thật.

Trái lại là không thật thà chất phát, không hiểu chân lý, nói dối, nói láo, thiếu trung thực, báo cáo láo, cướp lao động trí óc người khác, lừa gạt người bằng mọi thủ đoạn, mê tín dị đoan.

Người thiếu “Chân” có thể làm mọi điều xiêu vẹo, lấy của công làm của tư, ham địa vị, không ai tin, gieo rắc nghi ngờ, mất đoàn

kết, chia rẽ bè phái, không khách quan, có óc địa phương chủ nghĩa. Cuối cùng rồi rơi xuống đáy xã hội, làm hàng giả, bạc giả, kể cả thuốc giả.

#### 4. Trí

Khai trí khôn là nhờ thầy, nhờ ta ham học suốt đời. Phải trọng nghĩa thầy trò.

Trí là óc thông minh, là tài năng, là ánh sáng của bộ óc con người, kết quả hoạt động của 14 - 16 tỷ tế bào thần kinh tập trung suy nghĩ, tìm tòi, phân tích, tổng hợp, qui nạp, suy diễn, so sánh cái xưa, cái nay nhờ trí nhớ lập phương án này với phương án kia, nhờ trí óc tưởng tượng, đào sâu tìm hiểu, nhận định để tìm ra ánh sáng, thấy cách giải quyết vấn đề.

Trí là then chốt của nghiên cứu khoa học, của sáng chế, phát minh để thúc đẩy mọi vấn đề xã hội.

*Cái trí có 2 hướng hoạt động:* hướng thiện và hướng ác. Hướng thiện thì nó thúc đẩy xã hội đi lên. Hướng ác thì nó nhận chìm xã hội trong vũng bùn thoái hóa.

Hướng thiện phục vụ cho hòa bình, đời sống con người, chống dịch họa thiên tai, chống giặc đói, giặc dốt, giặc ngoại xâm, chống bệnh tật, phát minh ra lương thực, thực phẩm cho loài người, xây nhà đủ tiện nghi, xây trường học, xí nghiệp sản xuất đồ dùng cho xã hội... phục vụ cho đời sống con người.

Để đấu tranh với địch, nó có đầy đủ mưu trí và óc cảnh giác. Người có trí thông minh hơn *phải luyện đức khiêm tốn*, để thấy rằng sở dĩ mình được thông minh là do ông bà cha mẹ di truyền lại, là nhờ kiến thức của cả dân tộc và thế giới để lại, không có gì phải tự cao. Trái lại, có nhiệm vụ đem hết trí thông minh phục vụ cho nhân dân. Đó là nguồn hạnh phúc.

Hướng ác đưa cái trí đi vào con đường phá hoại xã hội để thỏa mãn bản năng sinh vật, làm cho xã hội ngày càng suy thoái đó là trí xảo trá. Bản năng cái trí đi tìm khoái lạc trong cái tự đắc, tự mãn, tự phụ, tự cao, kiêu ngạo, công thần chủ nghĩa.

Nó tìm các vũ khí giết người hàng loạt, vũ khí nguyên tử, hóa học, vi trùng, đề cao một số giống người gọi là siêu nhân để làm chủ thế giới, biến dân tộc khác thành nô lệ.

Nó dùng mưu ma chước quỷ để trụy lạc con người, lường gạt người khác, tìm những chất xì ke, ma túy để đưa con người vào lạc thú đê hèn. Nó còn dùng chính sách ngu dân, để cho dân mù chữ, dốt nát, dễ bề cai trị.

Thường người thông minh đi hướng thiện thì được nhân dân kính phục, quý trọng và sùng bái, coi chừng dễ sa vào tư tưởng coi mình trên thiên hạ, rồi dễ chủ quan, không kể gì đến lời khuyên can của người khác, phạm những tội lỗi cuối đời gây tai họa rất lớn cho xã hội.

## 5. Kỷ

*Kỷ là kỷ luật, tổ chức*, là khuôn khổ để khép mình vào, để kiểm mình lại cho không phóng túng tự do cá nhân chủ nghĩa, không làm theo sở thích cá nhân, không bị lôi kéo làm theo bản năng sinh vật để tìm khoái lạc. Làm việc gì cũng phải suy nghĩ hậu quả, có tai hại gì cho xã hội không, có phạm vào tổ chức không, có phạm đến tự do người khác không? Kỷ luật và tổ chức quan trọng nhất là kỷ luật và tổ chức trong lao động sản xuất xã hội. LÊNIN nói: "Tổ chức lao động xã hội của chế độ phong kiến dựa vào kỷ luật roi vọt, vào tình trạng ngu muội và bị đè nén đến cùng của người lao động bị một nhóm địa chủ cướp bóc khinh khi. Tổ chức lao động xã hội của chủ nghĩa tư bản dựa vào kỷ luật của sự nghèo đói và mặc dù mọi tiến bộ mà nền văn hóa tư sản và dân chủ tư sản đã thực hiện được, quảng đại quần chúng, ngay cả trong những nước cộng hòa văn minh,



dân chủ và tiên tiến nhất, cũng vẫn là một đám quần chúng ngu muội và bị đè nén, những người nô lệ làm thuê hoặc nông dân bị một nhóm tư sản áp bức, cướp bóc và khinh bỉ. Tổ chức lao động xã hội chủ nghĩa cộng sản, mà bước đầu là chủ nghĩa xã hội, thì dựa vào và ngày càng dựa vào một *kỷ luật tự giác và tự nguyện* của chính ngay những người lao động, những người đã bẻ gãy gông cùm của bọn địa chủ và tư bản”.

Tự nguyện tự giác, hiểu rõ mục đích lao động của mình là để xây dựng đất nước, cho đồng bào (trong đó có mình và con cháu mình) đủ ăn, đủ mặc, để bảo vệ tổ quốc, đồng ruộng, nhà máy, để xây dựng một xã hội tươi đẹp hơn, thì ta không tiếc sức, sẽ hết mình cống hiến tất cả nhiệt tình, say sưa, trí tuệ, sức lực, ngay cả hy sinh tính mạng để đạt mục đích là xây dựng chủ nghĩa xã hội, xây dựng hạnh phúc cho mình và cho con cháu mình về sau, đó là kỷ luật tự giác xây dựng hiện tại và tương lai của dân tộc ta.

Thước đo kết quả của kỷ luật tự giác không phải bằng báo cáo kết quả rất kêu, mà bằng *năng suất lao động* có cao hơn TBCN không? Lúa gạo làm ra trong mỗi mẫu, than và điện làm ra trong mỗi giờ có nhiều hơn TBCN không? Năng suất có hơn thì nhân dân mới hết đói và đủ đồ tiêu dùng.

Tự nguyện tự giác, làm chủ tất cả ý chí hành động của mình do mình quyết định, vì lợi ích tối cao của chủ nghĩa xã hội, không phải do một lực lượng nào ép buộc, không phải do tiền tài cám dỗ, sắc dục làm say mê, địa vị cao quyền rũ, uy vũ làm khiếp sợ thì kỷ luật ấy mới mạnh nhất, vững chắc nhất, dù chết cũng không lay chuyển được.

Con người mới XHCN phải xem kỷ luật tự giác là hình thức cao nhất để tự nguyện ghép mình vào nhân sinh quan XHCN, vào đạo đức XHCN, phải *thấy mình hoàn toàn tự do trong khuôn khổ kỷ luật XHCN*. Nếu rủi ro phạm kỷ luật XHCN là một sự quả phạt của lương tâm nặng nề, tự mình đòi hỏi sự trừng phạt tương xứng, hoặc

đóng góp một phần công cán gì để ăn năn chuộc tội mới được yên tâm.

Về *óc tổ chức*, một khi mình chấp nhận vào một tổ chức, thì hết sức bảo vệ tổ chức ấy, thi hành các điều khoản, chịu ghép mình vào các điều lệ và kỷ luật của tổ chức. Không chấp hành nội qui, điều lệ của tổ chức, thì thấy mình không xứng đáng nằm trong tổ chức, mất lòng tin của thành viên và của Ban lãnh đạo. Nếu mình khai báo hoặc để lộ điều bí mật của tổ chức, thì mình là người phản bội tổ chức, không có tội gì lớn hơn nữa.

Người không có óc kỷ luật và tổ chức phạm sai lầm tự do cá nhân chủ nghĩa, phóng túng, không chống nổi với sự lôi kéo của bản năng sinh vật. Họ trở thành anh hùng cá nhân hoặc quân phiệt.

Có óc kỷ luật và tổ chức tự giác thì mới xây dựng được vững chắc đơn vị, cơ quan XHCN. Phải giác ngộ con người, phát huy trình độ suy nghĩ, bồi dưỡng tinh thần kỷ luật tự giác thì mới nâng đơn vị cơ quan XHCN thành pháo đài XHCN.

## 6. Mỹ

*Là cái đẹp, óc thẩm mỹ, cơ lý tưởng hướng về cái đẹp*; óc lãng mạn, tưởng tượng viển cảnh hạnh phúc của nhân dân, xã hội tươi đẹp cho loài người, đầy tình thương và hạnh phúc; *óc lạc quan* thấy cái đẹp của đời sống như mầm non mới nhú lên, như mặt măng non mới mọc, tình yêu đời, yêu cuộc sống.

*Óc thẩm mỹ* thấy cái đẹp trong lòng nhân từ, trong lao động, trong chân lý, trong chất phác, thật thà, trong cái trí thông minh của con người, trong sự hy sinh vì đại nghĩa. Cái đẹp ấy làm cho người có óc thẩm mỹ rung động, làm cho họ sống những phút thiêng liêng của tinh thần.

Cái đẹp còn nằm trong sự *trung dung, cân xứng, hài hòa, tiết độ*. Nó còn nằm trong sự *sạch sẽ, vệ sinh, trật tự*.



Người xưa vui thú trong cái đẹp “cầm, kỳ, thi, họa”

Người nay vui thú với cái đẹp văn nghệ, của việc nghiên cứu, tìm ra các qui luật mới của thiên nhiên, của xã hội, cái đẹp của hoạt động xã hội, làm cách mạng xã hội để tạo ra một xã hội tươi đẹp, xây dựng nền văn hóa mới XHCN.

*Nghệ thuật XHCN có những tiêu chuẩn khách quan và khoa học.* Trước hết nó phải phù hợp với chân lý, phải phản ánh hiện thực XHCN một cách trung thành và nâng hiện thực ấy lên trình độ *lý tưởng XHCN như ngọn đuốc cách mạng*, để hướng dẫn nhân dân đi theo để xây dựng hạnh phúc xã hội, đó là tư tưởng tính XHCN. Nghệ sĩ phải phát hiện cái mới đến thay thế cho cái cũ, cái suy tàn. Phải sẵn sàng đứng về phía cái mới, ủng hộ cái mới bằng nghệ thuật của mình, phải sẵn sàng trở thành một chiến sĩ chứ không phải người bàng quan trước thời cuộc. Hình thức và nội dung phải phù hợp với nhau. Một tác phẩm nghệ thuật có giá trị chính là sự đóng góp của nó trong sự đấu tranh chung để xây dựng CNXH và CNCS, cho sự phát triển chủ nghĩa yêu nước XHCN và tinh thần tự hào dân tộc.

Trái với óc thẩm mỹ, vui thú trong tinh thần, một số người thiếu học thức, kiến thức văn nghệ, thiếu trao dồi đạo đức, chưa thưởng thức được cái đẹp tinh thần nên chìm đắm trong cái khoái lạc bản năng sinh vật, ăn uống vô độ, thiếu trật tự, sạch sẽ, vệ sinh, sa vào tử đố tường, ghiền xì ke, ma túy, hút xách, cờ bạc, mê gái, say rượu, nói chung cuộc sống ô hợp, nhơ nhớp, thiếu văn minh. Các đạo binh xâm chiếm, đi đến đâu, là phá hoại giá trị nghệ thuật của nhân dân.

## 7. Nghĩa

*Nghĩa là chính nghĩa, là đại nghĩa, là lẽ phải* lớn lao bao trùm hạnh phúc của nhiều người, của cả dân tộc, như trung với nước hiếu với dân, chống giặc ngoại xâm, giành độc lập, tự do cho đất nước, không chịu khuất phục trước cái ác, cái bạo quyền, dám nghĩ táo

bạo để giải phóng nhân dân khỏi vòng áp bức, nô lệ, dăm hy sinh cao cả sinh mạng của mình để cứu dân, cứu nước như kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ.

Dám nghĩ chuyện to lớn về vấn đề khoa học kỹ thuật để tăng gấp 3 năng suất, làm một cuộc cách mạng xanh để cho nhân dân đủ ăn, giải phóng con người khỏi nghèo khổ.

Người làm được các việc như thế phải có *dũng khí*, có chí khí *anh hùng cách mạng*, *coi thường cái chết*. Không làm như thế thì coi mình như hèn nhát, không thỏa mãn với lương tâm mình, không được hạnh phúc, làm được việc nghĩa rồi dù có chết cũng an tâm.

Người xưa có câu:

*“Kiến nghĩa bất vi vô dũng giả  
Lâm nguy bất cứu mạt anh hùng”*

cũng biểu hiện chữ nghĩa trong hành động.

Một dân tộc có nhiều người chuộng *chính nghĩa và đại nghĩa* thì dân tộc ấy có nhiều anh hùng cách mạng. Trong kháng chiến toàn diện và toàn dân ở nước ta, tất cả toàn thể nhân dân, công nông thanh phụ, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên đều tích cực tham gia thì có thể nói: “Ra cửa gặp Anh hùng” nên nhân dân ta mới đánh đuổi Pháp, Mỹ, giải phóng đất nước, xây dựng độc lập tự do cho dân tộc.

Trái lại với đức tính *nghĩa dũng* là khiếp sợ, không có gan, ôm cái giàu sang phú quý, không dám từ bỏ sung sướng, sợ gian khổ “nặng nề nào che theo bề ấy”, nên nịnh hót, đầu đội kẻ trên, chân đạp kẻ dưới, để nhoi lên danh vị, sẵn sàng phản bội tổ quốc, gia đình, bạn bè, bán nước, buôn dân để mưu cầu yên thân, hưởng vật chất, coi rẻ linh hồn, đưa dân tộc vào vòng nô lệ.

## 8. Xã

*Là tư tưởng hành động XHCN, là tinh thần và trách nhiệm làm chủ tập thể*, là “mỗi người vì mọi người, mọi người vì mỗi người” là

làm công tác xã hội, công tác đoàn thể để xây dựng một xã hội lành mạnh, hạnh phúc.

*Sinh hoạt tập thể* từ thuở bé trong các trường mẫu giáo, trong các trường phổ thông, trong các đoàn thể, trong các phong trào quần chúng, trong sinh hoạt quốc tế, là môi trường tốt nhất để mài dũa phần cá nhân ích kỷ, phần cá nhân chủ nghĩa của mình để đào tạo mình thành con người chan hòa tự nhiên với đồng bào, xã hội và quốc tế. Tinh thần hữu nghị với các dân tộc, tinh thần quốc tế xã hội chủ nghĩa, tư tưởng tiến bộ, tư tưởng hòa bình chống chiến tranh phải là xu hướng chiếm ưu thế trong thời đại hiện nay.

Muốn xây dựng được *nếp sống xã hội chủ nghĩa như trên*, phải rèn luyện mọi người công dân Việt Nam đặt lợi ích xã hội và tập thể lên trên lợi ích cá nhân trong tư tưởng và hành động. Mỗi công dân thấy rõ lợi ích của tổ quốc, của tập thể, cả tư tưởng và hành động đều hướng về đó, thì sẽ xây dựng được đoàn kết, *thương yêu, tương trợ, xây dựng được dân chủ, bình đẳng, biết tôn trọng nhau, không xâm phạm đến tự do mỗi người*.

Nếp sống sẽ lễ độ, vui tươi, khiêm tốn, giữa người và người sẽ thành thật, có tình có nghĩa. Phẩm chất con người sẽ càng ngày càng tốt hơn.

Ngược lại là tư tưởng và hành động cá nhân chủ nghĩa ích kỷ, chỉ thấy lợi ích cá nhân của mình cái gì cũng muốn thu vén cho cá nhân mình, không nghĩ đến các người khác; cho gia đình mình, không nghĩ đến gia đình khác; cho làng xã mình, không nghĩ đến làng xã khác; cho địa phương mình, không nghĩ đến địa phương khác; cho tổ quốc mình, quên lợi ích của cộng đồng XHCN, không nghĩ đến nhân loại đau khổ.

Tư tưởng và hành động hẹp hòi cá nhân chủ nghĩa, dù nó ở cương vị nào, cũng đều tai hại, trì kéo lại tư tưởng xã hội chủ nghĩa

cản trở sự tiến hóa chung. Nó là nguồn gốc sinh ra tư tưởng dân tộc lớn, dân tộc siêu đẳng, tư tưởng khinh miệt dân tộc nhỏ.

Tư tưởng hành động hẹp hòi cá nhân chủ nghĩa ích kỷ, sẽ gây chia rẽ, mất đoàn kết, tạo ra xã giao thủ đoạn, làm cho con người xa nhau, các dân tộc nghi kỵ nhau, gây mầm mống chiến tranh tiêu diệt lẫn nhau.

8 đạo đức cơ bản: Nhân, cần, chân, trí, kỷ, mỹ, nghĩa, xã là cần thiết cho xã hội tồn tại và tiến lên mãi mãi.

Biết xây dựng con người và xã hội lành mạnh và hạnh phúc thì cũng phải đồng thời *biết chống* cái gì phá hoại con người và xã hội, nghĩa là chống các mặt phản diện của các nhóm đạo đức kể trên.

Xây dựng đức *nhân, thiện, vị tha* phải chống lại cái *ganh ghét, ác độc, ích kỷ*.

Xây dựng đức *cần kiệm, liêm chính, lao động* phải biết chống lại cái *lười biếng, lãng phí, ăn bám*.

Xây dựng đức *chân tín, chí công vô tư, công bằng, trách nhiệm* phải biết chống lại cái *dối trá, láo xược, nghi kỵ, bất công, cầu thả*.

Xây dựng đức *trí tri, khoa học, thông minh* chống lại *chánh sách ngu dân, thất học, dối nát*.

Xây dựng *tổ chức, kỷ luật, tự giác* chống lại *cá nhân chủ nghĩa, tự do chủ nghĩa*.

5 nhóm đạo đức kể trên là cần thiết cho xã hội tồn tại. Muốn cho xã hội vươn lên đỉnh cao của xã hội loài người, phải xây dựng 3 nhóm đạo đức cuối cùng là Mỹ, Nghĩa, Xã.

Xây dựng đức *Thẩm Mỹ, nghệ thuật cầm kỳ thi họa, con người thiện, môi trường sống trong sạch* thì phải chống lại cái *xấu xa, đồi trụy về tinh thần, bệnh hoạn về thể xác, ô nhiễm về môi trường*.



Xây dựng đức *chính nghĩa, đại nghĩa, dám hy sinh bảo vệ tổ quốc* phải chống lại cái *hèn nhát, nịnh bợ, phản bội, đầu hàng giặc*.

Muốn xây dựng xã hội chủ nghĩa. chế độ đẹp nhất vì không bóc lột, quan hệ giữa người và người theo đạo đức, dân chủ bình đẳng bảo vệ hòa bình chống lại chế độ Tư bản chủ nghĩa đang bóc lột toàn thế giới, gây chiến tranh. Phải thi đua sản xuất trong hòa bình, tăng năng suất.

Còn 4 cái chống cụ thể lúc nào ông bà ta cũng căn dặn phải chống đó là *chống sa ngã vào “tứ đồ tường”* rượu chè, hút sách, cờ bạc, đi điếm.

Rõ ràng là một bệnh dịch ghê tởm đang giết hại cá nhân, gia đình, dân tộc và cả nhân loại.

1) *Rượu chè* say sưa gây tai nạn giao thông kinh khủng, đánh lộn, chém giết nhau gây rối loạn xã hội, đầu độc thần kinh, tình trùng sinh con điên khùng, ngu đần, đầu độc tạng phủ nhất là gan, sinh xơ gan cổ trướng làm suy nhược cơ thể, suy yếu cả dân tộc.

2) *Hút xách*: từ nhẹ như hút thuốc lá gây bệnh ung thư đến nặng như á phiện, ma túy khi lên cơn rồi hết biết phải quấy, dám trộm cướp, giết người để có tiền thỏa mãn cơn ghiền, mất hết phẩm chất con người.

3) *Cờ bạc*, say mê rồi thì lòng tham không đáy chế ngự con người dám bán vợ đẻ con, đưa hết gia tài, nhà cửa vào sòng bạc.

4) *Đi điếm*: Đàn bà thì làm đi, đàn ông thì làm điếm, trẻ con mất dạy thì bắt đầu hủ hóa bằng lỗ miệng, chửi thề, văng tục làm cho con người mất hết phẩm giá, làm mồi cho bệnh lậu, hoa liễu, giang mai, hột xoài rồi đến bệnh SIDA.

Không chống nổi “tứ đồ tường” thì làm sao cứu nổi bản thân mình, gia đình mình và dân tộc.



## C. PHẢI CÓ LÝ TƯỞNG VÀ MỤC ĐÍCH Ở ĐỜI

Đời người có quan điểm lao động, có đạo đức Cách Mạng là có một sức mạnh vững vàng, phải hướng sức mạnh ấy vào một mục đích và lý tưởng cao đẹp, một ước mơ, hoài bão xứng đáng của con NGƯỜI.

Lý tưởng của Hồ Chủ Tịch là “làm sao cho nước ta hoàn toàn độc lập, dân ta hoàn toàn tự do, đồng bào ta ai cũng có cơm ăn, áo mặc, ai cũng được học hành”.

Lý tưởng của Pa-xơ (Pasteur) là tìm ra nguyên nhân của bệnh dịch và bệnh truyền nhiễm và tiêu trừ các bệnh ấy cho nhân loại.

Mỗi người có lý tưởng về khoa học xã hội và khoa học tự nhiên, tìm cái gì có ích cho nhân loại, cho đồng bào. Mục đích, lý tưởng dù nhỏ, dù lớn, dù cao, dù thấp tùy sức mỗi người, song làm người phải có lý tưởng, như chiếc tàu ra khơi phải có hướng đi để chống lại phong ba bão táp, thì mới xứng đáng làm người.

Thực hiện được lý tưởng, sẽ hưởng được hạnh phúc vô biên vì lẽ hạnh phúc tinh thần, khác hẳn và hơn hẳn khoái lạc thể xác.

## D. TÁC PHONG NGƯỜI HUẤN LUYỆN VIÊN DƯỠNG SINH

Lý tưởng của HLV dưỡng sinh là đem phương pháp xây dựng sức khỏe tinh thần, vật chất để truyền bá trong nước. Lý tưởng ấy cao quý vì con người Việt Nam còn ốm yếu bệnh hoạn, phải làm thế nào cho dân ta có sức khỏe dồi dào, bền bỉ, dẻo dai. Người HLVDS xây dựng được sức khỏe con người tức là tạo ra được lực lượng sản xuất, nghĩa là tạo được sự giàu có về kinh tế cho đất nước.

Muốn thực hiện ý tưởng ấy, phải có quan điểm quần chúng, tự giác phục vụ quần chúng có tác phong thâm nhập vào quần chúng để truyền bá PPDS.

## 1. Quan điểm quần chúng

Quần chúng nhân dân lao động là bộ phận tích cực nhất, sáng tạo nhất, có sức sống mãnh liệt nhất trong nhân dân, bao gồm công nhân, nông dân và trí thức. Mỗi người chúng ta phải có quan điểm quần chúng, chế độ XHCN phải biết tôn trọng quần chúng, vì quần chúng tạo ra tất cả, và tất cả đều là của quần chúng. Nếu ta là người lao động, ta cũng nằm trong quần chúng. Bọn bóc lột tự coi mình là một giai cấp thượng đẳng để bắt nhân dân lao động làm nô lệ cho chúng. Chế độ chúng ta phải coi *quần chúng là người chủ của Xã Hội*. Vậy tất cả cái gì ta làm đều phải vì dân mà làm, *do ý muốn của dân mà làm và phải tin tưởng vào quần chúng* vì quần chúng rất *sáng suốt, khả năng sáng tạo của quần chúng là vô biên*.

*Đễ trăm lần không dân cũng chịu*

*Khó ngàn lần, dân liệu cũng xong.*

Kết luận hiển nhiên là ta phải toàn tâm toàn ý phục vụ nhân dân vô điều kiện.

## 2. Tự giác hy sinh phục vụ quần chúng

Trong xã hội có giai cấp bóc lột, có nòng công chúa rửa ghế cho người cùi, thì được đề cao lòng thương người.

Song đây chỉ là thái độ “*cứu nhân độ thế*” “*ban ơn bố thí*” cho kẻ nghèo khổ bệnh tật vì bị bóc lột đến tận xương tủy, rồi một số cá nhân hoặc tập thể từ thiện “*ra tay cứu vớt*”.

Trong chế độ xã hội chủ nghĩa, nhân dân làm chủ, lo cho hết bệnh là nhiệm vụ của Nhà nước, một nghĩa vụ do nhân dân tự lo cho mình. *Nhà nước và nhân dân cùng làm*. Mình là người HLVD, y tế do xã hội phân công lo sức khỏe cho nhân dân. Phải tự giác, phải có *lòng thương và trách nhiệm*, dám hy sinh để làm nghĩa vụ này, phải đem hết trí tuệ, khoa học kỹ thuật để xây dựng sức khỏe cho nhân dân “*Thầy thuốc phải như mẹ hiền*”.

### 3. Phải có đức khiêm tốn

Hết sức tránh, khi chàoàng áo trắng vào, coi mình là cấp trên “ban ơn bố thí” cho bệnh nhân. Phải coi mình có nhiệm vụ lo cho bệnh nhân mau khỏi, phục hồi sức khỏe, trả lại cho sản xuất. Phải có lễ độ với mọi người, già như trẻ, tỏ rõ thái độ thương người, dân chủ, bình đẳng, không coi mình là thầy, là bề trên, mà chỉ là người có nhiệm vụ truyền đạt kỹ thuật phục vụ nhân dân, không tự cao, tự đắc, tự mãn, tuyệt đối không hách dịch, khinh rẻ bệnh nhân.

*Kỹ thuật dưỡng sinh, y tế phải học hỏi thông suốt để* đừng làm hại bệnh nhân do sai sót của mình. Đừng coi kỹ thuật là của riêng mình, đừng dấu nghề mà phải coi nó là sự tổng kết khoa học từ ngàn xưa của dân tộc và của thế giới mà mình được học. Phải truyền bá kỹ thuật cho nhiều người biết để cứu người.

*Phải hết sức trung thực*, cái gì biết thì nói biết, cái gì chưa biết thì thỉnh thị cấp trên rồi trả lời sau. Đừng tự ái dấu dốt.

*Phải đoàn kết với bạn đồng nghiệp, đoàn kết với quần chúng* thì mới đi đến thành công.

### 4. Tiền thù lao

Đây là thước đo lòng thương người. Không bao giờ đặt vấn đề tiền bạc trên nhiệm vụ phục vụ trong quan hệ giữa mình với bệnh nhân. Phải lo cho đồng bào khỏe mạnh thì đồng bào không bao giờ quên ơn mình. Để tỏ lòng biết ơn đồng bào tự giác cho mình cái gì thì nhận cái ấy để giúp mình sống phục vụ tốt hơn, không bao giờ ra giá bắt đồng bào phải trả tiền. Nhiều khi đồng bào không đủ cơm cho gia đình đông con, lại bệnh hoạn cả nhà, không đủ thuốc để trị, thì mình không nỡ lấy tiền, nhiều khi còn phải cứu trợ họ thêm để qua cơn đau ốm túng thiếu. Tiền góp cho tổ chức lớp học không nên bắt đóng góp bình quân, người khá góp nhiều, người không khá góp ít, hoặc miễn phí, tránh phô trương hình thức lãng phí. Phải tùy sức,

tùy lòng hảo tâm, đúng theo tinh thần XHCN. *Tình thương và trách nhiệm phải đặt trên đồng tiền.*

Dưỡng sinh viên *phải sống giản dị* (như Bác Hồ), không thuốc lá, không uống rượu, không xa xỉ, ngày cơm hai bữa, bảo đảm sức phục vụ, để dành tiền dư giúp đỡ gia đình, bà con và cống hiến cho việc phải, phát huy các cơ sở XHCN, phục vụ nhân dân càng ngày càng tốt hơn.

## **5. Kỹ thuật huấn luyện viên dưỡng sinh**

Huấn luyện viên dưỡng sinh phải biết:

5.1. Phát hiện cái sai cái đúng về lý luận và thực hành

5.2. Khiêm tốn giải thích cái sai cái đúng cho học viên với lời nói ôn hòa, thuyết phục, đừng bực tức, nóng giận, đừng làm mất cái bình tĩnh của Dưỡng sinh viên.

5.3. Làm mẫu về các động tác.

5.4. Giảng bài lý luận và thực hành.

5.5. Nghiên cứu về Dưỡng Sinh để cải tiến phương pháp Dưỡng Sinh.

Tùy trình độ nếu làm được 3 điểm trên, ta có trình độ kỹ thuật viên dưỡng sinh. Nếu ta làm được hết 5 điểm, ta có trình độ huấn luyện viên Dưỡng sinh.

Từ kỹ thuật viên, ta rèn luyện, thi thêm 2 điểm sau để lên huấn luyện viên Dưỡng Sinh.

## **6. Phải đạt cho được mục đích là làm cho đồng bào hiểu Dưỡng Sinh và áp dụng đúng phương pháp Dưỡng Sinh**

Tỷ lệ hiểu và áp dụng đúng phương pháp Dưỡng Sinh là thước đo công tác của mình. Bệnh nhân ở nhiều trình độ và tánh tình rất khác nhau. Công tác càng khó càng phải nỗ lực, tìm sáng kiến giải thích, làm cho bệnh nhân hiểu. Đó là say sưa công tác, đó là hạnh



phúc của mình. Phải can đảm chịu đựng gian khổ trước người bệnh khó tính, bình tĩnh không nóng tính trong mọi trường hợp, dù người bệnh bướng bỉnh làm nhiều điều nghịch lý.

Truyền cho được phương pháp Dưỡng Sinh mới là thắng lợi.

## D. KẾT LUẬN

1) *Làm người phải có thủy có chung*, không phản bội tổ tiên, loài người đã phải tu luyện 2 triệu năm mới thành con người khôn ngoan hiện tại. Vậy phải sống như con người: theo hướng đi lên đạt hạnh phúc tinh thần, không suy thoái theo hướng đi xuống, thỏa mãn với khoái lạc tầm thường vật chất.

2) *Con đường đi lên là Đạo Đức Xã Hội Chủ Nghĩa*, là khuôn khổ giữ cho ta theo hướng đi lên. Phải kiên trì rèn luyện đạo đức, không để sa ngã.

3) Phải có lý tưởng, hoài bão, ước mơ và mục đích để xây dựng quê hương và tổ quốc XHCN càng ngày càng tiến bộ và hạnh phúc.

4) *Phải có quan điểm quần chúng*, tinh thần phục vụ quần chúng, tác phong phục vụ quần chúng và khắc phục chủ nghĩa cá nhân. Nhất định ta sẽ thành công. Nếu có thất bại không thối chí mà rút kinh nghiệm để tấn công nữa cho đến thành công và thắng lợi.

### Câu hỏi và dàn bài của

## CHƯƠNG 1. TƯ TƯỞNG, ĐẠO ĐỨC TÁC PHONG CỦA NGƯỜI HUẤN LUYỆN VIÊN DƯỠNG SINH

I. Mục đích của lớp Huấn luyện Dưỡng sinh là gì?

II. Vũ trụ quan của HLVDS là như thế nào?

1. Cần nghiên cứu về nguồn gốc của con người hiện tại

a) Từ giới vô tri vô giác biến thành giới hữu tri hữu giác

b) Cổ sinh vật học, phôi thai học, cơ thể học so sánh, sự tiến hóa từ khỉ dạng người thành con người thông minh hiện tại, theo nhiều kiếp



Pithécantrope (người khỉ), kiếp Sinantrope (người thái cổ Bắc Kinh), kiếp Archanthrope Néanderthal (người cổ xưa), kiếp Néantrope Cro-Magnon (người xưa), kiếp Homo-Sapiens (người hiện tại).

c) Yếu tố nào làm con người tiến hóa?

- Tư thế đứng
- Lao động tập thể tạo ra dụng cụ
- Tiếng nói và chữ viết

Nói chung, cơ cấu con người gồm phần thể xác và phần tinh thần.

2. Sự tiến hóa của xã hội loài người gồm mấy giai đoạn

- Chế độ công xã nguyên thủy
- Chế độ nô lệ
- Chế độ phong kiến
- Chế độ tư bản chủ nghĩa
- Chế độ xã hội chủ nghĩa - Chế độ cộng sản chủ nghĩa.

III. Nhân sinh quan phải lấy quan điểm lao động, đạo đức cách mạng, mục đích lý tưởng... tác phong đúng đắn làm gốc.

A- Lao động làm gốc

B- Đạo đức cách mạng

- |         |          |
|---------|----------|
| 1) Nhân | 5) Kỷ    |
| 2) Cần  | 6) Mỹ    |
| 3) Chân | 7) Nghĩa |
| 4) Trí  | 8) Xã    |

C- Mục đích và lý tưởng ở đời

D- Tác phong người Huấn luyện viên dưỡng sinh

- 1) Quan điểm quần chúng
- 2) Tự giác hy sinh phục vụ quần chúng
- 3) Phải có đức độ khiêm tốn có lễ độ với mọi người, trau dồi kỹ thuật cho thông suốt và trung thực
- 4) Tiến thù lao.
- 5) Phải đạt cho được mục đích là làm cho đồng bào hiểu dưỡng sinh và áp dụng phương pháp dưỡng sinh

Đ- Kết luận

## CHƯƠNG II

# ĐẠI CƯƠNG VỀ PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

### I. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH TRÊN THẾ GIỚI VÀ TRONG NƯỚC

Sau những năm kháng chiến chống Pháp rồi chống Mỹ, sức khỏe của một số cán bộ và nhân dân ta có phần giảm sút, bệnh mạn tính<sup>(1)</sup> nhiều mà riêng thuốc không thể giải quyết hết được, bệnh nhân có người bi quan tiêu cực, thiếu tin tưởng và hy vọng ở tương lai. Y học của ta phải làm thế nào? Chúng ta phải tìm trong y học cổ truyền, coi có phương pháp nào công hiệu rồi kết hợp với y học hiện đại để xây dựng phương pháp tốt hơn, giải quyết được bệnh cho nhân dân theo chủ trương của Đảng<sup>(2)</sup>.

Nhìn vào kinh nghiệm đã qua, chúng ta thấy nổi lên hai điển hình về chữa bệnh mạn tính, đó là đồng chí Lê Thị Kim Định và bác sĩ Nguyễn Khắc Viện.

---

<sup>1</sup> Bệnh mạn tính: bệnh kinh niên

<sup>2</sup> Chủ trương kết hợp y học cổ truyền dân tộc với y học hiện đại

Chị Lê Thị Kim Định mắc rất nhiều bệnh mà cả thuốc Tây, thuốc Bắc, thuốc Nam vẫn không giải quyết được, nên chị phải nghỉ công tác. Chị chuyển sang phương pháp khí công, tập luyện, day, bấm huyệt thì thấy có chuyển biến lớn. Từ một phế nhân chị trở thành người hướng dẫn nghiệp dư về khí công tại khu điều dưỡng Quảng Bá của Hà Nội.

Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện đã tự giới thiệu phương pháp tập luyện của mình như sau: “Thời trẻ, tôi là một thanh niên khỏe mạnh, hay đá bóng, chạy nhảy, bơi lội, xà đơn, xà kép cũng thường tập. Năm 27 tuổi, vốn thể dục ấy và mảnh bằng bác sĩ không ngăn cản được mắc bệnh lao nặng. Năm bệnh viện mất 10 năm, lên bàn mổ 6 lần. Lúc ra Viện sức thở còn 1/3; trên hồ sơ đề mấy chữ: thiếu thở trầm trọng; không được làm việc, và bác sĩ tiên đoán: Sống thêm nhiều lắm vài ba năm, không chết vì bệnh trở lại cũng chết vì suy tim. Biết thuốc men không thể cứu mình, tôi bèn nghiên cứu phương pháp cổ truyền của Á - Đông. Từ đó đến nay đã 18 năm, sống quá dự đoán của bác sĩ chừng 15 năm. Trong những năm ấy cũng đảm bảo một số công tác, gần bằng người không đau ốm, 7 năm về công tác trong nước, chỉ một lần ốm, nằm nhà hai tuần, chưa đi bệnh viện lần nào<sup>(3)</sup>”. Dựa trên kinh nghiệm bản thân đó, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện đã xây dựng một câu lạc bộ để luyện tập tăng cường sức khỏe cho các đồng chí khác.

Viện Đông Y cũng đã mở nhiều khóa hướng dẫn khí công chữa bệnh và phòng bệnh đạt kết quả tốt, có khả năng giải quyết được nhiều loại bệnh như viêm loét, sa dạ dày, táo bón, suy gan, suy nhược thần kinh, di mộng tinh, cao huyết áp... Song trong mấy năm kháng chiến chống Mỹ, Viện Đông Y không tiếp tục được, nay mới mở lại các khóa hướng dẫn ấy vì đây là mấu chốt để giải quyết bệnh mạn tính.

---

<sup>3</sup> Lời tự giới thiệu viết trước năm 1970

Tổng cục Thể dục thể thao ngoài việc lo hướng dẫn toàn dân tập luyện, có chú ý hướng dẫn cho cán bộ phương pháp thể dục trị bệnh; các cụ về hưu nhờ tập luyện ở vườn hoa Thống Nhất và ở Câu lạc bộ Ba Đình (Hà Nội) mà kéo dài được tuổi thọ, phòng bệnh và tự giải quyết được một số bệnh mạn tính của mình, ít phải đi bệnh viện. Hiện giờ Câu lạc bộ ngoài trời đã được thành lập trong cả nước.

Ở Trung Quốc đã biết tập khí công từ lâu đời hiện giờ có Viện nghiên cứu về khí công, nhiều người tập khí công và đã đề ra phương pháp giải quyết bệnh mạn tính bằng khí công, xoa bóp, thái cực quyền.

Ở Ai Cập, I-ran, Ấn Độ có phương pháp Yoga cổ truyền từ 4.000 năm nay, là phương pháp rèn luyện tinh thần và thể xác đem lại sức khỏe toàn diện cho con người.

Ở Âu Châu, văn minh Hy Lạp và La Mã có phương pháp thể dục thể thao, truyền thống điện kinh, phương pháp tắm nước nóng và suối nước khoáng để bồi dưỡng sức lực, thể xác và tinh thần. Bây giờ văn minh hiện đại tạo ra lối sống căng thẳng về tinh thần gây nhiều thứ bệnh, nên có phương pháp thư giãn (relaxation) để chống tình trạng căng thẳng và phương pháp thôi miên (hypnotisme) để trị bệnh.

Ở Liên Xô lấy thuyết Páp Lốp làm cơ sở cho nền y học xã hội chủ nghĩa để xây dựng phương pháp phòng bệnh và trị bệnh rất toàn diện. Ta có gởi cán bộ đi học tập phương pháp phòng bệnh và trị bệnh bằng thể dục, xoa bóp.

Như thế chúng ta có thể nghiên cứu kinh nghiệm về khoa học bảo vệ sức khỏe từ cổ chí kim, từ Âu sang Á, về kết hợp y học phương Đông và phương Tây với truyền thống y học dân tộc, tìm ra một phương pháp để bồi dưỡng sức khỏe, để phòng bệnh, làm cơ sở cho việc giải quyết bệnh mạn tính.



## II. QUÁ TRÌNH XÂY DỰNG PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

Năm 1970, lúc ấy tôi 64 tuổi thì bị tai biến mạch máu não gây hôn mê và liệt nửa thân, một bệnh rất nguy hiểm. Dùng thuốc Tây rồi Đông Tây y kết hợp giải quyết được đến một mức nào, không khỏi hẳn. Sau đó tôi bị tái phát: bại liệt trở lại, kèm theo cao huyết áp, mất ngủ, tiêu hóa kém, không làm việc được. Cuộc sống xem chừng như không còn ích gì lắm. Lúc ấy tôi quyết định nghiên cứu và áp dụng PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH của người xưa, trong đó phần chủ yếu là luyện khí công; đồng thời vẫn uống thuốc kết hợp Đông Tây Y. Tôi thấy lần lần có chuyển biến ngày càng tốt, sức lực dần dần phục hồi, sức suy nghĩ và khả năng làm việc ngày càng tiến bộ, con người càng thấy tin tưởng và thích thú với công việc mình làm.

Một số bạn đã ngạc nhiên về kết quả trị bệnh của tôi nên muốn áp dụng thử phương pháp. Tôi thấy khó trình bày hết cơ sở lý luận và kỹ thuật của phương pháp trong thời gian ngắn mà theo tôi có nắm vững được những điểm cơ bản đó thì tập luyện mới có kết quả tốt. Do đó, tôi thấy cần viết tài liệu này để trình bày được kỹ hơn để cho các bạn góp ý kiến làm cho phương pháp càng ngày càng được hoàn chỉnh.

Đến ngày nay, sau hơn 10 năm áp dụng Phương Pháp Dưỡng Sinh ở Miền Nam và Miền Bắc, có cả vạn người tập luyện và càng ngày lại có thêm người hưởng ứng, điều đó cho phép chúng tôi kết luận Phương Pháp Dưỡng Sinh này có thể làm cơ sở để xây dựng sức khỏe cho dân tộc ta.

## III. ĐỊNH NGHĨA VÀ MỤC ĐÍCH

Phương Pháp dưỡng sinh này là một phương pháp tự lực cánh sinh, tự mình tập luyện cho mình nhằm 4 mục đích:



1. Bồi dưỡng sức khỏe
2. Phòng bệnh
3. Trị bệnh mạn tính
4. Tiến tới sống lâu và sống có ích

Bốn mục đích này gắn chặt với nhau và thúc đẩy nhau một cách lô gích. Mỗi ngày tập luyện, ăn ngon, thở tốt, ngủ say, thích thú lao động, thì sức khỏe càng ngày càng tăng lên biểu hiện bằng *cảm giác nhẹ nhàng, cảm giác khỏe khoắn, có khi cảm giác sảng khoái* (sensation de bien-être), yêu đời.

Sức khỏe và sức đề kháng càng ngày càng vững, lại biết giữ không cho bị cảm lúc khí hậu thay đổi, không bị cảm xúc quá mạnh, không cho vi khuẩn và ký sinh trùng xâm nhập, không cho chất độc vào mình như rượu, thuốc lá, thì có thể phòng bệnh tốt, *cả năm không có ngày đau hoặc rất ít khi đau ốm!* Trên cơ sở sức khỏe lên, không để đau ốm, ta có kế hoạch tấn công bệnh mạn tính, tấn công liên tục, có chiến lược, có chiến thuật “đánh lùi từng bước”, “đánh đổ từng bộ phận”, của bệnh mạn tính, *bất bệnh phải đầu hàng.*

Ba mục tiêu trên đạt được rồi, ta có đủ điều kiện để tiến tới đề ra mục tiêu thứ tư là *sống lâu và sống có ích* để phục vụ nhân dân, mà ai được phục vụ nhân dân càng nhiều thì sẽ được một cuộc đời hạnh phúc.

#### IV. ĐỐI TƯỢNG PHỤC VỤ CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

Người yếu đuối muốn tăng cường sức khỏe, người có tuổi thấy sức mình giảm sút, người hay ốm đau, sức lao động xuống dần, người có bệnh mạn tính, đều cần tập phương pháp này.

Các trại an dưỡng và điều dưỡng là môi trường tốt nhất để cán bộ tập luyện giành lại sức khỏe để mau trở về công tác. Người đang chữa bệnh mạn tính ở Bệnh Viện cũng nên tập tùy theo sức mình để mau phục hồi sức khỏe.

Ta có câu tục ngữ: “Đói ăn rau, đau uống thuốc”. Nói phải tập luyện để giải quyết bệnh mạn tính, thì không ai tin, vì trái với tập quán cũ, chỉ quen ỷ lại vào thầy và thuốc. Nhưng nếu chỉ biết ỷ lại vào thầy và thuốc, đến lúc thuốc không công hiệu nữa thì đâm ra bi quan tiêu cực, rồi ra vào, vào ra bệnh viện, đến lúc sức cùng lực tận phải chết. Chúng tôi thấy chết như vậy là bị động, tiêu cực. Phải thấy rằng *cơ thể chúng ta có nhiều sức lực tiềm tàng vô cùng phong phú* mà chỉ dùng thuốc không thì không đủ sức động viên sức tiềm tàng đó. *Phải dùng phương pháp tập luyện thì mới động viên được toàn bộ sức đề kháng tiềm tàng của cơ thể làm cho cơ thể vượt lên để chủ động giải quyết bệnh mạn tính.* Đó là thái độ tích cực chủ động cách mạng.

## V. NỘI DUNG KHOA HỌC CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

Ta dựa trên truyền thống khoa học của dân tộc Đông Phương xây dựng nên phương pháp dưỡng sinh.

Sách Nội kinh<sup>(4)</sup> có nói: “Thánh nhân chữa khi chưa có bệnh không để bệnh phát ra rồi mới chữa, trị khi nước chưa có loạn, không đợi loạn rồi mới trị. Phàm sau khi bệnh rồi mới dùng thuốc. loạn đã thành rồi mới lo dẹp, cũng ví như khi khát mới đào giếng, khi chiến đấu mới đúc binh khí, thì chẳng phải muộn ru”.

Đây là ý thức phòng bệnh rất sâu sắc của người xưa, dùng sức ít mà thành công nhiều, không để đau ốm, tổn thương nhiều đến cơ thể, nhiều khi sức khỏe không phục hồi được thì quả là quá muộn.

Lại nói đến phương pháp dưỡng sinh.

“Người đời thượng cổ biết phép dưỡng sinh, thuận theo qui luật âm dương (điều hòa âm dương) thích ứng với thời tiết 4 mùa, biết phép tu thân dưỡng tính, ăn uống có tiết độ, sinh hoạt có chừng mực,

---

<sup>4</sup> Bộ sách xưa của Trung Quốc trên 4.500 năm về nguyên tắc phòng bệnh và trị bệnh

không làm lụng bữa bãi mệt nhọc, cho nên hình thể và tinh thần đều khỏe mạnh, mà hưởng hết tuổi đời khoảng 100 năm mới mất.

Người đời nay không như thế, sinh hoạt bữa bãi cũng cho là thường, uống rượu như uống nước, say rượu cũng phạm phòng, dâm dục kiệt mất tinh khí, làm cho chân khí hao tán, không biết giữ cho tinh khí đầy đủ, làm một tinh thần bất cứ lúc nào để thỏa mãn lòng dục, sinh hoạt làm lụng nghỉ ngơi không có giờ giấc, trái với phép dưỡng sinh cho nên mới 50 tuổi mà đã suy yếu”.

Đây là hai cách đối chiếu nhau: người sống theo phép dưỡng sinh, có suy nghĩ, có kế hoạch, có mục đích và người sống bữa bãi theo bản năng nhục dục, để cho ta lấy đó làm gương chính diện và phản diện.

### **1. Phương pháp dưỡng sinh dựa trên thuyết “Tinh Khí Thần” của Y Học Phương Đông**

Tuệ Tĩnh, một danh y Việt Nam ở thế kỷ 14 có hai câu thơ nổi tiếng:

*“Bế tinh, dưỡng khí, tồn thần,  
Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình”*

Xin tạm dịch là: giữ tinh, dưỡng khí, bảo tồn thần, giữ cho lòng trong sạch, thanh thần, hạn chế dục vọng, giữ chân khí<sup>(5)</sup>, tập luyện thân thể. Ta có thể sửa một vài chữ theo từ của Hải Thượng Lãn Ông cho dễ hiểu:

*“Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thần,  
Thanh tâm, tiết dục, thủ chân, luyện hình”.*

Trong tình hình mới ngày nay, chúng tôi có thể hiểu rộng hơn về nội dung hai câu thơ ấy như sau:

---

<sup>5</sup> Chân khí là nguyên khí năng lực cơ bản của con người để sống và hoạt động

Người xưa cho rằng: “tinh, khí, thần” là ba của báu của con người.

- **Tinh có 3 nghĩa:** một là *chất dinh dưỡng*, tinh hoa của thức ăn tạo ra sau khi được tiêu hóa. Nó được hấp thu vào trong cơ thể và trong tất cả các tạng phủ với nhiều hình thức và sẵn sàng biến thành năng lượng để cho cơ thể hoạt động. Hai là *máu huyết*: ông bà ta thường nói phải một bát cơm mới sinh ra một giọt máu để nuôi dưỡng cơ thể. Nghĩa thứ ba là *tinh sinh dục*: tổ tiên ta cũng dạy: phải nhiều giọt máu mới sinh ra một giọt tinh của đàn ông, hoặc cái trứng của đàn bà. Hai chất tinh dương và tinh âm ấy phối hợp lại mới thụ thai, tạo ra một đứa con để duy trì nòi giống. Do đó, thuở xưa người ta tiết kiệm tinh sinh dục. Vợ chồng sung sức mới giao hợp với nhau, mục đích là để sinh một đứa con thông minh, còn bây giờ giao hợp là vì tìm khoái lạc, nên lúc say sưa, kiệt sức cũng giao hợp, thụ thai để đứa con ra ngu dốt hoặc điên khùng.

- **Khí có hai nghĩa:** *khí hơi và khí lực*. *Khí hơi* là không khí để thở, trong đó có nhiều oxy. Chính khí hơi kết hợp với chất dinh dưỡng ở trên để tạo ra khí lực nên khí có nghĩa là *năng lượng tạo ra trong cơ thể để cho cơ thể sống và hoạt động*.

Ví dụ: *Nhiệt năng (sức nóng)* giữ cho nhiệt độ của ta ở chung quanh 37°C cho tế bào hoạt động bình thường. *Cơ năng (sức làm việc)*. Nhờ cơ năng ta mới quét nhà, xách nước, cuốc đất... lao động chân tay và trí óc. *Điện năng (sức điện)*. Trong cơ thể, một tế bào nhỏ như tế bào óc, tế bào trái tim, tế bào bắp thịt hề hoạt động thì phát ra một luồng điện, ta có thể ghi điện não đồ, điện tâm đồ, điện cơ đồ để đoán bệnh của óc, tim và bắp thịt. Đó là *nhân điện* trong cơ thể ta phát ra. *Hóa năng (sức tạo ra hóa chất)* có muôn ngàn hóa chất tạo ra trong cơ thể, phản ứng với nhau, hỗ trợ cho nhau để giúp các bộ phận làm tròn chức năng của nó. Như bộ tiêu hóa thì có các chất trong nước bọt: chất ptyalin để biến cơm thành dextrin hơi ngọt,



chất axit chlohydric, chất pepsin của dịch vị để tiêu thịt... và vô số chất enzym, hocmon, không sao kể xiết.

Các ví dụ trên cho ta thấy rõ *khí lực phong phú, linh hoạt tế nhị, phức tạp đường nào.*

- **Thần** là hình thức năng lượng cao cấp mà các động vật cũng có, nhưng mức cao nhất chỉ có ở con người, do bộ thần kinh tạo ra. Nhờ nó mà con người biết tư duy, có ý chí, có tình cảm, có khoa học và nghệ thuật...

Trong chương 1, đã trình bày các kiếp tiến hóa của bộ óc của con người như thế nào, phải mất 2 triệu năm mới làm cho bộ óc phát triển đến 1500-1600 cm<sup>3</sup>, làm cho cái thần xứng đáng là bộ chỉ huy tối cao đời sống con người, có vũ trụ quan, nhân sinh quan, có đạo đức lý tưởng, phân biệt phải trái và có tác phong, lễ độ để xứng đáng là con người. Làm sao bảo vệ cái thần, giữ cho nó sáng suốt, minh mẫn để nó làm nhiệm vụ hướng dẫn con người tiến lên mãi mãi không suy thoái trở thành con thú.

*Tinh – Khí – Thần là biểu hiện quá trình chuyển hóa vật chất (tinh thức ăn, huyết, tinh sinh dục) thành năng lượng (khí) mà hình thức cao nhất là thần, thần trở lại điều khiển khí và tinh, toàn bộ cơ thể.* Khí lực cũng giúp đồ ăn tiêu hóa nhanh thành tinh hoa dinh dưỡng, huyết và tinh sinh dục. Sự chuyển hóa này xảy ra trong cơ thể một cách liên tục, nếu có rối loạn thì sẽ sinh bệnh, nếu ngưng lại thì sẽ chết.

Phải có *tinh* dồi dào, *khí* đầy đủ thì *thần* mới vững mạnh. Chất tinh sinh dục mà hao phí quá cũng ảnh hưởng rất nhiều đến sức lực và tinh thần, do đó người xưa coi việc bế tinh, giữ gìn chất tinh, không hao phí chất tinh trong việc sắc dục là điều cốt yếu để giữ gìn sức khỏe.

*Dưỡng khí* là luyện thở nhiều không khí, nhiều oxy để bồi dưỡng khí lực cho dồi dào, thì toàn cơ thể mới có sức hoạt động.

*Tồn thân*: muốn bồi dưỡng cái gốc của thân thì phải bế tinh, dưỡng khí. Muốn giữ gìn thân thì phải “thanh tâm, quả dục, thủ chân”.

*Thanh tâm* là giữ lòng mình cho trong sạch, ăn ngay ở thẳng, thật thà, chất phác, không lo lắng, sợ sệt, giữ lòng bình tĩnh không bị tình cảm xúc động thái quá, không buồn phiền. Trong quan hệ giữa người và người, phải nắm bản chất hành động của người để biết cách giúp đỡ và thông cảm lẫn nhau, không thắc mắc, tức giận. Thanh tâm để tạo cho mình một trạng thái thanh thản, ung dung, không bận tâm đến việc không cần thiết, chỉ nghĩ đến việc làm gì có ích cho mọi người.

*Quả dục* là giảm bớt dục vọng, hạn chế lòng ham muốn. Không tham tiền (tham ô), không tham sắc (hủ hóa).... không tham danh vị (địa vị).

Cái ham muốn cao quý nhất là ham muốn của Hồ Chủ Tịch, biểu hiện rất rõ trong câu trả lời các nhà báo:

“Tôi tuyệt nhiên không muốn công danh, phú quý chút nào. Bây giờ phải gánh chức Chủ tịch là vì đồng bào ủy thác, thì tôi phải gắng làm, cũng như người lính vâng mệnh lệnh của quốc dân ra trước mặt trận.

Bao giờ đồng bào cho tôi lui, thì tôi rất vui lòng lui. Tôi chỉ có một sự ham muốn, ham muốn tột bậc là làm sao cho nước ta hoàn toàn độc lập, dân ta hoàn toàn tự do, đồng bào ta ai cũng có cơm ăn áo mặc, ai cũng được học hành.

Riêng phần tôi thì làm cái nhà nho nhỏ, nơi có non xanh, nước biếc, để câu cá, trồng rau, sớm chiều làm bạn với các cụ già hái củi, em bé chăn trâu, không dính líu gì đến vòng danh lợi”.

Đây là một bài học “quả, dục” rất thấm thía và sâu sắc.

*Thủ chân* về y học nghĩa là nắm giữ cái chân khí (nguyên khí, là năng lực cơ bản của con người) để sống như đã trình bày ở trên.

Về phương diện tu dưỡng tư tưởng, ta nên hiểu rộng hơn là “nắm giữ chân lý” của khoa học xã hội và khoa học tự nhiên để lấy đó làm nguồn tin, làm lẽ sống, làm lý tưởng của cả đời mình. Có nắm được chân lý đó, thì ta mới có một lập trường kiên định, không khuất phục trước uy quyền, không bị sắc dục tiền tài, danh lợi quyến rũ, mới có một sức mạnh vô biên để xây dựng xã hội mới.

*Luyện hình* là tập luyện thân thể, nói rộng ra là thể dục, thể thao và lao động chân tay, làm cho thân thể luôn luôn vận động khí huyết lưu thông thì không sinh bệnh.

Hải Thượng Lãn Ông phát triển hai câu thơ của Tuệ Tĩnh trong mấy vần sau đây:

*“Nội thương bệnh chứng phát sinh.  
Thường do xúc động, thất tình gây nên.  
... Lợi dục đầu mối thất tình,  
Chặn lòng ham muốn thì mình được an.  
Cần nên tiết dục thanh tâm.  
Giữ lòng liêm chính chẳng tham tiền tài.  
Chẳng vì danh vị đua đòi,  
Chẳng vì sắc đẹp đắm người hại thân,  
Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thần,  
Tinh không hao tán thì thân được yên.  
Hằng ngày luyện khí chớ quên,  
Hít vào thanh khí, độc liền thải ra.  
Làm cho khí huyết điều hòa,  
Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm.  
Lại cần tiết chế nói năng,  
Tránh làm quá sức dự phòng khí hao.  
Thức đêm lo nghĩ quá nhiều,  
Say mê sắc dục cũng đều hại tâm.  
... Nhìn xem thôn dã bao người.  
Làm ăn chất phác chơi bời chẳng hay.*

Ngô khoai, rau cháo hằng ngày,  
Ấy mà khỏe mạnh hơn người cao lương.  
Rạng đông cày cuốc luyện hình.  
Đồng không hút thở, thân hình nở nang  
Lo sâu vì bệnh giàu sang,  
Vui nghèo, khỏe mạnh, hiên ngang trong lòng.  
(Vệ sinh yếu quyết)

Hải Thượng còn khuyên ta:

“Tập cho khí huyết lưu thông  
Chân tay điều luyện, trong lòng thanh thoi”.

Người xưa còn dạy ta phải thực hiện 3 cái thanh: *thanh hô hấp, thanh ẩm thực, thanh tư tưởng* nghĩa là thở thanh khí, ăn uống thanh đạm, trong sạch về tư tưởng. Còn bảo ta phải năng vận động cơ thể để không sinh bệnh, cũng như nước có chảy thì mới không thối (lưu thủy bất sinh hủ).

Bác Hồ để lại cho chúng ta một tấm gương bền bỉ, đều đặn, có kế hoạch về tập luyện và tu dưỡng để bảo vệ và tăng cường sức khỏe. Trong lời kêu gọi tập thể dục, Người nói: “Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục; ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy thì sức khỏe. Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập (Tháng 3-1946).

Còn về tu dưỡng tinh thần, tu dưỡng được như Bác Hồ, nắm được qui luật xã hội và thiên nhiên, nắm được qui luật sinh lý của cơ thể mới thích ứng với môi trường xã hội và thiên nhiên bên ngoài. Do đó, tác phong của Bác Hồ là tác phong của người Mác xít nắm được qui luật và sống theo qui luật để chủ động làm cách mạng. Luôn luôn ung dung, khoan thai, bình tĩnh. Chỉ vì cách mạng mà Bác Hồ phải hao phí cái “thần” nhiều quá trong lúc phải chịu đựng gian khổ, tù đầy. Mặc dù vậy, Bác cũng sống đến 79 tuổi. Về mặt dưỡng sinh thì Bác là tấm gương sáng cho ta học tập.



#### IV. KỸ THUẬT CỦA PHƯƠNG PHÁP

Theo đường hướng của Đảng là: “Kết hợp chặt chẽ y học hiện đại với y học cổ truyền dân tộc, xây dựng nền y học Việt Nam”. Kỹ thuật của phương pháp được xây dựng trên cơ sở kết hợp kinh nghiệm cổ truyền của dân tộc ta, có tham khảo kinh nghiệm khí công và xoa bóp của Trung Quốc, kinh nghiệm của Yoga Ấn Độ và lấy thuyết Páp lớp của nền y học tiên tiến Liên Xô làm cơ sở khoa học hiện đại để giải thích cụ thể cơ chế của các thủ thuật và động tác, cố gắng tìm hiểu sâu ý nghĩa của phương pháp rồi tin tưởng và tập luyện. Không hiểu sâu ý nghĩa của phương pháp về cơ chế sinh lý học và tìm hiểu tác dụng của mỗi động tác thì không thúc đẩy phương pháp tiến lên, để xây dựng sức khỏe con người.

Nhờ quan điểm kết hợp này, mới có thể hiểu được cái toàn diện thâm thúy của y học cổ truyền dân tộc và cái chính xác cụ thể của y học hiện đại.

Kỹ thuật PPDS gồm các phép sau đây:

1) *Phép thư giãn* để cho bộ óc bị căng thẳng, sinh bệnh suy nhược thần kinh, có cách buông lỏng toàn bộ thể xác và tinh thần, thư giãn toàn bộ bắp thịt và không suy nghĩ gì để nghỉ ngơi hoàn toàn, lấy lại sức làm việc.

2) *Phép thở* gồm phép thở để luyện thần kinh, phép thở để luyện khí huyết, và phép thở có trở ngại để tăng cường sức...

3) *Phép luyện thái độ tâm thần trong cuộc sống* để biết cách luyện thần kinh, làm chủ thần kinh, luôn luôn bình tĩnh, ung dung, thanh thản, giữ cho tâm mình yên tĩnh, làm chủ được hỉ, nộ, ái, ố, ưu, tư, bi, khúg, kinh (vui, giận, thương, ghét, lo, nghĩ, buồn, sợ, kinh hoàng).

4) *Phép ăn uống, sử dụng chất kích thích và thải chất độc*, để biết ăn cho khoa học, đủ chất và lượng, món nào nên kiêng, món nào nên ăn. Nhất là phải biết dùng chất kích thích cho hợp lý và thải chất độc trong cơ thể ra.

5) *Các nguyên tắc lớn để tập động tác dưỡng sinh* (xoay bóp, yoga, thể dục) để làm cho khí huyết lưu thông và chống xơ cứng của tuổi già.

6) *Phép điều hòa lao động, giải trí, nghỉ ngơi, ngủ.*

7) *Phép vệ sinh bảo vệ con người*, chống lại những yếu tố xâm hại đến con người như vi khuẩn, chất độc, ký sinh trùng, các yếu tố vật lý, hóa học....

8) *Qui luật sống lâu và sống có ích.*

Đó là các phép chính của phương pháp dưỡng sinh. Các phép ấy kết thành một hệ thống toàn diện, tổng hợp liên hoàn nếu áp dụng đúng sẽ xây dựng được sức khỏe toàn diện về thể xác và tinh thần.

Ngoài ra còn có mục phụ lục về cách dạy và bấm huyệt để giải quyết các triệu chứng có thể xảy ra trong lúc tập PPDS.

Cuối cùng có trình bày 6 bệnh kinh niên khó chữa. Phương Pháp Dưỡng Sinh có thể giúp giải quyết như thế nào.

## **VII. ĐẶC ĐIỂM CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

Sau khi áp dụng PPDS hơn 20 năm nay, chúng tôi thấy PPDS có những đặc điểm sau đây:

1) PPDS xây dựng cho con người một nếp sống *dưỡng sinh hợp lý, khoa học* cho ai muốn xây dựng sức khỏe tinh thần và thể xác để sống vui, sống khỏe, sống lâu và sống có ích. Nếp sống ấy nằm trong 8 phép kể trên của PPDS hướng dẫn chúng ta trong việc làm hằng ngày như ăn, ngủ, thở, tập thể dục, thái độ tâm thần trong cuộc sống, tiếp xúc với đồng bào... để dần dần biến mình thành con người “thanh tâm, tiết dục, thủ chân, luyện hình”, “sống, chiến đấu, học tập và lao động theo gương Bác Hồ vĩ đại”, PPDS là *cơ sở để xây dựng sức khỏe cho toàn dân tộc.*

2) PPDS đưa người bệnh lên địa vị thầy thuốc, phòng và trị bệnh mạn tính cho chính mình nhờ điểm đặc sắc sau đây:

a) PPDS *kết hợp cái hay nhất của dân tộc với cái tinh túy nhất của thế giới* mới đủ sức chống bệnh mạn tính khó chữa.

b) PPDS phân bố lực lượng chữa bệnh ra thành ba loại để trị bệnh mạn tính:

b-1 *lực lượng thầy thuốc* là lực lượng hướng dẫn.

b-2 *lực lượng bệnh nhân* là chủ lực quân để sát bệnh của mình, đấu tranh tiêu diệt bệnh bằng PPDS. Nếu cần kết hợp châm cứu, thuốc nam và các thuốc Âu Mỹ và thuốc Bắc dưới sự hướng dẫn của thầy thuốc.

b-3 *lực lượng hỗ trợ* là gia đình, bạn bè và cơ quan để giúp đỡ bệnh nhân (Trong các trường hợp bệnh cấp tính thì vai trò chủ lực trở về thầy thuốc, lúc ấy như ông tướng cầm quân tiêu diệt địch là bệnh).

c) PPDS phát huy **sức miễn dịch đề kháng** của cơ thể để chống bệnh, phát huy yếu tố *“nội lực tự sinh”* của cơ thể là một sức mạnh mầu nhiệm, tiềm tàng mà chỉ PPDS mới khởi động nổi.

3) *PPDS là một cuộc Cách mạng đối với cơ thể để cải tạo thói hư tật xấu mà cơ thể đã sống từ trước theo bản năng. Bây giờ phải sửa đổi cách sống theo khoa học. Vậy phải theo khẩu hiệu “quyết tâm, kiên trì, liên tục” tập luyện và áp dụng PPDS một cách “chính xác, biện chứng và sáng tạo”.* Phải có ý chí, mà chỉ con người mới có ý chí!

## KẾT LUẬN

Trong kỷ nguyên độc lập tự chủ của thời đại Hồ Chí Minh, con người phải lấy sự tự lực cánh sinh làm gốc, tự mình xây dựng sức khỏe cho mình.

Phải luôn khắc sâu vào lòng 4 câu thơ của Hồ Chủ Tịch

*“Không có việc gì khó  
Chỉ sợ lòng không bền  
Đào núi và lấp biển  
Quyết chí ắt làm nên”*

## **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG II: ĐẠI CHƯƠNG VỀ PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

### **I. Mục đích:**

Giới thiệu về PPDS để cho độc giả nắm nội dung về PPDS để tin tưởng mà tập luyện.

### **II. Dàn bài:**

1. Tình hình dưỡng sinh trong nước và trên thế giới
2. Quá trình xây dựng PPDS của tác giả
3. Định nghĩa và mục đích của PPDS
4. Đối tượng phục vụ của PPDS
5. Nội dung khoa học của PPDS
  - 5.1. Dưỡng sinh trong y học Đông Phương
  - 5.2. Thuyết “Tinh – Khí – Thần” là thuyết bao trùm toàn bộ hoạt động của cơ thể, làm cơ sở khoa học của PPDS (có giải thích theo đường lối để kết hợp Đông Tây y)
  - Bốn câu thơ của Tuệ Tĩnh và Hải Thượng Lãn Ông
  - 5.3. Tam thanh, Lưu thủy bất sinh hủ là gì?
  - 5.4. Lời kêu gọi của Hồ Chủ tịch và tấm gương của Người.
6. Kỹ thuật của PPDS (có kết hợp Đông Tây y), 8 phép của PPDS là gì?
7. Đặc điểm của PPDS.

### **Kết luận:**

- 4 câu thơ của Hồ Chủ tịch



### CHƯƠNG III (C)

## CƠ THỂ VÀ SINH LÝ CON NGƯỜI

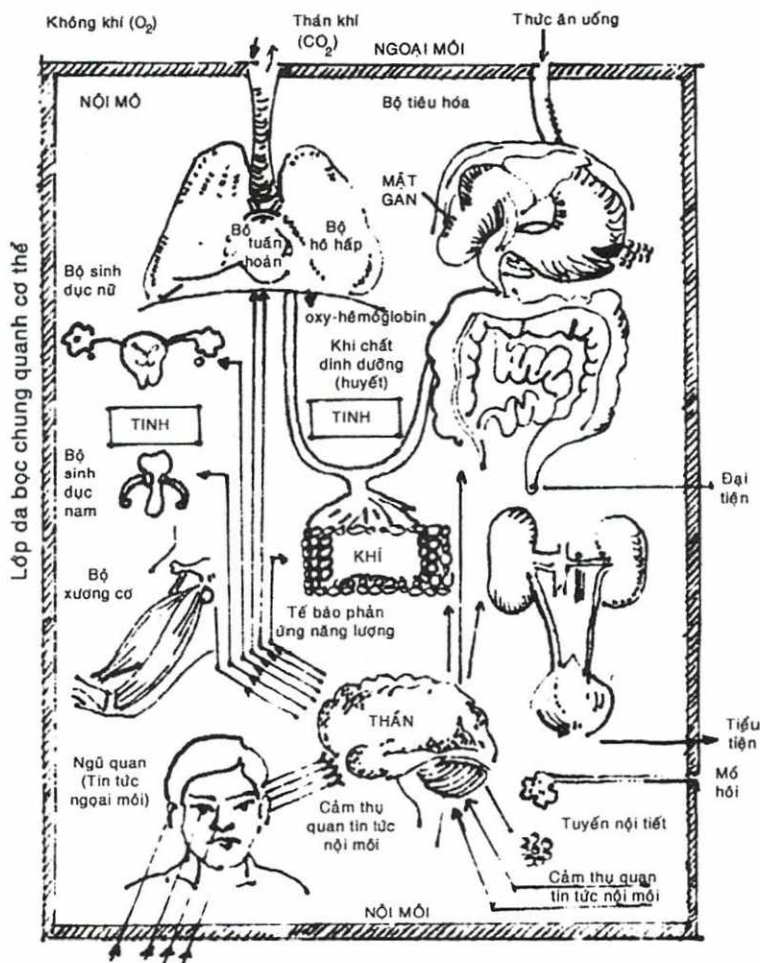
Chương này trình bày một cách đơn giản và tổng quát cơ thể và sinh lý con người theo quan niệm Tây y kết hợp với Đông y để cho các bạn hiểu được bản thân mình thì mới biết cách luyện nó, theo dõi phản ứng của nó và dần dần làm chủ nó được.

Con người là động vật cao cấp nhất trong các loài động vật vì biết lao động có kế hoạch, biết nói, biết viết, biết suy nghĩ, biết nghệ thuật, lại sống trong một xã hội có tổ chức cao nhất và phức tạp nhất. Vậy cơ thể con người phải có một tổ chức rất tinh xảo mới thỏa mãn được các nhu cầu của cuộc sống. Các nhà nghiên cứu phải trải qua nhiều thế kỷ mới hiểu được dần dần cơ thể của con người mà hiện giờ cũng chưa hiểu hết các điều bí ẩn.

Trong sinh hoạt con người cũng phải theo quy luật tổ chức chung của các loài động vật, song nó có một bộ thần kinh và bộ óc phát triển hơn và tinh vi hơn. Con người có tư thế đứng thẳng trên hai chân và có hai tay vô cùng khéo léo. Nói đến một động vật tất nhiên phải nói đến một tổ chức riêng biệt, độc lập đối với môi trường xung quanh, trao đổi chất với môi trường ấy, lấy thức ăn uống và không khí trong môi trường ấy để biến thành chất có thể đưa vào trong cơ thể mình, giúp cho cơ thể mình lớn lên, cung cấp cho cơ thể năng lượng để sống, hoạt động và lao động. Cơ thể sống phải luôn luôn

thích ứng với môi trường bên ngoài; nếu không thích ứng thì sẽ bị bệnh và chết. Nó phải sinh con cái để duy trì nòi giống. Cuối cùng phải già cỗi và chết theo quy luật “sinh, trưởng, bệnh, lão, tử”.

Xin trình bày sơ lược như sau: (Hình C)



Hình C

Sơ đồ về cơ thể và sinh lý con người

## I. GIẢI THÍCH SƠ ĐỒ

Đơn vị cơ sở của tổ chức là tế bào. Tế bào được chuyên môn hóa và ghép vào trong các tổ chức bộ phận, như bộ tiêu hóa, bộ hô hấp, bộ tuần hoàn, bộ thần kinh, bộ nội tiết, bộ cơ xương, bộ sinh dục; các bộ phận ấy sắp xếp lại thành cơ thể con người.

Cơ thể con người được cách biệt với *môi trường xung quanh (gọi là ngoại môi)* bởi một lớp da ở phía ngoài và một lớp niêm mạc ở bên trong, tạo ra một môi trường đặc biệt ở bên trong cơ thể gọi là *nội môi*, với những hằng số sinh học chặt chẽ chỉ thay đổi trong phạm vi hợp lý thì cơ thể mới sống được.

Xin trình bày các bộ phận cơ thể như sau:

### 1. Bộ tiêu hóa

Lấy chất ăn uống ở môi trường bên ngoài và biến thành chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể nhận được vào nội môi của mình.

Quá trình biến hóa ấy rất công phu, vừa cơ học, vật lý học, vừa hóa học dưới sự điều khiển và tác động của tâm thần. Về cơ học, vật lý học có *răng nhai, dạ dày* nghiền nát thức ăn, *ruột co bóp* thức ăn đi xuống, đồng thời về hóa học có *nước miếng, dịch vị, nước tiêu hóa của gan (mật), tụy tạng, ruột* thấm nhuần và tiêu hóa thức ăn biến thành *chất đường glucoza, chất mỡ dầu, axit amin...* được hấp thu qua đường niêm mạc ruột vào trong máu. Cái gì không tiêu được và không hấp thu được thì thải ra đường đại tiện.

### 2. Bộ hô hấp

Hít không khí vào và thở thán khí ra; trong quá trình ấy phổi hút một chất quan trọng là *chất dưỡng khí* (ôxy) để đưa vào trong máu và kết hợp *chất huyết cầu tố (hémoglobin)* của hồng cầu thành *ôxy huyết cầu tố (ôxy hemoglobin)*.

Hai bộ hô hấp và tiêu hóa làm *nhiệm vụ hậu cần* của cơ thể; hậu cần tốt thì cơ thể phát triển mạnh, sức khỏe tăng; trái lại hậu cần kém thì cơ thể phải suy nhược.

### 3. Bộ tuần hoàn

Có nhiệm vụ giao thông vận tải. Nó gồm trái tim, mạch máu (động mạch, mao mạch, tĩnh mạch) và máu. Nó nhận chất dinh dưỡng từ bộ tiêu hóa và chất ôxy từ bộ hô hấp và vận tải hai loại chất ấy đi đến mỗi tế bào của cơ thể không sót một tế bào nào. Trong mỗi tế bào lại có cả một hệ thống tổ chức hoạt động cực kỳ tinh vi để nhận chất dinh dưỡng và chất ôxy và bắt đầu một quá trình chuyển hóa, một quá trình phản ứng hóa học, chủ yếu là giữa chất dinh dưỡng và chất ôxy để tạo ra năng lượng. Nhờ có năng lượng đó cơ thể con người mới sống được, các bộ phận mới hoạt động được, có đủ hơi nóng để giữ nhiệt độ ở  $37^{\circ}\text{C}$ , bộ cơ xương mới lao động, bộ óc mới suy nghĩ được...

### 4. Bộ thần kinh

Trong tất cả các bộ phận phải chú ý đặc biệt đến bộ thần kinh vì nó có nhiệm vụ chỉ huy toàn bộ cơ thể. Một mặt nó điều hòa sự hoạt động thống nhất trong nội bộ cơ thể, mặt khác nó lại làm cho cơ thể thích ứng và thống nhất với môi trường bên ngoài, bảo đảm cho cơ thể sống và hoạt động. Bộ thần kinh chỉ huy bằng cách thu thập tin tức qua bộ máy cảm thụ, ở môi trường bên ngoài gồm ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, da) và qua bộ máy cảm thụ ở môi trường bên trong cơ thể, để biết đói, đau, mệt, khỏe... Các cảm thụ ấy được truyền vào thần kinh trung ương theo dây thần kinh cảm giác hướng tâm. Thần kinh trung ương nhận các tin tức, biến thành cảm giác, phân tích tổng hợp so sánh các tin tức, suy nghĩ định ra kế hoạch và ra lệnh bằng hai cách hưng phấn (+) và ức chế (-). Lệnh ấy truyền đi cho nhiều bộ phận thực hiện bằng dây thần kinh vận động ly tâm. Bộ phận thực hiện đáp ứng bằng nhiều cách, để đơn giản hóa cho dễ hiểu, bộ phận thực hiện đáp ứng bằng hai cách chủ yếu ở cơ và tuyến: cơ đáp ứng cho lệnh hưng phấn và thư giãn cơ (không cơ) đáp ứng cho lệnh ức chế; các tuyến tiết dịch ra, đáp ứng cho lệnh hưng phấn và không tiết dịch ra đáp ứng cho lệnh ức chế.



Thí dụ: một người thấy con chó dại vào nhà (tin tức truyền vào thần kinh trung ương), thần kinh trung ương phân tích, tổng hợp tin tức ấy, suy nghĩ và có kế hoạch, ra lệnh cho các cơ hoạt động (hưng phấn truyền vào cơ) lấy cây gậy đập giết chó, trong lúc đó, tuyến nước bọt người ấy ngừng chảy (ức chế), miệng khô vì lo sợ.

Cơ và tuyến nằm trong tất cả các bộ phận của cơ thể để đáp ứng lệnh hưng phấn và ức chế của bộ thần kinh trung ương.

*Bộ thần kinh trung ương gồm hai phần: phần có tính chất động vật, có ý thức (có suy nghĩ, có kế hoạch) điều khiển các cơ vận trong toàn cơ thể theo ý muốn của con người; phần có tính chất thực vật (thần kinh giao cảm và đối giao cảm) điều khiển một cách tự động các cơ trơn và các tuyến nội ngoại tiết, ngoài ý muốn của con người.* Sự chỉ huy có ý thức của các cơ vận thì dễ hiểu, còn sự điều khiển tự động của thần kinh giao cảm và đối giao cảm thì khó hiểu hơn, có thể so sánh với hai dây cương ngựa “điều khiển ngựa đi bên phải hoặc đi bên trái; hai dây cương quân bình thì ngựa mới đi ngay; hai dây cương mất quân bình thì ngựa đi lệch”. Thí dụ, trái tim bóp nhanh là do giao cảm mạnh hơn đối giao cảm; trái tim bóp chậm là do đối giao cảm mạnh hơn giao cảm.

Xin xem bảng sau đây:

<b>Cơ quan</b>	<b>Kích thích giao cảm</b>	<b>Kích thích đối giao cảm</b>
Tim	Đập nhanh	Đập chậm
Phế quản	Giãn	Co
Cơ dạ dày	Úc chế	Kích thích
Đường dẫn mật	Giãn	Co
Cơ ruột	Giãn	Co
Dịch ruột	Úc chế	Kích thích
Con người mắt	Giãn nở	Co hẹp

Hai phần có ý thức (theo ý muốn) và phần vô ý thức (tự động) phối hợp rất chặt chẽ để điều khiển cho cơ thể luôn luôn thích ứng với môi trường bên ngoài, gồm môi trường thiên nhiên và môi trường xã hội.

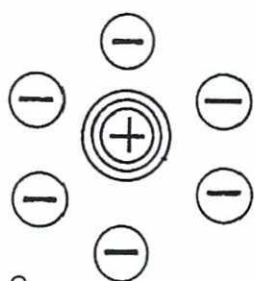
### *Về môi trường thiên nhiên:*

Thí dụ: cái nóng va chạm đến cơ thể, thần kinh trung ương có cảm giác nóng, tức thì bộ máy chống nóng tự động làm việc: cơ trơn của mạch máu ngoại vi giãn ra (ức chế cơ trơn) máu chảy nhiều ra ngoài, da đỏ, nhiệt tỏa đồng thời tuyến mồ hôi chảy (hưng phấn truyền xuống tuyến) để mồ hôi bay đi hạ thấp nhiệt độ. Trong lúc đó hệ thần kinh có ý thức suy nghĩ và có kế hoạch mở cửa cho thoáng gió, dùng quạt tay, cho quạt máy chạy để cho bớt nóng. Đối với các yếu tố khác thì cũng cùng một cơ chế tương tự.

Xin trình bày thêm một yếu tố quan trọng là yếu tố vi khuẩn và ký sinh trùng cũng thuộc loại môi trường thiên nhiên. Vi khuẩn chui vào trong cơ thể ( nội môi) bằng đường hô hấp, đường tiêu hóa hoặc đường da (bị thương) tức thì cơ thể huy động cả một hệ thống để chống xâm lăng, gọi là hệ thống miễn dịch gồm tế bào và chất miễn dịch. Máu chảy nhanh hơn để chuyên chở dưỡng khí và chất miễn dịch. Máu chảy nhanh hơn để chuyên chở dưỡng khí và chất dinh dưỡng hậu cần cho chiến đấu, quân đội là các bạch cầu được huy động ra tiền tuyến, không khí đấu tranh được biểu hiện bằng nhiệt độ cao ( sốt)... Đến khi vi khuẩn và chất độc bị tiêu diệt, cơ thể tiến lên thành cơ thể miễn dịch. Bộ thần kinh có ý thức nghiên cứu vấn đề miễn dịch để tìm ra thuốc tiêm phòng và trị bệnh.

### *Về môi trường xã hội:*

Thí dụ: thấy một người hành hung một đứa trẻ, ta bị xúc động nổi giận, la hét, mặt đỏ (phản ứng của thần kinh tự động) và tiến đánh người ấy để bênh vực đứa bé, hoặc ta gọi cảnh sát bắt tên hung đồ. Nếu không có cảnh sát và ta không đủ sức can thiệp, ta dằn lòng xuống và theo dõi tên ấy đến tận nhà để báo cho công an bắt (phản ứng của thần kinh có ý thức). Như thế, ta thấy việc thích ứng với hoàn cảnh xã hội vô cùng phức tạp, muôn hình muôn vẻ, tùy loại thần kinh của mỗi người (Paplop), tùy trình độ văn hóa và



Hình C

mưu trí của mỗi người, để có thái độ phù hợp thì mới sống được trong xã hội ấy.

Với tổ chức trên đây, bộ thần kinh điều khiển và chi phối rất sát sao toàn bộ hoạt động của cơ

thể. Đây là một hệ thống rất tinh vi gồm từ 14 - 16 tỷ tế bào thần kinh, chắp nối với nhau một cách cực kỳ tinh xảo mà không máy tính điện tử nào bì kịp, vì nó còn biết suy nghĩ, nghĩa là biết trừu tượng hóa, biết khái quát hóa, biết tư duy xây dựng thành hệ thống tư tưởng. Song dù cho phức tạp đến đâu, hoạt động của thần kinh chung qui cũng là hai quá trình hưng phấn và ức chế tác động đến tế bào thần kinh để điều khiển các cơ, các tuyến trên toàn cơ thể. Hai quá trình này xoắn xít với nhau, hoạt động linh hoạt, xen kẽ và đồng thời với nhau theo những quy luật nhất định. Thí dụ: *Tập trung hưng phấn ở một điểm này thì chung quanh sẽ gây ức chế*. Nếu ta tập trung ý chí vào một điểm thờ (hưng phấn ở điểm thờ) thì các điểm chung quanh sẽ bị ức chế và sẽ nghỉ ngơi. *Ức chế là quá trình bảo vệ não* để các kích thích từ ngoài vào không gây hưng phấn lung tung có hại cho não. Làm chủ được hai quá trình hưng phấn và ức chế là làm chủ được mọi hoạt động khác của cơ thể. (Hình C<sub>1</sub>).

## 5. Bộ tuyến nội tiết

Để giúp điều khiển cơ thể, một mình bộ thần kinh không đủ, mà còn có hệ thống tuyến nội tiết điều khiển bằng các chất xúc tác do các tuyến ấy tiết ra trong máu để tác động lên các tế bào trong cơ thể, ngay cả tế bào thần kinh. Các tuyến này rất nhỏ song tác dụng rất lớn đối với toàn bộ cơ thể. Các tuyến nội tiết gồm *tuyến yên* (ở



trong não), *tuyến giáp trạng* và *cận giáp trạng* (ở cổ), *tuyến thượng thận* (ở trên quả thận), *tuyến tụy* (ở trong bụng), *buồng trứng* (nữ giới) và *tinh hoàn* (nam giới). *Tuyến yên* có thể nói là thủ lĩnh của các tuyến nội tiết vì nó liên hệ mật thiết với thần kinh trung ương và các chất nó tiết ra chỉ huy sự hoạt động của các tuyến khác; các chất của tuyến khác cũng điều hòa trở lại hoạt động của tuyến yên. Các chất nội tiết điều hòa hoạt động và dinh dưỡng, sự phát dục của cơ thể, quyết định giới tính và phát triển tính dục ở tuổi dậy thì và tàn xuân. Nó cũng góp phần quyết định tính tình của con người và việc già nua.

Như thế, ta thấy hệ thống chỉ huy của cơ thể rất hoàn chỉnh, gồm hệ thống thần kinh và hệ nội tiết, thường gọi là hệ thần kinh-nội tiết.

## 6. Bộ cơ xương

Gồm các xương, các khớp và các cơ vận để vận động các xương theo nguyên tắc đòn bẩy. Các cơ trong bộ xương là những cơ vân màu đỏ, có vân, co giãn theo ý muốn của con người. Còn các cơ của bộ tiêu hóa (thực quản, dạ dày, ruột), bộ tuần hoàn (động mạch, tĩnh mạch), bộ bài tiết (niệu quản, bàng quang...) là những cơ trơn (không có vân), màu trắng, co bóp và giãn ra chậm chạp, tự động, không theo ý muốn con người. Quả tim là một cơ đặc biệt, màu đỏ như cơ vân song cũng hoạt động không theo ý muốn con người.

Trong các xương, quan trọng nhất là cột sống vì nó là trụ cột của cơ thể trong tư thế đứng. Cột sống sụm thì toàn bộ cơ thể sụm theo. Nó lại chứa tủy sống, từ đó phát ra các dây thần kinh, chui qua những lỗ nhỏ gọi là lỗ liên kết đốt sống nên rất dễ bị tổn thương. Xương sọ bảo vệ não cũng rất quan trọng vì nó chứa thần kinh cao cấp.

## 7. Bộ bài tiết

Để thải ra các chất cặn bã không dùng được. Nếu không thải tốt, các chất cặn bã sẽ ứ đọng lại đầu độc cơ thể.

Bộ bài tiết gồm có: *Phổi* để thải ta *thán khí*; *thận* bài tiết *nước tiểu* trong đó gồm các chất urê, amôniac, axit uric... nếu ứ lại



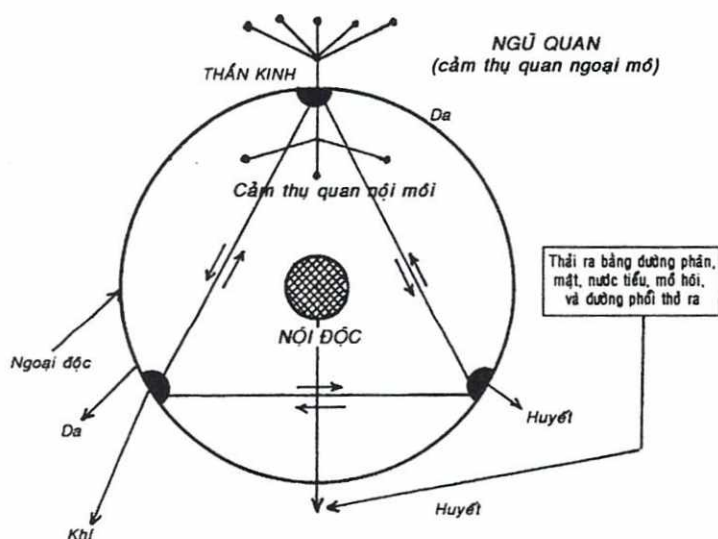
trong máu sẽ gây hôn mê và các bệnh khác...; *tuyến mồ hôi* bổ sung cho thận. *Đường đại tiện* và *đường nôn mửa* bài tiết các chất thải của bộ tiêu hóa không hấp thu được, và các chất do *đường gan mật* thải ra. Trong trường hợp cơ thể bị đầu độc ngoại lai (hơi độc, chất độc) thì bộ bài tiết giữ một vai trò quyết định để bảo vệ cơ thể, thải ra chất độc bằng mọi đường có thể sử dụng được.

## 8. Bộ sinh dục

Để sinh con, duy trì nòi giống. Bản năng sinh dục ở cuối tuổi dậy thì, hấp dẫn hai giới gần nhau để đẻ con. Bộ này gồm *bộ phận giao hợp* để làm cho trứng nữ giới hợp với tinh trùng nam giới, bộ phận nuôi phôi thai phát triển thành con (*tử cung*), bộ phận nuôi con (*tuyến vú*) để nuôi con sau khi đẻ.

- Vấn đề tinh khí thần: Trong sơ đồ, có ba chữ đóng khung theo quan niệm y học dân tộc như trình bày ở trên trong chương II (Đại cương về phương pháp dưỡng sinh).

## II. SƠ ĐỒ HÌNH TAM GIÁC (HÌNH C<sub>2</sub>)



Hình C<sub>2</sub>

Trên đây đã trình bày cơ thể và sinh lý con người. Dưới đây xin gom lại các điểm chính theo sơ đồ hình tam giác để cho dễ hiểu phương pháp dưỡng sinh.

## 1. Ý nghĩa của 3 góc

- Góc trên của hình tam giác là bộ phận thần kinh kèm theo ngũ quan là bộ phận chỉ huy lãnh đạo toàn bộ cơ thể, như Đẳng lãnh đạo toàn bộ đất nước. Muốn lãnh đạo tốt phải có bộ máy nắm vững tình hình nội môi và ngoại môi, đó là ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, da) và bộ máy cảm thụ bên trong nội môi. Bộ thần kinh trung ương cần có bộ máy liên lạc tốt, đó là các dây thần kinh. Bộ máy lãnh đạo phải cho khỏe, không được mệt, không được rối loạn. Vậy phải ngủ cho sâu để lúc tỉnh dậy cho tỉnh táo.

- Góc trái của tam giác là các bộ phận đảm bảo cái khí trong cơ thể, nghĩa là khí hơi (thở) và khí lực tạo ra năng lượng cho cơ thể (nhiệt năng, cơ năng, điện năng, hóa năng...) như Nhà nước quản lý toàn bộ để cho bộ máy chạy đều. Muốn cho bộ máy chạy đều phải biết thở tốt và vận động tốt mới thúc đẩy toàn bộ máy.

- Góc phải của tam giác là bộ phận sinh ra huyết và các chất nuôi dưỡng cơ thể như nhân dân lao động sản xuất ra của cải vật chất nuôi dưỡng toàn bộ xã hội. Muốn cho huyết có đủ phải ăn khỏe.

“ Ngủ tốt, thở sâu và vận động, ăn khỏe” là 3 điều kiện dưỡng sinh cốt yếu. Ba yếu tố ấy liên hệ khăng khít với nhau và thúc đẩy lẫn nhau.

## 2. Phương pháp dưỡng sinh tác động đến cơ thể như thế nào?

. a. *Ngủ tốt*: Phải có một bộ thần kinh biết chủ động về quá trình hưng phấn và ức chế thì mới có thể ngủ tốt được.

Ta dùng phương pháp thư giãn và thở 4 thời có kê môn và giờ chân, tập luyện thật nhuần nhuyễn, thì ta có thể chủ động về ức chế, hưng phấn, để rồi ngủ tốt.

**b. Thở tốt và vận động tốt:** ta tập các cơ thở để thở ngực và thở bụng có cố gắng đem ôxy vào cơ thể đến mức tối đa và thải cho tốt thán khí ra ngoài. Ta tập các cơ khác của cơ thể để các cơ ấy hoạt động đều, thúc đẩy toàn bộ cơ thể sản xuất ra các hình thức năng lượng cần thiết, làm cho sức lực của cơ thể càng ngày càng vươn lên.

**c. Ăn khỏe:** thì mới có đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, nhưng ăn vào thì phải tiêu hóa tốt. Phải giữ bộ bài tiết cho tốt để thải các chất nội độc ra và giữ không đem các chất ngoại độc vào cơ thể (thuốc lá v.v...).

Ba yếu tố trên đây là mấu chốt của phương pháp dưỡng sinh, nó phải kết hợp với nhau thật chặt chẽ trong quá trình chuyển hóa “tinh, khí, thần” và theo quy luật sinh lý sau đây của y học dân tộc.

*“Thông, tắc bất thông,*

*Thông, tắc bất thông”.*

Nghĩa là: chỗ nào khí huyết lưu thông, thì chỗ ấy không đau, không bệnh; chỗ nào đau, có bệnh là chỗ ấy khí huyết không thông.

Phải làm cho khí huyết thông trong toàn bộ cơ thể, bằng luyện tập hơi thở, tập các cơ hoạt động, tập xoa bóp, phải tập ức chế - hưng phấn để chủ động về thần kinh và giấc ngủ, tập kiên trì để cải tạo toàn bộ cơ thể thì chắc chắn việc xây dựng sức khỏe sẽ thành công.

## Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG III: CƠ THỂ VÀ SINH LÝ CON NGƯỜI

### I. Mục đích:

Dựa trên quan điểm kết hợp Đông Tây y để trình bày một cách đơn giản và tổng quát cơ thể và sinh lý con người để giải thích thuyết "Tinh – Khí – Thần" bằng những kiến thức cụ thể, cơ thể học và sinh lý học Tây y làm cho độc giả hiểu sâu hơn PPDS.

### II. Các quan niệm chính về cơ thể học và sinh lý học cần nắm vững:

1) Con người là một động vật thông minh phải theo quy luật "sinh, trưởng, lão, bệnh, tử".

2) Tế bào là đơn vị cơ bản của con người, chuyên môn hóa và sắp xếp thành tạng phủ thành con người. Các bộ phận của cơ thể.

3) Cơ thể con người độc lập với môi trường thiên nhiên và xã hội và thích ứng với môi trường ấy mới sống được. Môi trường trong cơ thể là *nội môi*, môi trường bên ngoài cơ thể là *ngoại môi*. Trong nội môi phải thống nhất, đối với ngoại môi phải thích ứng. Thống nhất nhờ sự chỉ huy của Bộ thần kinh và các tuyến nội tiết. Thích ứng cũng nhờ đó. Quá trình hưng phấn và ức chế của bộ thần kinh.

4) Giải thích thuyết "Tinh – Khí – Thần" một cách cụ thể bằng kiến thức Tây y.

5) Làm sao tác động lên bộ máy con người bằng PPDS.

Để xây dựng sức khỏe: học cách ăn uống để tác động lên tinh, học cách thở để tác động lên khí, học cách hoạt động, nghỉ ngơi và ngủ để tác động lên thần.



## *CHƯƠNG IV (D)*

# **SỨC KHỎE LÀ GÌ? BỆNH LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

Chương này trình bày quan niệm về sức khỏe, nguyên nhân bệnh, cơ chế bệnh lý và vai trò của PPDS trong việc phòng và trị bệnh.

## **I. QUAN NIỆM VỀ SỨC KHỎE VÀ BỆNH TẬT**

### **1. Quan niệm y học cổ truyền dân tộc**

Sức khỏe thể xác và tinh thần là sự quân bình âm dương - ngũ hành sinh khắc trong cơ thể con người, giữa con người và môi trường thiên nhiên và xã hội thì mới sống được và mới có sức khỏe.

### **2. Tổ chức Y tế Thế giới (OMS)**

“Sức khỏe là trạng thái sẵn sàng khoái toàn diện về thể xác, tâm thần và xã hội (chứ không chỉ là trạng thái vô bệnh), do sự cân bằng, hài hòa giữa con người với môi trường xã hội và thiên nhiên”.

Nói chi tiết và cụ thể: “Sức khỏe là sự cân bằng, hài hòa của tất cả khả năng của con người về phương diện sinh học, tâm lý và xã hội, đòi hỏi một mặt thỏa mãn nhu cầu cơ bản chung (về chất lượng giống nhau) của con người (như nhu cầu về tình cảm, dinh dưỡng, vệ sinh, giáo dục và xã hội), mặt khác, một sự thích ứng luôn luôn biến

chuyển giữa người và môi trường chung quanh cũng luôn luôn thay đổi”.

Như thế chúng ta thấy, muốn có sức khỏe phải có vai trò chủ động tự giác của con người để giữ sự cân bằng thống nhất trong con người của mình về tinh thần và thể xác và sự cân bằng thống nhất giữa con người với môi trường thiên nhiên, kinh tế và xã hội.

3. Cự thủ tướng Phạm Văn Đồng có một định nghĩa rất chính trị: “Sức khỏe là sức sống, là lao động sáng tạo, là tình yêu và hạnh phúc”, rất toàn diện. Nó bao trùm sinh học, triết học, xã hội học và ý nghĩa cuộc sống con người.

## 7. Quan niệm dưỡng sinh

Đồng ý sức khỏe là trạng thái sáng khoái toàn diện về thể xác, tâm thần và xã hội (chứ không chỉ là trạng thái vô bệnh) do sự cân bằng hài hòa giữa thể xác và tinh thần trong bản thân con người, giữa con người và môi trường xã hội và thiên nhiên.

Sự cân bằng hài hòa ấy không phải tự nhiên đến với ta một cách thụ động, mà *do ta có ý chí chủ động đấu tranh trong bản thân mình, đấu tranh xã hội và thiên nhiên để tạo ra nó và biết giữ nó.*

Về bản thân, phải sống theo dưỡng sinh, tập luyện dưỡng sinh để tạo ra sức khỏe. Về thiên nhiên và xã hội phải đấu tranh để xây dựng y tế cộng đồng, chống dịch, chống thiên tai, địch họa tạo môi trường sống tối ưu cho con người. Cụ thể, trong tình hình hiện tại, đấu tranh trong bản thân mình là quan trọng.

Làm thế nào, mặc dù khí hậu thay đổi, ăn uống có khó khăn, điều kiện sinh sống, lao động vất vả, mặc dù hoàn cảnh xã hội có nhiều tang thương, trái tai gai mắt, nhưng luôn luôn phải thích ứng với hoàn cảnh, luôn luôn giữ được bình tĩnh, cụ thể *giữ được hằng số sinh học bình thường cho tế bào sống và hoạt động bình thường (hình D)*

## HẰNG SỐ SINH HỌC (HÌNH D)

Dương (+)		Bình thường	Âm (-)
Vui	→	←	Buồn
Dị hóa (gầy)	→	←	Đồng hóa (béo)
Urê huyết cao	→	←	Urê huyết thấp
Đường huyết cao	→	←	Đường huyết thấp
Huyết áp cao	→	←	Huyết áp thấp
Mạch nhanh	→	←	Mạch chậm
Tiêu bón	→	←	Tiêu lỏng
Tiểu ít, vàng	→	←	Tiểu nhiều, trong
Nhiệt độ cao	→	←	Nhiệt độ thấp

Thí dụ: Không vui quá, không buồn quá

Không gầy quá, không béo quá

Nhiệt độ 37°C

Mạch 60 - 80 lần/phút

Huyết áp 12/7 - 14 - 15/8 - 9 cm thủy ngân

Đường huyết 1g/lít

Urê huyết 0,3 - 0,5/lít

Tiêu: 1 ngày 1 lần

Tiểu: 1 ngày 4 - 7 lần

Thở: 15 - 20 hơi thở/1 phút

Bệnh là gì? Bệnh là mất cân bằng âm dương ngũ hành, không giữ được hằng số sinh học, hoặc cao hoặc thấp, làm cho tế bào hoạt động khó khăn, biểu hiện những triệu chứng bất thường.

Bệnh và sức khỏe có thể trình bày trong sơ đồ sau đây, ghi rõ giai đoạn khỏe, giai đoạn tiền lâm sàng (giai đoạn ủ bệnh), giai đoạn bệnh cấp tính, giai đoạn bệnh mạn tính, giai đoạn phục hồi, trở lại giai đoạn sức khỏe (Hình D<sub>1</sub>)

Giai đoạn sức khỏe	Giai đoạn tiền lâm sàng (ủ bệnh)	Giai đoạn cấp tính (triệu chứng ồ ạt)	Giai đoạn mạn tính (triệu chứng kín đáo)	Giai đoạn phục hồi	Giai đoạn sức khỏe
1) Bệnh nhân = Chủ lực 2) Thầy thuốc = Hướng dẫn 3) Gia đình, bạn bè cơ quan = hỗ trợ		1) Thầy thuốc: chủ lực 2) Bệnh nhân: thụ động 3) Gia đình, bạn bè cơ quan = hỗ trợ	1) Bệnh nhân: = chủ lực 2) Thầy thuốc = Hướng dẫn 3) Gia đình, bạn bè cơ quan = hỗ trợ		

Hình D<sub>1</sub>

Chúng ta thấy, trừ trong giai đoạn cấp tính, thầy thuốc phải là chủ lực chống bệnh cấp tính, vì người bệnh không còn sáng suốt, phải thụ động thi hành y lệnh của thầy thuốc. Trong các giai đoạn khác, bệnh nhân phải là chủ lực chống với bệnh, dưới sự hướng dẫn của thầy thuốc. Gia đình, bạn bè và cơ quan lãnh vai trò hỗ trợ.

Trong tình hình thiếu thầy thuốc như ở nước ta hiện nay, không thể để cho thầy thuốc làm chủ lực trong giai đoạn mạn tính. Mà dù có đủ thầy thuốc đi nữa, cũng không nên, vì không ai sát bệnh mình hơn là mình. Đọc sách thuốc về bệnh mình, người bệnh nhân sẽ hiểu rõ về bệnh mình và có thể chỉ thuốc về bệnh đó. Bệnh nhân sẽ áp dụng phương pháp dưỡng sinh tập luyện, dùng bấm huyệt, hơ ngải, dùng thuốc nam (dưới sự hướng dẫn của thầy thuốc), biết cách khống chế bệnh, lần lần ta sẽ bắt nó qui hàng.

Trên đây đã bàn về sức khỏe và bệnh tật nói chung, sau đây sẽ bàn về sức khỏe của mỗi người để biết trình độ chịu đựng về sức khỏe của mình. *Biết mình, biết bệnh, biết hoàn cảnh ta sẽ phòng bệnh và trị bệnh tốt hơn.*



#### 4. Sức khỏe của mỗi người

**a. Sức khỏe bình thường:** Sức khỏe của mỗi người cần được đánh giá trong điều kiện bất thường coi sức chịu đựng đến đâu, quá mức đó thì chịu không nổi phải bị bệnh.

Xin trình bày sơ đồ 1:

Điều kiện sinh sống bình thường được tượng trưng trong hai gạch A và B trong giới hạn đó thì trái tim, phổi, tiêu hóa... và toàn chức năng của cơ thể hoạt động bình thường, tâm thần vui tươi thoải mái.

**b. Sức khỏe dự trữ:** Quá mức AB điều kiện trở nên bất bình thường, được tượng trưng trong hai gạch C và D gọi là sức khỏe dự trữ, thì thần kinh còn đủ sức đối phó.

Thí dụ bình thường ta đi bộ, nếu ta gặp việc gì nguy hiểm phải chạy tốc độ nhanh thì trái tim và phổi ta phải hoạt động mạnh để thoát nạn. Nếu sự hoạt động bất bình thường ấy nằm trong ranh giới sức khỏe dự trữ thì không xảy ra việc gì, cơ thể thích ứng được, sau khi thoát nạn ta nghỉ một chập, tim phổi và toàn bộ cơ thể trở lại hoạt động bình thường.

**c. Sức khỏe nhờ ngoại viện:** Trên mức CD, ta còn mức C'D' gọi là sức khỏe nhờ ngoại viện.

Thí dụ như trên, gặp việc nguy hiểm, ta phải chạy lâu cả tiếng đồng hồ, quá sức trái tim, phổi thở không kịp quá mức CD, nhưng phải cố hết sức. Nếu ta có đem theo cà phê, chút rượu và đường ta uống vào thấy lên sức, không bị ngất xỉu. Đó là mức C'D' (xem hình D<sub>2</sub>)

Ở các điểm P, Q, R, S, T, U, V là điều kiện quá mức sức khỏe của ta, thuộc về điều kiện bệnh lý. Ta ngất xỉu, kiệt sức, phải khiêng ta về.

Các mức ấy người ta có thể đo được bằng cách đi lên tầng lầu, đứng lên ngồi xuống, chạy tại chỗ v.v... coi trái tim và phổi phản

ứng như thế nào. Chúng ta còn làm xét nghiệm máu, nước tiểu, để tìm hằng số coi mức sức khỏe tới đâu.

Bằng tập luyện có thể thay đổi các mức độ AB, CD, C'D' làm cho nó cao hơn thành Abis, Bbis. Cbis, Dbis, C'bis, D'bis để cho sức khỏe của ta cao hơn, đưa các trường hợp PQRSTUV trước kia nằm trong điều kiện bệnh lý, bây giờ ngấp sâu vào các điều kiện sức khỏe nhờ ngoại viện, làm cho cơ thể tăng sức chịu đựng nên không đau ốm (xem hình D<sub>3</sub>).

C'	PX	Xq	xR	xS	xT	B' bis	Nhờ ngoại viện
C	Nhờ ngoại viện					B bis	Dự trữ
A	Dự trữ					A bis	Bình thường
B	Bình thường					B bis	Bình thường
D	Dự trữ					D bis	Dự trữ
D'	Nhờ ngoại viện					D' bis	Nhờ ngoại viện
	PX	Xq	xR	xS	xT		

Hình D<sub>2</sub>

Hình D<sub>3</sub>

## II. NGUYÊN NHÂN BỆNH

Có thể chia làm 12 nguyên nhân, xếp vào 4 loại.

### A. NGUYÊN NHÂN TỪ BÊN NGOÀI XÂM PHẠM ĐẾN CƠ THỂ

#### 1. Loại ngoại cảm

Do khí hậu bên ngoài xâm phạm đến cơ thể, đặc biệt là da. Nếu cơ thể không thích ứng nổi để giữ quân bình thì chức năng cơ thể bị rối loạn, gây ra sốt, sổ mũi, nhức đầu. Các yếu tố của khí hậu: Phong (gió), hàn (lạnh), thử (nắng), thấp (ẩm ướt), táo (khô), hỏa (nóng), đơn độc hoặc kết hợp gây ra *bệnh ngoại cảm*.

## 2. Loại vi khuẩn, ký sinh trùng và chất độc

Trúng độc hóa chất, rắn độc cắn... cũng là loại nguyên nhân từ bên ngoài xâm phạm đến cơ thể, sinh ra đủ thứ bệnh. Mỗi loại vi khuẩn và ký sinh trùng gây ra một loại bệnh có đặc điểm khác nhau. Nếu ta đoán được loại vi khuẩn và ký sinh trùng nào gây bệnh, thì ta có thể tìm ra được thuốc trừ (kháng sinh, sulfamid, hóa chất, vắc-xin, huyết thanh, châm cứu, chích lễ, thuốc nam... ).

## 3. Trật đả

Là loại làm hư hoại cơ thể, làm tổn thương đến tạng phủ, thần kinh, cơ xương, có thể gây thương tật suốt đời. Ở nước ta, ngoài vết thương chiến tranh, tai nạn giao thông, thú vật cắn, phải kể đến các cuộc tra tấn dã man của bọn đế quốc tiến hành có hệ thống, có khoa học trên cơ thể đồng bào ta, gây tổn thương, tàn phế.

## B. NGUYÊN NHÂN TỪ BÊN TRONG

### 4. Nội thương

Do cảm xúc làm tổn thương đến tinh thần: Y học cổ truyền chia cảm xúc ra làm 7 yếu tố (thất tình) : mừng (hỷ), giận (nộ), lo (ưu), nghĩ (tư), buồn (bi), sợ (khủng), kinh (kinh hoàng). Có thể rút lại thành 5 cho phù hợp với thuyết ngũ hành: Mừng, giận, lo, nghĩ, buồn, sợ. Có thể thêm hai yếu tố: thương (ái), ghét (ố).

Về bệnh nội thương, Páp lốp (Pavlov) và học trò là Bưkôp (Bykev) đã phân tích tác dụng của vỏ não (trung tâm thần kinh của cảm xúc), làm tổn thương đến nội tạng, xây dựng thuyết *vỏ não nội tạng* (théorie cortico-viscérale). Các nhà nghiên cứu cũng xây dựng loại nguyên nhân tâm thần ảnh hưởng đến nội tạng. Xây dựng *thuyết tâm thần tạng phủ* (médecine psychomatique) hay *thuyết tâm thể*.

## **5. Bệnh nội tiết**

- Bệnh phụ nữ do kinh nguyệt bất đều.
- Bệnh đái tháo đường do nội tiết insulin không đủ ở tuyến tụy.
- Bệnh bướu cổ do tuyến giáp trạng.
- Bệnh khổng lồ, bệnh lùn do tuyến yên.
- Bệnh do tuyến thượng thận.

## **6. Bệnh khối u và ung thư**

Do tế bào bệnh, phát triển trong khuôn khổ tổ chức hay vô tổ chức.

## **7. Bệnh dị ứng và bệnh tạo keo (allergie collagénose)**

## **8. Bệnh di truyền**

Do nhiễm sắc thể của tế bào như bệnh ưa chảy máu (hémophilie), bệnh mù màu đỏ (daltonisme), bệnh meleda, loại Papillon Lefevre...

## **C. BỆNH DO CHỨC NĂNG HOẠT ĐỘNG QUÁ SỨC VÀ KHÔNG HỢP LÝ**

### **9. Do ăn uống và dinh dưỡng**

Ăn uống sai quy luật, không đủ chất và lượng, ngộ độc thức ăn, nghiện chất kích thích (rượu, thuốc lá, xì ke, ma túy...), các bệnh dinh dưỡng do thiếu Vitamin, do thiếu hoặc không cân xứng các chất bột đường, đạm, mỡ, dầu, muối khoáng, chất xác (celluloza), chất vi lượng...

### **10. Lao động quá sức**

Lao động trí óc hoặc chân tay quá sức mà thiếu bồi dưỡng nghỉ ngơi.



## 11. Sắc dục quá độ

Tinh sinh dục phung phí quá nhiều, tổn hại đến cơ thể, làm cho con người kiệt quệ, nhất là khi thiếu bồi dưỡng.

## D. LOẠI BỆNH GIÀ

Mất nước, xơ cứng và teo các tạng phủ.

## III. CƠ CHẾ SINH BỆNH

Tất cả 12 nguyên nhân bệnh trên đây tác động đến cơ thể làm cho rối loạn *chuyển hóa Tinh – Khí – Thần*: *Tinh* biến thành *Khí*, *Khí* biến thành *Thần*, *Thần* lãnh đạo toàn cơ thể, làm cho *mất quân bình về âm dương* trong cơ thể dễ sinh ra bệnh.

Bộ thần kinh lãnh đạo cơ thể, ra lệnh hưng phấn và ức chế cho hệ thống cơ vân và cơ trơn về co thắt và thư giãn cho đúng mức thì ta mạnh khỏe, nếu co thắt quá hoặc thư giãn quá mức thì bệnh phát sinh.

Thí dụ: Nếu co thắt thực quản quá thì bệnh nhân có cảm giác như trong cổ có viên đạn, co thắt dạ dày thì sinh đau thắt ở vùng vị, co thắt ruột sinh ra tiêu chảy, co thắt cơ hoành thì gây cơn nấc cục, co thắt phế quản sinh ra hen suyễn, co thắt mạch máu gây ứ huyết, sung huyết. Đối với hệ thống tuyến nội tiết và ngoại tiết thì tiết chất nhiều quá hoặc ngưng tiết thì cũng sinh ra đủ thứ bệnh.

Lúc đầu thì bệnh chức năng, kéo dài thì bệnh biến thành thực thể.

Bệnh ở một bộ phận, sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể, bệnh tâm thần ảnh hưởng đến nội tạng (médecine psychosomatique) và ngược lại bệnh tạng phủ ảnh hưởng đến tâm thần.

Hiểu được cơ chế này thì ta mới hiểu vì sao phương pháp Dưỡng sinh phòng và trị được bệnh, vì PPDS giúp điều hòa và thúc đẩy được sự chuyển hóa tinh-khí-thần, lập lại quân bình âm dương trong cơ thể thì ta khỏe mạnh.

#### **IV. VAI TRÒ CỦA PPDS TRONG VIỆC PHÒNG BỆNH VÀ TRỊ BỆNH MẠN TÍNH**

PPDS điều hòa và thúc đẩy Tinh-Khí-Thần chuyển hóa tốt hơn, làm cho sức sống trỗi dậy, sức đề kháng được nâng cao, nội lực tự sinh chống nguyên nhân bệnh, chính khí mạnh thì tà khí phải lui. Làm cho TINH dồi dào, huyết được sung túc, tinh sinh dục được thanh khiết, KHÍ hơi và khí lực cung cấp năng lượng đầy đủ cho cơ thể, THẦN minh mẫn sáng suốt lãnh đạo toàn bộ cơ thể để thống nhất bên trong, thích ứng linh hoạt với môi trường thiên nhiên và xã hội bên ngoài thì luôn luôn ta được mạnh khỏe.

Luyện tập PPDS mỗi ngày để tạo cho Tinh-Khí-Thần chạy đều càng ngày càng tiến lên thì giải quyết được các bệnh mạn tính. Không thuốc nào bì kịp PPDS, vì nó tạo ra *nội lực tự sinh*. Thuốc dù hay cách mấy cũng chỉ là ngoại viện.

Mỗi người luyện tập, toàn dân luyện tập mới xây dựng được sức khỏe dân tộc.

#### **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG IV. SỨC KHỎE LÀ GÌ? BỆNH LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA PPDS ĐỂ LÀM CHỦ SỨC KHỎE VÀ GIẢI QUYẾT BỆNH MẠN TÍNH**

Mục đích:

Giúp học viên quan niệm đúng về sức khỏe, hiểu được nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh rồi dùng PPDS để can thiệp bằng các phép Dưỡng sinh, giải quyết bệnh mạn tính.

Câu hỏi:

- 1) Các định nghĩa về sức khỏe, so sánh và chọn một định nghĩa của mình để có kế hoạch xây dựng sức khỏe cho bản thân.
- 2) Bệnh là gì về mặt sinh học? Các mức độ sức khỏe.
- 3) PPDS, bằng tập luyện nâng cao được sức khỏe.
- 4) Nguyên nhân bệnh (kết hợp Đông Tây y)
- 5) Cơ chế sinh bệnh
- 6) Các phép tập luyện cải tạo cơ thể nâng cao sức đề kháng và giải quyết được bệnh mạn tính.

## CHƯƠNG V

# PHÉP THƯ GIÃN

Trong chương này ta phải bắt đầu luyện thần kinh bằng phép thư giãn (Relaxation - Résolution Musculaire) nghĩa là phương pháp bảo vệ vỏ não, chống lại cách làm việc căng thẳng của vỏ não, để phòng bệnh suy nhược thần kinh.

## I. PHẢI BẢO VỆ VỎ NÃO, BỘ PHẬN LÃNH ĐẠO TOÀN BỘ CƠ THỂ

### 1. Sự quan trọng của quá trình ức chế và hưng phấn

Bộ thần kinh hoạt động được là nhờ ở hai quá trình ức chế và hưng phấn, ra lệnh cho các cơ (cơ vân và cơ trơn) và các tuyến (nội tiết và ngoại tiết) nghỉ ngơi hay hoạt động. Ra lệnh hưng phấn thì các cơ co thắt, các tuyến nước dịch: ra lệnh ức chế các cơ buông xụi, các tuyến ngưng tiết nước dịch.

Nếu quá trình hưng phấn và ức chế chạy đều, điều khiển tốt khí huyết thì cơ thể không có bệnh. Nếu quá trình hưng phấn và ức chế không đều thì dễ sinh bệnh.

Thí dụ 1: Một quá rồi, cần ngủ, nhưng quá trình ức chế không làm việc, nằm xuống cứ suy nghĩ mãi, không ngủ được càng mệt hơn.

Thí dụ 2: Dạ dày tiết nước dịch để tiêu hóa thức ăn, hễ tiêu hóa xong rồi thì ngưng tiết nước dịch, trái lại tiếp tục tiết ra nước dịch, sinh xót ruột, ợ chua, loét dạ dày...

Như thế, ta thấy quá trình ức chế phải đủ sức cân đối với quá trình hưng phấn mới bảo vệ được vỏ não.

## **2. Bộ thần kinh có một hệ thống để bảo vệ vỏ não**

Cơ thể tiếp xúc với bên ngoài bằng ngũ quan, và đưa các tin tức vào cho bộ thần kinh phản ứng và giải quyết. Nếu tin tức gì cũng đưa lên vỏ não thì vỏ não quá mệt. Do đó bộ thần kinh có một hệ thống từ địa phương đến trung ương để tự động giải quyết một số tin tức.

Thí dụ 1: Ta làm cỏ lúa: da tiếp xúc với bùn đất, sâu bọ, thì ở da giải quyết bằng phản xạ sợi trục thần kinh (réflexe d'axone), vỏ não không cần biết tới, như nổi mẩn da đỏ lên.

Thí dụ 2: Bụi vào mắt: mắt tự động nhắm theo phản xạ tự nhiên vỏ não không cần biết.

Thí dụ 3: Nhiều tin tức phải giải quyết bằng bản năng sinh vật tự nhiên như khát rót nước uống, đói lấy bánh ăn, không cần sự suy nghĩ của vỏ não.

Thí dụ 4: Phản xạ có điều kiện.

Páp-lốp (Pavlov) tìm ra phản xạ có điều kiện để giải thích được bí quyết của linh hồn, tư duy, tâm lý, linh tính... Mỗi ngày ta cho heo ăn, mỗi lần cho ăn ta cho nó nghe một tiếng chuông, quen rồi hễ nghe tiếng chuông nổi lên thì bầy heo chạy về để ăn. Trong đời sống ta có thể tạo ra muôn ngàn điều kiện để kết hợp với nhau, tạo ra muôn ngàn phản xạ có điều kiện, tạo ra muôn ngàn thói quen trong đời sống, xây dựng nhiều hành động tự động.



Thí dụ 5: Có nhiều trường hợp trong đời sống, như quan hệ giữa cá nhân, gia đình, cơ quan, nhà nước và quốc tế đòi hỏi toàn bộ thần kinh cao cấp (bộ phận vỏ não), bộ phận bản năng (bộ phận dưới vỏ não), bộ phận phản xạ, bộ phận giao cảm và đối giao cảm v.v... hoạt động đồng bộ mới giải quyết được vì phải tư duy, suy nghĩ, so sánh, nhận định... để hành động sáng suốt. Tế bào thần kinh là tế bào sinh ra có một lần và sống cho đến khi ta chết, chỉ có một số ít chết vì già nua, không có tế bào thần kinh khác để thay thế như các tế bào của bộ phận khác. Nếu ta không biết tổ chức giải trí, nghỉ ngơi, ngủ để cho bộ thần kinh phục hồi sức, bắt nó làm việc quá căng thẳng thì sẽ bị suy nhược thần kinh.

Phải tập luyện quá trình ức chế để bảo vệ thần kinh.

## II. QUÁ TRÌNH BỆNH LÝ CỦA BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH

1- Phần nhiều cán bộ làm việc quá sức, thần kinh căng thẳng như cây đàn lên dây quá cao, nếu không chùn bớt lại thì sẽ đứt, sinh ra đủ thứ bệnh.

Nghiên cứu quá trình làm việc căng thẳng và mệt mỏi Páplốp (Pavlov) và các nhà khoa học Liên Xô đã chia quá trình thành 3 giai đoạn như sau:

**a. Giai đoạn căng thẳng:** Vì công việc dồn dập mà phải giải quyết cho kịp thời, nên người cán bộ lãnh đạo phải làm việc căng thẳng, tốc độ làm việc rất nhanh, các cơ vân và cơ trơn phải căng, ngũ quan căng, nói năng mau lẹ, cử chỉ nhanh nhẹn, giải quyết công việc dứt khoát và sáng suốt, công việc chạy rất đều. Thần kinh thực vật còn tốt, ăn uống được, tim phổi bình thường, bài tiết bình thường, tối ngủ được, có khi có triệu chứng hơi mệt mỏi, song qua một đêm ngủ được thì sáng lại cũng sáng suốt, cũng giải quyết các vấn đề được trôi chảy. Nếu chung quanh cán bộ lãnh đạo có những cán bộ

cùng ở tình trạng ấy thì công việc phát triển cao độ đủ sức đáp ứng mọi nhu cầu của tình thế. Giai đoạn này có thể kéo dài nhiều năm, thời gian kéo dài tùy sức người chịu đựng, tùy việc giải trí nghỉ ngơi, nhất là ngủ; tùy lao động chân tay và thể dục thể thao có cân bằng với tình trạng lao động trí óc căng thẳng; tùy tình hình dinh dưỡng cơ thể và không khí tâm thần trong gia đình và cơ quan.

Trong kháng chiến, hầu hết các cơ quan ở trong tình trạng căng thẳng như thế này.

**b. Giai đoạn cảm ứng âm tính** (induction négative): Nếu vỏ não tiếp tục làm việc căng thẳng quá sức chịu đựng của nó, thì sẽ ảnh hưởng đến các trung tâm dưới vỏ, theo qui luật cảm ứng âm tính.

Các trung tâm ấy có nhiệm vụ điều hòa nội tạng trong các hệ tiêu hóa, tim mạch, hô hấp, bài tiết... Nếu bị cảm ứng âm tính thì sẽ kém hoạt động: ăn kém ngon, không muốn ăn, rối loạn tiêu hóa, tim co bóp yếu, mạch chậm, huyết áp thấp, tuần hoàn kém, thở yếu, không đủ oxy cho tế bào, việc thải thán khí cũng kém, chất độc bài tiết qua gan và thận không tốt, làm cho cơ thể kém được nuôi dưỡng và bị nhiễm độc. Do đó lao động trí óc tuy bề ngoài thấy nhẹ nhàng và tốn ít calo, song lại mệt mỏi nhiều, hồi phục chậm. Giai đoạn này là giai đoạn báo động.

**c. Giai đoạn vỏ não mất quyền chỉ huy:** Nếu vỏ não tiếp tục làm việc quá căng thẳng, quá mệt mỏi rồi thì không còn sức để hưng phấn nữa, sẽ bước qua giai đoạn ức chế vượt giới hạn, nghĩa là ức chế lan tỏa khắp vỏ não và não mất quyền khống chế, chỉ huy, điều hòa các trung tâm dưới vỏ não. Các trung tâm này trở thành những con ngựa khỏe không cương, hoạt động tự do theo quán tính, nên thần kinh thực vật bị rối loạn.

- *Rối loạn cảm xúc*: mất bình tĩnh, tính tình cáu gắt, to tiếng hoặc dễ khóc, dễ buồn.

- *Rối loạn vận mạch và tim*: huyết áp khi cao khi thấp, có cơn huyết áp đột xuất.

- *Rối loạn tiêu hóa*: đi lỏng hoặc táo bón, tăng hoặc giảm tiết dịch, tăng hoặc giảm nhu động ruột, có thể gây bệnh loét dạ dày tá tràng.

Trên đây là quá trình tiến triển của bệnh thần kinh căng thẳng của cán bộ làm việc quá sức.

2. Còn một nguồn căng thẳng nữa, không phải do công việc mà do *trạng thái tâm thần trong hoàn cảnh xã hội đụng chạm đến nhân sinh quan của mỗi người, gây thất vọng, bất mãn, tức giận, làm cho tâm thần suy sụp, buồn thảm, bi quan, tiêu cực*. Trạng thái này cũng gây căng thẳng, làm mệt mỏi vỏ não, cũng gây cảm ứng âm tính, và về sau vỏ não cũng mất quyền chỉ huy các trung tâm dưới vỏ não, sinh ra triệu chứng rối loạn thần kinh thực vật, bệnh suy nhược thần kinh trầm trọng.

### III. PHÉP THƯ GIÃN LÀ CÁCH LUYỆN TẬP ĐỂ BẢO VỆ THẦN KINH QUÁ CĂNG THẲNG

#### 1. Tại sao phải làm thư giãn?

Trong tình hình hiện tại, bệnh thần kinh do làm việc quá căng thẳng rất phổ biến, do đó người ta tìm ra một phương pháp có thể giải quyết tình trạng này.

Trong tình trạng quá căng thẳng, thần kinh và các cơ vân, cơ trơn đều căng hơn bình thường. Nếu ta đặt bệnh nhân trong hoàn cảnh yên tĩnh, tập bệnh nhân chủ động về thần kinh của mình bằng cách điều khiển các cơ dừng căng nữa mà *buông xụi, buông xuôi*,

*buông lỏng, mềm cơ như người già chết, tập ý nghĩ tập trung vào công việc này, lần lần quá trình ức chế sẽ mạnh lên và các bệnh thần kinh sẽ được giải quyết. Đó là phương pháp thư giãn.*

## 2. Thư giãn là gì?

*Thư:* nghĩa là thư thái, trong óc lúc nào cũng thư thái (tiếng gốc Trung Hoa).

*Giãn:* nghĩa là nở ra, giãn ra như dây xích giãn ra (tiếng gốc Việt Nam).

Thư giãn nghĩa là ở gốc trung tâm vỏ não thì phải thư thái, ở ngọn các cơ vân và cơ trơn thì phải giãn ra. Gốc thư thái tốt thì ngọn sẽ giãn tốt, mà ngọn giãn tốt sẽ giúp cho gốc thư thái.

Nếu thư giãn tốt thì không có cơ vân nào căng thẳng, tay chân, mặt mày, cổ lưng, thân mình đều phải buông xuôi, buông xụi. Gương mặt phải rất bình thản như “mặt nước hồ” như “gương mặt Đức Phật trên tòa sen”. Ta có thể định nghĩa phép thư giãn như sau: *Thư giãn là phép luyện ức chế bằng cách làm giãn, làm mềm, buông lỏng các cơ vân và cơ trơn để làm bớt căng thẳng bộ thần kinh để phòng bệnh suy nhược thần kinh.*

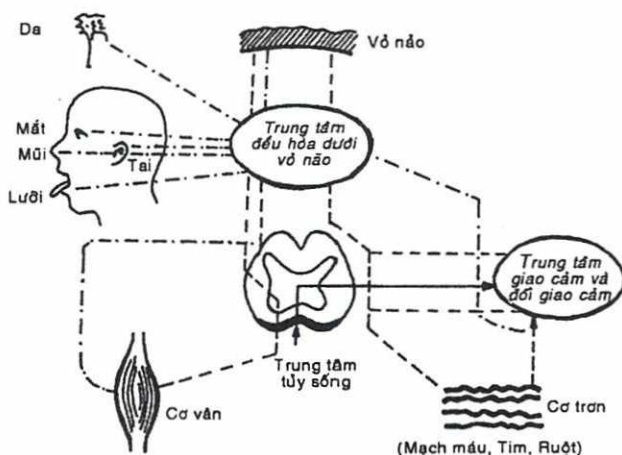
## 3. Sơ đồ cơ thể và sinh lý các trương lực cơ (tonus du muscle)

Để hiểu phép thư giãn xin xem sơ đồ (hình Đ) để nắm được cơ chế của phép thư giãn.

Trên sơ đồ có:

**a. Trung tâm điều hòa dưới vỏ não** để tiếp thu tin tức của ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, da) để truyền lên não và các trung tâm khác. Trung tâm điều hòa dưới vỏ não cũng để truyền lệnh từ não xuống các cơ quan và cũng truyền lệnh cho chính mình.





Hình Đ

Sơ đồ điều hòa trương lực cơ

Đường cảm giác hướng tâm — · — ·

Đường vận động ly tâm - - - -

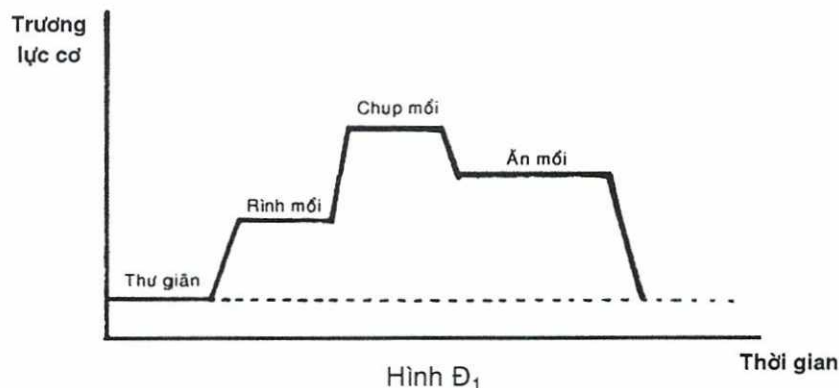
**b. Trên sơ đồ còn có phần thần kinh thực vật tự động:** trung tâm giao cảm và đối giao cảm ra lệnh cho các cơ trơn của các tạng phủ (dạ dày, ruột, gan, mật, tim, mạch máu, phổi, ống phổi, thận, đường tiểu...) và cho các tuyến tiết dịch.

**c. Vỏ não để thu thập các tín tức, suy nghĩ, có kế hoạch và ra lệnh hưng phấn, ức chế:** lệnh ấy truyền qua dây thần kinh trong toàn cơ thể cho các cơ vân. Ngũ quan tiếp thu một tín tức gì từ môi trường bên ngoài tức thì toàn bộ cơ thể phản ứng, các cơ tăng trương lực (tonus) và các tuyến tiết nước dịch, bộ óc lãnh đạo và điều hòa phản ứng.

Thí dụ, thấy một mâm cơm ngon có mùi chiên xào hấp dẫn, tức thì nước miếng chảy, dịch vị dạ dày tiết ra, có cảm giác đói, các cơ tăng trương lực, gây phấn chấn, ta muốn đi ăn. Song bộ óc tối cao lãnh đạo phải ức chế bớt các phản ứng của bản năng ăn uống, suy

nghĩ coi ăn là đúng hay phải nhường cho người già và trẻ em ăn trước. Sự lãnh đạo ức chế này phải tập luyện cho càng ngày càng mạnh thì mới chủ động được ức chế, làm chủ cơ thể.

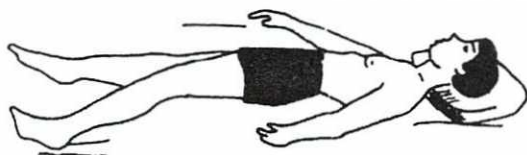
Làm thế nào làm chủ được trương lực cơ? Hãy bắt chước con mèo: lúc nào muốn nghỉ, nó lim dim con mắt, thu mình lại một cách êm ái, thoải mái. móng chân rút vào tự nhiên, có người nói nó “ngồi thiền”, “nó làm thư giãn”. Thành linh có một con chim sẻ đáp xuống gần đó, nó liền mở mắt ra nhìn con chim, song vẫn ngồi yên, trương lực cơ của nó tăng lên một mức, nó theo dõi con chim và đột ngột nó nhảy một cái chụp con chim trong móng chân trước của nó và cắn con chim chết tươi! Rồi ăn con chim một cách ngon lành. (Hình Đ<sub>1</sub>)



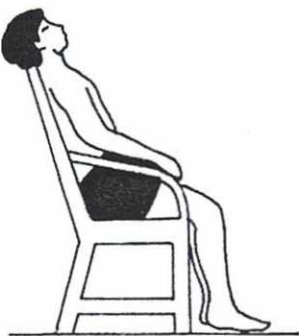
#### 4. Kỹ thuật làm thư giãn

##### a. Tư thế

+ *Tư thế nằm*: tư thế nằm là tốt nhất vì tất cả các cơ có thể thư giãn hoàn toàn, chỗ nằm cho êm, người già quen nằm nệm thì nằm nệm, không để cắn đau, đầu cao thấp tùy thói quen (Hình Đ<sub>2</sub>).



Hình Đ<sub>2</sub>



Hình Đ<sub>3</sub>

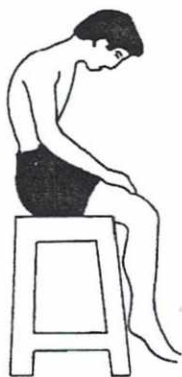


Hình Đ<sub>4</sub>

+ *Tư thế ngồi*: Có 3 cách ngồi:

- *Ngồi trên ghế tựa lớn* đầu bật ngửa trên lưng ghế, hai tay gác lên hai tay ghế, lưng cho sát lưng ghế, chân buông xệ (hình Đ<sub>3</sub>).

- *Ngồi ngay lưng không có tựa* tay đặt lên đùi, hai chân chụm sát đất làm cho cơ lưng chỉ cần hoạt động tối thiểu để giữ thẳng bằng (hình Đ<sub>4</sub>).



Hình Đ<sub>5</sub>

- Ngồi theo kiểu “*người đánh xe bò*” đi đêm khuya, đường dài sẵn sàng ngủ gục: lưng và đầu cụp xuống tự nhiên (cơ hoạt động tối thiểu để giữ thẳng bằng), hai tay đặt trên hai vế, chân buông xệ (hình Đ<sub>5</sub>).

#### ***b. Thực hiện 3 điều kiện làm thư giãn***

- Không cho cơ thể tiếp xúc với bên ngoài: cắt đứt liên hệ ngũ quan.

Nên lựa chỗ tương đối yên tĩnh để tập thư giãn, không có mùi hôi thối, không có tiếng ồn lớn và cũng không nóng quá hay lạnh quá, nếu

nóng quá thì vắn quạt cho vừa, nếu lạnh quá thì ta mặc thêm áo ấm; không để bí hơi quá, phải mở cửa thông gió song tránh gió lùa; quần áo phải rộng, không bó chặt thân, phải nối dây thắt lưng cho khí huyết lưu thông.

Ta nhắm mắt lại, hoặc tốt hơn lấy khăn tay xếp lại để bịt mắt không cho ánh sáng lọt vào gây kích thích. Không để ý nghe tiếng gì như người công nhân ngủ bên máy đang chạy ầm ầm. Không để ý ngửi mùi gì. Lưỡi không nếm vị gì quá mạnh.

- *Ra lệnh thư giãn cho các cơ vân và cơ trơn*: Đầu óc ta thanh thoi, không nghĩ gì, rồi ta ra lệnh cho hệ thống thần kinh, động vật và thực vật, các cơ vân, cơ trơn đều buông xụi hết. Thư giãn hoàn toàn. Nghỉ ngơi hoàn toàn. Ước chế hoàn toàn.

*Ta thư giãn các cơ vân hoàn toàn thì ta có cảm giác nặng như cảm giác mí mắt nặng lúc buồn ngủ, nhưng không lên.*

*Nếu ta thư giãn được các cơ trơn nhất là cơ trơn của mạch máu, thì các mạch không bị co thắt, mà nở ra, máu chạy rần ra tay chân, có cảm giác nóng. Ta có thể tự kỷ ám thị để giúp thêm cho sự thư giãn: “Tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm”.*

- *Tập trung ý chí theo dõi hơi thở*:

Phần nhiều ý nghĩ của ta rất phân tán, nghĩ việc chồng con, cha mẹ, chuyện tình duyên trắc trở... nên người ta thường so sánh ý nghĩ như con bướm bay lượn từ hoa này đến hoa kia, như con khỉ nhảy nhót, phá phách, như con ngựa chạy đủ bốn phương. Để tránh hiện tượng “*bướm lượn, tâm viên, ý mã, làm chủ được ý nghĩ*”, thì ta nên dùng cách tập trung ý nghĩ vào mục tiêu *theo dõi hơi thở*, thở cho đều, hít vào thở ra, nghỉ, hít vào, thở ra, nghỉ... Như thế ta sẽ giúp thêm cho việc thư giãn và tập luyện tập trung ý nghĩ, càng ngày càng mạnh lên. *Nếu tập trung theo dõi hơi thở* mệt rồi thì đổi sang



tập trung vào *tự kỷ ám thị “nặng” và “ấm”*. “Tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm”

#### IV. CÓ HAI CÁCH LUYỆN THƯ GIÃN

**1. Luyện theo cách Schultz từ bộ óc điều khiển xuống các cơ gồm 6 bài tập như sau:**

**a. Bài tập thứ nhất: Tay nặng.** Tập trung tư tưởng vào tay mặt nếu cầm đũa tay mặt, hoặc tập trung tư tưởng vào tay trái nếu cầm đũa tay trái và nói thầm “*tay tôi nặng, rất nặng, nặng như chì*”. Đừng rón quá sức, để tự nhiên cho cảm giác nặng đến và có thể lan tỏa ra cả châu thân nặng và thư giãn.

**b. Bài tập thứ nhì: Tay ấm.** Tập trung tư tưởng và nói thầm “Tay tôi ấm như hơi tay vào lửa, như phơi tay ngoài nắng ấm”.

**c. Bài tập thứ ba: Trái tim êm dịu.** Tập trung tư tưởng vào trái tim và nói thầm: “*Tim tôi êm dịu*” để cho cảm giác êm dịu tự nó đến, lần lần nhịp đập đều, êm dịu, không rón quá sức để sửa đổi nhịp đập của nó.

**d. Bài tập thứ tư: Theo dõi hơi thở.** Theo dõi hơi thở, thả toàn bộ cơ thể mình theo hơi thở, nghe không khí vào cơ thể mình và ra khỏi cơ thể mình, nghe mình sống với hơi thở mình.

**Đ. Bài tập thứ năm: Bụng ấm.** Tập trung tư tưởng vào vùng trên rốn (vùng thượng vị: épigastre), vào đám rối thần kinh mặt trời (plexus solaire) và nói thầm câu của BS Schultz: “*đám rối thần kinh mặt trời của tôi ấm lên, rất ấm*”.

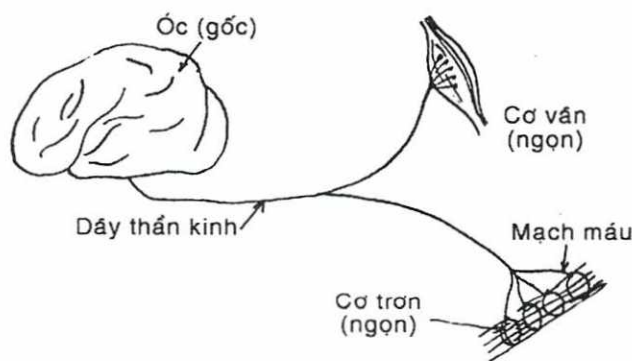
**e. Bài tập thứ sáu: Trán mát rất dễ chịu.** Tập trung tư tưởng vào trán và nói thầm: “*Trán tôi mát rất dễ chịu*”. Không rón quá sức mà để tự nhiên cảm giác đến.

Đó là 6 bài tập gọi là bài “tự tập sơ cấp” của bác sĩ Schultz. Phải tập một cách quyết tâm, kiên trì và liên tục thư giãn để đi đến có cảm giác nặng, ấm, tim êm dịu, phổi thở đều, bụng ấm, trán mát. Phải tập từ 2 tháng đến 6 tháng, 12 tháng. Phải tập có kết quả bài thứ nhất rồi mới qua bài thứ nhì. Mỗi ngày tập 2, 3 lần, mỗi lần 5 phút đến 15' - 30' tùy theo thời giờ cho phép; nơi nào yên lặng và dễ chịu. Có thể nằm. hoặc ngồi ghế có tựa, hoặc trong tư thế người đánh xe bò.

- Bài tập cụ thể dễ dàng là nặng ấm tay chân, nặng ấm toàn thân.

## 2. Cách luyện theo Jacobson, từ các cơ để ảnh hưởng lên óc

Đối với một số người đã quen làm việc căng thẳng, bộ thần kinh ở trạng thái hưng phấn đã trở thành thói quen, muốn tập cho quân bình ở vào trạng thái bình thường thì rất khó. Khi ta thử cách làm thư giãn, sờ đến tay họ, họ liền phản ứng cứng đờ, không buông xui được. Ta thử nhấc tay chân họ lên, họ liền đưa tay chân họ lên trước người thử. Hoặc có người, tay chân thì thư giãn tốt, nhưng bộ óc họ không thể nào xóa bỏ tập niệm. Vì sao vậy? Đó là do họ chưa quen



Hình Đ<sub>6</sub>

tập trung tư tưởng nên bị hiện tượng “tâm viên ý mã”. Đó là do xung động thần kinh từ bộ óc qua dây thần kinh để xuống đến cơ vân, cơ trơn chưa tốt, do bộ óc chưa ra lệnh mạnh, dây thần kinh chưa chuyển xung động tốt, và nhất là cơ vân, cơ trơn chưa quen thư giãn (hình Đ<sub>6</sub>). Do đó Jacobson đưa ra phương pháp: phải tập các cơ cho biết làm thư giãn. Phải tập thư giãn như chúng ta tập khiêu vũ, như tập bơi lội.

Nếu không tập để làm chủ cơ vân và cơ trơn, thì nó sẽ tự động co thắt gây ra rất nhiều bệnh như bệnh suyễn do co thắt cơ trơn ở phế quản, bệnh cao huyết áp, do co thắt ở cơ trơn các động mạch tuần hoàn, bệnh nghẹn ở cổ của phụ nữ do co thắt cơ trơn thực quản v.v... Vậy tập thư giãn ta có thể giải quyết một số lớn bệnh của ta.

Phương pháp Jacobson cải tiến như sau:

*Nguyên tắc:* Mỗi cơ khớp có hai tác dụng đối lập, một cái *co vô* một cái *duỗi ra*, ta *tập co* rồi *tập giãn*, ta tập duỗi rồi tập giãn, lấy cái giãn làm trọng tâm để tập, và *đồng thời hít vô tới đa* lúc co hoặc duỗi, rồi *thở ra buông xụi lúc giãn, đi đôi với tự ám thị nặng ảm!*

Chú ý đến khớp để tập co duỗi do cơ trực tiếp có liên quan đồng thời buông lỏng cơ ở các khớp kế cận để cho các cơ ấy thư giãn nghỉ ngơi, đó là cách tập *thư giãn phân biệt* (relaxation différentielle).

Lần lần ta sẽ điều khiển dễ dàng việc thư giãn, làm cho nó càng thực hiện được nhanh, dần dần đến *tốc độ càng nhanh hơn, đến trình độ chớp nhoáng* (relaxation éclair) khỏi phải có thời gian chuẩn bị gì nữa.

## A. TAY CHÂN

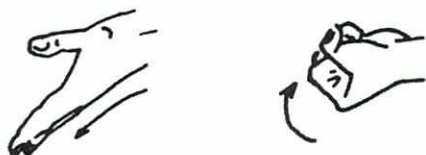
**1. Khớp ngón tay và ngón chân:** co ngón tay, ngón chân rồi giãn, duỗi ngón tay, ngón chân rồi giãn (Hình Đ<sub>7</sub>, Đ<sub>8</sub>)



Hình Đ<sub>7</sub>

Hình Đ<sub>8</sub>

**2. Khớp bàn tay và bàn chân:** co nắm bàn tay và bàn chân rồi giãn, duỗi bàn tay và bàn chân rồi giãn (hình Đ<sub>9</sub>)



Hình Đ<sub>9</sub>

**3. Khớp cổ tay, cổ chân:** co cổ tay và cổ chân rồi giãn, duỗi cổ tay và cổ chân rồi giãn (hình Đ<sub>10</sub> và Đ<sub>11</sub>)



Hình Đ<sub>10</sub>

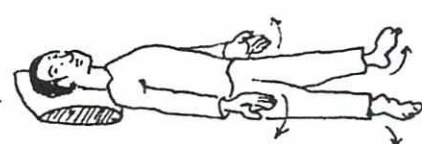
Hình Đ<sub>11</sub>



4. Quay úp tay chân rồi giãn, quay ngửa tay chân rồi giãn (hình Đ<sub>12</sub>, Đ<sub>13</sub>)



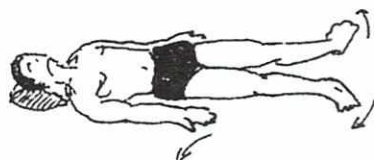
Hình Đ<sub>12</sub>



Hình Đ<sub>13</sub>



Hình Đ<sub>14</sub>



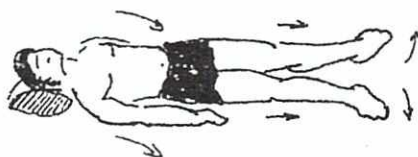
Hình Đ<sub>15</sub>

5. Khép tay chân rồi giãn. Dạng tay chân rồi giãn (hình Đ<sub>14</sub>, Đ<sub>15</sub>).

6. Khớp cùi chỏ và đầu gối: co cùi chỏ và đầu gối rồi giãn, duỗi cùi chỏ và đầu gối rồi giãn (hình Đ<sub>16</sub>, Đ<sub>17</sub>).



Hình Đ<sub>16</sub>

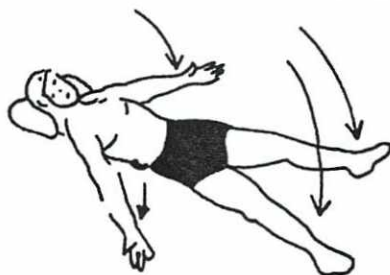


Hình Đ<sub>17</sub>

7. Khớp vai và háng: duỗi vai và háng rồi giãn, co vai và háng: gơ tay và chân lên  $45^0$  rồi buông xụi rớt trên giường một cái rằm (giãn). Nghe trong tay và chân cảm giác nặng, nghe máu chạy rần rần tới đầu ngón tay chân và có cảm giác ấm đều rất dễ chịu (hình Đ<sub>18</sub>, Đ<sub>19</sub>)



Hình Đ<sub>18</sub>



Hình Đ<sub>19</sub>

## B. ĐẦU, MẶT VÀ CỔ

**8. Nhắm mắt, nhú mày** tập trung tư tưởng vào huyết ấn đường rồi giãn. *Mở mắt ra, kéo miệng lên trên rồi giãn* (hình Đ<sub>20</sub> Đ<sub>21</sub>)



Hình Đ<sub>21</sub>



Hình Đ<sub>21</sub>

**9. Túm miệng rồi giãn.** *Há miệng to rồi giãn.* (Hình Đ<sub>22</sub>, Đ<sub>23</sub>)

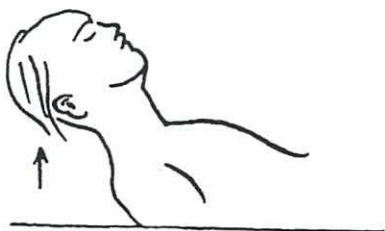


Hình Đ<sub>22</sub>



Hình Đ<sub>23</sub>

**10. Ngóc đầu và cổ dẩy rồi giãn, uốn cổ rồi giãn (Hình Đ<sub>24</sub>, Đ<sub>25</sub>)**



Hình Đ<sub>24</sub>

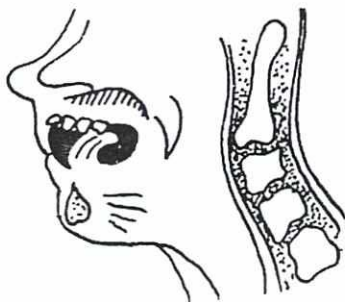


Hình Đ<sub>25</sub>

**11. Thè lưỡi ra và há miệng rồi giãn, cuốn lưỡi trong họng rồi giãn (Hình Đ<sub>26</sub>, Đ<sub>27</sub>)**



Hình Đ<sub>26</sub>



Hình Đ<sub>27</sub>



Hình Đ<sub>28</sub>

**12. Nghiêng đầu bên trái rồi giãn, nghiêng đầu bên mặt rồi giãn** (Hình Đ<sub>28</sub>)

### C. THÂN MÌNH

**13. Uốn cong người bên trái** làm cho tay trái thẳng ra đụng đầu gối rồi giãn, *uốn cong người bên mặt* như bên kia rồi giãn. (Hình Đ<sub>29</sub>)



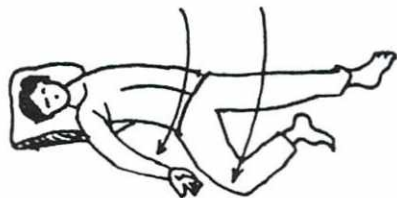
Hình Đ<sub>29</sub>

**14. Chân phải co lại gần mông,** nhờ chân ấy đạp *nghiêng cả thân mình qua bên trái* rồi buông xụi để cho toàn bộ thân mình rơi xuống tự nhiên (giãn)

- Chân trái co lại gần mông, nhờ chân ấy đạp *nghiêng cả thân mình qua bên mặt* rồi buông xụi để cho toàn bộ thân mình rơi xuống tự nhiên (giãn) (hình Đ<sub>30</sub>, Đ<sub>30a</sub>)



Hình Đ<sub>30</sub>



Hình Đ<sub>31</sub>



Qua luyện tập này chúng ta sẽ nắm và nghe trong mình ta tất cả hệ thống co, duỗi, khép, dang, quay úp, quay ngửa của tất cả các cơ, tập điều khiển các cơ thông qua thần kinh động vật, làm chủ thần kinh và cơ, làm chủ thư giãn.

Chúng ta cũng làm chủ được phạm vi hoạt động của cơ thể ta cũng như con mèo sử dụng năng lực của nó.

Tập quyết tâm kiên trì, liên tục sẽ hiểu được cơ thể mình và làm chủ cơ thể mình.

## V. KIỂM TRA THƯ GIÃN

Trạng thái thư giãn phải có sự chỉ huy chủ động mới đạt được. Chủ động ức chế ngũ quan, chủ động ra lệnh cho các cơ, chủ động tập trung ý chí vào cơ thể người làm thư giãn, vậy không nên can thiệp quá thô bạo quá nhiều người mà phải kiểm tra nhẹ nhàng đừng làm rối loạn thần kinh của người làm thư giãn.

Ta thử coi người làm thư giãn đã đạt được mức độ nào.

**a. Mức độ bàn tay và bàn chân:** Ta đè bàn tay và bàn chân rồi buông nhanh ra, hoặc hất nhẹ bàn tay và bàn chân coi nó có cứng lại hay buông xuôi: cứng lại thì chưa thư giãn, buông xuôi là thư giãn tốt.

**b. Mức độ tay chân:** Ta lăn tròn cánh tay và cẳng chân coi có cứng lại chăng.

Ta co tay chân lại và buông xuôi coi nó phản ứng như thế nào.

Ta đưa lên khỏi giường và buông xuôi coi có sợ đau mà cứng lại chăng. (Nên gỡ đồng hồ để cho không sợ bể).

**c. Mức độ đầu, mặt và toàn thân:** Mặt phải bình thản. Đầu lăn bên này bên kia phải không cứng lại. Lăn thân qua một bên rồi buông xuôi sẽ rớt xuống tự nhiên.

Các cách thử đó sẽ giúp ta đánh giá trình độ thư giãn.

Làm thế nào thử khi không có người khác giúp:

Ta có thể tự đưa tay lên cao, đưa chân lên cao hoặc cất đầu lên rồi buông xuôi. Rớt xuống như một cục đất là thư giãn tốt, còn rớt xuống nhẹ nhàng êm ái là chưa thư giãn tốt.

Ta có thể lặn đầu qua một bên buông xuôi coi nó có trở về tự nhiên không. Ta có thể lặn mình rồi buông xuôi coi nó có trở về một vị trí hợp lý theo qui luật trọng lượng không.

Đưa tay lên là quá trình hưng phấn, buông tay cho rơi xuống tự nhiên là quá trình ức chế. Tập một mình hai quá trình này sẽ đem lại kết quả rất tốt về thư giãn.

Tập theo phương pháp Jacobson đồng thời cũng là thực hiện tự kiểm tra thư giãn.

## VI. THƯ GIÃN KHÁC VỚI NGỦ NHƯ THẾ NÀO?

Có thể nói, giấc ngủ là quá trình ức chế tự phát lan tỏa ra toàn vỏ não nghỉ ngơi.

Còn thư giãn là một quá trình ức chế cũng lan tỏa ra phần lớn vỏ não, song còn một điểm tập trung hưng phấn vào theo dõi hơi thở, hoặc tập trung vào cảm giác nặng và ấm. Lúc ta muốn ngủ ta có thể buông rơi điểm tập trung, bộ óc ở trạng thái trống không để chìm sâu vào giấc ngủ (hình Đ<sub>31</sub>, Đ<sub>32</sub>)



Hình Đ<sub>31</sub>



Hình Đ<sub>31</sub>

## VII. CHỈ ĐỊNH CỦA PHƯƠNG PHÁP THƯ GIÃN

1. Nếu ta mệt quá, ta nằm sải tay, nhắm mắt. Đó là thư giãn tự phát, không có khoa học điều khiển. Bây giờ phải làm thư giãn như đã trình bày, kiên trì tập luyện cho thành phương pháp công hiệu.

2. Bắt đầu tập dưỡng sinh buổi sáng, phải làm ít phút thư giãn 2, 3, 4, 5 phút. Nếu ta chưa quen làm thư giãn chớp nhoáng thì phải để ngày giờ lâu hơn, nửa tiếng, có khi hơn để tập luyện thư giãn. Tập được thư giãn thì ta chủ động đối với cơ thể, điều khiển tất cả các bộ phận trong cơ thể, tất cả các cơ quan và cơ trơn. Như thế tập dưỡng sinh càng có kết quả. Sau mỗi động tác phải trở về trạng thái cơ bản là trạng thái thư giãn hoàn toàn.

3. Tối trước khi đi ngủ, ta có thể tập một số động tác nhẹ và xoa bóp, xong ta thở 4 thời có kê móng (nếu bụng trống) và giơ chân để luyện thần kinh, rồi làm thư giãn để rồi chìm sâu trong giấc ngủ yên lành.

4. Thư giãn là một phép tiết kiệm năng lực tốt nhất (như giấc ngủ chủ động) để bồi dưỡng sức người. Tập làm *thư giãn chớp nhoáng*, *thư giãn phân biệt trong lúc làm việc* sẽ giữ sức làm việc dẻo dai.

## VIII. THƯ GIÃN CHỚP NHOÁNG

Nếu ta đã thuần thục phương pháp Schultz và Jacobson, để đỡ tốn thì giờ, ta có thể làm *thư giãn chớp nhoáng* (relaxation éclair) trong ít phút buổi sáng để kiểm tra thần kinh và các cơ coi thần kinh chỉ huy tất cả các cơ tốt chưa, chú ý các cơ trơn của các mạch máu

Thư giãn chớp nhoáng gồm các động tác như sau:

*Chuẩn bị:* Nằm ngửa thoải mái trên tấm nệm, cho tay chân rớt xuống không đau.

### *Động tác:*

1. *Ưỡn cổ*, hít vô tối đa, khí trầm đan điền (hưng phẩn); thư giãn (ức chế), thở ra buông xụi, thân mình rớt xuống tự nhiên theo quy luật sức nặng (không kềm, không thúc). Nghỉ 1 phút, phải nghe sau cổ, máu chạy rần rần, chứng tỏ cơ trơn trong mạch đã thư giãn.

2. *Ưỡn mông* cũng như trên, nghe sau lưng máu chạy rần rần.

3. *Tay trái*: đưa tay trái lên  $45^0$  thẳng ra, hít vô tối đa, khí trầm đan điền (hưng phẩn); thở ra buông xụi, thư giãn (ức chế) cho tay trái rớt xuống theo quy luật sức nặng (không kềm, không thúc). Nghỉ 1 phút, nghe trong tay trái, máu chạy rần rần.

4. *Tay phải* như trên (nghe tay mặt máu chạy rần rần khi nghỉ 1 phút)

5. *Chân trái*: như trên (nghe máu chạy rần rần)

6. *Chân phải*: như trên.

7. Bây giờ ta bắc cầu, rồi buông xụi, trong lúc nghỉ 1 phút ta nghe sau lưng và tay chân, máu chạy rần rần.

8. Cuối cùng, ta giơ tứ chi và đầu lên cả một lượt  $45^0$  hít vô tối đa, khí trầm đan điền (hưng phẩn), rồi thư giãn, thở ra cho rớt xuống một cái rầm! Nghỉ 5 phút để kỳ này nghe tay chân máu chạy rần rần. Thư giãn đã làm cho tay chân, các cơ vân và cơ trơn buông xụi, cảm giác *nặng* (cơ vân) và *ấm* (cơ trơn) lan tỏa ra cả châu thân, trong người nhẹ nhàng thoải mái.

### **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG V: PHÉP THƯ GIÃN**

#### **Mục đích:**

PPDS gồm 8 phép tập luyện. Thư giãn là một phép quan trọng và khó khăn, nó giúp cho học viên tìm hiểu cơ thể mình và làm chủ nó dần dần. Nó luyện thần kinh chủ động trong hai quá trình hưng phấn và ức chế.



### Câu hỏi:

I. Vì sao phải bảo vệ vỏ não? Vì là bộ phận cao cấp nhất của cơ thể, lãnh đạo toàn bộ cơ thể.

1) Quá trình hưng phấn và ức chế vỏ não là gì?

2) Hệ thống bảo vệ vỏ não tổ chức như thế nào? Hệ thống phản xạ là gì? Không bảo vệ sẽ sinh ra bệnh suy nhược thần kinh.

II. Quá trình bệnh lý của SNTK có mấy giai đoạn? Nguyên nhân của SNTK là gì?

III. Phép thư giãn là cách luyện tập để bảo vệ thần kinh quá căng thẳng, bằng cách làm giãn, làm mềm, buông lỏng các cơ vân và cơ trơn để làm bớt căng thẳng thần kinh.

1) Giải thích bằng sơ đồ trương lực cơ vân và cơ trơn

2) Kỹ thuật làm thư giãn. Tư thế làm thư giãn.

3) Điều kiện làm thư giãn

IV. Hai cách làm thư giãn

1) Phương pháp Schultz

2) Phương pháp Jacobson

V. Kiểm tra kết quả thư giãn

1) Nhờ người kiểm tra

2) Tự mình kiểm tra

VI. Thư giãn khác với giấc ngủ như thế nào?

VII. Chỉ định phương pháp thư giãn.

VIII. Phương pháp thư giãn chớp nhoáng.

## CHƯƠNG VI (E)

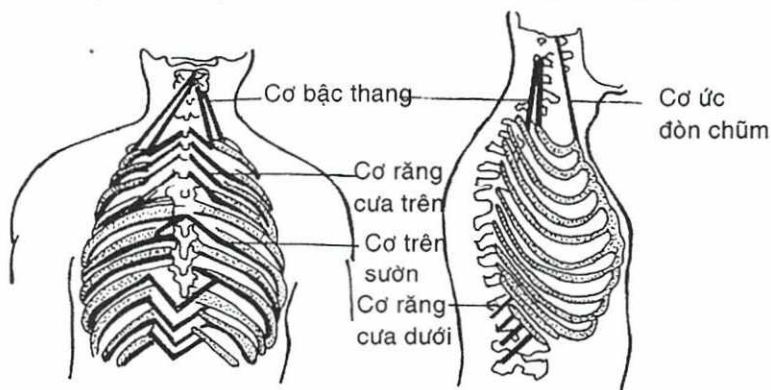
# TÌM HIỂU VỀ BỘ HÔ HẤP

## I. CƠ THỂ VÀ SINH LÝ BỘ HÔ HẤP

### 1. Lồng ngực (hình E)

Lồng ngực gồm *xương sống* ở phía sau, *xương ức* ở phía trước, *xương sườn* ở hai bên, dính liền nhau bởi các khớp. Phía sau các khớp, giữa xương sống và xương sườn hình thành một loạt bản lề gọi là *bản lề Tissie*.

Phía trước, giữa xương sườn và xương ức có khớp xương sụn.

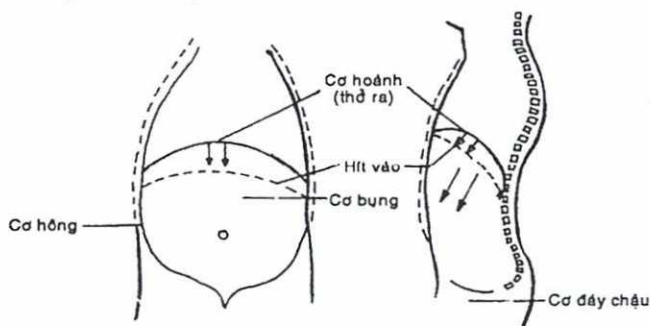


Hình E

Xương sườn, ở tư thế nghiêng về phía trước và phía dưới, khi bị bắp thịt thở kéo lên trên sẽ làm cho lồng ngực to lên theo *đường kính ngang và đường kính trước sau*. Nếu các khớp ấy cứng, nhất là các bản lề Tissie bị xơ cứng hay vôi hóa, làm cho vùng lưng trên cứng như tấm ván gỗ, thì hơi thở bị trở ngại. Người ta kêu vùng đó là *vùng ngoan cổ*. Phải tập đặc biệt vùng ấy cho các khớp được giải phóng thì hơi thở mới được tự do.

## 2. Những bắp thịt thở (cơ thở) (hình E<sub>1</sub>)

### a. Cơ thở quan trọng bậc nhất là cơ hoành



Hình E<sub>1</sub>

Đó là *cơ thở bụng* hình giống như cái ô lõm. Nếu co thắt thời cái ô lõm biến thành cái ô dẹp, làm cho đường kính đứng của lồng ngực tăng thêm từ 6cm đến 10cm, đẩy các tạng phủ xuống dưới, bụng phình lên.

Cơ hoành và các cơ bụng, cơ đáy chậu, cơ hông hình thành một *hệ thống hoạt động kết hợp với nhau* rất ăn khớp, (synergie musculaire).

Khi cơ hoành co thắt đẩy tạng phủ xuống dưới, bụng phình lên, thì các *cơ bụng, cơ đáy chậu, cơ hông* cũng co thắt phản ứng lại để giữ các tạng phủ không sa. Bụng lúc ấy vừa phình vừa cứng. Nếu cơ hoành co thắt mạnh hơn, các cơ giữ tạng phủ cũng sẽ phản ứng mạnh lên, và bụng lúc ấy sẽ cứng như miếng ván gỗ.

### ***b. Cơ thở lồng ngực***

Cơ thở hoạt động trong lúc thở bình thường và cơ thở hoạt động trong lúc thở triệt để (hình E).

- *Cơ thở thường*: một đầu bám vào xương sườn, một đầu bám vào xương sống. Đó là *cơ bậc thang, cơ răng cửa nhỏ trên, cơ trên sườn, cơ nâng sườn*.

- *Cơ hít vào tối đa*: ngoài các cơ trên, lúc phải thở hết sức triệt để thì có *cơ ức đòn chũm, cơ ngực, cơ răng cửa lớn*. Nếu các cơ này hoạt động thì sẽ thấy *cơ căng lên ở cổ, trái cổ bị kéo xuống, các hõm ở cổ càng hõm sâu hơn*.

- *Cơ thở ra triệt để*: Cơ bụng, cơ răng cửa dưới, cơ hông, cơ đáy chậu làm cho bụng xẹp xuống, làm cơ hoành hõm sâu hơn.

### **3. Các đường dẫn không khí vào hai buồng phổi (hình E<sub>2</sub> - E<sub>3</sub>-E<sub>4</sub>)**

Gồm hai lỗ mũi, thanh quản, khí quản, phế quản và hai buồng phổi.

***a. Lỗ mũi***: có nhiều niêm mạc cuốn kèn để tăng diện tích hâm nóng không khí trước khi vào buồng phổi. Do đó phải hít vô bằng mũi. Lúc thở ra cũng phải thở ra bằng mũi để hơi nóng trong phổi ra được nhường lại cho niêm mạc cuốn kèn, không mất hơi nóng. Ta chỉ há miệng thở khi đường mũi không đủ, như trong lúc chạy mệt, trong khi bơi lội thì hít vào phải hít bằng miệng để khỏi bị sặc (hình E<sub>2</sub>).

Có hơi qua lại chà xát vào mũi và họng mới kích thích sự phát triển đều đặn của xương mũi và mặt của trẻ con đang lớn.

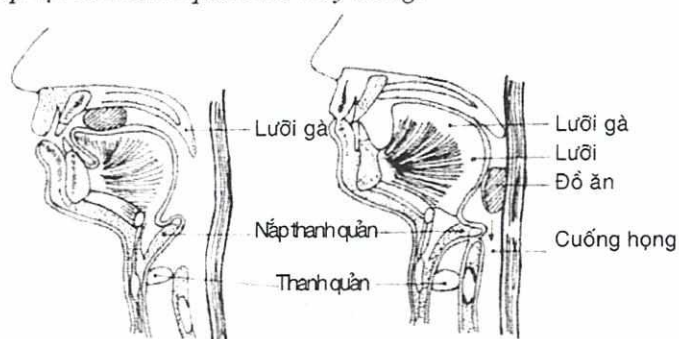
***b. Hầu là ngã tư cắt nhau giữa đường ăn và đường thở***. Muốn nuốt đồ ăn và đồ uống không cho rơi vào đường thở, để khỏi bị sặc, thì phải đóng *lưỡi gà (màng hầu)* ở phía trên và đóng *cái nắp thanh quản* ở phía dưới (hình E<sub>2</sub>).



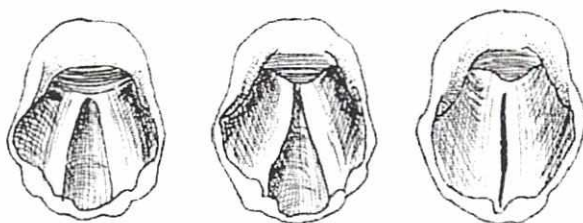
**c. Thanh quản:** có nhiều tên: *thanh quản*, nghĩa là *ống nói*, hoặc kêu là *họng nói*. Có thể kêu là *họng thở* vì nó mở ra thì mới thở được (tiếng Pháp là *glotte*, *larynx*). Thanh quản có nhiệm vụ rất phức tạp (hình E<sub>2</sub>, E<sub>3</sub>).

**Nhiệm vụ đóng và mở họng thở:** Đóng thanh quản không cho hơi ra vô, để rặn, để thót bụng, và mở họng nói để thở, nói chuyện.

**Nhiệm vụ nói và hát** với hai sợi dây nói, hai sợi dây nói này rung động phát ra tiếng nói nhờ hơi trong phổi đi qua. Tiếng trầm hay bổng, nhỏ hay to, êm ấm hay chất chứa là do hai sợi dây căng ít hay nhiều, hơi ra yếu hay mạnh và kiểu cách rung của dây nói. Sờ lên cuống họng đang nói thì thấy rõ. Dây nói nằm trên hai phía của cái cửa hình tam giác của thanh quản. *Cái đáy của hình tam giác ấy đang ra khép lại là thanh quan mở hay đóng.*



Hình E<sub>2</sub>



Lúc nghỉ

Lúc thở nhiều

Lúc nói

Hình E<sub>3</sub>

Hơi thở vào phổi được không là do cái cửa duy nhất đó. Ta có thể chủ động chỉ huy thanh quản đóng hay mở, chỉ có một điều là ta không thấy được mà thôi.

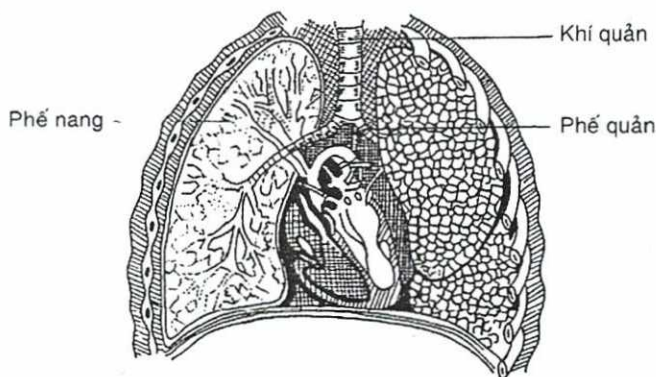
Muốn nín thở, ta đóng thanh quản, muốn rặn để đi tiêu hay rặn để đẻ, ta cũng đóng thanh quản. Muốn thót bụng ta cũng phải đóng thanh quản.

Ta có thể nín thở 30 - 60 giây. Thợ lặn có thể nín thở 2 - 3 phút. Nín hết sức rồi phải mở thanh quản để thở.

Nếu ta làm một động tác gì nặng với hai tay, như khiêng nặng, tự nhiên ta có phản xạ đóng thanh quản, nín thở để cố định lồng ngực làm điểm tựa cho các cơ bám vào ngực thì các cơ ấy mới có sức. Nếu trong lúc làm nặng ấy, ta thở khi ra một cái thì mất hết sức. Trường hợp kéo dây bên nào nín thở được lâu bên ấy thắng, bên nào phì cười thì nhất định thua.

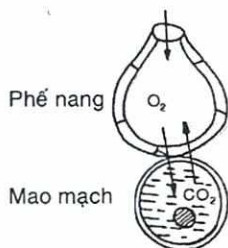
**d. Khí quản** (ống hơi) dẫn hơi vào phổi (hình E<sub>4</sub>).

**e. Phế quản, phổi, phế nang** (hình E<sub>4</sub>). Khí quản chia làm hai để đi vào buồng phổi. **Phế quản** chia ra làm nhiều nhánh từ lớn đến nhỏ, nhánh cuối cùng đi vào **phế nang**, là túi phổi. Toàn bộ diện tích phế nang độ 100m<sup>2</sup> - 130m<sup>2</sup>, bề mặt ấy sẽ trao đổi oxy với hơi thán

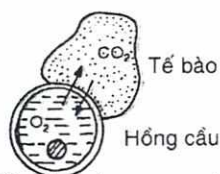


Hình E<sub>4</sub>

khí  $\text{CO}_2$  với mao mạch chứa máu đen để biến máu đen thành máu đỏ (hình E<sub>5</sub>). Máu đỏ đầy oxy kết hợp với huyết cầu tố (hémoglobin) chạy đi khắp châu thân tới mỗi tế bào, trao oxy cho tế bào, và lãnh thán khí  $\text{CO}_2$  của tế bào để trở thành máu đen (hình E<sub>6</sub>).

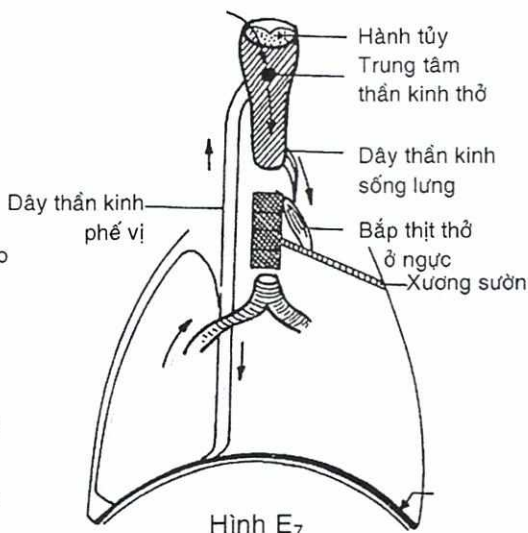


Trao đổi giữa khí và máu mao mạch trong phổi



Trao đổi giữa máu mao mạch và tế bào trong các mô

Hình E<sub>6</sub>



Hình E<sub>7</sub>

#### 4. Nhịp điệu thở (hình E<sub>7</sub>)

Bộ hô hấp vừa là tự động (trong lúc ngủ) vừa là chủ động (theo ý muốn) vì lẽ có nhiều bộ phận quyết định nhịp điệu thở, đó là thần kinh thở, nồng độ  $\text{CO}_2$  trong máu, và cảm giác ngoại vi.

Nhịp điệu thở khoảng 45 lần phút lúc mới sanh, 25 lần phút lúc 5 tuổi, 20 lần phút lúc 20 tuổi và 15 - 18 lần phút trên 20 tuổi.

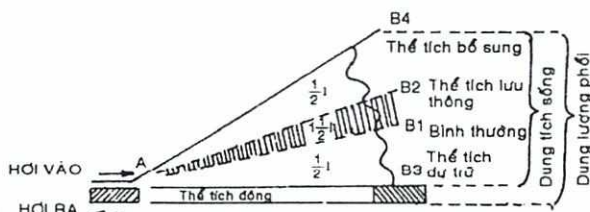
**a. Yếu tố thần kinh:** Hành tủy trung tâm thần kinh thở ra lệnh hít vô tự động định kỳ cho cơ hoành qua dây thần kinh cơ hoành, và cho cơ thở ở lồng ngực qua dây thần kinh sống lưng. Hít vào xong,

phổi trương lên rồi thì thần kinh phế vị (dây thần kinh 10) dẫn cảm giác trương ấy lên trung tâm thở để ngưng hít vào và bắt đầu buông xuôi để thở ra. Nhịp điệu ấy cứ tiếp tục mãi mãi.

**b. Yếu tố  $CO_2$  trong máu:** Máu chảy qua trung tâm thần kinh thở, nếu có nhiều  $CO_2$ , sẽ kích thích trung tâm thần kinh thở để ra lệnh thở, thải  $CO_2$  ra. Máu có nhiều  $CO_2$  chừng nào thì bắt buộc thở rất mạnh để thải nhanh  $CO_2$ , chớ không sẽ chết ngạt. Máu ít  $CO_2$  sẽ thở chậm.

**c. Yếu tố cảm giác ngoại vi:** Yếu tố lạnh trên da, ngửi mùi ở mũi có thể kích thích phản xạ thở ở người bị ngất, trái lại, việc hít clorofoc (chloroforme) có thể gây phản xạ tắt thở.

## 5. Các mức thở (hình E<sub>8</sub>).



Hình E<sub>8</sub>

Lấy cái bơm thợ bạc tượng trưng cho phổi để cho dễ hiểu. Bình thường ta chỉ *thở thường không gắng sức*, phổi chỉ hít vào từ B<sub>1</sub> đến B<sub>2</sub> và thở ra cũng từ B<sub>2</sub> xuống B<sub>1</sub>; hơi vào và ra ấy được 0,500 lít gọi là *hơi lưu động bình thường*. Nếu ta hít vào tối đa tới B<sub>4</sub> và thở ra triệt để tới B<sub>3</sub> thì sẽ thêm được *hơi bổ sung* 1,500 lít và *hơi dự trữ* 1,500 lít tất cả là:

0,500 lít + 1,500 lít + 1,500 lít = 3,500 lít. Đó là *dung tích sống*.

Song dù thở triệt để, vẫn còn trong phổi một số hơi gọi là *hơi động* (*hơi cặn*). Không thể đuổi ra hết được, hơi đó độ 1 lít đến 1,500 lít.

Tất cả các thể tích gộp lại là *dung lượng phổi*: 3,500 lít + 1 lít (hoặc 1,500 lít) = 4,5 lít – 5 lít.



Trong việc luyện thở ta có nhiều mức thở:

**a. Mức bình thường** từ  $B_1$  đến  $B_2$ : 0,500 lít;

**b. Mức vừa** thở ra bình thường ( $B_1$ ) hít vào tới mức tối đa ( $B_4$ ), như thế thở được 0,500 lít + 1,500 lít = 2 lít.

Mức này tự nhiên, thoải mái, ít mệt, tập thở lâu được.

**c. Mức tối đa và triệt để:** hít vào tối đa ( $B_4$ ), thở ra triệt để ( $B_3$ ). Cách này thở nhiều hơi nhất và có nhiều cơ hoạt động, cố gắng ép bụng để đuổi hết hơi dự trữ ra, các cơ thở ra và cơ bụng cũng phải hoạt động triệt để. Cách này mệt hơn cách trên song triệt để hơn.

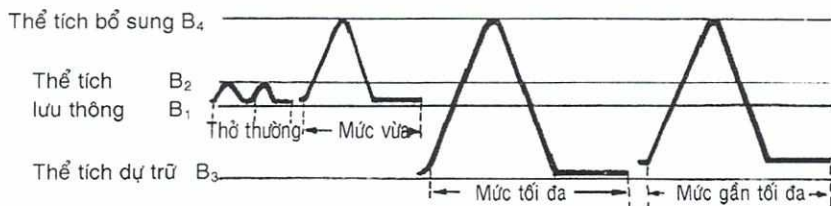
**d. Mức gần triệt để:** (hình E<sub>9</sub>) phải lấy một cái gối kê hông lên cao. Các tạng phủ ở bụng như gan, dạ dày, lá lách, ruột... do sức nặng dồn lên cơ hoành như trong tư thế thở ra gần triệt để. Từ tư thế ấy, ta cố gắng hít hơi vào để đẩy tạng phủ xuống dưới bụng và hít vô tới  $B_4$  (hít vô tới đa) rồi thở ra tự nhiên không cần cố gắng ép bụng. Đó là mức gần triệt để: hít vào tối đa thở ra tự nhiên mà cũng gần triệt để.



Hình E<sub>9</sub>

Đây là cách thở lợi nhất để tập luyện thần kinh hưng phấn và ức chế, nó còn luyện cho cơ hoành ngày càng mạnh.

Ba mức b,c,d rất thông dụng trong luyện tập thở, tùy người và tùy mức sử dụng (hình E<sub>10</sub>).



Hình E<sub>10</sub>

## II. ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC THỞ SÂU ĐẾN CÁC BỘ PHẬN CƠ THỂ

Bộ hô hấp hoạt động mạnh sẽ làm chuyển động toàn bộ cơ thể.

### 1. Ảnh hưởng đến bản thân bộ hô hấp

Thở sâu ảnh hưởng đến nhiều chức năng của bộ hô hấp.

*a. Ảnh hưởng của việc thở sâu đối với các cơ thở.* Theo định luật “chức năng tạo ra cơ quan” (la fonction crée l'organe), bắp thịt nào tập luyện thì to ra bắp thịt nào không làm việc sẽ nhỏ và teo lại.

Người có tập luyện thì đo hiệu số giãn thực (hiệu số giữa vòng ngực khi hít vô tối đa và khi thở ra triệt để) là từ 8-12 cm và dung tích sống từ 3,5 lít - 3,8 lít (phụ nữ thấp hơn 20 - 25%).

Người không tập, các hiệu số trên có thể rất kém: 2 - 4 cm và 1,5 lít - 2,8 lít, có cảm giác không có sức, không khí không vào mạnh trong phổi, các cơ hít vô cố gắng tối đa và các cơ thở ra triệt để, không được tập luyện hằng ngày nên không có sức để thở. Mà thở yếu thì sao có oxy đủ nuôi cơ thể.

Các cơ khác cũng thế: mỗi ngày lao động chân tay, đi bộ, chạy vừa sức, các bắp thịt tập luyện, trái tim bắt buộc phải bóp nhanh, các bộ phận khác phải tăng cường sức, toàn cơ thể phải gắng sức, mỗi ngày tiến lên lần lần tới đỉnh cao cho phép của cơ thể mình, lần lần giành sức khỏe.

*b. Chức năng trao đổi khí  $O_2$  và  $CO_2$  như đã trình bày ở trên.*

Càng thở sâu, việc trao đổi khí càng được hoàn chỉnh.

- Bản ghi thành phần khí của không khí hít vô và không khí thở ra tính trên 100 lít không khí đi qua phổi, cho ta thấy:

Loại không khí	Không khí hít vô	Không khí thở ra	Hiệu số
Đậm khí	79	79	0
O <sub>2</sub>	21	16	- 5 lít
CO <sub>2</sub>	0	4	+ 4 lít
Hơi nước	Thay đổi	3g5 - 4g5	+ 4g

- Đậm khí không thay đổi (khí trơ)
- Hút O<sub>2</sub> rất nhiều: 5 lít O<sub>2</sub> (- 5 lít)
- Thải CO<sub>2</sub>: + 4 lít
- Thải hơi nước khá nhiều độ 4g

**c. Chức năng điều hòa huyết áp.** Năm 1976 ở Chicago có Hội nghị Khoa học thảo luận về sự chuyển hóa trong phổi của hai nội tiết: bradiquinin làm hạ huyết áp và angiotensin I là tiền thân của angiotensin II yếu tố tích cực làm tăng huyết áp. Thở sâu có ảnh hưởng đến sự tăng và hạ huyết áp, cần nghiên cứu sâu vấn đề này.

**d. Chức năng chuyển hóa mỡ và đường.** Chất mỡ đã được hấp thụ qua ruột bởi mạch bạch huyết, chảy vào ống ngực (canal thoracique), đổ vào tĩnh mạch để đưa về tim phổi, cuối cùng vào hệ mao mạch rộng lớn của mao mạch phổi. Trong phế nang phổi, Gilbert và Jomier có tìm ra tế bào “nhiệm” mỡ (cellule à graisse) có đầy đủ tính chất một tuyến làm nhiệm vụ chuyển hóa chất mỡ. Máu đi qua phổi thì mất 10/100 chất mỡ (Roger và Binet). Phổi giữ mỡ lại (lipopexie) và đốt cháy nó (lipodiérèse).

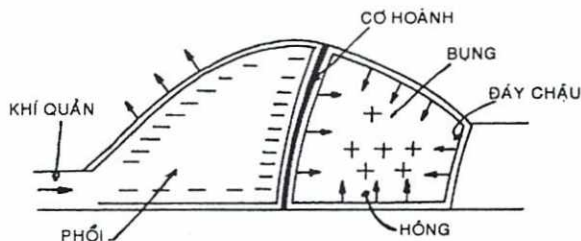
Phổi cũng có tác dụng chuyển hóa glucoza làm cho glucoza nhiều hơn khi qua phổi nhờ tế bào chuyên biệt tạo ra đường.

**e. Chức năng chống chất độc và vi khuẩn.** Mao mạch phổi có nhiều tế bào nội mô tiêu trừ chất độc và vi khuẩn trong máu, còn tế bào của phế nang cũng làm được nhiệm vụ ấy đối với giọt vi ti Flugge chứa đựng chất độc và vi khuẩn.

Trong chất độc, cần đề cập đến axit lactic (acide lactique) sinh ra trong chuyển hóa dở dang glucoza. Phổi làm giảm chất ấy khi máu thông qua phổi.

## 2. Ảnh hưởng đến tuần hoàn : (hình E<sub>11</sub>)

*Cơ hoành có thể xem là quả tim thứ nhì, thúc đẩy tuần hoàn về tim.*



Hình E<sub>11</sub>

*a.* Trong lúc hít vào tối đa, cơ hoành co và hệ thống cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu đều co, tạng phủ bị ép từ phía cũng như bị xoa bóp rất mạnh, máu trong tạng phủ phải chảy vào tĩnh mạch để về tim. Máu không thể chảy lui, một bên có lực ép của huyết áp trái tim trong động mạch, một bên có các van trong tĩnh mạch (Van Valsalva), máu chỉ có con đường duy nhất là chảy vào tĩnh mạch để về tim.

Co bóp cơ hoành càng mạnh thì các cơ bụng, hông và đáy chậu phản ứng càng mạnh, máu càng đi về tim càng mau, không thể ứ huyết.

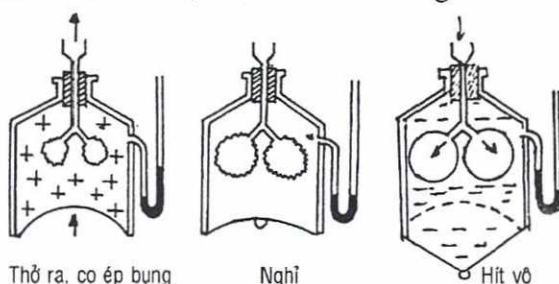
Do đó người ta nói hệ thống cơ hoành và cơ bụng, hông và đáy chậu là *quả tim thứ nhì* bổ sung cho quả tim trên ngực. Biết thở triệt để thì không có ứ đọng máu, tất cả tuần hoàn trong bụng sẽ chạy đều.

*b. Trong lồng ngực,* lúc hít vào tối đa, áp suất trong phổi âm nghĩa là thấp hơn áp suất không khí bên ngoài. Do đó, ở trong bụng



áp suất dương (nghĩa là cao hơn áp suất không khí bên ngoài), ở phổi thì áp suất âm, vậy máu sẽ chảy dễ dàng từ bụng lên tim một cách vô cùng thuận lợi.

Để làm cho dễ hiểu hơn, xin xem cái chuông thử: hình E<sub>12</sub>



Hình E<sub>12</sub>

### 3. Ảnh hưởng của việc mở thanh quản để giữ hơi và đóng thanh quản để nhốt hơi

Nếu sau khi hít hơi vào tối đa, ta làm thế nào cho hơi ở lại trong phổi thời gian để cho máu và hơi trong phổi có ngày giờ trao đổi O<sub>2</sub> và CO<sub>2</sub> thì việc trao đổi sẽ hoàn chỉnh hơn nhiều.

Các nhà sinh lý học có chứng minh rằng thời gian tốt cho việc trao đổi là 20 giây.

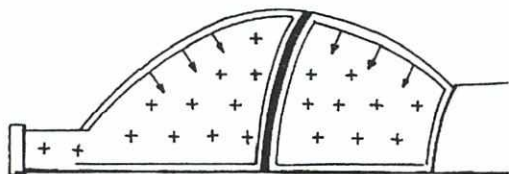
Bình thường ta hít vào là thở ra ngay. Vậy làm thế nào cho hơi ở lại một thời gian trong phổi.

Ta có hai cách: cách giữ hơi và cách nhốt hơi.

**a. Giữ hơi:** Ta hít vô tối đa rồi, ta lại tiếp tục căng gồng các cơ thở và tiếp tục mở thanh quản, tiếp tục cố gắng hít vào nữa mặc dù lồng ngực đã đầy, như thế ta giữ hơi lại, thì áp suất trong phổi tiếp tục âm, trong phổi đầy hơi rồi thì áp suất ngang bằng với áp suất không khí, trong bụng tiếp tục dương, tuần hoàn không có gì trở ngại, máu chảy về tim rất thuận lợi.

Để kiểm tra coi có mở thanh quản, căng cơ thở để giữ hơi không, chỉ cần xem cổ và sờ bụng: ở cổ, các cơ hít vào tối đa như cơ ức đòn chũm phải căng, trái cổ phải kéo xuống, các hang trên cổ phải hõm sâu vào, mặt không đổi màu, trong ngực không có cảm giác nặng tức, sờ bụng vẫn phình và cứng. Đó là giữ hơi tốt (hình E<sub>11</sub>).

**b. Nhốt hơi:** Nín hơi, nín thở (hình E<sub>13</sub>). Đây là phản xạ nín thở tự nhiên. Tự nhiên ta đóng thanh quản, buồng xụi các cơ thở (cơ ở lồng ngực, cơ hoành...) để không phí sức, ngực và bụng xẹp xuống một tí thôi, song vẫn phình lên vì hơi bị nhốt. Kiểm tra thì thấy: các cơ hít vô tối đa không căng, trái cổ đã trở lên vị trí cũ, các hang trên cổ không lõm vào mà đầy ra, phình ra, máu bị dồn ra ngoài, mặt đỏ gay, ngực tức khó chịu, có khi làm căng đầu, nhức đầu. Sờ bụng không cứng nhiều mà hơi nhốt làm bụng phình lên. Bất mạch, mạch yếu dần có hiện tượng kẹp huyết áp có khi mất mạch. Áp suất trong ngực và bụng như hình dưới đây (hình E<sub>13</sub>).

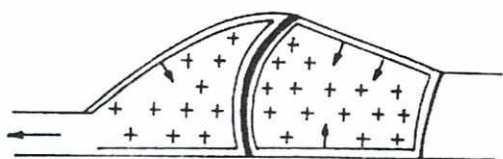


Hình E<sub>13</sub>

Cách nhốt hơi này ta chỉ dùng trong một số trường hợp đặc biệt vì trong đa số trường hợp làm trở ngại cho tuần hoàn, có hại và sinh ra nhiều bệnh. Cách này rất nguy hiểm cho người yếu và có bệnh tim.

#### 4. Ảnh hưởng của việc thở ra triệt để, có ép bụng và ép ngực

- Thở ra bình thường thì do buồng xụi các cơ thở không căng nữa, lồng ngực xẹp xuống theo sức nặng của lồng ngực và tính thun của phổi.



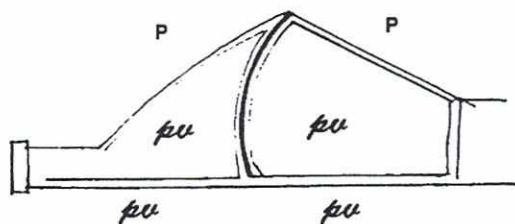
Hình E<sub>14</sub>

- Thở ra triệt để có ép bụng và ép ngực (hình E<sub>14</sub>). Sau khi thở ra bình thường, ta ép bụng với cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu, đẩy cơ hoành đã buồng xui lên nhiều hơn

nửa trên ngực, ta ép ngực với cơ răng cửa dưới và các cơ gian sườn trong để đuổi hết hơi trong phổi ra (chỉ còn hơi cặn không thể đuổi ra nữa). Càng đuổi hơi ra hết, thì hơi hít vào sẽ giàu oxy hơn vì không phải pha trộn với hơi còn lại có nhiều thán khí CO<sub>2</sub>. Hít vô tối đa và thở ra triệt để có ép bụng và ngực, bảo đảm đủ oxy cho cơ thể hoạt động, ta có thể lên nhiều tầng lầu không mệt lắm, làm việc trí óc được minh mẫn hơn.

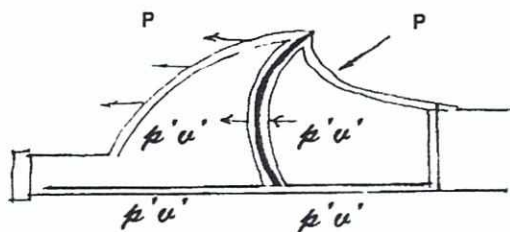
## 5. Ảnh hưởng của việc thốt bụng

Sau khi ép ngực và ép bụng để đuổi hết không khí ra thì áp suất trong phổi ngang bằng với áp suất P của không khí bên ngoài như hình E<sub>15</sub>.



Hình E<sub>15</sub>

Lúc đó ta đóng thanh quản làm cho ngực và bụng thành một hộp kín. Trong hộp kín ấy  $p$  là áp suất,  $v$  là thể tích. Nếu ta thay đổi  $p$  và  $v$  thành  $p'$  và  $v'$  thì  $p v = p' v'$  theo định luật Boyle-Mariotte.



Hình E<sub>16</sub>

Muốn thót bụng, ta trương xương sườn lên để làm thể tích hộp kín tăng lên thành  $v'$  thì  $p$  sẽ thành  $p'$  và  $p' < p$  vì  $v' > v$ ,  $p' < P$  thì bụng sẽ bị  $P$  ép sát, bị thót lên phía trên, cái bụng sẽ thành bụng lườn xuống (ventre en bateau) như hình E<sub>16</sub>.  $p'$  sẽ trở nên âm (-) và máu tĩnh mạch sẽ dồn về bụng và ngực.

## **6. Ảnh hưởng của hô hấp đối với bộ tiêu hóa, gan, tụy, lách và các bộ phận trong bụng.**

Cơ hoành thở lên xuống có biên độ từ 6 cm – 10 cm, thực hiện được sự xoa bóp các tạng phủ trong bụng làm cho khí huyết thông, góp phần giải quyết được các bệnh do ứ trệ khí huyết.

## **7. Ảnh hưởng của việc thở đối với sự phát triển chung của cơ thể**

Thở không đủ do trở ngại trên đường thở như sùi vòm họng (végétations adénoïdes) hay viêm hạnh nhân (amygdalite), do thiếu năng thở làm cho hình dáng vẻ mặt thay đổi (faciès adénoïdien), mũi cao và đẹp, môi trên xách lên làm cho răng trên lộ ra. Nói chung toàn bộ cơ thể bị ảnh hưởng do thiếu hơi thở, ngực lép, người gầy, không có sức.

## **8. Ảnh hưởng của hô hấp đối với thần kinh thực vật**

**a.** Bộ hô hấp vừa tự động (thở trong lúc ngủ và lúc ta không để ý tới) vừa chủ động (ta có thể nín thở, hoặc thở mau thở chậm...). Nó được thần kinh động vật và thực vật chỉ huy, đó là điển hình bộ phận bắc cầu giữa thần kinh có ý thức và thần kinh tự động.

Trung tâm thần kinh thở lại có liên hệ với các trung tâm thần kinh thực vật khác như trung tâm thần kinh tuần hoàn, tiêu hóa, bài tiết... và có ảnh hưởng đến các trung tâm thần kinh ấy.



Ví dụ: khi ta buồn nôn thấy thuốc bảo ta thở sâu, cơn buồn nôn sẽ lui. Ví dụ khác: máy bay oanh tạc địch đến, có người sợ quá, nhịp thở rối loạn, trái tim hồi hộp, mặt xanh mét, xuất mồ hôi, mắc đi tiểu, tiêu, muốn ói mửa... Nếu ta trấn tĩnh lại, chủ động hơi thở, thở đều, sâu triệt để, ta có thể điều hòa các trung tâm thần kinh thực vật khác, các triệu chứng về rối loạn thần kinh thực vật sẽ rút lui.

**b.** Thở sâu còn có ảnh hưởng đến thần kinh giao cảm và đối giao cảm: lúc hít vào thì hệ giao cảm lâm vào trạng thái hưng phấn làm cho tim bóp nhanh; lúc thở ra hệ đối giao cảm lâm vào trạng thái hưng phấn làm cho tim bóp chậm lại. Với thở sâu, ta có thể ảnh hưởng và điều hòa các rối loạn thần kinh thực vật.

**c.** Hơi thở còn ảnh hưởng tới áp suất nước não tủy, do đó đến toàn bộ thần kinh trong sọ và ống tủy sống. Thở sâu giúp điều hòa thần kinh.

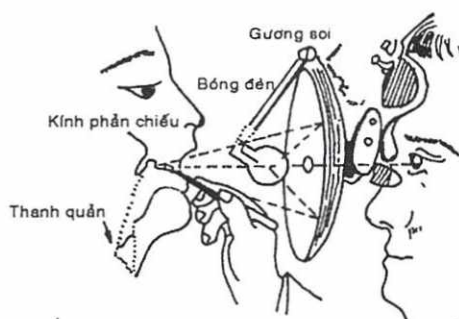
**d.** Ông Aiginger đã xây dựng phương pháp thở chủ động này thành phương pháp chữa bệnh rối loạn thần kinh thực vật.

Thở chủ động, nhịp nhàng, nhất định ta điều khiển được thần kinh động vật và thực vật.

### **III. THỰC TẬP VỀ SINH LÝ BỘ HÔ HẤP**

#### **1. Thanh quản ở đâu**

- Thanh quản là ống nói, là họng nói, là họng thở, gồm hai dây nói. Muốn nói ra tiếng thì hai dây nói ấy phải rung động. Vậy ta phát ra âm thanh a...a... rồi sờ lên cổ, chỗ nào rung động nhiều là thanh quản ở đó: ở tại trái cổ. Thầy thuốc có thể thấy thanh quản hoạt động bằng kính phản chiếu đặt trong họng và đèn rọi mang trên trán (hình E<sub>17</sub>).



Hình E<sub>17</sub>

- Động tác hát hay nói chuyện: Trong lúc hát hoặc nói chuyện bắt buộc ta phải có hơi đầy trong phổi, khép kín thanh quản lại rồi cho hơi ra từ từ sẽ làm rung động thanh quản phát ra tiếng trầm bổng, to nhỏ là do ta điều chỉnh thanh quản chùn lại hay thẳng ra, hơi qua nhiều hay ít, làm rung động thanh quản mạnh hay yếu.

**2. Nghe thở thường để thấy hơi thở vô ra tự nhiên qua thanh quản mở bình thường**

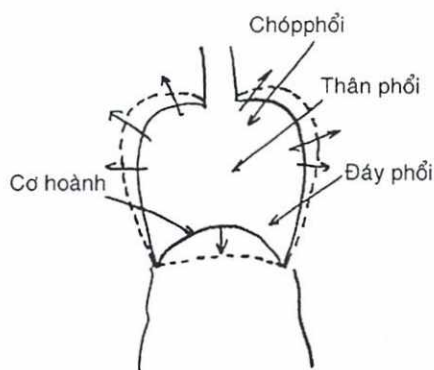
**3. Động tác đóng thanh quản để cố định điểm tựa cho bắp thịt khi làm việc nặng**

Nhiều bắp thịt có điểm tựa trên lồng ngực và điểm tựa trên tay. Muốn nhấc một vật nặng lên, thì phải cố định điểm tựa trên ngực bằng cách nín thở, đóng thanh quản nhốt hơi thì mới có sức nhấc vật nặng lên.

Lúc lao động nặng trong một ngày, ta đóng thanh quản nín thở không biết bao nhiêu lần, đây là một phản xạ tự nhiên.

**4. Thở bụng, thở ngực, thở vai**

Phổi có 3 phần, phần đáy phổi, phần thân phổi và phần chóp phổi. Thở bụng làm nở đáy phổi, thở ngực làm nở thân phổi, thở vai làm nở chóp phổi.



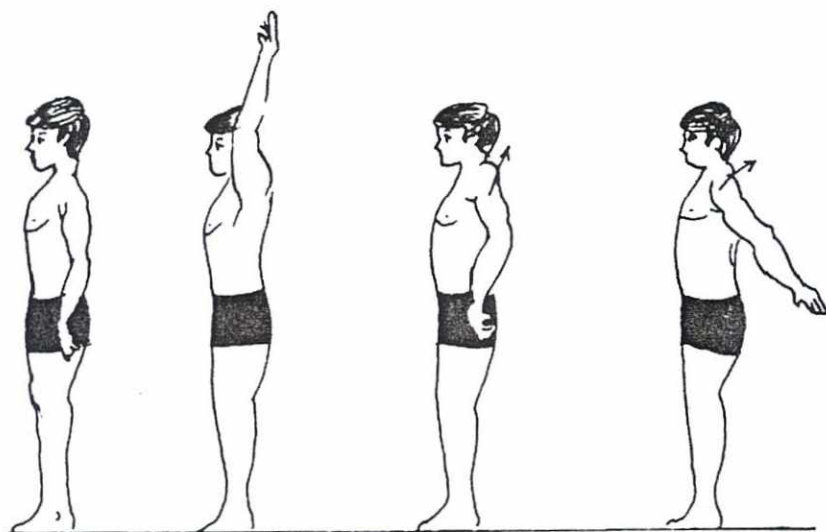
Hình E<sub>18</sub>

- Cơ hoành co thắt, dồn tạng phủ trong bụng xuống phía dưới bụng, nên gọi là *thở bụng*. Phụ nữ có thai, lúc thai to, đội cơ hoành lên nên không thở bụng được nhiều, do đó, sau khi đẻ, phải tập thở bụng trở lại cho cơ hoành mạnh lên.

- Cơ ngực, cơ bậc thang, cơ răng cửa nhỏ trên, cơ trên sườn, cơ ức đòn chũm làm cho

lồng ngực bung ra nên gọi là *thở ngực*.

- Cơ vai cơ răng cửa lớn, cơ ngực lớn khi đưa vai lên làm nở chóp phổi nên gọi là *thở vai*.



Hình E<sub>19</sub>

Hình E<sub>19a</sub>

Hình E<sub>19b</sub>

Hình E<sub>19c</sub>

Ta thở ngực và bụng rồi làm cho ngực và bụng phình ra để chứa được hơi tối đa rồi (hình E<sub>19</sub>) nếu ta giơ hai tay thẳng lên trời và đằng sau (hình E<sub>19a</sub>) hoặc đưa hai vai lên phía trên và đằng sau (hình E<sub>19b</sub>) hoặc đưa hai tay ngang ra đằng sau nắm hai tay lại và rấn sức đưa hai cánh tay lên phía trên (hình E<sub>19c</sub>), thì ta có thể hít thêm một số phân khối hơi thêm nữa. Đó là cách thở vai, làm nở chóp phổi. Người làm việc trí óc, nên năng tập 3 cách thở này.

## **5. Hơi thở dưỡng sinh là hơi thở trọn vẹn gồm 8 giai đoạn:**

- 5.1: Hít vô tối đa
- 5.2: Giữ hơi vẫn mở thanh quản.
- 5.3: Đóng thanh quản nhốt hơi.
- 5.4: Rặn.
- 5.5: Thở ra buông xụi
- 5.6: Ép bụng và ngực, đuổi hơi ra hết.
- 5.7: Đóng thanh quản, thót bụng
- 5.8: Vẫn đóng thanh quản, phình bụng

Giai đoạn 1, 2, 3, 5, 6, 7 đã trình bày kỹ ở trên, xin giải thích thêm giai đoạn 5.4 và 5.8, động tác rặn và phình bụng thót bụng.

*Phân tích động tác rặn: (5.4)*

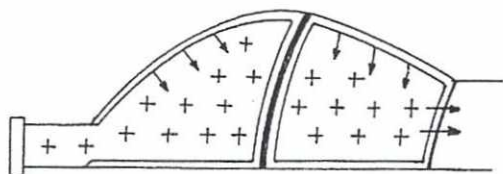
- Hít đầy hơi trong phổi.

- Đóng thanh quản.

- Co thắt các cơ bụng, hông, đáy chậu và ngực để nén hơi ở bụng và ngực và rặn.

Kết quả làm phân hay thai nhi chỉ còn một con đường để chui ra là hậu môn và âm đạo. Do đó, nếu không đi tiêu trước khi đẻ hay nếu không thụt ruột cho đi tiêu trước khi đẻ thì đứa con và phân ra một lượt (hình E<sub>20</sub>).





Hình E<sub>20</sub>

*Trong lúc rắn có hiện tượng gì?*

- Áp suất trong bụng, trong phổi đều tăng vì thanh quản đóng lại, sức đóng này rất mạnh. Trong ngực nghe khó chịu, chóng mặt, nhức đầu, tuần hoàn bị cản trở.

- Do áp suất tăng trong phổi và khí quản nên các hõm ở cổ phình ra.

- Huyết bị dồn ra ngoài, lên mặt làm cho mặt đỏ gay.

*Phân tích động tác đóng thanh quản- Thót bụng và phình bụng (5.7) (5.8)*

Động tác thót bụng và phình bụng là một động tác làm cho tạng phủ trong bụng bị xoa bóp rất mạnh, làm cho máu lưu thông, tạng phủ xẹp xuống và nở ra có thể cắt cơn đau của loét dạ dày, tá tràng và giải quyết các bệnh do khí huyết bị ứ trệ.

Để làm tốt công tác thót và phình bụng nên theo mấy bước sau đây:

**a. Thở sâu, hít vô tối đa, thở ra triệt để** để có một dự trữ oxy trong máu. (từ 3 - 5 hơi thở)

**b. Thở ra có ép bụng, ép ngực** đuổi hết không khí ra, rồi đóng thanh quản

**c. Nâng các xương sườn lên rất mạnh**, buông xuôi cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu thì áp suất không khí bên ngoài sẽ đè lên bụng, làm thót bụng, tạng phủ trong bụng bị kéo lên phía trên và

bụng xẹp sát xương sống, giống như lườn xuồng (ventre en bateau). Thời gian thót bụng 2 giây rưỡi. Cơ hoành ở vị trí cao nhất.

**d. Phình bụng:** Ta ép ngực và rặn để đưa tạng phủ xuống phía dưới làm cho bụng phình ra. Thời gian 2 giây rưỡi.

**e. Ta tiếp tục thót, phình 2, 3, 4 lần...** tùy sức đến lúc chịu thiếu hơi không nổi nữa phải mở thanh quản ra để thở sâu, bù lại cái thiếu oxy lúc thót phình. Chừng nào bù đủ oxy rồi thì thót phình một đợt nữa, cho đến 2, 3 đợt tùy sức.

## **6. Các cách thở đặc biệt tạo hóa cho ta và cách sử dụng trong đời sống hằng ngày.**

Tạo hóa cho ta nhiều cách thở đặc biệt để sửa chữa bổ sung, thúc đẩy việc thở khi bị trở ngại hay cung cấp oxy không đủ tiêu dùng cho cơ thể, hoặc để giải quyết một cuộc khủng hoảng trong việc thở khi bị cảm xúc mạnh; các cách thở đặc biệt ấy rất phong phú:

**a. Ngáp:** Ta ngáp khi buồn ngủ song ta cũng ngáp khi chán đời, khi nghe một diễn giả nói chuyện không hấp dẫn, khi ngồi trong phòng đông người, thiếu oxy. Trong lúc ngáp, miệng há to, cơ hoành và cơ hít vô ở ngực, co dần dần rất mạnh đến mức làm cho ngực nở, bụng phình và cứng, ngưng lại ít giây rồi thở ra một cách tự do, thoải mái. Vậy ngáp, ngoài việc báo hiệu ta mệt cần ngủ mà còn để vận động làm cho thần kinh bớt chán làm cho khí huyết lưu thông, cung cấp đầy đủ oxy và chất dinh dưỡng cho cơ thể.

**b. Vươn vai:** là kết hợp cái ngáp và động tác chân tay đưa thẳng ra lưng uốn cứng, cho khí huyết chạy khắp người, năng lượng phân bố đều trong cơ thể làm cho con người nghe dễ chịu.

**c. Rên:** Nhiều cụ già hề đau thì bắt rên. Rên là thở ra có tiếng kêu làm rung động trong cơ thể. Người bệnh nhân rên như thế nghe

dễ chịu, có lẽ tiếng rung động phát ra từ thanh quản đều đều có tác dụng an thần trong cơn bệnh.

**d. Tróc lưỡi:** là cái lưỡi để sát ổ gà, bít đường thông ra miệng, màn hầu (lưỡi gà) bít đường thở ra lỗ mũi, các cơ thở ở ngực kéo xương sườn lên và các cơ bụng co thắt làm cứng bụng, để tạo thể tích lớn hơn trong phổi và bụng thì áp suất trong ngực p và bụng p' thấp hơn áp suất không khí P. Trong lúc ấy lưỡi tách ra khỏi ổ gà đập mạnh xuống sàn miệng, hơi ào vào, tạo ra tiếng kêu "tróc lưỡi".

Động tác này xoa bóp cả ngực và bụng và cả tạng phủ bên trong.

**d. Nấc cục:** (Hoquet) là do cơ hoành co thắt đồng thời thanh quản đóng lại, chỉ một ít hơi ulla vào kẽ thanh quản, tạo ra tiếng kêu "nấc cục".

Đây là một phản xạ, có dây thần kinh hướng tâm và dây thần kinh ly tâm là dây thần kinh cơ hoành. Thần kinh hướng tâm bị kích thích ở vùng dạ dày (trẻ em bú no quá, người lớn ăn no quá, dạ dày đầy hơi, uống quá nóng hoặc quá lạnh), giun sán ở ruột, viêm màng bụng. Kích thích ở vùng ngực như viêm màng phổi, viêm màng tim hay u trung thất (médiastin). Thần kinh ly tâm là dây thần kinh cơ hoành làm cho cơ hoành co thắt.

Động tác này giải quyết một cơn rối loạn về thần kinh bị kích thích.

**e. Hắt hơi** (nhảy mũi): Động tác phản xạ gồm hít vô chậm và sâu, liền lúc đó một động tác giật thắt mạnh cơ ngực và bụng, xít hơi ra rất mạnh có tiếng kêu "hắt xì" kéo theo các thứ gì đã chui vào mũi. Nhiều khi không khí lạnh, bụi, trong bệnh dị ứng mũi... cũng làm hắt hơi.

Hắt hơi nhờ sức mạnh của luồng không khí làm thông được lỗ mũi, khí quản, phế quản. Thấy thuốc dùng bột bồ kết thổi vào lỗ mũi, làm cho bệnh nhân hắt hơi để cứu người bệnh ra khỏi cơn hôn mê.

**g. Khóc:** là để giải quyết một cơn khủng hoảng thần kinh do cảm xúc, buồn rầu, uất ức, khóc được rồi thì cơn khủng hoảng đã bớt một phần.

**h. Cười:** Do hoàn cảnh bên ngoài hay tư tưởng bên trong làm cho ta có cảm giác vui thì ta cười. Động tác cười là nhiều cơ chung quanh miệng co thắt như: cơ vòng môi (orbiculaire des lèvres), cơ cười (risorius), cơ nanh (canin) và cơ mút (buccinateur) và đồng thời nhiều cơ khác nhau tham gia tùy mức độ cười làm cho ta thở ra có đứt đoạn thành tiếng. Cười rất nhiều cách, biểu hiện tình cảm tâm lý người cười. Tiếng cười gây hưng phấn và tạo ra không khí vui tươi lạc quan, yêu đời. “Một trận cười bằng mười thang thuốc bổ”.

**i) Ho:** Ho để khạc đờm ra ngoài. Muốn ho đem lại kết quả là phải hít vô cho hơi đầy phổi rồi đóng thanh quản, nén hơi cho có áp suất, mở thanh quản chớp nhoáng cho hơi ra rất mạnh, có sức ép đờm ra ngoài.

### Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG VI: TÌM HIỂU BỘ HÔ HẤP

I. Cơ thể và sinh lý bộ hô hấp gồm mấy phần và hoạt động sinh lý như thế nào?

1. Lồng ngực

2. Những bắp thịt thở

a) Cơ hoành - Cơ bụng - Cơ đáy chậu. Các cơ ấy hợp đồng như thế nào?

b) Cơ thở lồng ngực: Cơ thở thường. Cơ hít vào tối đa. Cơ thở ra triệt để

3. Các đường dẫn không khí vào hai buồng phổi

a) Lỗ mũi

b) Hầu

c) Thanh quản. Nhiệm vụ phức tạp của thanh quản

d) Khí quản

e) Phế quản, phổi, phế nang. Sự trao đổi khí  $O_2$  và  $CO_2$  ở phổi và ở tế bào.



4. Nhịp điệu thở, các yếu tố ảnh hưởng đến nhịp điệu thở

5. Các mức thở

Lấy ống bơm hơi của thợ bạc để so sánh cho dễ hiểu.

- a) Mức bình thường
- b) Mức vừa
- c) Mức tối đa
- d) Mức gần tối đa

## II. Ảnh hưởng của việc thở sâu đến các bộ phận của cơ thể

1. Ảnh hưởng đến bản thân bộ hô hấp

- a) Ảnh hưởng của việc thở sâu đối với các cơ thở
- b) Chức năng trao đổi khí  $O_2$  và  $CO_2$
- c) Chức năng điều hòa huyết áp
- d) Chức năng chuyển hóa mỡ và đường
- đ) Chức năng chống chất độc và vi khuẩn

2. Ảnh hưởng đến tuần hoàn

- a) Trong lúc hít vào tối đa? Tại sao người ta kêu cơ hoành là quả tim thứ nhì
- b) Trong lồng ngực lúc hít vào tối đa? So sánh với cái chuông thờ?

3. Ảnh hưởng của việc mở thanh quản để giữ hơi và việc đóng thanh quản để nhốt hơi

- a) Giữ hơi
- b) Nhốt hơi

4. Ảnh hưởng của việc thở ra triệt để có ép bụng và ngực.

- a) Thở ra bình thường
- b) Thở ra triệt để có ép bụng và ép ngực

5. Ảnh hưởng của việc thót bụng

6. Ảnh hưởng của hô hấp đối với bộ tiêu hóa, gan, tụy, lách và các bộ phận trong bụng

7. Ảnh hưởng của hô hấp đối với sự phát triển chung của cơ thể

8. Ảnh hưởng của hô hấp đối với thần kinh thực vật

- a) Bộ hô hấp là bộ phận bắc cầu giữa thần kinh chủ động và thần kinh tự động
- b) Thở sâu ảnh hưởng đến thần kinh giao cảm và đối giao cảm
- c) Hơi thở còn ảnh hưởng tới áp suất nước não tủy
- d) Phương pháp Ali-ginger chữa bệnh rối loạn thần kinh thực vật

### III. THỰC TẬP VỀ BỘ HÔ HẤP

1. Thanh quản ở đâu?
2. Tự nghe thở thường?
3. Động tác đóng thanh quản để làm việc nặng
4. Thở bụng, thở ngực và thở vai
5. Hơi thở dưỡng sinh là hơi thở trọn vẹn gồm 8 giai đoạn:
  - 5.1. Hít vô tối đa
  - 5.2. Giữ hơi
  - 5.3. Đóng thanh quản nhốt hơi
  - 5.4. Rặn
  - 5.5. Thở ra buông xụi
  - 5.6. Ép bụng và ngực đuổi hơi ra hết
  - 5.7. Đóng thanh quản, thót bụng
  - 5.8. Phình bụng

Trong 8 giai đoạn ấy, 6 đã giải thích ở trên, chỉ có giai đoạn 5.4 (Rặn) và 5.8 (phình bụng) chưa giải thích, xin trình bày dưới đây:

- 5.4. Rặn
- 5.8. Động tác phình bụng kết hợp với thót bụng để trị bệnh đau do khí huyết ứ trệ. Động tác này gồm 6 bước:
  - a) Thở sâu để tích lũy oxy trong máu
  - b) Thở ra có ép ngực và ép bụng
  - c) Nâng các xương sườn lên rất mạnh để thót bụng
  - d) Phình bụng
  - đ) Tiếp tục làm 2, 3, 4 đợt
  - e) Thở lại sâu để bù oxy
6. Các cách thở đặc biệt
  - a) Ngáp
  - b) Vươn vai
  - c) Rên
  - d) Tróc lưỡi
  - đ) Nấc cục
  - e) Hắt hơi (nhảy mũi)
  - g) Khóc
  - h) Cười
  - i) Ho

## CHƯƠNG VII (G)

Trong Phương Pháp dưỡng sinh có 3 cách thở

A- Thở 4 thời có 2 thời dương (2+), 2 thời âm (2-), có kê môn và giờ chân dao động để chủ yếu là luyện thần kinh.

B- Thở 4 thời tích cực, 4 thời đều dương (4+) để chủ yếu là luyện khí huyết chạy đều.

C- Thở có trở ngại để tăng sức

### **A- THỞ BỐN THỜI CÓ HAI THỜI DƯƠNG (++) 2 THỜI ÂM (--) CÓ KÊ MÔN VÀ GIỜ CHÂN DAO ĐỘNG**

#### **I. ĐỊNH NGHĨA**

Thở bốn thời có hai thời dương (++) 2 thời âm (--), có kê môn và giờ chân dao động là để luyện tổng hợp về thần kinh, khí và huyết, trọng tâm là luyện thần kinh, chủ động về ức chế và hưng phấn<sup>(1)</sup> nhằm mục đích ngủ tốt, đồng thời cũng làm cho khí huyết lưu thông.

Thở bốn thời là kỹ thuật cơ bản của phương pháp dưỡng sinh, là bí quyết của thành công.

---

<sup>(1)</sup> Hưng phấn (excitation) là quá trình kích thích thần kinh làm phấn khởi, vui vẻ, hoạt động; ức chế (inhibition) là quá trình kiểm chế, thụ động, buông lỏng, mềm cơ, thư giãn

Thở bốn thời là kỹ thuật cơ bản của phương pháp dưỡng sinh, là bí quyết của thành công.

## II. TƯ THẾ

### 1. Tư thế nằm ngửa

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, tốt nhất là luyện ở tư thế nằm ngửa, có kê hông, chân thẳng, một tay để trên ngực, một tay để trên bụng để tự kiểm tra hơi thở.



Hình G

(Hình mặc quần cụt và ở trần cho dễ thấy tư thế tay chân, nhưng trong thực tế ta có thể mặc quần áo tùy thích, tùy thời tiết nóng hay rét để phòng cảm lạnh...)

### 2. Tư thế chống hông: (hình G<sub>1</sub>)

Đối với người bị tật xương sống không nằm ngửa được thì ta tập theo tư thế chống hông. Nằm sấp dựa trên 5 điểm tựa: 2 đầu gối và cẳng chân, 2 cùi chỏ và cẳng tay, cái trán. Trong



Hình G<sub>1</sub>

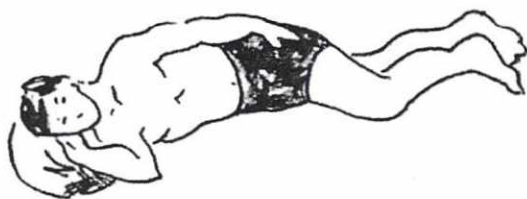
tư thế ấy ta có thể thư giãn hoàn toàn, thậm chí ngủ đi nữa cũng không ngã được. Trong tư thế này, cũng như tư thế nằm ngửa có kê hông, các tạng phủ cũng đề lên cơ hoành, ta có thể tập thở 4 thời có 2 dương (++) 2 âm (--) như trong tư thế nằm ngửa. Cũng có thể dao động hông và các bộ phận liên quan trong thời 2. Tư thế này không áp dụng cho người cao huyết áp được vì quá dồn máu lên đầu. (Hình G<sub>1</sub>).



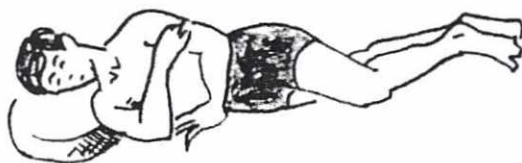
### 3. Tư thế nằm nghiêng

*Cực chẳng đã mới dùng tư thế nằm nghiêng:*

Trong tư thế này không kê mông và cũng không giơ chân được: có thể nằm nghiêng bên phải hoặc bên trái. Tay trên để úp lên đùi, tay dưới để kê bên đầu, chân dưới ngay, chân trên hơi co lại (Hình G<sub>2</sub>), hoặc hai tay khoanh lại, buông xuôi trước ngực, bàn tay để úp (để có thể đếm được) (Hình G<sub>3</sub>)



Hình G<sub>2</sub>



Hình G<sub>3</sub>

#### 4. Tư thế ngồi

*Cũng cực chẳng đã mới tập ở tư thế ngồi:*  
Ngồi bả chân xuống đất, lưng ngay, hai tay để thoải mái trên đùi, ghế cao vừa phải tùy theo chân: cao quá sẽ hồng chân; thấp quá đầu gối không chỗ dựa. Trong tư thế này phải hoàn toàn thoải mái, không có gì trở ngại, ràng buộc mình cả (Hình G<sub>4</sub>).



Hình G<sub>4</sub>

### III. THỞ BỐN THỜI (Xem sơ đồ hình G<sub>5</sub>)

#### 1. Công thức phải thuộc lòng

- *Thời 1:* hít vào, đều, sâu, tối đa, ngực nở, bụng phình và cứng. Thời gian 1/4 hơi thở, “*Hít vào, ngực nở, bụng căng*”.

- *Thời 2:* giữ hơi, cơ hoành và các cơ lồng ngực đều co thắt tối đa, thanh quản mở, gờ chân dao động rồi để chân xuống. Thời gian 1/4 hơi thở. “*Giữ hơi cố gắng, hít thêm*”.

- *Thời 3:* Thở ra thoải mái, tự nhiên, không kìm, không thúc. Thời gian 1/4 hơi thở. “*Thở ra, không kìm, không thúc*”.

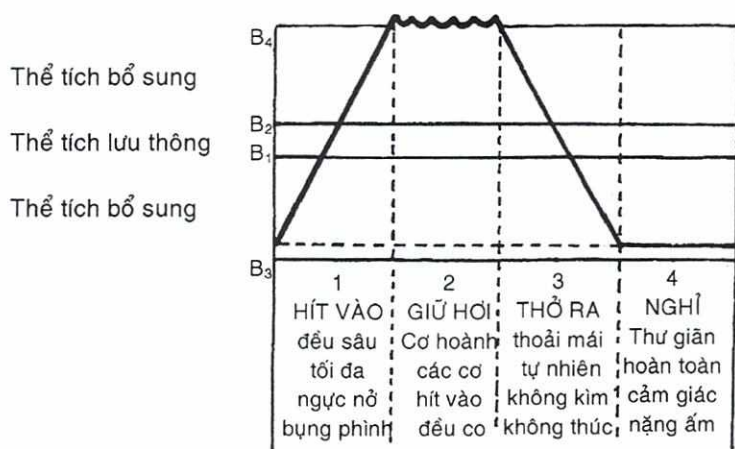
- *Thời 4:* Thư giãn hoàn toàn, có cảm giác nặng và ấm. Tự kỷ ám thị: tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm. Thời gian 1/4 hơi thở. “*Nghỉ thời, nặng ấm, tay chân*”.

#### 2. Giải thích 4 thời

- *Thời 1:* Hít vào, đều, sâu, tối đa để chủ động về lưu lượng cho đều và bảo đảm hơi vào sâu và tối đa đến tận cùng các phế nang ở các vùng chóp phổi, thân phổi và đáy phổi, ngực nở tối đa, bụng phình, song phải bảo đảm cứng, nghĩa là các cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu phản ứng trở lại cơ hoành để kìm tạng phủ không bung ra.

Áp suất dương ở bụng và âm ở phổi; máu chạy về tim dễ dàng (xem sinh lý bộ hô hấp ở chương VI).

*“Hít vào ngực nở bụng căng”*



Hình G<sub>5</sub>

- Thời 2: Giữ hơi là thời khó nhất và phức tạp nhất vì nó tăng hiệu suất của hơi thở, hoàn chỉnh việc trao đổi O<sub>2</sub> và CO<sub>2</sub> tăng cường sức chủ động của cơ thể, luyện ý chí của con người.

**Thanh quản phải mở:** Muốn làm được các điều đó sau thời 1 ta cố hít thêm tối đa, các cơ thở đã co thắt thì tiếp tục co thắt thêm nữa. Thanh quản đã sẵn mở ta cũng tiếp tục giữ cho nó mở, trái cổ bị kéo xuống, phải giữ nó bị kéo xuống, các hõm ở cổ cũng vẫn hõm như trước. Mặt không đổi sắc, không đỏ gay, hõm cổ không phình ra, áp suất không tăng trong phổi, không chóng mặt, không nhức đầu, không tức ngực, khác hẳn với trường hợp nhốt hơi (xem sinh lý bộ hô hấp ở chương VI).

Thời này có gập chân lên độ 20cm (cao bằng bàn chân) để tăng cường co thắt cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu, làm cho bụng cứng hơn, cơ hoành sẽ co thắt thêm một tý, hít thêm một tý hơi nữa để bụng càng cứng như gỗ. Làm dao động chân 4 lần mỗi lần độ 1 giây. Mỗi hơi thở mỗi đổi chân cho đều. Hết thời gian 1/4 hơi thở thì ta để chân xuống để bắt đầu thời 3.

“Giữ hơi cố gắng hít thêm”

*Thời 3: Thở ra, không kìm, không thúc:* Tất cả các cơ hoàn toàn buông xui. Thở ra là nhờ sức nặng và tính thun của lồng ngực và bụng làm cho nó xẹp xuống, nên chỉ thở ra *đến mức gần triệt để* (không ép bụng và ép ngực để thở ra được triệt để).

Thở ra tự nhiên, thoải mái như “con cò đáp xuống ruộng đồng” như lượn sóng (đã lên cao trên bãi cát) rút xuống trở về, như người đi xe đạp xuống dốc cầu. Con người nghe dễ chịu, khỏe khoắn.

*“Thở ra không kềm, không thúc”*

*Thời 4: Nghỉ, thư giãn hoàn toàn, để có cảm giác nặng và ấm.* Ta tự kỷ ám thị thêm: “tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm”.

*“Nghỉ thời nặng ấm tay chân”*

**3. Mục đích và ý nghĩa của thở 4 thời có 2 dương (++) , 2 âm (--), có kê móng và giơ chân dao động.**

**a. Mục đích chính:** Thở bốn thời có dương có âm chủ yếu là để *luyện thần kinh*, luyện quá trình hoạt động của thần kinh gồm hai quá trình hưng phấn và ức chế để chủ động về thần kinh, làm chủ hai quá trình ấy, *luyện sự linh hoạt thay đổi giữa hai quá trình ấy, chủ động về xúc cảm*, vui buồn, giận, thương ghét, lo lắng, suy nghĩ, sợ sệt, kinh hoàng... về *giấc ngủ* cho ngủ ngon. *Mục đích phụ* là làm cho hơi thở càng ngày càng mạnh lên, mà hơi thở mạnh thì huyết chạy đều, không bị ứ trệ.

Muốn luyện thần kinh cho mạnh lên, phải luyện:

- 4 thời cho bằng nhau để lập lại quân bình giữa hưng phấn và ức chế. Lúc đầu chưa quen thở 4 thời bằng nhau, thì 2 dương cộng lại bằng 2 âm cộng lại.

Lúc đầu, chưa giữ hơi được lâu trong thời 2, thì cũng nên rút ngắn thời 2 và thời 4 cho bằng nhau rồi lần lần kéo dài thời 2 và thời 4 để cho 4 thời bằng nhau.



*Thời 2 giữ hơi là một thời rất quan trọng vì nó luyện cho thần kinh cố gắng, luyện ý chí làm chủ hơi thở.*

Để tập thở càng ngày càng được hoàn chỉnh, chú ý tập hai điểm sau đây:

- 2 thời dương cho thật dương, 2 thời âm cho thật âm. Dương ở chỗ các bắp thịt thở phải co thắt tối đa để hơi vô tối đa; âm ở chỗ thư giãn, hoàn toàn buông xụi, không có cơ nào co thắt, tập lâu ngày thành phản xạ, thói quen của hoạt động thần kinh, linh hoạt thay đổi hưng phấn, ức chế, chủ động hoàn toàn.

- *Hưng phấn phân biệt, ức chế phân biệt.* Trong thời 1 và thời 2, các cơ co thắt tới mức tối đa thường xảy ra hiện tượng *hưng phấn lan tỏa* ra các cơ khác như cơ tay, cơ chân, cơ hàm dưới, cơ miệng, giống như trẻ con cố gắng hết sức để tập viết thường hay thè lưỡi và chu miệng. Ta phải tập *hưng phấn phân biệt* để chỉ tập trung điều khiển cơ thở (hít vô tối đa) mà thôi, không cho lan tỏa ra các cơ khác. Cơ nào cần thở thì sẽ hưng phấn (hưng phấn phân biệt) cơ nào không cần thì sẽ ức chế (ức chế phân biệt), như thế mới hợp lý mà không phí sức.

**b. Mục đích phụ là luyện hơi thở.** Muốn đạt được mục đích này phải tập trong tư thế kê mông và giơ chân dao động trong thời 2.

**c. Tư thế kê mông:** Kê mông làm cho các tạng phủ trong bụng lần lần chạy lên phía ngực đè lên cơ hoành, ban đầu có cảm giác khó thở, đau ở mông. Phải tập quen để rèn luyện sức chịu đựng của mình trong bất kỳ tư thế nào.

Muốn thở tối đa phải co thắt cơ hoành để đẩy tạng phủ xuống, tập nhiều tháng, nhiều năm, cơ hoành sẽ mạnh lên, để hít vô, kéo hơi vào cho đầy phổi. Cũng như người đi xe đạp cố gắng đạp xe lên dốc cầu.

- *Lúc thở ra sẽ vô cùng thuận lợi:* Ta buông xụi không co thắt các cơ thở thì tạng phủ sẽ rơi xuống phía lồng ngực, đè lên cơ

hoành, tự nhiên phổi sẽ thở ra, không cần cơ nào co thắt, cũng như người đi xe đạp xuống dốc cầu, chân không đạp mà xe bon bon xuống dốc. Toàn thân buông xụi mà phổi thở ra *gần triệt để*. Nếu ta cố gắng ép bụng thì có thể thở ra ít chục phân khối nữa, song phải hy sinh phần thở ra đó để tập mục đích chính là luyện thần kinh trong thời âm, thư giãn hoàn toàn.

- *Kê mông cao bao nhiêu?* Phải đi từ thấp tới cao, từ dễ đến khó, tùy theo sức của cơ hoành. Ban đầu kê gối cao độ 5cm, sau khi tập quen rồi, dễ chịu rồi độ 1 - 2 tuần hoặc 3 - 4 tuần ta lên 10cm, tập vài ba tháng cho thật quen rồi ta lên sau 1 vài năm, 15cm..., tối cao là khi nào 3 điểm vai, háng và đầu gối (chân co lại hình G<sub>5a</sub>) nằm trên một đường thẳng, Đó là tiêu chuẩn mức cao tối đa (Lúc tập thì ngay chân ra như bình thường).



Phải có thời gian tập nhiều tháng đến 1,2 năm mới kê mông tới mức đó mà không nghe khó chịu và mệt, vì phải có thời gian cho cơ hoành mạnh lên đủ sức thở vô, đẩy tạng phủ ở bụng xuống phía bụng dưới.

Phải rất thận trọng trong trường hợp bệnh cao huyết áp, dễ xảy ra tai biến mạch máu não do dồn máu lên đầu. Lúc đầu kê mông 5cm thì phải kê đầu 5cm, rồi kê mông tới đâu, thì kê đầu cũng bằng ấy để cho cân bằng không dồn máu lên đầu. Không nên kê cao quá, 15cm cũng là tốt rồi đối với bệnh cao huyết áp.

- *Kê mông có tác dụng gì khác?* Kê mông có thể trị bệnh sa tạng phủ, sa dạ dày, tử cung, thận... vì các bộ phận ấy đã được đưa lên vị trí của nó, ta tập thở có kê mông cũng như xoa bóp các dây chằng

treo các bộ phận ấy để cho nó phục hồi trương lực của nó. Kết hợp với thức ăn (gân bò, gân heo, chân gà...) và thuốc co rút, có thể trị bệnh sa như sa tử cung, sa dạ dày, thoát vị...

- *Giờ chân có ích gì?* Khi ta hít vô, cơ thở ở ngực và cơ hoành ở bụng đều co thắt. Khi cơ hoành co thắt, đồng thời cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu, cũng hợp đồng co thắt để giữ tạng phủ không bung ra ngoài, nên áp suất trong bụng lớn hơn áp suất không khí bên ngoài. Ta co thắt cơ hoành càng mạnh thì các cơ bụng, hông và đáy chậu càng co thắt mạnh thêm, sờ bụng thấy cứng như gỗ. Kết quả là máu trong tạng phủ không có đường nào khác là chảy về phía tĩnh mạch chủ để về tim, như thế máu không ứ trệ trong các tạng phủ ở bụng để gây bệnh. Giờ chân lên là để tăng cường áp suất ở bụng làm cho khí huyết thông hơn, giải quyết các bệnh ở bụng (bộ tiêu hóa, gan, lách, bệnh kinh nguyệt, bệnh tử cung).

e) *Một hơi thở phải mấy giây?* Đây là một vấn đề rất quan trọng. Thở đủ oxy thì lên sức, thở thiếu oxy thì mất sức. Tuyệt đối không để thiếu oxy, vậy ta không thể định trước một cách chủ quan mỗi phút phải thở mấy hơi, mà phải dựa trên cảm giác của cơ thể thấy khỏe (vì đủ oxy) thì tự nhiên nhịp thở chậm lại, chớ không cần định trước.

Dùng phễu dung kế (hình G6) để đo dung tích sống và tính ra thể tích lưu thông bình thường bằng cách chia dung tích sống cho 7 (số trung bình). Hoặc ta đo thể tích lưu thông bình thường trực tiếp bằng phễu dung kế.

Thí dụ: dung tích sống là 2,100 lít, thể tích lưu thông bình thường sẽ là:  $2,100 : 7 = 300\text{ml}$

Mỗi phút 18 lần thở, vậy cần  $300\text{ml} \times 18 = 5,400\text{ lít}$



Hình G6

Đó là điểm xuất phát để bắt đầu tập thở, giúp ta tính coi thở một phút mấy hơi thở cho đủ, không thấp hơn 5,400 lít.

Ta thở ít thời có kê móng và giơ chân, hít tối đa, thở ra gần triệt để, nghĩa là ít hơn 2,100 lít một tỷ, thí dụ 2 lít.

Phải tập dần dần ban đầu yếu, sau mạnh dần, ban đầu hơi thở bình thường một ít (800ml), sau tiến lên tối đa; ban đầu thở nhiều lần một phút (15 lần) sau giảm xuống 12 lần, 10, 8, 6, 5, 4 lần... Thí dụ:

Thể tích  
tăng do  
thở quen

$$\left\{ \begin{array}{l} 0,800 \text{ lít} \times 15 \text{ lần} = 12 \text{ lít} \\ 1,000 \times 12 = 12 \text{ lít} \\ 1,500 \times 10 = 15 \text{ lít} \\ 1,800 \times 6 = 10,8 \text{ lít} \end{array} \right.$$

Mức gần  
tối đa

$$\left\{ \begin{array}{l} 2,000 \times 5 = 10 \text{ lít} \\ 2,000 \times 4 = 8 \text{ lít} \end{array} \right.$$

Mức này cũng hơn điểm xuất phát (5,400 l) bảo đảm đủ oxy cho cơ thể. Ta tiếp tục tập luyện để tăng dung tích sống cho hơn 2,100 lít và bớt số lần thở dưới 4 lần coi kết quả ra sao?

Dung tích sống tăng do luyện tập	{	2,100 x 3 = 6,300 lít	}	(còn đủ oxy cao hơn điểm xuất phát)
		2,150 x 2 = 4,300 lít		
		2,200 x 2 = 4,400 lít		
		2,250 x 2 = 4,450 lít		
		2,230 x 2 = 4,600 lít		
		2,350 x 2 = 4,700 lít		
		2,240 x 1 = 2,240 lít		
				Dưới điểm xuất phát chắc chắn là thiếu oxy

Theo bảng kê trên đây, ta có thể thở 2 lít x 4 lần, hoặc 2,100 lít x 3 lần, nghĩa là một hơi thở 15 giây hoặc một hơi thở 20 giây là lợi nhất. Nếu ta thở 2,400 lít, mà thở 4 lần thì được 9,600 lít rất có lợi cho sức khỏe; và nếu 2,400 lít mà thở 3 lần thì được 7,200 lít cũng còn rất lợi. Thở ít lần quá, sẽ thiếu oxy, không có lợi cho sức khỏe.



Xin giới thiệu thêm một cách tính đơn giản hơn. Như chúng ta đều biết số lần thở cho một người không thể ấn định một cách máy móc mà phải dựa vào *sức thở tối đa của từng người (dung tích sống)*. Do vậy, người tập thở nên phân đấu số lượng không khí qua phổi không để thấp hơn so với chuẩn thở thường. Chuẩn thở theo hằng số sinh lý là 18 lần x 0,5 lít bằng 9 lít không khí qua phổi trong một phút. Như vậy, nếu người có dung tích sống 2 lít thì số lần thở trong một phút phải là 5 lần. Nếu dung tích sống người đó 3 lít thì số lần thở trong một phút chỉ cần 3 lần v.v... Ngoài ra còn phải dựa vào cảm giác chủ quan của người tập. Nếu thở đúng kỹ thuật, thở đủ oxy thì không có hiện tượng ngộp hơi, ngáp, buồn ngủ, nhức đầu. Cảm giác tốt nhất là sáng khoái và nóng bừng toàn thân.

**g. Phải thở ngực hay thở bụng.** Nếu phải thở cả bụng và ngực thì phải thở bụng trước hay ngực trước hay thở bụng và ngực một lượt?

Đây là vấn đề nhiều phải bàn cãi, có sách cho rằng chỉ thở bụng vì nó là quan trọng, không cần để ý tới thở ngực vì vận động vùng “đan điền” dưới rốn là đủ rồi. Có sách nói phải thở bụng rồi tới thở ngực như một lượt sóng từ dưới bụng lên ngực.

Để tìm cách thở đúng nhất, ta hãy xem một đứa trẻ thở trong lúc ngủ, hơi thở của nó 3 thời: hít vô, thở ra, nghỉ; nó hít vào, vừa bụng, vừa ngực một lượt. Ta chỉ bắt chước theo lối thở của trẻ con rất hợp lý, không mất ngày giờ bụng trước ngực sau.

## IV. NGUYÊN TẮC CỦA NGƯỜI XƯA ĐỂ LUYỆN KHÍ CÔNG

### 1. Người xưa có nguyên tắc “nội tam hợp”

**a. Tâm cùng ý hợp:** trước khi luyện phải thanh tâm để cho tâm cùng với ý thống nhất tập trung thì mới luyện được tốt.

**b. Ý cùng khí hợp:** tập trung ý (cùng với tâm) để lo điều khiển khí, theo dõi hơi thở, không phút nào lơ.

*c. Khí cùng lực hợp:* điều khiển khí phải dùng sức kết hợp cơ thở để hít khí vô tối đa và thở khí ra triệt để thì mới đem lại kết quả.

## 2. Người xưa bảo phải “thân tùng ý khẩn”

*a. Thân tùng:* là phải thư giãn (ức chế).

*b. Ý khẩn:* là ý chí phải khẩn trương tập trung theo dõi hơi thở để điều khiển hơi thở (hưng phấn). Mà “khẩn” bao nhiêu thì “tùng” càng tốt bấy nhiêu.

*c. Câu “Động trung cầu tĩnh, tĩnh trung thủ động”* nghĩa là cái tĩnh và cái động phải thống nhất. Trong cái động của cái thở giữ cái tĩnh của các bộ phận khác của bộ thần kinh. Trong cái động của thời 1 và 2 phải có cái tĩnh của thời 3 và 4 của hơi thở.

## 3. Vấn đề nhập tĩnh nên hiểu thế nào?

Theo chúng tôi, lúc tập thở 4 thời chúng ta chỉ lo thở, tập trung điều khiển hơi thở, các bộ phận khác thư giãn hoàn toàn để nghỉ ngơi. Con người lúc ấy tách rời bên ngoài, ở vào trạng thái nhập tĩnh, không nghĩ gì khác. Có thể nói, ta chỉ còn sống bằng hơi thở. Tập cho được trạng thái ấy, ta sẽ có một sức mạnh tập trung vào một mục tiêu hơi thở. Đó là giai đoạn 1, để giúp cho giai đoạn này, ta có thể tự kỷ ám thị “tay chân tôi nặng và ấm, toàn thân tôi nặng và ấm” ở vào trạng thái tự thôi miên (autohypnose). Bây giờ ta muốn đi vào giấc ngủ, ta không thở 4 thời nữa, mà rút xuống mức thở thường, ta không tập trung vào theo dõi hơi thở nữa mà không nghĩ gì cả, ức chế hoàn toàn để chìm sâu trong giấc ngủ (giai đoạn II).

Trạng thái nhập tĩnh này không có gì huyền bí mà được J.H.Schultz xây dựng thành phương pháp chữa bệnh.

Trên đây là vấn đề nhập tĩnh để làm chủ về tinh thần của mình, để xây dựng sức khỏe nên ta tập trung tư tưởng vào điều khiển hơi thở.

Nếu ta muốn tập trung tư tưởng vào việc suy nghĩ một vấn đề thuộc khoa học xã hội hay khoa học tự nhiên, thì ta không thở 4 thời

nữa mà chỉ thở thường và tập trung vào việc suy nghĩ những vấn đề trên. Với sức mạnh của tập trung được rèn luyện bằng thở 4 thời, ta có thể giải quyết được vấn đề khoa học tự nhiên và xã hội sau nhiều buổi nhập tĩnh.

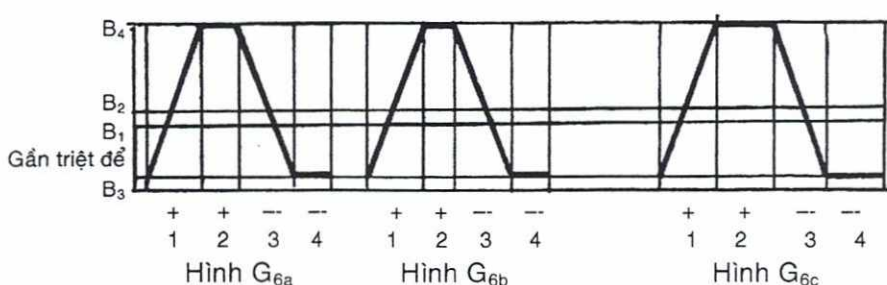
Nhập tĩnh để bồi dưỡng sức khỏe và nhập tĩnh để suy nghĩ vấn đề khoa học xã hội hay khoa học tự nhiên là để phát triển sức khỏe thể xác và trí tuệ tinh thần.

## V. BÀI THỰC TẬP

### 1. Kiểm tra thời gian của mỗi thời cho bằng nhau

Mới bắt đầu ta chưa giữ hơi được vì chưa quen. Muốn giữ hơi mà không nốt hơi, ta phải co thắt các cơ thở để thở cố gắng cho mạnh thì mới kéo trái cổ xuống được, các lỗ hõm trên cổ tiếp tục hõm, các cơ như cơ ức đòn chũm cứng như dây thừng.

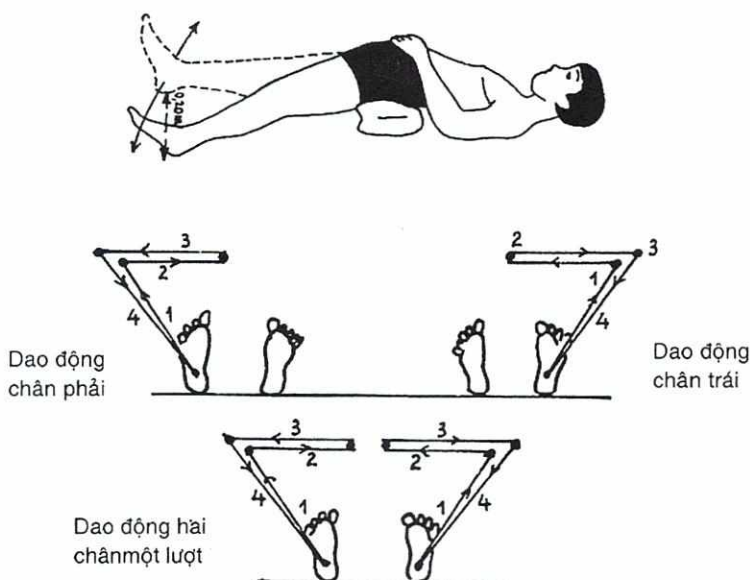
Nếu ta có sức tới đâu thì giữ hơi tới đó, rần quá sức mệt buông lời sự cố gắng thì trái cổ sẽ lên trên.



### 2. Giơ chân dao động cách nào cho đúng

Giơ chân trái cao độ 20cm để khỏi vướng chân kia và dao động theo đường vẽ rồi kể đến chân phải dao động v.v... (hình G<sub>7</sub>).

Những người khỏe mạnh, sau khi giơ một chân luân phiên nhau được 10 hơi thở, có thể từ hơi thở 11 trở lên, 2 chân dao động một lượt theo hình vẽ (G<sub>7</sub>) cho bụng căng cứng hơn.



Hình G<sub>7</sub>

### 3. Làm sao giữ hơi mà không đóng thanh quản

Trong thời 1, ta hít hơi vào thanh quản phải mở, hơi mới vào được, ta cố gắng hít vô tối đa, các cơ thở cổ căng cứng, các hõm ở cổ hõm sâu, trái cổ bị kéo xuống.

- Trong thời 2, *hơi đã đầy trong phổi*, ta cố gắng căng gồng các cơ thở ở cổ thêm nữa, cố gắng hít thêm hơi nữa thì tự nhiên giữ được hơi và thanh quản sẽ tiếp tục mở. Nếu ta không cố gắng tối đa, thì trái cổ sẽ lên và thanh quản sẽ đóng lại, nhốt hơi trong phổi, áp suất trong phổi sẽ cao hơn ngoài, các lỗ hõm sẽ đầy và mặt tía đỏ, rồi các triệu chứng như nhức đầu, tức ngực, ù tai, mạch yếu xuất hiện.

Có nhiều cách để làm cho thanh quản mở trong thời 2.

**a.** Sau khi hít hơi vào, nhấc đầu lên độ 1 cm, thì bắt buộc các cơ cổ gồng lên và kéo trái cổ xuống, thanh quản bắt buộc phải mở.



*b. Cách co lưới vào phía sau hết sức thì trái cổ cũng bị kéo xuống phía dưới, thanh quản cũng bắt buộc phải mở.*

#### **4. Kiểm tra thở 4 thời cho đúng kỹ thuật**

*a. Kiểm tra thở thời 1:* Bụng và ngực phải lên một lượt không trước không sau. Hít hơi phải đều sâu, tối đa có cổ gồng.

*b. Kiểm tra thời 2:* Tiếp tục thời 1 với phổi đầy hơi tối đa. *Xem cổ để coi cơ lồng ngực thở tối đa chưa.*

- Cơ thở ức đòn chũm phải căng như hai sợi dây thừng.
- Các lỗ hõm ở cổ rõ rệt.
- Trái cổ phải bị kéo xuống.

Suốt thời 2 tư thế này không thay đổi: thời 2 là thời 1 tiếp tục ở mức độ cao hơn.

Sờ bụng ở vùng dạ dày và bụng dưới:

- Sờ ở vùng dạ dày mà thấy vùng ấy phình lên và cứng là cơ hoành co thắt tốt
- Sờ bụng dưới mà thấy phình lên và cứng thì cơ hoành đủ sức đẩy tạng phủ xuống bụng dưới, và cơ bụng co thắt đúng mức.

*c. Kiểm tra thời 3:* Hơi thở ra phải tự nhiên, thoải mái, không có gì kìm chận lại, không có gì thúc cho hơi ra mau hơn, như con cò đập xuống ruộng đồng, như lượn sóng biển rút về, như người đi xe đạp xuống dốc cầu.

*d. Kiểm tra thời 4:* Tất cả bụng ngực đều mềm, thư giãn:

Kiểm tra cảm giác nóng và nặng:

- Nặng thì xem coi thư giãn có triệt để chưa. Kiểm tra tay chân, cổ và thân mình (xem chương thư giãn mục kiểm tra)
- Nóng thì sờ chân tay coi có ấm chưa và đo nhiệt độ ngoài da nếu có dụng cụ.

## 5. Làm thế nào đếm số hơi thở cho đơn giản mà không cần chú ý lắm? Làm thế nào giờ chân cho khỏi lẫn lộn?

Nhà tôn giáo muốn coi niệm kinh được mấy lần mà không cần chú ý đến việc đếm để tập trung chú ý vào ý nghĩa câu kinh thời dùng chuỗi hạt. Thí dụ chuỗi hạt có 99 hạt tròn và 1 hạt có khía. Bắt đầu niệm một lần câu kinh, thì lần hạt chuỗi thứ nhất, rồi thứ nhì, thứ ba... đến khi đụng đến hạt có khía thì đã tụng được 100 câu kinh mà không cần chú ý đến việc đếm.

Ta không dùng chuỗi hạt mà chỉ dùng hai tay để đếm:

Bằng cách co lần các ngón tay và tháo lần các ngón tay đã co (xem hình  $G_8$   $G_9$   $G_{10}$   $G_{11}$   $G_{12}$ ).

Thí dụ: hai bàn tay để úp trên bụng và ngực, thở lần thứ nhất co ngón út trái, thở lần thứ nhì: co ngón út phải, lần thứ ba: co ngón áp út trái, lần thứ tư: co ngón áp út phải... lần thứ 9: co ngón cái trái; lần thứ 10: co ngón cái phải, lần thứ 11: tháo ngón cái trái, lần thứ 12: tháo ngón cái phải cho đến lần thứ 20: tháo ngón út phải.

Làm sao nhớ phải giờ chân nào lên mà không nhầm lẫn?

Ta chỉ theo bàn tay đang đếm mà giờ chân thì không thể nhầm được. Thí dụ: ta co ngón tay út trái thì cứ giờ chân trái lên.

## 6. Lúc nào mới tập thở 4 thời cho tốt.

Lúc sáng là lý tưởng nhất để khởi động thần kinh và khí huyết chuẩn bị cho một ngày làm việc có kết quả. Lúc ấy bụng trống, nằm kê mông không trở ngại gì. Trong ngày lúc mệt, để lấy lại sức, ta thở 20 hơi cũng là một cuộc phục hồi sức rất tốt, *song chỉ kê mông nếu bụng trống, sau bữa ăn độ 2 giờ*. Liền sau bữa ăn, ta cũng có thể tập thở 4 thời, nhưng không kê mông, động tác thở sâu giúp cho tiêu hóa tốt hơn.

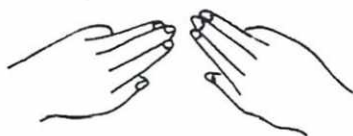


Chưa đếm

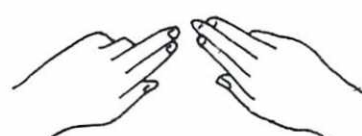


Đếm 1

Hình G<sub>8</sub>

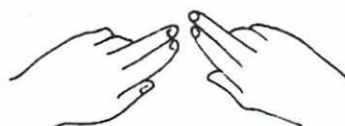


Đếm 2

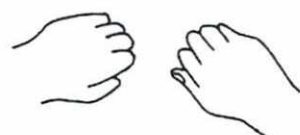


Đếm 3

Hình G<sub>9</sub>

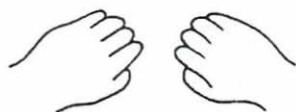


Đếm 4

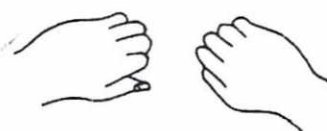


Đếm 9

Hình G<sub>10</sub>



Đếm 10



Đếm 11

Hình G<sub>11</sub>



Đếm 12

Hình G<sub>12</sub>

Tối ta có thể tập thở 4 thời độ 10 hơi cho tới 20 hơi thở rồi rút gối kê mông, luyện thư giãn để chìm trong giấc ngủ yên lành.

## B- THỞ 4 THỜI TÍCH CỰC ĐỂ LUYỆN KHÍ HUYẾT VẬN ĐỘNG TỐT

### 1. Vì sao có nhiều cách thở chính trong dưỡng sinh?

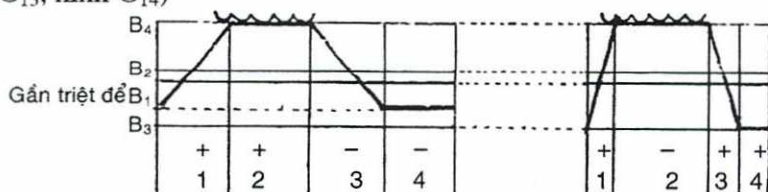
Trong cơ thể ta có tam bảo là “Tinh Khí Thần”. Tinh Khí Thần chuyển hóa tốt thì mạnh khỏe, rối loạn thì bệnh, ngưng lại thì chết. Thần kinh rất nhạy cảm, nên dễ bị căng thẳng, dễ bị suy nhược, nên người xưa khuyên ta: “*Tinh thần nghị tĩnh*”, phải được yên tĩnh, nghỉ ngơi, thư giãn. Còn khí huyết (Tinh Khí) thường hay trì trệ, nặng nề, ít vận động, nên người xưa khuyên ta: “*Khí huyết nghị động*”, phải luyện cho nó vận động.

Vì thế nên có cách thở để luyện tinh thần cho nghỉ ngơi, luyện *thư giãn, thở 4 thời có âm dương, luyện hưng phấn và ức chế*. Về khí huyết phải có cách thở để luyện Khí huyết cho nó vận động tốt, đó là *thở 4 thời tích cực*. Tập 2 cách thở thì tinh thần và thể xác sẽ quân bình.

### 2. Thở 4 thời tích cực thì 4 thời đều hưng phấn.

Bốn thời đều dương, các cơ thở trong 4 thời đều hoạt động mạnh để thúc đẩy khí huyết chạy đều. Trong các động tác thể dục, yoga, xoa bóp, thở phải tối đa khi hít vào và triệt để khi thở ra để đuổi hết thán khí CO<sub>2</sub> mới thúc đẩy khí huyết lưu thông.

Phép này khác với phép thở 4 thời có âm có dương như sau: (Hình G<sub>13</sub>, hình G<sub>14</sub>)



Hình G<sub>13</sub>

Hình G<sub>14</sub>



- Thở 4 thời có 2 dương 2 âm, có kê móng giờ chân dao động để luyện thần kinh là chủ yếu.

- 2 dương, 2 âm (hưng phấn, ức chế)

- 4 thời bằng nhau

- Thở ra và nghỉ: thư giãn hoàn toàn (buông xụi) chỉ đến mức gần triệt để.

- Thanh quản luôn luôn mở.

- Thở 4 thời tích cực để tập thể dục, yoga vận động khí huyết là chủ yếu.

- 4 thời đều dương (hưng phấn)

- Thời 1 ngắn, thời 2 có thể kéo dài, thời 3 ngắn, thời 4 ngắn, và có thể bỏ trong một số động tác.

- Thanh quản luôn luôn mở.

- Thở ra tích cực ép bụng.

- Thời 4 cũng tiếp tục ép bụng tới mức triệt để, hoặc thót bụng.

## **C- THỞ CÓ TRỞ NGẠI ĐỂ ĐẨY KHÍ HUYẾT ĐẾN CÁC NƠI HIỂM HÓC NHẤT CỦA CƠ THỂ VÀ TẬP THỞ TRONG ĐIỀU KIỆN KHÓ KHĂN ĐỂ TĂNG SỨC**

### **I. THỞ CÓ TRỞ NGẠI GÌ?**

Thở có trở ngại là thở trong tư thế tay chân, mình, đầu làm trở ngại cho việc hít vô hoặc thở ra, buộc ta phải rần co thắt hết sức các cơ thở để dùng sức hơi thở thúc đẩy huyết vào các nơi hiểm hóc nhất của cơ thể. Thở có trở ngại cần được tập luyện trong các tư thế khó thở để đảm bảo khí huyết chạy đều giúp chúng ta lao động được dù ở trong tư thế nào khó khăn cho việc thở.

Ví dụ: Trong động tác dang hai chân ra nghiêng mình. Nếu ta nghiêng qua bên phải, thì lá gan bị ép lá lách nở ra, bên lá gan có trở ngại cho việc hít vô, bên lá lách thì rất thuận lợi. Nếu ta cố gắng hít mạnh vô thì sức mạnh của hơi thở đẩy huyết đi đến nơi bị ép, bảo đảm cho gan vẫn thực hiện chức năng của mình nhờ huyết lưu thông bởi sức mạnh của hơi thở...

Một ví dụ khác: Động tác trồng chuối. Rất trở ngại cho việc hít vô, phải rán hết sức mới hít vô nổi, song rất thuận lợi cho việc thở ra. Sức mạnh của hơi thở vô sẽ thúc đẩy việc tuần hoàn trong tạng phủ.

## II. CÁC CÁCH THỞ CÓ TRỞ NGẠI

1. Một cách thở có trở ngại là *cách thở của ông Louis Husson người Bỉ, ở thành Louvain*: ông dùng cái lưỡi và họng ấn vào ổ gà cho hơi qua một tia nhỏ, đủ phát ra một tiếng rung đều đều giống người ngủ ngáy. Ta không cho hơi vào ra tự do, đó là một cách thở có trở ngại. Bình thường hít vào áp suất âm trong phổi so với áp suất không khí chung quanh: - 4mm thủy ngân. Lúc thở ra, áp suất dương trong phổi chung quanh + 4mm thủy ngân.

Nếu ta thở có trở ngại, thì áp suất âm hoặc dương còn nhiều hơn 4 mm nữa. Có thể lên đến  $\pm 8$ mm thủy ngân. Hít vô có trở ngại, phổi hút máu của tĩnh mạch trở về tim, thở ra có trở ngại phổi ép lên động mạch làm cho máu động mạch chạy vào động mạch vành và giải quyết máu cho trái tim đầy đủ nên ảnh hưởng đến cơn đau tim, đến bệnh nhồi máu cơ tim.

Đối với bệnh lao phổi có nhiều trường hợp dùng phép thở này giúp cho bệnh nhân mau lành.

2. Cách mèo rừ: ta có thể ép thanh quản lại, cho hơi qua thanh quản có tiếng rừ rừ (như con mèo rừ).

3. Cách yoga: ta có thể dùng 3 ngón tay cái, trỏ và giữa: ngón trỏ ấn vào huyệt ấn đường (giữa hai chân mày) ngón cái và ngón giữa, thay nhau đè lên lỗ mũi cho hẹp lại, ta điều khiển luồng hơi theo ý muốn.

4. Cách chu miệng: ta có thể chu miệng để một lỗ nhỏ cho hơi ra vào có trở ngại.

Dùng phép thở của ông Husson hoặc một trong 3 cách trên đây, 2 cách có tiếng rù của Husson và mèo rù, hai cách không có tiếng rù (cách 3 và 4) ta có thể áp dụng thở có trở ngại và nghiên cứu tác dụng làm cho tăng sức và trị bệnh

*Về kỹ thuật, ông Husson đề nghị:*

Sáng dậy nằm thư giãn hoàn toàn, rồi bắt đầu 3 đợt thở, mỗi đợt 6 hơi, mỗi hơi hít vào 25 giây, thở ra 8, 10, 15, 20 giây tùy sức, giữa mỗi đợt nghỉ ít phút. Tùy sức mỗi người mà giảm hay tăng số lần thở, đừng cho mệt quá sức.

Thở có trở ngại là áp dụng nguyên tắc kích sinh tố (biostimuline) của Filatov: một tổ chức đặt vào hoàn cảnh bất lợi cho sự sống, sẽ tiết ra kích sinh tố để chống lại cái chết. Trong cái khó khăn, trở ngại cho sức sống con người, mới có dịp cho con người vươn lên, đúng như 2 câu thơ của Hồ Chủ Tịch:

*Chí dĩ gian nan tráng,  
Hoài năng tụng độc tân.*

Nghĩa là: Chí khí phải lấy gian nan để rèn luyện cho nó mạnh lên

Hoài bão phải siêng tụng sách mới để làm cho nó tiến bộ.

## Câu hỏi và dàn bài của

### CHƯƠNG VII: BA CÁCH THỞ CỦA PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

Mục đích: Bài này trình bày 3 cách thở của phương pháp dưỡng sinh để giải quyết mâu thuẫn giữa tinh thần và thể chất.

- A- Cách thở 4 thời có 2 dương (2 +) 2 âm (2 -) có kê mông và giờ chân dao động để chủ yếu là luyện thần kinh.
- B- Cách thở 4 thời tích cực để thúc đẩy khí huyết chạy đều (4 dương +++)
- C- Cách thở có trở ngại để tăng sức, giúp cơ thể vượt mọi khó khăn trong lao động.

#### **A- Thở 4 thời có 2 dương, 2 âm, có kê mông và giờ chân dao động là gì?**

##### I. Định nghĩa

##### II. Có mấy tư thế để thực hiện cách thở ấy?

##### III. Kỹ thuật thở 4 thời có 2 âm 2 dương

1. Công thức phải thuộc lòng
- 2.) Giải thích công thức 4 thời
3. Mục đích và ý nghĩa của các động tác trong cách thở 4 thời
  - a. Mục đích chính: Luyện thần kinh, luyện hưng phấn và ức chế.
  - b. Mục đích phụ: Luyện khí huyết
  - c. Ý nghĩa của kê mông
  - d. Giờ chân có ích gì
  - e. Một hơi thở có mấy giây?

##### IV. Nguyên tắc của người xưa để luyện khí công

1. Nội tam hợp là gì?
2. Thân tưng ý khấn
3. Động trung cầu tĩnh? Tĩnh trung thủ động?
4. Vấn đề nhập tĩnh nên hiểu như thế nào?

##### V. Bài thực tập

1. Kiểm tra thời gian mỗi thời cho bằng nhau
2. Giờ chân dao động cách nào cho đúng



3. Làm sao giữ hơi mà không đóng thanh quản
4. Kiểm tra mỗi thời cho đúng kỹ thuật
5. Làm thế nào đếm được số hơi thở mà không cần chú ý
6. Lúc nào mới tập thở 4 thời cho tốt

**B- Thở 4 thời tích cực để luyện khí huyết vận động tốt**

1. Vì sao có nhiều cách luyện thở trong Dưỡng Sinh
2. Thở 4 thời tích cực là gì?
3. Vẽ sơ đồ chỉ rõ sự khác nhau và giống nhau giữa cách thở 4 thời có âm dương và 4 thời tích cực

**C- Thở có trở ngại để đẩy khí huyết đến các nơi hiểm hóc nhất của cơ thể và tập thở trong điều kiện khó khăn để tăng sức**

- I. Thở có trở ngại là gì?
- II. Cho một vài thí dụ thở có trở ngại
- III. Có mấy cách để thở có trở ngại?
  1. Cách của Louis Husson
  2. Cách mèo rù
  3. Cách của yoga
  4. Cách chu miệng

## CHƯƠNG VIII (H)

# THÁI ĐỘ TÂM THẦN TRONG CUỘC SỐNG

Trước sự thay đổi môi trường thiên nhiên (nắng mưa, lạnh, nóng, khí hậu bốn mùa, giông gió, lụt lội, bão tố...) và môi trường xã hội (chế độ xã hội, cán bộ tốt xấu, người lành, kẻ dữ, tình cảm gia đình...) chúng ta có những phản ứng vô cùng phức tạp, bao nhiêu tiểu thuyết cũng không thể tả hết được.

Những trạng thái tâm thần đó ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe của chúng ta, ban đầu gây rối loạn chức năng, nếu kéo dài, lần lần sẽ gây những tổn thương thực thể, như loét dạ dày, tá tràng, cao huyết áp, hen suyễn, suy nhược thần kinh và các bệnh tâm thể khác.

Sức khỏe thể xác và sức khỏe tâm thần dính liền với nhau và ảnh hưởng lẫn nhau. *Làm thế nào có “Một tinh thần minh mẫn, trong một cơ thể khỏe mạnh” thì mới xây dựng được sức khỏe toàn diện.*

Trong chương này chúng ta nghiên cứu “*Thái độ tâm thần trong cuộc sống*” để có một *thái độ tâm thần* đúng đắn ảnh hưởng tốt đến sức khỏe chung trong mọi tình huống của cuộc sống.

## I. RÈN LUYỆN TINH THẦN

Phải rèn luyện tinh thần chúng ta cho theo kịp trình độ tiến hóa chung của thế giới. Vấn đề này gồm: Vũ trụ quan, nhân sinh quan, đạo đức cách mạng, lý tưởng và mục đích ở đời. Đào sâu vấn đề này mới xây dựng được nền tảng tinh thần, làm cơ sở vững chắc cho thái độ tâm thần trong cuộc sống. Người có nắm vững quan niệm đúng đắn về các vấn đề trên, về giá trị của tinh thần và vật chất, về triết lý của cuộc đời thì mới có thái độ tâm thần hợp lý trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống. (Xin xem lại chương I).

## II. THÁI ĐỘ TÂM THẦN TRONG CUỘC SỐNG

Trong cuộc sống ai cũng phải sống trong môi trường thiên nhiên và xã hội, ai cũng muốn sống hạnh phúc trong hai môi trường ấy và ai cũng muốn tiến bộ để hưởng hạnh phúc càng ngày càng nhiều. Thái độ tâm thần của ta phải làm thế nào trong mọi hoàn cảnh, tác động lên môi trường thiên nhiên và xã hội theo quy luật để rồi thiên nhiên và xã hội đáp ứng lại, làm cho ta có hạnh phúc hơn.

### 1. Trong môi trường thiên nhiên

*a. Phải biết hưởng cái đẹp thiên nhiên* trải ra trước mắt ta ngày đêm thay đổi không bao giờ dứt. Cái đẹp của ánh sáng mặt trời tỏa ra khắp thế giới làm ấm áp muôn loài, cỏ cây xanh tươi, động vật hưng phấn. Mặt trăng êm dịu, tinh tú, ngân hà làm cho con người yên nghỉ. Núi sông biển cả, hòn đảo, chim muông, suối khe róc rách, cảnh vật hữu tình làm cho con người yêu thiên nhiên, quý cuộc sống. Do đó, những nhà tu hành, lánh xa thế sự phiền phức đau khổ, lên chốn núi cao rừng rậm, biển cả để tìm yên tĩnh tu luyện tâm hồn.

Những người không biết thưởng thức cái đẹp của thiên nhiên đã mất phân nửa nguồn vui của sự sống.

**b. Con người rất thích cải tạo thiên nhiên** làm cho nó càng đẹp hơn, càng phục vụ con người tốt hơn, đó cũng là một nguồn hạnh phúc nhất là đến lúc tuổi già sửa cảnh, trồng hoa, nuôi dạy cầm thú. Song muốn cho thiên nhiên ban cho ta hạnh phúc thì tâm thần của ta phải lạc quan thì mới phù hợp với kỳ quan của tạo hóa.

*Người vui thì cảnh cũng vui*

*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.*

## **2. Trong môi trường xã hội**

Môi trường xã hội rất phức tạp, phản ứng xã hội rất khó lường nên thái độ tâm thần của ta phải thận trọng để đoàn kết, gây *xúc cảm dương tính* có lợi cho mọi người. Xin trình bày một số kinh nghiệm của người xưa trong việc giao thiệp với đồng bào và cả nhân loại.

**a. Kinh nghiệm 1:** Nếu ta có thái độ tốt với xã hội thì xã hội sẽ có thái độ tốt với ta.

Xã hội đối với ta không khác gì hình ảnh của ta trong tấm gương: nếu ta cười, thì nó cũng vui với ta; nếu ta vung tay giận dữ đánh nó thì nó cũng vung tay giận dữ đánh lại ta. Kinh nghiệm này là *"qui luật của muôn đời"* thế mà có người có thái độ rất xấu với xã hội, lại thắc mắc, trách móc tại sao người ta không tốt với mình.

**b. Kinh nghiệm 2:** *Hạnh phúc tinh thần hơn hẳn khoái lạc vật chất.* Trong đời sống, phải lấy phần tinh thần để lãnh đạo phần bản năng sinh vật thì mới bảo đảm sức khỏe tinh thần và thể xác, mới bảo đảm tương lai hạnh phúc của mình. Nếu đi sai đường, ăn năn không kịp sẽ ân hận suốt đời. *Hạnh phúc tinh thần không biết bao lần hơn hẳn khoái lạc vật chất tầm thường.* Hạnh phúc tinh thần tràn ngập tâm thần và trí tuệ của ta, lúc ta làm được một việc phải, suy nghĩ một tư tưởng độc đáo có thể cứu nhân độ thế, sáng tạo một phương pháp khoa học tăng năng suất lúa lên mấy lần như "cách



mạng xanh”, tăng năng suất sữa bò, trâu, dê để làm “cách mạng trắng” cho đủ sữa nuôi trẻ con, viết một vở kịch hay một bài văn sâu sắc có thể giác ngộ kẻ ngu muội, soạn một bài nhạc, làm một bài thơ, vẽ một bức họa có thể làm êm dịu những linh hồn đương khủng hoảng. Hạnh phúc ấy tồn tại lâu dài với tác giả tạo ra sự nghiệp ấy.

Còn khoái lạc vật chất của con người không khác gì khoái lạc của con thú, mặc dù ở người nó có phần tế nhị hơn. Nó chỉ kéo dài trong khoảnh khắc, và nếu thỏa mãn nhu cầu xác thịt rồi thì đâm ra chán ngấy.

Chỉ có con người có bộ thần kinh 14-16 tỷ tế bào, xây dựng trong thời gian 2 triệu năm mới hưởng được hạnh phúc tinh thần tinh tế như thế! Ta phải quý trọng nó, đừng làm điều trái thì sẽ bị hình phạt của tòa án con người và tòa án lương tâm.

**c. Kinh nghiệm 3:** Những xúc cảm dương tính xây dựng thái độ lạc quan, tích cực, yêu đời những xúc cảm âm tính nhận chìm con người trong bi quan, tiêu cực, chán đời.

Làm người ai lại không có tình cảm: vui, buồn, giận, thương, yêu, ghen, ghét, lo, nghĩ, sợ sệt, kinh hoàng. Loại xúc cảm dương tính là vui, thương, yêu, suy nghĩ. Loại xúc cảm âm tính là buồn, giận, ghen, ghét, lo, sợ kinh hoàng. Xúc cảm dương tính làm cho con người *lạc quan, tích cực yêu đời*. Xúc cảm âm tính làm cho con người *bi quan, tiêu cực, chán đời*. Ai có gần Hồ Chủ Tịch đều thấy rõ Cụ đến thăm cơ quan nào thì mọi người đều bị hấp dẫn bằng luồng tư tưởng lạc quan của Cụ. Những hình ảnh Cụ đi công tác cho ta thấy Cụ đi đến đâu là gương mặt mọi người đều rạng rỡ lên một niềm tin tưởng, lạc quan, thoải mái. Vì sao? Vì Cụ có một lý tưởng và mục tiêu rõ rệt là giải phóng dân tộc giành lại Độc lập, Tự do, Hạnh phúc, Cụ có một vũ trụ quan và nhân sinh quan mác-xít, một lập trường và niềm tin vững chắc một quan điểm quần chúng sâu

sắc, lòng thương của Cụ đối với người cùng khổ vô biên nên Cụ tỏa ra một hào quang sáng rực như thế.

Theo gương Hồ Chủ Tịch, ta vun đắp cho xúc cảm dương tính, lạc quan tích cực yêu đời càng ngày càng mạnh lên, bằng gương “người tốt, việc tốt” Cụ đã đề ra, để bồi dưỡng niềm tin nơi tương lai của dân tộc, để có sức mạnh chống lại tư tưởng bi quan, tiêu cực, chán đời. Gương bộ đội bị bao vây, nếu bi quan tiêu cực thì nhất định thua, là đầu hàng, còn nếu lạc quan, tích cực thì sẽ mở đường máu thoát vòng vây, biến bại thành thắng!

Nếu hằng ngày ta luyện thái độ tâm thần mỗi khi tiếp xúc với đồng bào, chủ động có thái độ lạc quan, tích cực yêu đời thì sẽ ảnh hưởng tốt đến sức khỏe ta, đồng thời tác động tốt đến người chung quanh ta, lôi cuốn mọi người vào không khí vui tươi thoải mái.

Đồng y có câu: Giận quá tổn thương đến can; vui quá tổn thương đến tâm; lo nghĩ quá tổn thương đến tỳ; buồn rầu quá tổn thương đến phế; kinh sợ quá tổn thương đến thận. Tất cả xúc cảm quá độ đều có hại đến toàn bộ cơ thể. Vui quá như trúng số độc đắc cũng có thể chết. Buồn quá, lo quá, một đêm có thể bạc đầu.

Làm thế nào tránh được xúc cảm quá mức?

*Phải tạo cho mình một cái áo giáp về tâm lý, bảo vệ tâm thần không bị xúc động quá mức do xã hội bên ngoài. Xem một tượng Phật với nụ cười bình tĩnh, chủ động, ngồi trên tòa sen, thung dung, thư thái là một tấm gương về thái độ tâm thần.*

Ví dụ: có người chửi mình một cách tục tằn. Mình phải xếp người ấy vào loại ngu muội thấp hèn, không cần để ý. Nếu mình chửi lại, đánh lại thì hóa ra mình cũng ngu muội, đại dột như nó. Phải đặt mình trên nó, không đặt mình ngang nó, thì mới bình tĩnh không thêm giận mới thắng được nó! Ví dụ: Vợ con hoặc người giúp việc làm vỡ một món đồ quý giá. Ta nổi giận, đỏ mặt, tía tai, mắng chửi. Ta phải bình tĩnh nhớ lại câu: giận quá hóa điên thì ta hết giận,

gương mặt ta trở lại bình thường. Ta không xúc phạm đến phẩm giá của người làm vợ, là người thân của ta, gây rối loạn trong gia đình, buồn tủi cả ngày. Lỡ làm vợ là đã sợ rồi, hối tiếc rồi, tại sao không an ủi người có lỗi lại mắng chửi thêm? Thái độ như thế là thiếu đức thương người.

Ví dụ về xúc cảm sợ sệt kinh hoàng: Ta có lỗi đối với cấp trên, sợ bị rầy la mắng chửi! Học trò đi thi sợ rớt! Diễn viên lên sân khấu bị khộp! Ai lại tránh khỏi. Ta có thể làm cho xúc cảm ấy bớt đi! Dùng cách thở sâu, dài, chủ động để trấn tĩnh xúc cảm đồng thời lấy *nhiệm vụ phục vụ cao cả để thắng cái sợ của cá nhân*, thì có thể trở lại bình tĩnh, có can đảm chịu hình phạt, dám đương đầu với giám khảo, lên sân khấu hết khộp, đem hết sức mình phục vụ quần chúng!

Ví dụ về *tự ái cá nhân*. Ai cũng có tự ái cá nhân, rồi hờn mát, oán trách, ghim sâu trong lòng, ganh ghét, thù địch với ai nói động tới tật xấu của mình. Ai phê bình mình làm cho mình nhột nhật, đỏ mặt cãi lại. Cá nhân chủ nghĩa dưới muôn hình muôn vẻ, tự đại, tự mãn, tự kiêu, hách dịch, rất xấu xa. Phải biết tự trọng, không làm việc gì sai, làm mất phẩm chất con người. Phải hãnh diện làm một việc gì tốt, danh dự đem lại vinh quang cho bản thân mình và cho quê hương, tổ quốc. Để cải tạo tự ái cá nhân, nói chung cá nhân chủ nghĩa phải dùng vũ khí sắc bén là *tự phê một cách khoa học, khách quan, với lý trí và lương tâm của mình, hiểu rõ các khuyết điểm của mình*, thấy cái xấu của mình để quyết tâm vứt bỏ nó đi, trở thành con người trong sạch, con người tốt.

Ta hãy kê ra một cách trung thực tất cả khuyết điểm của ta như nóng tính quát tháo, đa nghi, ganh ghét, đố kỵ, đạp dưới, bêu bối của công, vun đắp của riêng, thủ đoạn, săn đón người giàu, khinh rẻ kẻ nghèo khổ... Nếu ai xiên xỏ nói xấu ta, ta không vội giận vì ta đã biết cái xấu của ta và quyết tâm sửa chữa rồi thì ta thành thật cảm ơn người nhắc nhở ta sửa chữa!



Trong mọi hoàn cảnh, mỗi ngày ta phải có thái độ tâm thần đúng đắn để giúp ta tiến lên mãi mãi. Luôn luôn ghi nhớ lời Hồ Chủ Tịch:

*“Vì lợi ích mười năm trồng cây  
Vì lợi ích trăm năm trồng người”*

thì ta mới kiên trì tu dưỡng.

**d. Kinh nghiệm bốn:** Thái độ tâm thần đúng đắn là sống phải tuân theo 8 nhóm đạo đức cách mạng.

(xem chương I, 8 nhóm đạo đức cách mạng)

(Nhân, Cần, Chân, Trí, Kỷ, Mỹ, Nghĩa, Xã)

Làm sai đạo đức cách mạng sẽ mất hết tính chất con người, mất hết hạnh phúc tinh thần.

Giữ được 8 nhóm đạo đức cách mạng trên đây ta sẽ xây dựng được một xã hội tươi đẹp đoàn kết, thương yêu, tương trợ bảo đảm hạnh phúc cho mỗi người, và sẽ xây dựng được thuần phong mỹ tục của dân tộc ta.

**d. Kinh nghiệm 5:** Thái độ tiếp xúc tốt với mọi người.

Ngoài những nhóm đạo đức trình bày ở trên, khi tiếp xúc với mọi người ta cần giữ thái độ bình đẳng, dân chủ, lễ phép, vui tươi, bao dung, nhưng phải khéo léo và chủ động đấu tranh chống sai trái.

**Bình đẳng:** dù tiếp xúc với cấp trên hoặc cấp dưới, phải có thái độ bình đẳng, không xu phụ cấp trên, không khinh thường cấp dưới.

**Dân chủ:** Phải để cho mỗi người trình bày hết ý kiến của họ, biết lắng nghe ý kiến của người khác, không đàn áp, khống chế thì mới tìm được sự thật.

**Lễ phép:** đối với mọi người, kính nể, quý trọng người lớn tuổi, quý trọng người phụ nữ, thương mến trẻ em, biết trọng nhân cách của nó.



Vui tươi, lạc quan trong tập thể. “Một cái cười bằng mười thang thuốc bổ”

*Bao dung*, tha thứ cho người có khuyết điểm hoặc có lỗi, có tội để cho người ăn năn, hối cải và tiến lên, không thành kiến và bảo thủ.

*Chủ động khéo léo đấu tranh chống sai trái* để thuyết phục cảm hóa con người. Dám đấu tranh chống tư đồ tưởng: tũu, sắc, tài, khí để góp phần xây dựng xã hội. song cũng biết nhẫn nhịn khi cần thiết vì lợi ích chung.

***e. Thái độ tâm thần khi gặp nghịch cảnh, tai nạn rủi ro cần thực hiện “bình tĩnh” và “ chủ động thở sâu, dài ”***

Nếu có người thân bị tai nạn, bị bệnh có thể chết, phải *bình tĩnh* nhớ lại quy luật “sinh, trưởng, lão, bệnh, tử”, đời người ai cũng phải một lần chết để an ủi gia đình. Bình tĩnh, trấn an tinh thần, thực hiện *thở chủ động sâu, dài* để trở lại làm chủ tình hình, sáng suốt để lo toan mọi việc.

Trong gia đình nếu có người tư sản, địa chủ thì khuyên trở thành nhà kinh doanh XHCN, làm giàu cho đất nước, cùng với công nhân hợp tác xây dựng XHCN theo chủ trương của Nhà nước.

Ngay cả dưới chế độ của ta, nếu có người bị oan ức tù đầy, tịch thu của cải, hoặc bị hãm oan gì khác, thì khuyên phải *bình tĩnh, đấu tranh không khoan nhượng* để minh oan, mới còn nghị lực để sống, chớ bị quan, tiêu cực, rầu rĩ thì có thể chết trước khi được minh oan.

Kết luận: Trong mọi hoàn cảnh phải có thái độ tâm thần đúng đắn của “*con người khôn ngoan hiện tại*” (Homo sapiens) mà tổ tiên loài người đã nhiều kiếp tu luyện để trở thành. Phải có đầy đủ quan niệm về vũ trụ quan, nhân sinh quan, đạo đức cách mạng, lý tưởng và mục đích ở đời thì mới bảo đảm có thái độ tâm thần hợp lý trong cuộc sống vô cùng khó khăn và phức tạp, mới đạt được sức khỏe

tinh thần và thể xác, xây dựng hạnh phúc con người. Chúng ta phải rèn luyện hằng ngày thái độ tâm thần trong cuộc sống để tiến lên mãi mãi.

### **Câu hỏi và dàn bài của**

## **CHƯƠNG VIII: THÁI ĐỘ TÂM THẦN TRONG CUỘC SỐNG**

Mục đích: Bài này rất quan trọng vì nó trình bày cách xây dựng sức khỏe tinh thần dựa trên cơ sở vũ trụ quan, nhân sinh quan, lý tưởng, mục đích ở đời, tác phong phục vụ quần chúng để xây dựng một thái độ tâm thần hợp lý trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống để bảo đảm hạnh phúc.

### **I. Rèn luyện tinh thần.**

Rèn luyện tinh thần như thế nào? Cụ thể là rèn luyện cái gì?

### **II. Thái độ tâm thần trong cuộc sống**

Phải làm thế nào tác động lên môi trường thiên nhiên và xã hội để cho hai môi trường ấy đáp ứng lại làm cho ta có hạnh phúc hơn.

1. Trong môi trường thiên nhiên: Phải biết thưởng thức cái đẹp và biết sống theo qui luật thiên nhiên.

2. Trong môi trường xã hội phải đoàn kết và gây cảm ứng dương tính

a. Kinh nghiệm 1: Phải có thái độ tốt với xã hội.

b. Kinh nghiệm 2: Hạnh phúc tinh thần hơn hẳn khoái lạc vật chất.

c. Kinh nghiệm 3: Những xúc cảm dương tính xây dựng thái độ lạc quan, tích cực, yêu đời; những xúc cảm âm tính nhận chìm con người trong bi quan, tiêu cực, chán đời.

d. Phải tuân theo 8 đạo đức cách mạng.

đ. Phải có thái độ tiếp xúc tốt với mọi người: bình đẳng dân chủ, lễ phép, vui tươi, bao dung nhưng phải khéo léo đấu tranh chống sai trái.

e. Thái độ tâm thần khi gặp nghịch cảnh, tai nạn rủi ro cần thực hiện bình tĩnh và chủ động thở sâu, dài.

Kết luận: Nhớ đến kiếp người phải tu luyện 2 triệu năm mới được trình độ con người khôn ngoan hiện tại (homo sapiens) để luôn luôn chủ động có thái độ tâm thần tốt với người, xây dựng sức khỏe vật chất và tinh thần bảo đảm hạnh phúc cho mọi người.

## CHƯƠNG IX (I)

# VẤN ĐỀ ĂN UỐNG, CÁC CHẤT KÍCH THÍCH VÀ VẤN ĐỀ THẢI CHẤT ĐỘC

### I. VẤN ĐỀ ĂN

#### 1. Ăn cho đúng cách

##### *a. Ăn phải theo đúng định luật “bảo tồn năng lượng”*

1	2	3
Năng lượng đưa vào cơ thể dưới hình thức oxy và thức ăn uống.	= Năng lượng sinh ra trong cơ thể cần thiết cho hoạt động của cơ thể + Năng lượng dự trữ (mỡ glycogen...) + Năng lượng để cho trẻ con lớn (tạo các mô trong cơ thể).	+ Năng lượng còn lại trong các chất thải ra (thức ăn không tiêu và không hấp thu được, chất thải của nước tiểu và mồ hôi, chất thải của phổi).

Công thức này bảo ta rằng, phải ăn cho đủ. Nếu ăn không đủ thì không có dự trữ, người gầy, trẻ con không đủ sức lớn, người lao động không đủ sức làm việc. Chỉ cần xem tình trạng chung của nhân dân, gầy hay béo thì biết trong nước thiếu ăn hay không.

**b. Các chất trong thức ăn:** Về thức ăn, đại khái gồm có chất glucit, protit, lipit (bột đường, đạm, mỡ), các chất muối khoáng, các vitamin và các chất xác cellulosa. Phải biết cải tiến, thay đổi cách ăn, không bảo thủ, tìm thức ăn mới dựa trên kinh nghiệm của tổ tiên kết hợp với khoa học hiện đại.

Về glucit, chúng ta có cơm, lại có ngô, khoai, sắn, giong riềng, giong bột (củ đao), củ mài, củ sắn dây, hạt bo bo, kê... các thứ này đều có khả năng sản xuất lớn để bột dùng gạo trong nhiều trường hợp.

Về protit, ngoài kinh nghiệm của ông cha ta như chum tương, hủ mắm, nước chấm, chúng ta có *đạm động vật*, gà, cá, lợn, dê, bò, trâu, ngựa và các chất đạm khác: trứng, ốc, tôm, cua, cóc, ếch...; có *đạm thực vật*: các thứ đậu (đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, đậu trắng, đậu tương, lạc, đậu cọc rào, đậu ván... ). Không phải chỉ có thịt, cá, trứng mới nuôi sống con người, mà các thứ đậu là những chất đạm rất tốt.

Về lipit, thì ngoài *lipit động vật* như bơ, mỡ ta còn rất nhiều *dầu thực vật*: lạc (đậu phộng), dừa, vừng (mè)... và các thứ cây có lipit bắt đầu trồng như dây mỡ lợn.

*Các chất sinh tố và muối khoáng* được cung cấp với các thứ quả, rau và các thức ăn động vật (trứng, gan, cá,...).

*Chất cellulosa* là chất đặc biệt của tế bào thực vật. Rau, cải, hoa quả trong thức ăn, nhai kỹ thì chất cellulosa thành chất xác giúp thêm làm cho cục phân có thể tích lớn hơn, ruột đẩy xuống đại trường dễ hơn, chống bệnh táo bón.

Cột 3 ở bảng công thức trên chỉ rõ: nếu bộ tiêu hóa không tốt thì còn nhiều thức ăn không được hấp thụ mà phải bị thải ra dưới hình thức hạt tinh bột, sợi thịt, hạt mỡ... làm cho các chất ấy dậy men, sinh hơi trong ruột, đầu độc cơ thể.



**BẢNG THÀNH PHẦN HÓA HỌC 100G THỨC ĂN**

Thứ tự	Tên thức ăn	Thành phần hóa học (g %)					
		Nước	Protid	Lipit	Gluxit	Cellu- loza	Tro
01	Gạo tẻ máy	14,0	7,6	1,0	76,2	0,4	0,8
02	Ngô mảnh	14,0	8,5	3,2	71,8	1,7	0,8
03	Bột mì loại II	14,0	11,5	1,4	71,3	0,8	1,0
04	Bánh mì (bột loại II)	39,5	8,4	1,2	48,5	0,7	1,7
05	Khoai lang	68	0,8	0,2	28,5	1,3	1,2
06	Khoai tây	75,0	2,0	vết	21,0	1,0	1,0
07	Củ cải	65,5	3,1	vết	28,5	1,8	1,1
08	Đậu đen	14,0	24,2	1,7	53,3	4,0	2,8
09	Đậu trắng (đậu tây)	14,0	23,2	2,1	53,8	3,6	3,3
10	Đậu tương (đậu nành)	14,0	34,0	18,4	24,6	4,5	4,5
11	Đậu xanh (đậu tằm)	14,0	23,4	2,4	53,1	4,7	2,4
12	Hạt bí đỏ rang	3,6	35,1	31,8	23,0	2,3	4,2
13	Lạc hạt (hạt đậu phộng)	7,5	27,5	44,5	15,5	2,5	2,5
14	Vừng (mè)	7,6	29,1	46,4	17,6	3,5	4,8
15	Đậu phụ (tàu hũ)	82,0	10,9	5,4	0,7	0,4	0,6
16	Sữa đậu nành	—	6,6	1,5	0,9		0,4
	(220 đậu nành/lít)	92,0					
17	Bí ngô (bí đỏ)		0,3	—	6,2	0,7	0,8

Calo cho 100g	Muối khoáng (mg %) Vitamine (mg %)							°C
	Ca	P	Fe	Caroten	B1	B2	PP	
353	30,0	104,0	1,3		0,10	0,03	1,6	
359								
353	33,0	221,0	2,4		0,40	0,15	2,6	
244	28,0	164,0	2,0		0,20	0,08	1,6	
122	34,0	49,0	1,0	0,3	0,05	0,05	0,6	23
94	10,0	50,0	1,2	vết	0,10	0,05	0,9	10
130	20,0	32,0	2,9					1
334	56,0	354,0	6,1	0,06	0,50	0,21	1,8	3
335	160,0	514,0	6,8	0,02	0,54	0,18	2,1	3
411	165,0	690,0	11,0	0,6	0,54	0,29	2,3	4
336	64,0	377,0	4,8	0,06	0,72	0,15	2,4	4
534	235,0	900,0	2,2	0,47	0,45	0,15	3,0	
590	68,0	420,0	2,2	0,02	0,44	0,12	16,0	
586	1200	379,0	10,0	0,03	0,30	0,15	4,5	
98	24,0	85,0			0,03			
45		—	—	—	—	—	—	
27	24,0	16,0	0,5	0,20	0,06	0,03	0,4	8

Thứ tự	Tên thức ăn	Thành phần hóa học (g %)					
		Nước	Protid	Lipit	Gluxit	Cellu-loza	Tro
18	Cà chua	94,0	0,6	-	4,2	0,08	0,4
19	Cải bắp	90,0	1,8	-	5,4	1,6	1,2
20	Rau muống	92	3,2	-	2,5	1,0	1,3
21	Rau ngót	86,4	5,3	-	3,4	2,5	2,4
22	Rau sắng (chùa Hương)	82,4	6,5	-	5,5	3,4	2,2
23	Nấm rơm tươi	91,0	3,6	0,3	3,2	1,1	0,8
24	Men bia tươi	74,6	16,2	1,3	4,5	2,0	1,4
25	Mộc nhĩ (khô)	11,4	10,6	0,2	6,5	7,0	5,8
26	Lá sắn (khoai mì)	74,8	7,0	-	12,6	4,3	1,5
27	Chuối tây	-	0,7	-	15,5	-	0,6
28	Dứa ta	90,5	0,8	1,0	6,5	0,8	0,4
29	Đu đủ chín	90,0	1,0	0,1	7,7	0,6	0,6
30	Muối (xoài)	-	0,5	-	6,6	-	0,3
31	Thịt bò loại II	74,1	21,0	3,8	-	-	1,1
32	Thịt nửa nạc nửa mỡ	60,9	16,5	21,5	-	-	1,1
33	Thịt gà (loại II)	69,2	22,4	7,5	-	-	0,9
34	Cá quả (cá lóc)	78,0	18,2	2,7	-	-	1,1
35	Trứng gà toàn phần	72,0	14,8	11,6	0,05	-	1,1
36	Sữa mẹ (sữa người)	88,2	1,5	3,0	7,0	-	0,2
37	Sữa bò tươi	86,2	3,9	4,4	4,8	-	0,7
38	Sữa đặc có đường	25,4	8,1	8,8	56,0	-	1,7
	Việt Nam						

Calo cho 100g	Muối khoáng (mg %) Vitamine (mg %)							°C
	Ca	P	Fe	Caroten	B1	B2	PP	
20	12,0	26,0	1,4	2,0	0,06	0,04	0,5	40
30	48,0	31,0	1,1	vết	0,06	0,05	0,4	30
23	100,0	37,0	1,4	2,9	0,10	0,09	0,7	23
36	169,0	64,5	-	-	-	-	-	185
49	110,0	80,0	-	-	-	-	-	114
31	28,0	80,0	1,2	-	-	-	-	-
97	-	-	-	-	1,07	1,00	10,60	-
312	357,0	201,0	-	0,03	0,15	0,55	2,7	-
80	200,0	27,0	1,9	3,0	0,25	0,66	2,4	295
66	12,0	25,0	vết	-	-	-	-	6
34	15,0	17,0	0,5	0,08	0,08	0,02	0,2	24
36	40,0	32,0	2,6	1,50	0,02	0,02	-	54
29	4,0	4,0	0,2	3,81	0,06	0,06	0,9	60
121	12,0	226,0	3,1	-	0,10	0,17	4,2	1
268	9,0	178,0	1,5	0,01	0,53	0,16	2,7	2
162	12,0	200,0	1,5	0,12	0,15	0,16	8,5	3
100	90,0	240,0	2,2	-	-	-	-	-
171	55,0	210,0	2,7	0,70	0,16	0,31	0,2	-
63	34,0	15,0	0,1	0,09	0,01	0,04	0,1	6
77	120,0	95,0	0,1	0,05	0,05	0,19	0,1	1
345	307,0	219,0	0,6	0,03	0,06	0,30	0,2	-



### **c. Bảng phân tích thành phần một số thức ăn**

Trong bảng này, Viện Vệ Sinh dịch tễ học đã phân tích các thức ăn thông thường của dân tộc Việt Nam để biết coi trong mỗi thứ có nước nhiều ít, mỗi chất chính được bao nhiêu (protit, lipit, glucit, cellulosa, tro, calo trong 100g), muối khoáng, (Ca: vôi, P: lân, Fe: sắt), vitamin (caroten, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C). Đây chỉ trích một số để có khái niệm về giá trị của mỗi loại như gạo, thịt, cá, trứng, đậu, sữa, rau cải, quả... (xem bảng thành phần).

Ta có thể dùng bảng phân tích thành phần này để hướng dẫn ta xây dựng bữa ăn cho khoa học. Chúng ta thấy rằng đậu có giá trị không kém gì thịt cá; mè, đậu phộng không kém gì mỡ bơ; nhiều thứ rau có nhiều đạm (rau sắng chùa Hương, rau ngót, lá khoai mì) và chứa rất nhiều vitamin.

Trong bữa ăn cần cho ăn đủ chất, mà tỷ lệ giữa các chất cũng phải cân đối. Thường thường ước lượng ở nước ta nên theo tỷ lệ sau đây:

1g protit; 0,6g lipit; 6g glucit

1g protit cung cấp 4,1 calo; 1g glucit cung cấp 4,1 calo và 1g lipit cung cấp 9,3 calo.

*Chuyển hóa cơ bản*, chế độ ăn tối thiểu đủ sống không vận động bắp thịt (nằm nghỉ hoàn toàn) cần khoảng 1.500 calo trong 24 giờ đối với một người cân nặng 60 kg, cao 1,60m. Người làm việc ở văn phòng cần 2.300 calo. Làm việc tay chân ngoài trời càng nặng thì cần calo nhiều hơn. Mùa đông xứ lạnh cần nhiều calo hơn mùa hè.

*Ví dụ một khẩu phần*: Ta có thể dùng bảng phân tích thức ăn để lập ra một thực đơn khoa học, xem coi nó đem lại cho cơ thể bao nhiêu calo cho đủ bù lại hoạt động bình thường (xem bảng kê).

Thức ăn	Số lượng mỗi ngày	Loại thức ăn			Số Calo
		Đạm (protit)	Mỡ dầu (lipit)	Bột đường (gluxit)	
Bánh mì	400g	33,60g	4,80g	94,00g	976,00 calo
Thịt	50g	8,25g	10,75g		134,00
Trứng	một trứng 75g	11,10g	8,70g	0,04g	128,00
Sữa	250g	9,75g	11,0g	12,0g	192,50
Khoai tây	250g	5,00g	vết	52,50g	2335,00
Đậu xanh	100g	23,40g	2,40g	53,10g	336,00
Gạo	25g	1,90g	0,25g	19,05g	88,02
Bơ, mỡ, dầu	50g	0,25g	42,50g		383,50
Đường	30g	0,15g		29,79g	120,00
Trái cây tươi (chuối)	100g	0,70g		15,50g	66,00
Tổng số		94,10g	80,40g	385,98g	2659,02

Người già nên dùng protit thực vật nhiều hơn protit động vật; lipit thực vật (dầu phộng, dầu hướng dương, dầu mè, dầu oliu) nhiều hơn mỡ, bơ. Về gluxit, ngoài cơm ra, nên dùng mật ong, chất ngọt trái cây thay cho đường.

Nên ăn cho đủ rau để cho khẩu phần được hoàn chỉnh, thứ nhất là giá sống (có vitamin E), bắp cải (có vitamin U) và uống trà tươi (chè xanh) (có vitamin P).

## 2. Các thức ăn thông thường của dân tộc

### *a. Loại rẻ tiền và dễ lâu được*

- *Các thứ muối đậu:* Bào chế với các thứ đậu (xanh, đỏ, trắng, đen, vàng – đậu nành, đậu tương). Nấu đậu cho mềm rồi cho rút hết nước vào đậu, phơi khô hoặc sấy khô, rang thơm, xay nhỏ, thêm vào 1/10 muối rang tán nhuyễn. Muối đậu này thay thế cho thịt, cá, trứng.

- *Muối mè:* Thức ăn cổ điển rất bổ vì nó có chất đạm và nhiều chất mỡ (gạo lức, muối mè của OHSAWA là một thức ăn rất tốt, có vitamin B, trong gạo lức, song không nên chỉ ăn một thức này).

- *Muối đậu phộng (lạc):* Rang đậu phộng cho vàng. Muốn cho dầu ngừng chảy ra nhiều khi đâm đậu phộng nên thêm gạo rang độ 1/3. Cũng thêm 1/10 muối rang như trên.

- *Các thứ ruốc:* Ruốc thịt, ruốc cá, ruốc tôm, tép... Có một thứ ruốc chay làm với đậu phụ: chà đậu phụ cho nát nhỏ ra, vừa rang vừa cho nước muối vào cho mặn đều vừa ăn, rang cho đến mức khô để làm ruốc. Ta có thể chà trứng luộc cho nát ra, vừa rang vừa thêm nước muối hoặc nước mắm cho mặn vừa ăn để làm ruốc.

- *Mắm ruốc thịt sả ớt:* Mắm ruốc, thêm thịt nạc và mỡ xào chín với sả ớt là một món đầy đủ chất với cơm và rau sống.

- *Nước mắm kho khô:* Rất nhiều chất đạm (axit amin).

- *Tương, chao, nước mắm, nước tương và các thứ nước chấm.*

- *Dưa dầu heo:* Dưa heo luộc vừa chín tới (có nhiều sụn), xắt mỏng, trộn lại với nước sôi có để ít phèn chua cho tái lại, ngâm trong nước dấm có pha muối, đường, gừng. Có thể để lâu 1 - 2 tuần.

***b. Loại thức ăn đắt tiền và dễ lâu được:*** Nước ta rất giàu thức ăn cao cấp, đây chỉ kể các thứ dễ lâu được, không cần hâm đi hâm lại.

- *Thịt nấu đông:* Với giò heo, dứa heo, đậu phộng, có thể nấu đông lại để dành cho mùa đông ở miền Bắc, hoặc để tủ lạnh ở miền Nam.

- Cá kho, thịt kho, các thứ chả, các thứ nem, phải để ở tủ lạnh. Bánh phồng tôm, lạp xưởng có thể để ngoài.

**c. Vấn đề ăn chay và ăn mặn:** Ở nước ta và các nước Á Đông, vấn đề này được đặt ra một cách phổ biến, vì có vấn đề Phật giáo cấm ăn mặn, trong một số ngày, hoặc suốt đời. Như trên ta đã thấy, đạm chay hay đạm mặn có thể thay thế cho nhau về mặt dinh dưỡng, song đạm chay ít độc hơn đạm mặn, vì hai thứ cùng cho lên men, thì đạm mặn trở nên thú vị không thể chịu được, còn đạm chay lại không thú vị và trở nên ăn được, dễ tiêu và ngon (chao, tương). Do đó, trong các bệnh cần giải độc cơ thể, người ta khuyên dùng đạm chay hơn. Người ăn đạm mặn thường có sức nhanh nhẹn hơn, người ăn đạm chay có sức dẻo dai hơn.

#### **d. Vấn đề tiết chế**

- Tổ ẩm hàn và nhiệt: có người trong mình nóng, muốn ăn thức ăn mát như rau sống, dưa chuột, giá sống v.v... và người trong mình mát ăn thức ăn mát không tiêu nên thích ăn thức ăn nóng như tiêu, gừng và các thứ gia vị khác như đại hồi, đinh hương... Nên nhờ thầy thuốc xem coi tạng hàn hay nhiệt và hướng dẫn cho kỹ hơn vì thức ăn hàng ngày cũng là món thuốc.

- Trong một số bệnh. Phải tùy theo sức tiêu hóa mà cho món ăn phù hợp.

+ **Nước gạo rang:** 3 muống canh đầy gạo rang vàng nấu với 1,5 lít nước và một muống cà phê sét muối và từ 4 tới 8 muống cà phê đường cát. Khi cháo chín thì còn lại độ 1 lít. Lấy nước gạo uống trong các bệnh ỉa chảy nặng, kiết lỵ v.v...

ORESOL là một công thức để pha vào 1 lít nước chín do Tổ chức Y tế Thế giới phổ biến để cho bệnh nhân ỉa chảy uống, chống lại sự mất nước trong cơ thể gây tử vong. Mỗi gói có:

Clorua Kali 1,5g



Clorua Natri 3,5g  
Bicacbonat Natri... 2,5g  
Glucosa... 20g

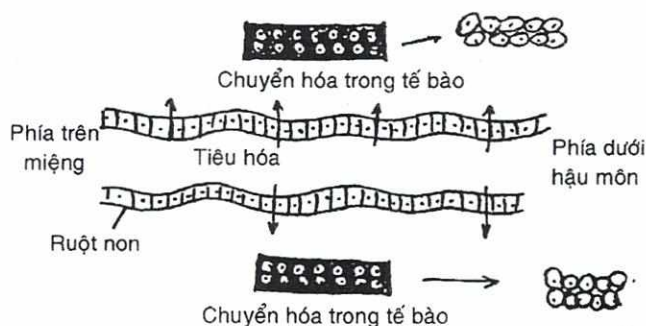
+ *Cháo*: Là món ăn dễ tiêu, ăn với muối, nước mắm, nước tương, ruốc... hoặc với đường, sữa...

+ *Bột khuấy*: Với đường, sữa hoặc nước xương hầm.

- *Mỗi bệnh đều có kiêng cử cho phù hợp*. Ví dụ bệnh phù thân phải kiêng muối, bệnh đái đường phải hạn chế bột đường v.v... Cần theo lời khuyên của thầy thuốc.

- *Có nhiều tiết chế rất nghiêm ngặt* như nhịn đói nhiều ngày, có uống nước chín hoặc nước chanh pha đường để trị bệnh. Vấn đề này cần được nghiên cứu thêm.

### 3. Các yếu tố làm cho bữa ăn tiêu hóa, hấp thụ và chuyển hóa tốt (hình I)



Hình I

Thức ăn phải qua 3 giai đoạn thì mới nuôi dưỡng tốt cơ thể:

- *Giai đoạn tiêu hóa ở phía trong ống tiêu hóa từ miệng đến hậu môn*, biến thức ăn thành những chất nuôi được cơ thể.

- *Giai đoạn hấp thu* ở tại thành của bộ tiêu hóa, đưa những chất đã tiêu hóa (chất dinh dưỡng) vào trong máu và bạch huyết đi khắp châu thân.

- *Giai đoạn chuyển hóa* ở tại tế bào làm cho tế bào kết hợp được các chất dinh dưỡng ấy với oxy để phát sinh ra năng lượng cần thiết cho cơ thể sống và hoạt động.

**a. Vấn đề tiêu hóa:** Cần có các yếu tố cơ học, hóa học, kỹ thuật bào chế, nghệ thuật, tâm thần thì mới bảo đảm tiêu hóa tốt được. Ví dụ: phải nhai thật kỹ ở miệng nghiền nát thức ăn để cho nước miếng thấm vào miếng cơm, làm cho nó hơi ngọt thì nuốt vào dạ dày sẽ giúp tiêu hóa tốt. Các dịch tiêu hóa (nước miếng, dịch dạ dày, mật, dịch tụy tạng, dịch ruột), nhờ nhai kỹ, thấm vào tận tế bào của thức ăn, phá nát nó ra, tiêu hủy nó để biến nó thành chất dinh dưỡng. Kỹ thuật bào chế thức ăn cho ngon mà không cầu kỳ cũng rất quan trọng: sức khỏe của một tập thể, phần lớn do kỹ thuật của cấp dưỡng quyết định. Khẩu phần được ăn hết và ăn ngon thì sức khỏe mới lên được. Cách dọn ăn khéo gợi thêm ăn, tranh ảnh làm chảy nước miếng, không khí vui tươi thoải mái cũng hết sức quan trọng để giúp cho việc tiêu hóa. Ta có câu tục ngữ: “Trời đánh tránh bữa ăn”, dạy ta không nên gây xúc động tinh thần quá mạnh lúc ăn uống (giận, buồn rầu, đánh con, phiền vợ...) ảnh hưởng không tốt đến tiêu hóa. Bữa ăn phải có ngày giờ nhai kỹ, nói chuyện vui, nghỉ ngơi thoải mái.

Ta phải ăn vừa đủ no để tiêu hóa được dễ dàng, không hại giấc ngủ

Hải Thượng khuyên ta:

*“Muốn cho ngũ tạng được yên  
Bớt ăn mấy miếng, nhịn thêm hơn đau”.*

**b. Vấn đề hấp thu:** Thành bộ tiêu hóa có tốt thì chất dinh dưỡng mới hấp thu được tốt, do đó những bệnh để lại di tích tổn thương trên bộ tiêu hóa sẽ ảnh hưởng đến hấp thu làm cho con người phải gầy ốm. Các bệnh như loét dạ dày, tá tràng, viêm ruột non, viêm ruột già, bệnh ỉa chảy, kiết lỵ, táo bón làm rối loạn hấp thu. Các bệnh khác cũng ảnh hưởng nhiều ít đến hấp thu.

**c. Vấn đề chuyển hóa:** Là vấn đề quan trọng bậc nhất trong việc dinh dưỡng cơ thể. Chuyển hóa là đốt các chất dinh dưỡng với oxy để tạo ra năng lượng cho cơ thể hoạt động. Chuyển hóa thấp là đốt ít, chuyển hóa cao là đốt nhiều. Người béo chuyển hóa thấp, người gầy chuyển hóa cao. Do đó, có câu tục ngữ: “Người gầy, là thầy ăn”. Trẻ con chuyển hóa cao, người già chuyển hóa thấp.

Chuyển hóa các chất dinh dưỡng là quá trình rất phức tạp mà hiện nay người ta cũng chưa nắm hết các bí quyết, song cũng nắm được quy luật chính để hiểu được hiện tượng và để làm chủ vấn đề dinh dưỡng.

Trong một cơ thể bình thường khỏe mạnh, thì chuyển hóa theo quy luật tròn vện và đến cùng mà chuyển hóa dở dang ở giữa chừng thành những chất độc gây bệnh trong cơ thể. Có đủ oxy và khí huyết lưu thông thì không dở dang. Vậy chủ yếu là phải tập luyện.

Chất đạm phải tiêu hóa đến chất axit amin thì mới hấp thu vào máu để cho tế bào rút chất ấy để đổi mới bản thân. Không có chất axit amin thì tế bào tiêu tụy và sẽ tiêu hủy. Bây giờ người ta bào chế nhiều thứ thuốc axit amin làm thuốc bổ. Chất đạm có đặc điểm là thiếu thì không được mà thừa cũng phải bỏ đi, thải ra ngoài, chỉ dự trữ được một số ít trong gan và dưới dạng glycogen và mỡ sau khi khử amin, đâm ra lãng phí mà lại làm mệt thêm cho cơ thể. Chất đạm phải chuyển hóa thành chất urê thì mới tròn vện và không độc, nếu chuyển hóa dở dang thành chất ammoniac và nhiều chất khác vì gan yếu, thì rất độc, gây hôn mê gan rất nguy hiểm.

*Chất glucit* phải chuyển hóa thành thán khí  $\text{CO}_2$  và nước  $\text{H}_2\text{O}$ , nếu dở dang thành axit lactic thì sẽ gây nhức mỏi, rêm mình, tại các bắp thịt. Nếu thừa thì dự trữ thành chất glycogen. Nếu không chuyển hóa chất đường glucoza tốt thì sanh ra bệnh tiểu đường.

*Chất lipit (mỡ):* Chất mỡ chuyển hóa tốt trọn vẹn thì rất lợi vì 1g mỡ cho tới 9,3 calo rất ấm cơ thể. Song người ta thường nói: “Chất lipit đốt cháy được là nhờ ngọn lửa của chất glucit”. Vậy phải ăn nhiều chất bột đường, mỡ ít. Chất mỡ chuyển hóa trọn vẹn thành thán khí  $\text{CO}_2$  và nước  $\text{H}_2\text{O}$ . Nếu dở dang thành các chất nhóm xê-tôn (Corps cétoniques) rất độc, gây ra bệnh hôn mê đái đường, chuyển hóa Cholestérol tốt thì chất Cholestérol trong máu không cao, chuyển hóa không tốt thì chất Cholestérol cao trong máu và có thể đóng trong thành động mạch gây bệnh xơ mỡ động mạch có ảnh hưởng đến bệnh cao huyết áp....

Bao nhiêu thí dụ trên đây cho ta thấy tai hại của sự chuyển hóa dở dang. Muốn chuyển hóa được trọn vẹn, cần thiết phải có các yếu tố sau đây: yếu tố lao động, tập luyện cho khí huyết lưu thông, yếu tố thở cho đủ oxy, yếu tố ăn vừa đủ không ăn quá thừa, yếu tố thần kinh không bị cảm xúc hoặc kích động quá mạnh. Người ăn quá nhiều mà không vận động sẽ sinh ra nhiều bệnh về dinh dưỡng.

#### **4. Vấn đề uống**

Vấn đề uống là một vấn đề rất quan trọng.

Ta phải uống gì, uống như thế nào, trước bữa ăn, trong khi ăn và sau khi ăn. Ngoài bữa ăn có nên uống không?

Nước trong cơ thể chiếm từ 71-63% từ hồi mới lọt lòng đến tuổi già nua. Trong bệnh dịch tả, thổ tả làm mất nước rất nhiều, mất cân nhanh chóng, trong ít giờ người hết nước, cơ thể tóp lại, nếu không tiêm huyết thanh vào bù đắp nước thì sẽ nguy.



Mỗi ngày bình thường ta mất độ 2,5 lít nước bằng các đường sau đây:

Đi tiểu 1,4 lít, đổ mồ hôi 0,6 lít, thở ra 0,4 lít (hơi thở ra bão hòa nước), đi tiêu 0,1 lít.

Nhờ nước ta uống, canh, trái cây, thức ăn ta dùng mới bù nổi số nước ta mất mỗi ngày. Do đó khát nước, thèm uống là lẽ rất tự nhiên, chỗ nào cũng cần có tổ chức giải khát càng chu đáo để thỏa mãn nhu cầu cơ thể.

Ngoài bữa ăn: có nước kích thích như trà, cà phê, nước giải khát như nước sinh tố (rau má, thơm, cam, chanh), nước sâm (sâm nam, rễ tranh, rau má, mã đề...), nước ngọt đủ thứ...

Trước bữa ăn: có đủ thứ rượu khai vị. Trong bữa ăn cũng đủ thứ rượu phù hợp với món ăn. Sau bữa ăn cũng dùng chất kích thích, các thứ nước lá sả, nước vối giúp tiêu hóa, actisô nhuận gan, lạc tiên, lá vông an thần, lá muồng trâu nhuận trường...

Trên đây là nhu cầu phức tạp của cơ thể ở thành thị. Ở nông thôn, người nông dân lao động giữa đồng, thở không khí trong sạch, khát thì uống nước đun sôi, tới giờ thì bụng đói thèm ăn, ăn gì cũng ngon nên không cần rượu khai vị, làm mệt thì nghỉ, buồn ngủ thì ngủ, không phải ráng sức suy nghĩ nên không cần cà phê để kích thích.

Phương pháp dưỡng sinh là tập cho cơ thể quen sống giản dị. Đó là điều tốt nhất.

Có người hỏi: Ngoài bữa ăn có nên uống nước không. Phải tùy nhu cầu của cơ thể, khát nước thì phải uống nước, đừng ráng nhịn, cơ thể quen chịu đựng khát lâu ngày sẽ thiếu nước sinh bệnh. Cơ thể điều hòa chất nước tốt thì ít khát nước, ít đổ mồ hôi, giữa hai bữa ăn chỉ cần uống 1 ly nước, bữa ăn có canh hoặc không có canh cũng

không quan trọng lắm, ăn cơm rồi uống 1 ly nước là bảo đảm tiêu hóa bình thường.

*Trong bữa ăn nên uống nước pha đá không?* Nghe mát, dễ chịu là được. Uống lạnh quá có thể làm rối loạn sự tiết dịch tiêu hóa, không có lợi cho sức khỏe. Có nên dùng phương pháp trị bệnh bằng cách uống nước buổi sáng hết 1 - 2 lít không? Coi chừng rối loạn tuần hoàn và tiêu hóa, tim hồi hộp, dạ dày bị giãn ra. Cách trị bệnh này cần được nghiên cứu thêm.

## II. VẤN ĐỀ CHẤT KÍCH THÍCH

Phải biết dùng và chủ động dùng chất kích thích. Thuốc lá, trầu, rượu, chè, cà phê là những chất thường dùng. Biết dùng thì tốt, không chủ động dùng, bị nghiện là có hại. Nghiện các chất ấy thì con người bị lệ thuộc và tự do của ta bị giảm đi một phần. Người nghiện là người bị gắn chặt với chất kích thích do tác dụng kích thích lặp đi lặp lại nhiều lần đã thành thói quen, đã thành phản xạ có điều kiện, không có nó thì bộ thần kinh thấy thiếu một cái gì, khó làm việc, nên nhớ nó. Song tác dụng kích thích đã bị lờn rồi, nếu không tăng liều thì không tác dụng, mà tăng liều thì nghiện càng nặng, càng bị đầu độc, và cái vòng luẩn quẩn càng siết chặt lại. Muốn trị bệnh nghiện chỉ có quyết tâm, thấy cái hại của nó mà cương quyết bỏ; có thể thêm một loại thuốc gây chán chất kích thích như gây phản xạ nôn khi uống rượu. Biết sử dụng chất kích thích là không gây thành thói quen, không nghiện, cần thì dùng mà không liên tục, không cần thì bỏ đi. Như thế nó giữ nguyên tác dụng kích thích của nó không bị "lờn" mà cũng không nghiện.

### 1. Thuốc lá, cần sa, á phiện, ma túy, xì ke

*a.* Thuốc lá nên cấm hẳn vì giá trị kích thích của nó không đáng kể mà tác hại của nó rất nhiều đối với bộ hô hấp (viêm phế quản, ung thư phổi), bộ tiêu hóa (kém ăn, táo bón), bộ tuần hoàn (co thắt động mạch vành gây đau tim, và co thắt động mạch khác gây viêm

tắc), bộ thần kinh (hay quên, nhức đầu, mờ mắt)... Người nghiện bỏ được thuốc lá thì sức khỏe lên rõ rệt, có lợi cho gia đình (không đem tiền mà đốt) và nêu gương tốt về tính cương quyết cho con em.

Phòng hợp mà có người hút thuốc lá thì càng ô nhiễm thêm không khí đã thiếu oxy, có hại cho sức khỏe và sức làm việc của mọi người. Các nước đều có chỗ riêng cho người nghiện thuốc lá để không xâm phạm đến người sợ thuốc lá.

*Cần sa* là một loại gai Ấn Độ, lá và hoa dùng để nhai hoặc hút như thuốc lá làm cho say và đầu độc thần kinh gây rối loạn về tâm thần.

*Á-phiện: Hút với dụng cụ đặc biệt (bàn đèn và ống vố) đưa con người vào cảm giác khoan khoái, giảm đau đi đến trạng thái nửa ngủ, nửa thức với ảo giác thần tiên. Hút nhiều lần gây nghiện, phải tăng liều thuốc độc mới thỏa mãn nhu cầu cơ thể. Lâu ngày, cơ thể trở nên tiêu tụy về thể xác và tâm thần.*

Giền *Ma túy, xì-ke* đã trở thành bệnh xã hội cực kỳ nguy hiểm, đe dọa tiêu diệt một quốc gia. Một số người vô nhân đạo buôn ma túy gây tội ác khủng khiếp để làm tiền, ngồi không ăn bám, dám đứng lên khiêu khích chính phủ của một nước! Phải có một tổ chức quốc tế để tiêu trừ bọn này, giải thoát nhân loại khỏi bọn xì-ke ma túy. Riêng về cá nhân của người nghiện xì-ke ma túy, đến cơn nghiện mà không có thuốc, sẽ ở vào trạng thái điên loạn tinh thần dám trộm cắp, cướp bóc, giết người để có tiền mua thuốc.

## 2. Trầu

Ăn trầu là phong tục lâu đời của ông cha ta: “Miếng trầu là đầu câu chuyện”. Nó có tác dụng kích thích làm cho ấm cơ thể, gây phấn chấn tinh thần. Tác dụng diệt trùng bảo vệ răng. Song ngày nay ta có quần áo ấm, ta có phương tiện vệ sinh răng miệng, giới thanh niên bây giờ cũng ít thích ăn trầu, thế thì phong tục ấy có thể

sẽ không có cơ sở tồn tại lâu dài nếu mức sống của ta lên đều. Hải Thượng Lãn Ông cũng khuyên không nên nghiện trầu:

*“Ăn nhiều tán khí gây mòn,  
Phổi khô, môi rộp rõ ràng chẳng sai”.*

### 3. Rượu

Thường ta nghe câu “Vô tửu bất thành lễ”. Cả thế giới đều như vậy, uống rượu thì kích thích thần kinh gây không khí phấn chấn làm vui cuộc lễ. Phải nên giữ mức độ ấy, chớ nên để cho say thì hết phân biệt phải trái. Nghiện rượu kinh niên làm cho người thay đổi hẳn tính tình, sinh nhiều bệnh nguy hiểm, làm tan cửa nát nhà, nguy hại ở chỗ sinh con cái khờ dại, ngu đần, điên khùng. Ta hãy nghe câu thơ của Hải Thượng Lãn Ông:

*“Có người say rượu liên miên,  
Người thì đói khát không cơm ăn mỳ.  
Rượu dùng tốn gạo nguy thay,  
Một người uống rượu mấy người nhịn ăn”.*

Hải Thượng Lãn Ông khuyên ta nên để rượu làm thuốc (Xem chương I: Tư tưởng đạo đức, tác phong... mục tứ đồ tường)

### 4. Chè, cà phê

Là hai chất kích thích tốt, được dùng trên toàn thế giới, song lâm vào tình trạng nghiện cũng không có lợi. Nên dùng vừa đủ kích thích để lao động tốt, không quá liều làm cho tim hồi hộp. Chỉ dùng buổi sáng và trưa, không dùng buổi chiều và tối để bảo vệ thần kinh bằng một giấc ngủ sâu và “bổ”. Có người nói “Tôi tha hồ uống chè và cà phê mà vẫn ngủ như thường”. Ngủ được đấy, bộ thần kinh còn tốt đấy, nhưng ngủ có sâu để cho giấc ngủ được “bổ” không. Thống kê về đau tim trên thế giới chứng minh rằng người nghiện cà phê hay đau tim hơn người không nghiện.



## 5. Chất kích thích tốt nhất là chất kích thích tâm thần

Nhiệt tình cách mạng, hăng say công tác, yêu ngành, yêu nghề, tinh thần trách nhiệm cao làm cho ta làm việc không biết mệt và càng làm càng thích thú. Làm việc có kết quả đem lại hạnh phúc cho nhân dân là cái vui, là lẽ sống của người lao động!

## III. VẤN ĐỀ THẢI CHẤT ĐỘC

Muốn giữ sức khỏe, phải thải chất nội độc trong cơ thể ra một cách đều đặn và không cho chất ngoại độc xâm nhập vào cơ thể bằng đường phổi, đường tiêu hóa và đường da. (Xem chương II - Bộ bài tiết).

Đây chỉ bàn về chất nội độc do cơ thể tạo ra trong quá trình chuyển hóa của cơ thể.

### 1. Vấn đề đi tiêu

Nhiều người đi tiêu mỗi ngày một lần, hoặc hai lần, không đi được là bần thần, nóng nảy, khó chịu trong mình, nổi nhọt, mẩn ngứa, nước da xấu đi... do chất độc trong phân không được thải ra đều đặn.

Ta phải chú ý làm thế nào ruột già hoạt động tốt, tổng phân ra ngoài đúng giờ. Xoa bụng dưới, thở tới bụng dưới, thể dục ép bụng dưới... là cần thiết. Ngoài ra ăn các thứ cần thiết để chống táo bón như chuối, đu đủ, khoai lang, mồng tơi, có nhiều chất nhuận tràng, rau quả, có nhiều Celluloza cùng các thứ thuốc có tác dụng nhuận trường như lá muồng trâu, vỏ cây đại (sứ cùi), hạt bìm bìm...

Các nước công nghiệp sản xuất ra nhiều thuốc và dụng cụ chống táo bón đặc biệt là tọa dược để sẵn trong cầu tiêu để cho ai không đi tiêu được thì nhét vào đít, gây phản xạ đi tiêu, hoặc bơm ít nước vào ruột già để đi tiêu đều đặn.

Những người có thói quen 2,3 ngày đi tiêu một lần mà vẫn được mạnh khỏe là do ruột gan còn tốt, còn đủ sức chống lại chất độc.

Lâu ngày khả năng chống chất độc suy yếu sẽ sinh bệnh gan ruột và cơ thể sẽ bị chất độc làm yếu đi.

## **2. Vấn đề gan mật**

Đây cũng là một đường thải chất độc quan trọng. Gan hoạt động tốt, mật thải chất độc thì da tươi nhuận, không có lẫn màu vàng của gan bệnh. Mà gan mật hoạt động tốt lại ít táo bón, Vậy việc xoa bóp ở vùng lá gan, thở để xoa bóp lá gan, thể dục để thúc đẩy khí huyết lưu thông trong gan là rất quan trọng. Các thứ thông gan mật như trái khổ qua, actisô, rau đắng, nhân trần, mật động vật (trâu bò, heo), cây muồng trâu sao vàng (để giảm tính chất nhuận tràng) là những thuốc thông gan mật thường dùng.

## **3. Vấn đề nước tiểu và mồ hôi**

Nước tiểu và mồ hôi thải chất độc trong máu ra bằng đường thận và tuyến mồ hôi. Phải uống nước hợp lý để đủ nước cho thận lọc chất độc và mỗi ngày phải có dịp đổ mồ hôi cho tuyến mồ hôi hoạt động đều. Vậy phải tập thể dục, hoặc đi bộ, chạy thể thao cho xuất mồ hôi thì mới bảo đảm sức khỏe.

Dược liệu như rễ tranh, râu bắp, mã đề, râu mèo thông tiểu tốt.

## **4. Phổi thải thán khí và các chất độc ở thể hơi**

Là rất quan trọng, làm sao bảo đảm cho phổi có “thừa sức” hút oxy và thải thán khí và các chất độc khác. Phải tập luyện để phát triển khả năng của phổi, của dung tích sống đến mức tối đa, để tăng sức sống và sức thải độc.

Ngoài việc luyện tập, nếu phổi yếu, cần dùng các thuốc để bồi dưỡng như cao Thiên môn, cao Mạch môn.

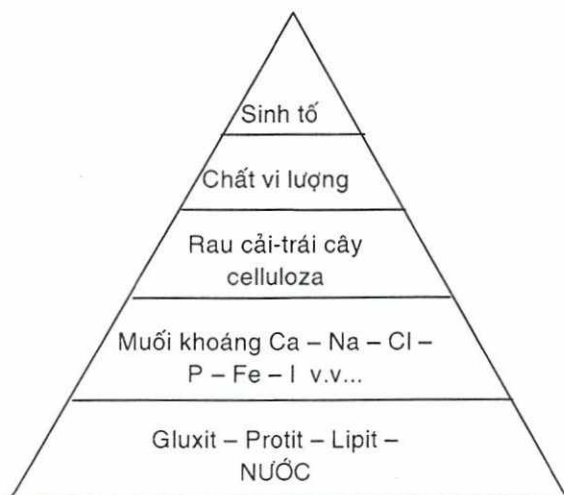
**5. Da cũng là một bộ phận quan trọng để thở và thải chất độc như phổi.** Do đó, ta phải giữ da cho da sạch và xoa bóp da để nó giữ được tất cả chức năng quan trọng của nó.

**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG IX: VẤN ĐỀ ĂN UỐNG, CÁC CHẤT KÍCH THÍCH**  
**VÀ VẤN ĐỀ THẢI CHẤT ĐỘC**

**I. Vấn đề ăn**

**1- Ăn cho đúng cách**

- a. Ăn phải theo đúng định luật “bảo tồn năng lượng”
- b. Các chất trong thức ăn (sơ đồ tháp thức ăn)



- c. Bảng phân tích thức ăn, khẩu phần
- 2. Các thức ăn thông thường của dân tộc**
  - a. Loại rẻ tiền để lâu được
  - b. Loại đắt tiền để lâu được
  - c. Vấn đề ăn chay và ăn mặn
  - d. Vấn đề tiết chế

- 3. Các yếu tố làm cho bữa ăn tiêu hóa, hấp thu và chuyển hóa tốt
  - a. Tiêu hóa tốt
  - b. Hấp thu tốt
  - c. Chuyển hóa tốt

4. Vấn đề uống

II. Vấn đề các chất kích thích

- 1. Thuốc lá, cần sa, xì-ke, ma túy
- 2. Trâu
- 3. Rượu
- 4. Chè, cà phê
- 5. Kích thích tinh thần

III. Vấn đề thải chất nội độc

- 1. Vấn đề di tiêu
- 2. Vấn đề gan mật
- 3. Vấn đề nước tiểu và mồ hôi
- 4. Phổi thải thân khí và các chất độc thể hơi
- 5. Vấn đề da



## CHƯƠNG X (K)

# CÁC NGUYÊN TẮC LỚN ĐỂ TẬP THỂ DỤC, XOA BÓP, YOGA ĐỂ CHO KHÍ HUYẾT LƯU THÔNG VÀ CHỐNG XƠ CỨNG

### I. NGUYÊN TẮC KẾT HỢP

Trong mọi động tác thể dục, phải kết hợp các yếu tố có thể làm cho động tác có hiệu quả tối đa.

#### 1. Kết hợp 3 yếu tố “Tinh – Khí – Thần

(Xem chương II: Đại cương về phương pháp dưỡng sinh, mục cơ sở khoa học của phương pháp dưỡng sinh).

**TINH:** Người tập luyện phải ăn cho đủ *chất bồi dưỡng* tinh hoa của thức ăn thì sức khỏe mới lên, ăn thiếu mà tập quá nhiều thì người gầy đi và mệt. *Huyết* phải chạy đều và đủ để cung cấp cho đủ chất dinh dưỡng. *Tinh sinh dục* không được hao phí (giữ tinh, bế tinh) thì mới có sức tập luyện.

**KHÍ:** *Thở oxy* đầy đủ, kết hợp với chất dinh dưỡng để tạo ra *khí lực*. Các cơ thở còn phải làm tròn nhiệm vụ *quả tim thứ nhì*, đẩy huyết chạy đều, “khí hành thì huyết hành, khí ngưng thì huyết trệ”.

**THẦN:** Phải tập trung tư tưởng, ý chí vào động tác, làm cho đúng tiêu chuẩn của động tác, thì động tác mới có sức, mới có “thần”, sức khỏe mới lên. Có thể so sánh sức mạnh của sự tập trung tư tưởng với sức mạnh của Kính hội tụ, tập trung tia nắng mặt trời vào tiêu điểm (foyer) có thể đốt cháy một miếng giấy.

## **2. Kết hợp nội công và ngoại công**

*Nội công là vận động bên trong khó thấy, bằng hơi thở sâu, tối đa và triệt để có khả năng vận động huyết và nội tạng rất mãnh liệt. Ta còn có thể vận động bên trong, bằng tập trung tư tưởng, bằng tự kỷ ám thị “nặng” và “ấm” để thư giãn hoàn toàn, bằng những câu như “Trái tim tôi phải đập đều, khoan thai và êm dịu” để chỉ huy phần tiềm thức ảnh hưởng tốt đến sức khỏe.*

*Ngoại công là vận động bên ngoài bằng những động tác Yoga, xoa bóp, thể dục mà ai cũng thấy được.*

*Nội công và ngoại công kết hợp thì ta mới làm chuyển nổi các bệnh mạn tính.*

Thí dụ: ở bụng là nơi khí huyết bị ứ trệ nhiều nhất, sinh các bệnh đau dạ dày, ăn kém tiêu, sinh bụng, táo bón, gan to, lách to, kinh nguyệt không đều, bệnh to tiền liệt tuyến (hypertrophie de la prostate), bệnh béo phì, bụng nhão, sa tạng phủ (sa ruột, sa tử cung, sa bàng quang), ta phải tập luyện rất nhiều, luyện thở ở bên trong, tập thể dục, Yoga và xoa bóp sâu ở bụng để tác động từ bên ngoài thì mới làm cho nhỏ bụng, tiêu bớt mỡ, làm cho các bắp thịt bụng, hông và đáy chậu mạnh lên thì mới cải tạo được cơ thể, giải quyết các bệnh mạn tính.

## **3. Kết hợp phương pháp dưỡng sinh với thuốc và bấm huyệt**

Bệnh nhân tập PPDS để chống bệnh không nên vội bỏ thuốc mình đã quen dùng. Vừa uống thuốc, vừa tập luyện. Chừng nào

nghe sức đề kháng của mình lên, ta lần bớt thuốc; sức lên hẳn, ta sẽ bỏ thuốc, đúng như *người tập bơi lội bỏ phao khi đã biết lội*. Thuốc càng ít dùng càng tốt vì nó chỉ là viện trợ từ bên ngoài. Tập PPDS mới xây dựng được sức đề kháng bên trong, một *"nội lực tự sinh"*.

Cần thiết phải kết hợp PPDS với bấm huyệt, nhất là sau khi tập trong tư thế hoa sen, cần xoa bóp và bấm huyệt cho khí huyết lưu thông (xem chương XX bấm và day huyệt).

#### **4. Kết hợp y học cổ truyền của dân tộc và y học hiện đại**

Đây là chủ trương của Đảng và của ngành y tế. Trong PPDS, cái hay của y học cổ truyền dân tộc phải được kết hợp với cái hay của y học hiện đại để xây dựng sức khỏe của dân tộc ta.

## **II. XOA BÓP CHO KHÍ HUYẾT LƯU THÔNG**

### **1. Xoa bóp của Đông Y rất đặc biệt.**

Là nó xoa bóp cơ, tạng phủ bên trong, cả ngũ quan (tai, mắt, mũi, lưỡi, da) và cả tay chân bên ngoài. Nói chung, nó vận động không sót một bộ phận nào, cả sau lưng mà tay không sờ tới và cả đáy chậu (périnée) mà người ta ngại đụng tới, tất cả các bộ phận của cơ thể để chuyển vận khí huyết khắp nơi.

### **2. Xoa bóp phải làm cho có ảnh hưởng ít nhiều đến các bộ phận sâu ở mỗi vùng**

Do đó phải xoa bóp trong tư thế phù hợp, với tay nắm lại hoặc bàn tay ngay ra, các ngón tay khít lại hay xòe ra (ngón tay tách rời nhau), ấn mạnh hay ấn nhẹ tùy vùng, không làm tổn thương bên trong hoặc quá phớt nhẹ ở ngoài mà *phải xoa cho đúng mức*.

Ở đây chúng ta theo một phương pháp xoa bóp của Trung Quốc là *phương pháp Cốc Đại Phong* có cải tiến, vì phương pháp ấy có kinh nghiệm thực tế từ lâu đời để đảm bảo sức khỏe.

### 3. Vấn đề “lực động và lực phản động” trong xoa bóp

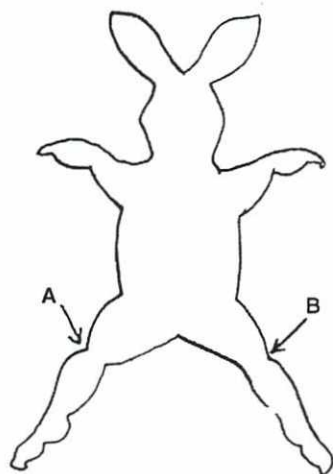
Nếu người khác xoa bóp cho ta thì ta chỉ chịu sức động của người xoa bóp, cơ thể ta không có sức phản động nào chống lại, ta *chỉ thụ động*.

Nếu ta *tự xoa bóp cho ta*, tay của ta là *sức động*; bộ phận ta bóp có một sức chống lại, *sức phản động*, như thế có lợi hơn gấp bội, tích cực hơn và hoạt động hơn.

Thí dụ, ta xoa bóp mặt và đầu trong tư thế ngồi. Tay ta ấn vào mặt với động lực Đ thì cái mặt có phản động lực Đ' bằng Đ thì tay mới xoa được cái mặt. Động lực Đ do bắp thịt ở cánh tay và bàn tay phát ra, phản động lực Đ' ở mặt thì nhờ các cơ ở mặt và cổ phát ra. Như thế, các bạn thấy tự xoa bóp có lợi biết bao nhiêu. Kết quả chẳng những khí huyết lưu thông ở vùng mình xoa bóp mà còn có lợi cho tay và cánh tay cũng như ở cổ. Xoa ở các chỗ khác thì cũng thế.

### 4. Cơ sở thực nghiệm của xoa bóp

Tiêm ở hai đùi thỏ mỗi bên 1cc dung dịch mực tàu (chế với bột than rất mịn) ở hai điểm A-B. Điểm A làm chứng, điểm B ta tiến hành xoa và bóp, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10 phút theo nguyên tắc từ ngoài vào trong theo hướng của tĩnh mạch đưa máu vào trái tim. Đủ 7 ngày, ta mổ thỏ, lấy hai đùi A, B và làm sinh thiết chỗ tiêm mực tàu và xem kính hiển vi: ở B nơi có xoa bóp còn rất ít hay không còn hạt than, bên A, nơi không có xoa bóp còn rất nhiều hạt than (Hình K).



Hình K



### III. YOGA ĐỂ CHỐNG XƠ CỨNG, LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH GIÀ NUA

#### 1. Tuổi già là một quá trình xơ cứng

*Ta xem cơ thể một đứa trẻ và xem nó vận động, nó đi xe đạp, thật là một hình ảnh linh hoạt, uyển chuyển, nhanh nhẹn, đẹp đẽ. Toàn cơ thể nó rất dẻo, không thấy chỗ nào xơ cứng. Ta hãy xem một cụ già đi đứng rất khó khăn, bước từng bước nhỏ, lưng còm, tai nghễnh ngãng, mắt mờ, trí hóa lẩm cẩm. Nếu nhìn kỹ lâu trong cơ thể ấy thì cái gì cũng xơ cứng hay bắt đầu xơ cứng, vì tuổi già là một quá trình xơ cứng, xương sống xơ cứng, bị đóng vôi, mọc gai... mạch máu xơ cứng làm trở ngại cho sự lưu thông khí huyết, không nuôi đầy đủ các tế bào nên sinh ra lắm bệnh; bệnh tim, bệnh phổi, bệnh thận, bệnh thần kinh, bệnh ngũ quan... Tổ chức liên kết làm chất đậm trong các bộ phận, có nhiệm vụ bảo vệ và nuôi dưỡng các tế bào chức năng của các bộ phận ấy; nếu tổ chức liên kết cũng bị xơ cứng, sẽ chèn ép các tế bào chức năng.*

#### 2. Tập Yoga để chống xơ cứng

Vậy tập luyện chống xơ cứng là rất cần thiết để đẩy lùi tuổi già. Xơ cứng làm co rút, làm cứng các khớp, làm mạch máu kém lưu thông, *ta phải tập luyện cho các khớp hoạt động đến phạm vi tối đa, các bộ phận không bị co rút lại, cho khí huyết lưu thông.* Nếu thiếu luyện tập thì quá trình xơ cứng sẽ chiếm dần cơ thể và tuổi già sẽ đến mau hơn.

Về thể dục chống xơ cứng, phương pháp *Yoga là phương pháp có nhiều ưu điểm chống xơ cứng, làm cho cơ thể dẻo bằng các tư thế khó gọi là ASANA.* Các tư thế đó bắt buộc huyết phải lưu thông đến tận các tế bào ở tận nơi hiểm hóc, tận đến trên óc, tận đến các tuyến nội tiết, các tạng phủ, các khớp xương, *đồng thời luyện hơi thở (Pranayama) và luyện tâm thần (tu dưỡng tư tưởng) để đi đến mục*

*đích hài hòa giữa thể xác và tinh thần, đạt sức khỏe toàn diện cho con người, để hành động theo lẽ phải.*

Ở đây ta tập một số động tác Yoga phù hợp với người lớn tuổi, không nguy hiểm, với mục đích chống xơ cứng để bồi dưỡng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, để lao động tốt, không nhằm mục đích làm những động tác quá sức của người thường, để trở thành một nghệ sĩ biểu diễn về Yoga. Trong mục này, sẽ kết hợp động tác xoa bóp theo Cốc Đại Phong và động tác Yoga có chọn lọc để chống xơ cứng.

#### **IV. CÁC ĐIỂM TRỌNG TÂM CẦN CHÚ Ý LUYỆN TẬP**

##### **1. Tập cột sống**

Xương sống chứa đựng tủy sống, tủy sống chuyển cảm giác về bộ óc đồng thời truyền lệnh của bộ óc xuống các cơ của cơ thể và các bộ phận của tạng phủ làm cho nó hoạt động. Từ trong tủy sống ra, các dây thần kinh phải chui qua các *lỗ liên kết rất nhỏ*, do đó dễ bị chèn ép sinh ra đủ thứ bệnh tật, nếu lỗ bị viêm, đóng vôi, mọc nhánh xương, huyết ứ, trật khớp xương sống...

Vậy tập xương sống là rất cần thiết để phòng các bệnh đau lưng, đau dây thần kinh tọa, đau cánh tay, khớp vai, đau tạng phủ.

Xương sống có thể cử động như hình con rắn, nó có thể giãn dài ra, nghiêng qua nghiêng lại, cúi xuống phía trước, uốn ra phía sau, vặn xoay đủ cách. Phải làm thế nào cho nó *không bị cứng, bị kẹt, cho nó hoạt động tự do thì xung động thần kinh mới chạy qua dây thần kinh tốt, khí huyết mới lưu thông và con người mới không bệnh*. Xương sống bị kẹt, ta phải làm cho nhả kẹt ra, bị cứng, làm cho bớt cứng, trở nên dẻo dai lại, chưa hoạt động tối đa, làm cho nó hoạt động trong phạm vi càng rộng càng tốt. Các khớp cũng tập như vậy.

## 2. Tập cơ phía sau thân để chống lại tuổi già

Người ta phải trải qua hai triệu năm tiến hóa, mới tiến từ tư thế đứng 4 chân của súc vật, bước qua giai đoạn đứng trên hai chân của loài người. Đây là giai đoạn quyết định cho sự phát triển con người.

Muốn giữ cho tư thế đứng thẳng trên hai chân thì các cơ phía sau thân phải căng thẳng liên tục. Người còn trẻ còn nhiều nghị lực thì các cơ phía sau căng thẳng để ngẩng đầu lên, ưỡn ngực ra. Người già thì các cơ phía sau thân suy thoái, các cơ phía trước thân và sức nặng kéo con người khom lưng như muốn kéo xuống “huyệt”. Vậy ta phải tập các động tác làm trỗi dậy các cơ phía sau thân càng nhiều càng tốt. Ví dụ như động tác chiếc tàu, rấn hổ, chào mặt trời, ưỡn cổ, ưỡn mông, bắc cầu... là những động tác rất quý cho tuổi già.

Muốn đứng thẳng đúng theo tiêu chuẩn, phải cải tạo cách đứng sai lệch do thói quen, do tư thế lao động lệch không cân đối như xách đồ nặng một bên, do di truyền trong gia đình như lưng tôm...

*Tư thế đứng thẳng:* lấy đường thẳng dọc của tấm vách tường làm chuẩn, đầu thẳng đứng, ngó ngay, hai vai đụng vào vách cho ngực nở; lưng, mông, gót chân sát tường, bụng chắt, thon không phệ, hai cánh tay buông thõng, hai bàn tay úp vào bên đùi.

Phải sửa chữa các cổ tật như vẹo cột sống, gù cột sống, ưỡn cột sống.

## 3. Tập các cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu để giữ các tạng phủ không sa, không nhão

Bệnh sa tạng phủ là biểu hiện sự suy thoái, suy khí lực, các dây chằng tạng phủ bị nhão, bị kéo dài, thành ra tạng phủ bị sa, mất đi một phần chức năng (sa dạ dày, sa gan, sa thận, sa ruột xuống tới tinh hoàn, sa tử cung, sa bàng đái...)

Vậy việc tập cho các cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu giữ được trương lực là không thể thiếu được.



Tư thế tập tốt nhất các cơ ấy là tư thế kê mông cao để kéo tạng phủ lên rồi tập giơ hai chân lên và làm các động tác tập chân, đưa chân qua lại, đưa chân lên xuống, hai chân đạp xe đạp... Tập như thế, các cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu sẽ mạnh lên, sẽ to ra và có thể bít các lỗ sa của bụng và đáy chậu. Nếu trong tư thế kê mông mà các tạng phủ còn sa xuống dưới, thì phải nặn lên và bít các lỗ sa ấy bằng dây nịt hay bít bằng tay và tiếp tục tập. Tập nhiều tháng lần lần lỗ sa sẽ bít lại và các cơ đủ sức giữ các tạng phủ không sa. Nếu không kết quả thì phải dùng phẫu thuật.

#### **4. Tư thế dồn máu lên đầu**

Người ta đứng thẳng trên hai chân, máu thường dồn xuống phía dưới nên hay thiếu máu trên đầu, phải có cách tập thể nào cho dồn máu lên đầu để tăng cường tuần hoàn trên óc, do đó chức năng bộ óc tốt hơn. Tư thế kê mông, chống mông, cài cày, trồng chuối là những tư thế dồn máu lên óc trong lúc tập và áp huyết cũng được lên từ thấp đến cao trên óc, trong các động tác trên, đỉnh cao nhất là trong động tác trồng chuối.

Vậy tùy bệnh nhân có áp huyết thấp hay cao, tùy tình trạng mạch máu dòn hoặc dai mà điều chỉnh việc kê mông, chống mông, tập động tác cài cày hoặc trồng chuối cho vừa sức, tránh xảy ra tai nạn như vỡ mạch máu não, chóng mặt... Coi chừng động tác trồng chuối: cột máu rất cao, áp suất đè lên mạch máu não rất lớn, trên 60 tuổi nên trồng nửa cây chuối mà thôi.

### **V. VẤN ĐỀ “DAO ĐỘNG” TRONG ĐỘNG TÁC**

1. Vấn đề “dao động” hay “đưa vông” hay “lúc lắc” trong động tác cũng cần thực hiện để tăng cường công hiệu của động tác. Ví dụ trong động tác bắc cầu, lúc ta giữ hơi, ta có thể đưa vông qua lại để tăng cường sức chịu của cơ lưng mà còn tăng cường sức của cơ hông và các dây chằng của cột sống. Trong động tác chiếc tàu, ta có thể



“dao động” bằng vai cho đựng giường. Trong tư thế ngồi xếp bằng kiểu hoa sen, ta có thể dao động cột sống qua lại để tăng cường công hiệu của động tác. Trong tư thế xuống tấn, ta có thể lắc thân mình và đầu qua lại để cho các bắp thịt ở hai bên chân, thân và đầu cổ hoạt động. Trong động tác quỳ gối nằm gót chân ta có thể dao động, theo hướng trước sau.

2. Dao động chỉ làm trong thời 2 (giữ hơi). Trong lúc ấy phổi đã đầy hơi, dao động tăng cường hoạt động của bắp thịt, làm cho bắp thịt hút nhanh thêm nhiều oxy, do đó thúc đẩy việc trao đổi oxy ở phổi.

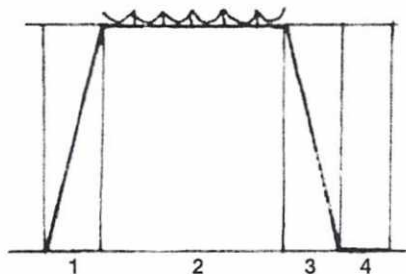
3. Mỗi động tác dao động, ta phải cố gắng hít thêm hơi mặc dù phổi đã đầy cũng như ta liên tục thở nhẹ nhàng, do đó nhờ dao động ta có thể giữ hơi được lâu hơn bình thường.

Khi dao động qua một bên, ta rần sức hít thêm hơi, rồi trong lúc dao động qua bên kia, xả hơi một tí xíu, khi đến bên kia, rần sức hít thêm hơi. Cái rần sức ấy sẽ củng cố thêm ý chí nghị lực của ta ngày càng tiến bộ.

4. Dao động giúp cơ thể tập mềm dẻo, tăng cường chức năng thích ứng với sự vận động của toàn vũ trụ.

Một ngọn gió thổi, mặt hồ dợn sóng lăn tăn, lá cây rung rinh, xào xạc. Trong không gian yên tĩnh, ta tưởng không có gì, song không biết bao nhiêu làn sóng điện tử, từ trường, âm thanh ta không nghe và không bắt được. Toàn vũ trụ là vận động. Tập dẻo dai, vận động và nghỉ ngơi là hợp với quy luật vũ trụ, chan hòa với vũ trụ

Ta có thể biểu hiện sự vận động trong thời 2 theo sơ đồ sau đây (Hình K<sub>1</sub>)



Hình K<sub>1</sub>

## VI. TẬP LUYỆN PHẢI NẮM VỮNG QUI LUẬT BIỆN CHỨNG

Tập luyện nhằm mục đích nâng cao dần sức khỏe lên tới mức tối đa mà cơ thể có thể đạt được.

Phải tập thể nào *một cách biện chứng*, nghĩa là cho phù hợp với tuổi tác, sức khỏe, bệnh tật cơ thể, đặc điểm, giới tính của mỗi người.

### 1. Phải tập cho vừa sức, không thái quá, không bất cập

**a. Tập quá sức** làm cho ta mệt, ăn không ngon, ngủ không tốt, đau nhức ê ẩm cơ thể, nghỉ 1, 2, 3 ngày chưa hết, mạch đập mau hơn bình thường, nhịp thở nhanh hơn bình thường, sụt cân, có khi hơi sốt.

**b. Tập vừa sức**, còn ăn được ngon, ngủ được tốt, ê ẩm đau nhức vừa, nghỉ 24 giờ đã hết, ngày sau tập trở lại được, cân không thay đổi hoặc gầy lên cân, béo thì sụt cân đến mức hợp lý, trong mình nghe khỏe khoắn

Mạch bình thường từ 60 đến 80 phút. Trong lúc tập không quá 100 - 110 cho người già, không quá 120 - 130 cho người trẻ. Sau khi tập mạch phải trở lại bình thường sau 2', 3', 4', kéo dài nữa 5', 6', 7' là quá sức.

Nhịp thở không quá 24 - 26 trong 1 phút cho người già và 28 - 30 cho người trẻ trong khi tập; lúc nghỉ trở lại bình thường 10, 15, 18, 20 hơi thở trong 1 phút.

**c. Tập chưa đúng sức** thì không có phản ứng gì, cơ thể không chuyển, không có kết quả.

Mỗi người phải nghe trong mình, *định liều lượng tập*, người già phải chú ý tập vừa sức già, đừng ham tập quá sức, xảy ra tai nạn, nhưng phải tập đủ sức để chống cái già nua, cho nó đến chậm. Nên theo lời khuyên sau đây:

“Tập có ráng sức, mới ra sức mới, nhưng không bao giờ quá sức”

## 2. Phải tập luyện theo đặc điểm cá nhân

Phải xem bệnh cho từng người, thấy rõ đặc điểm cá nhân để chỉ định cách tập cho phù hợp.

*a. Mỗi người có một thể loại thần kinh khác nhau* nó quyết định phản ứng của cơ thể. Thời xưa Hippocrate và thời nay Páp-lốp (Pavlov) đã thống nhất chia làm 4 loại thần kinh dựa trên 3 yếu tố *mạnh hay yếu, thăng bằng hay không thăng bằng, linh hoạt hay chậm chạp.*

- *Loại 1: Loại mạnh, thăng bằng và linh hoạt* (mau mắn) Hippocrate gọi là đa huyết (tempérament sanguin).

- *Loại 2: Loại mạnh, thăng bằng nhưng chậm chạp* (không linh hoạt). Hippocrate gọi là loại bình thần (tempérament flegmatique).

- *Loại 3: Loại mạnh, không thăng bằng* (ức chế kém, nóng nảy, không kìm chế được). Hippocrate gọi là loại đờm trấp (tempérament bilieux).

- *Loại 4: Loại yếu.* Hippocrate gọi là loại u uất (tempérament mélancolique)

Bốn loại này rất khác nhau và phản ứng đối với phương pháp dưỡng sinh khác nhau.

Loại 1 học tập rất nhanh, cái sai trước khi học sửa chữa rất nhanh và dễ dàng, song về mặt kiên trì có phần không bằng loại 2.

Loại 2 tuy có chậm chạp hơn, song làm bước nào chắc bước ấy

Loại 3 tập có khó thư giãn vì ức chế kém, song ta có thể luyện tập cho ức chế ngày càng mạnh hơn để trở thành cân bằng. Loại này phải tập thư giãn và thở 4 thời thật nhiều. Trong thở 4 thời, chú ý hai thời âm phải thật thư giãn và chú ý tự kỷ ám thị “nặng và ấm”.

Còn loại 4 là loại yếu nhất. Đối với loại này phải từ từ tập từng bước, phải mất ngày giờ nhiều, nhất là tập thở 4 thời có 2 dương 2

âm cho hưng phấn và ức chế đều lên. Trong động tác thể dục phải thở triệt để, để đem oxy vào làm cho cơ thể trở dậy.

**b. Tuổi tác mỗi người khác nhau:** do đó phải nhớ qui luật “Sinh-Trưởng-Lão-Bệnh-Tử” để thấy hết cái khó khăn và bệnh tật của người lớn tuổi.

**c. Giới tính:** Phụ nữ yếu đuối hơn nam giới - Hằng số sinh học cũng khác lại có chu kỳ kinh nguyệt, nuôi con, cho con bú. Trong các thời kỳ đặc biệt ấy phải thận trọng đừng quá sức.

### **3. Việc tập nhiều hay ít phải tùy theo tình hình bệnh**

Tùy theo tình hình bệnh nặng hay nhẹ, có tổn thương nông sâu ta sẽ có kết quả khác nhau. Nếu chỉ do rối loạn chức năng, ta sẽ có những kết quả bất ngờ và rất lạc quan. Nếu như có tổn thương thực thể như: đóng vôi, mọc nhánh, mọc gai ở xương sống gây đau lưng, thần kinh tọa... thì phải tập nhiều, tập lâu mới sửa đổi được. Còn nếu bị bệnh già chuyển hóa kém hay chuyển hóa lệch đi, có cholestérol nhiều, bị đái đường, xơ mỡ động mạch, các tổ chức tế bào mất sức thun giãn, cao huyết áp, tế bào óc xơ cứng; ta phải thấy rằng phá cái lô cốt bệnh ấy không dễ. Phải làm cho khí huyết đi vào nơi hiểm hóc để lần lần mài dũa, đục khoét các tổn thương thì mới giải quyết được bệnh tật; như bệnh thấp khớp biến dạng, ngoài việc tập động tác thông thường cho các khớp hoạt động tối đa còn phải áp dụng “nguyên tắc dao động” để thay đổi các tổn thương. Nguyên tắc này sẽ tăng phần công hiệu cho các động tác thể dục để phá vỡ dần các biến dạng, giúp các khớp phục hồi lại dần dần các chức năng của khớp.

Tóm lại: Do đặc điểm cá nhân rất khác nhau, phải xây dựng một kế hoạch tập khác nhau cho mỗi người. Mỗi người phải tự giác tập riêng, để xây dựng sức khỏe của mình. *Bài tập chung để giảng dạy*



*là cần thiết song thuộc rồi thì mỗi người tập riêng cho phù hợp với đặc điểm của mình.*

4. Phải tuân tự từng bước, từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

Đây là một qui luật sinh lý của con người, phản xạ có điều kiện của Pavlov, *xây dựng quá trình thích ứng của cơ thể, đòi hỏi phải có thời gian, không thể nóng vội.*

Thí dụ: Muốn tập nhảy qua hàng rào cao, phải trồng hàng rào từ thấp, mỗi ngày mỗi tập nhảy qua, chừng nào hàng rào cao lên, ta vẫn đủ sức nhảy qua hàng rào ấy. Muốn ôm nổi một con heo to nhảy qua mương, phải ôm một con heo con, tập nhảy qua mương mỗi ngày, đến lúc con heo lớn, ta cũng đủ sức ôm heo ấy nhảy qua mương không khó khăn gì. Cách tập này cho ta thấy rằng *vấn đề thời gian vô cùng quan trọng, không nóng vội, mới thành công.*

Xin trình bày một số ví dụ từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp.

*Trong các động tác Yoga để chống xơ cứng, có nhiều động tác rất khó khăn, vì các khớp của ta đã lâu ngày không tập luyện, nên đã trở nên xơ cứng; khí huyết khó lưu thông, thường hay đau nhức. Bây giờ ta phải cố gắng tập để từng bước, từng bộ phận đẩy lùi xơ cứng giải phóng các khớp khỏi bị suy thoái, đóng vôi, mọc nhánh, xơ hóa...*

Thí dụ 1: Ngồi hoa sen kiểu Phật (kiết già). Trừ mấy em nhỏ, đa số người lớn tuổi không ngồi được. Thay vì làm cả hai chân xếp bằng ngay, ta hãy chia làm từng chân: co một chân và gác chân ấy lên bắp vế, rồi đè đầu gối của chân co ấy lần lần cho đụng giường; rồi tập chân bên kia. Như vậy cho bớt cứng và trở nên dẻo dai. Tập như thế ta có thể ngồi hoa sen hai chân gác lên nhau. Lúc đầu rất đau vì hai xương ống chân ép vào nhau, ta có thể dùng một cái khăn

xếp lại để ở giữa cho bớt đau. Ban đầu ngồi ít phút, sau lâu hơn, cuối cùng ta ngồi lâu hơn suốt buổi tập.

Thí dụ 2: Động tác rút lưng. Nếu ta ngồi hai chân để thẳng ra trước và hai tay sờ các ngón chân thì quả là khó vì các khớp xương sống quá cứng rồi, không cho phép ta cúi xuống đến mức hai tay sờ đến hai chân. Ta nên dùng mẹo sau đây, bắt đầu ta cong hai chân lại, làm thế nào nắm được hai chân, rồi lần lần ta đẩy ngay chân ra cho đến khi chân được hoàn toàn ngay.

Thí dụ 3: “Động tác bắt chéo hai tay ra sau lưng”. Một bên thuận làm tương đối dễ; bên kia rất khó. Phải luồn tay ra đằng sau, giúp kéo cùi chỏ tay khó làm vào gần cột sống, rồi lần lần cố gắng đưa bàn tay lên phía trên vai, nắm được bàn tay kia là hoàn thành động tác.

Ba thí dụ trên cho ta thấy, động tác nào khó cách mấy, ta cũng có cách tập để làm cho được, trừ các động tác quá khó thì đành bỏ qua, cố làm quá sức sẽ nguy hiểm.

Tóm lại, tập một cách biện chứng là ta phải theo *quy luật “lượng đổi chất đổi”*, phải tích lũy lượng tập cho đủ *lượng* thì mới thay đổi *chất* của cơ thể, nâng nó lên một mức cao hơn.

## VII. PHẢI BẢO ĐẢM AN TOÀN TUYỆT ĐỐI

Đối với bệnh cao huyết áp không nên tập các động tác có thể gây ra tai biến mạch máu não do dồn máu lên đầu như động tác cái cày, trồng chuối, xuống nái nửa vời, sờ đất vươn lên v.v... Phải thận trọng trong tư thế kê móng, không vội bỏ gối kê đầu. Mỗi cử chỉ phải do việc *theo dõi huyết áp quyết định* để bảo đảm tuyệt đối an toàn.

Không nên làm động tác một cách thô bạo để tránh trẹo gân, trật khớp, cụp lưng, các tổn thương và tai nạn khác như ngất, ngã. Tránh cảm gió, cảm lạnh khi tập và khi tắm lúc còn đỏ mồ hôi

nhiều. Không nên tập lúc mới ăn no (trừ ra động tác thở không kê  
mông có thể làm được vì nó giúp cho sự tiêu hóa).

## VIII. KẾT LUẬN

PPDS có lý luận dẫn đường, có *kỹ thuật toàn diện, tổng hợp và liên hoàn* để thúc đẩy tinh – khí – thần chuyển hóa tốt. Nếu ta đủ nghị lực, ý chí tập luyện một cách *quyết tâm, kiên trì, liên tục* thì ta sẽ làm chủ cơ thể ta, xây dựng sức khỏe thể xác và tinh thần được tốt hơn.

### Câu hỏi và dàn bài của

### Chương X: CÁC NGUYÊN TẮC ĐỂ TẬP THỂ DỤC, XOA BÓP, YOGA ĐỂ CHO KHÍ HUYẾT LƯU THÔNG VÀ CHỐNG XƠ CỨNG

Mục đích bài:

Trình bày các nguyên tắc lớn để tập thể dục, xoa bóp, yoga để cho khí huyết lưu thông và chống xơ cứng.

I. Nguyên tắc kết hợp:

1. Kết hợp 3 yếu tố: Tinh – Khí – Thần
2. Kết hợp nội công và ngoại công
3. Kết hợp PPDS với thuốc và bấm huyệt
4. Kết hợp y học cổ truyền dân tộc và y học hiện đại

II. Xoa bóp cho khí huyết lưu thông

1. Xoa bóp của Đông y rất đặc biệt
2. Xoa bóp phải làm cho có ảnh hưởng ít nhiều đến các bộ phận sâu ở mỗi vùng
3. Vấn đề “lực động và lực phản động” trong xoa bóp
4. Cơ sở thực nghiệm của xoa bóp

### III. Yoga để chống xơ cứng, làm chậm quá trình già nua

1. Tuổi già là một quá trình già nua
2. Tập Yoga để chống xơ cứng

### IV. Các điểm trọng tâm cần chú ý tập luyện

1. Tập cột sống
2. Tập cơ phía sau thân để chống lại tuổi già, để đứng thẳng
3. Tập các cơ bụng, cơ hông, cơ đáy chậu để giữ các tạng phủ không sa, bụng không nhão.
4. Tư thế dẫn máu lên đầu

### V. Vấn đề “dao động” trong động tác

1. Vấn đề dao động
2. Dao động chỉ làm trong thời 2 (giữ hơi)
3. Mỗi động tác dao động, ta phải cố gắng hít thêm hơi, mặc dù phổi đã đầy
4. Dao động giúp ta chan hòa với vũ trụ

### VI. Tập luyện phải nắm vững quy luật biện chứng

1. Phải tập cho vừa sức không thái quá, không bất cập
  - a. Triệu chứng tập thái quá
  - b. Triệu chứng tập vừa sức
  - c. Triệu chứng tập chưa đúng sức
2. Phải tập theo các đặc điểm cá nhân
  - a. Thể loại thần kinh khác nhau
  - b. Tuổi tác khác nhau
  - c. Giới tính khác nhau
3. Tập theo tình hình bệnh khác nhau
4. Tập tuần tự từng bước, từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp

Không nóng vội, phải có thời gian để cho cơ thể thích ứng với cái mới. Ba động tác khó làm ví dụ.

### VII. Phải bảo đảm an toàn tuyệt đối

### VIII. Kết luận.



## CHƯƠNG XI (L)

# BA TẦNG LUYỆN TẬP CƠ BẢN

### I. TRÌNH TỰ TẬP

Các môn tập được chia thành 7 loại và có thể so sánh như 7 tầng leo núi; hình ảnh này cho độc giả tưởng tượng người tập phương pháp dưỡng sinh như người tập luyện leo núi, phải công phu, trì chí, tuần tự, leo tầng 1 “thư giãn” rồi mới leo lên tầng 2 là “thở 4 thời có 2 dương (+), 2 âm (-), có kê móng và giơ chân dao động” xong rồi mới leo lên tầng 3 “tập trong tư thế nằm”.

Ba tầng này là ba tầng cơ bản. Vì sao? Vì muốn có kết quả thì tối thiểu phải tập 3 tầng này. Dù cho sức yếu, dù cho ít thời gian đến đâu cũng phải tập 3 tầng cơ bản này. *Hai tầng đầu chủ yếu là tập thân kinh cho biết ức chế và hưng phấn, tầng thứ ba là tập chủ yếu cho khí huyết lưu thông, làm cho các cơ mạnh lên, làm cho sức của cơ thể càng ngày càng được tăng thêm.*

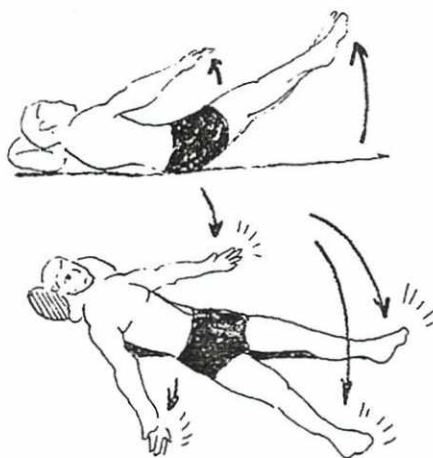
Bốn tầng sau có những trọng tâm khác nhau tùy theo tình hình cơ thể, yếu phần nào thì tập phần đó nhiều hơn, nhưng mỗi động tác cũng cần làm được ít nhất 2 lần trong tuần để giữ sức dẻo dai, không cho cơ thể xơ cứng lại. Nghỉ lâu trên 3 ngày không tập thì cái già nua sẽ tấn công ta bằng cái xơ cứng rồi.

Người nào có sức và có ngày giờ tập hết các động tác mỗi ngày thì càng tốt, nhưng phải vừa sức và phải ăn cho đủ sức. Tập quen rồi nếu thiếu càng nghe khó chịu.

## II. BA TẦNG CƠ BẢN

### **Tầng 1 - Động tác 1: Thư giãn (hình 1)**

Trước khi tập để 2 – 5 – 10 – 15 phút làm thư giãn cho cơ thể làm chủ lấy mình, điều khiển thư giãn để cho cơ thể luôn luôn trở về thư giãn sau mỗi động tác, vì có thư giãn cơ thể mới lấy lại được sức lực, lấy lại được quân bình trong cơ thể. Phải tự kiểm tra mỗi ngày về thư giãn bằng cách đưa tay thẳng lên  $45^{\circ}$  (hưng phần) rồi buông xệ cho nó rớt xuống theo quy luật sức nặng (ức chế). Lúc ấy ta nằm yên và nghe tay chân máu chạy rần rần chứng tỏ các cơ trơn trong mạch máu đã thư giãn hoàn toàn. Xem lại phần luyện thư giãn (chương V tự kiểm tra) và thư giãn chớp nhoáng.



Hình 1  
Nằm, gơ tay chân và buông xệ tay chân rớt xuống

### **Tầng 2 - Động tác 2: “Thở 4 thời có 2 dương 2 âm, có kê môn và gơ chân dao động” (hình 2). (Xem chương VII)**

Đây là kỹ thuật cơ bản của phương pháp dưỡng sinh đã trình bày ở trên. Nên xem lại lý luận và thực tập cho kỹ, động tác này chủ yếu là *tập hưng phần và ức chế, để luyện thần kinh*, lãnh đạo toàn bộ cơ thể. Do đó phải tập nó với số lần lớn hơn số các động tác luyện khí huyết để giữ cân bằng giữa thần kinh và khí huyết.

Thường thường ta luyện nó mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa và tối trước khi ngủ) mỗi lần 20 hơi thở.



Hình 2



Hình 2a



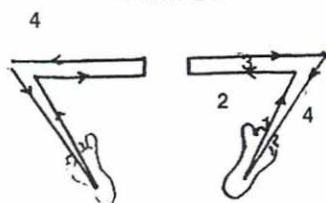
Hình 2b



Hình 2c



Hình 2d



Hình 2e

Sau khi tập xong thở 4 thời có 2 dương 2 âm, có kê mông và gờ chân dao động, ta làm thêm một số động tác biến thể như sau (đối với 2 chân dao động trong thời 2).

**Biến thể 1:** 2 tay xuôi theo mình, 2 chân khít nhau gờ lên 20cm dao động qua lại 4 lần (hình 2a).

**Biến thể 2:** 2 chân gờ lên 20cm đạp xe đạp 4 lần (hình 2b).

**Biến thể 3:** 2 chân khít nhau, gờ lên 20cm và để xuống 4 lần (hình 2c).

**Biến thể 4:** mỗi chân gờ lên 20cm chân kia để xuống thay phiên nhau 4 lần (hình 2d).

**Biến thể 5:** 2 chân dao động một lượt (hình 2e)

### Tầng 3 - TẬP TRONG TƯ THẾ NẪM (không kê gối)

Tư thế nằm là tư thế thoải mái nhất cho cột sống, vì đốt sống trên không đè nặng lên đốt sống dưới và đốt sống thắt lưng thứ 5 (L<sub>5</sub>) không phải chịu sức

nặng của cả thân mình. Tập trong tư thế nằm có thể sửa lại những bệnh cột sống, những lưng gù, lưng ưỡn, làm cong theo hướng trước sau (cyphose, lordose) và những lưng vẹo, cong theo chiều hướng ngang (scoliose). Tập trong tư thế này là ít mệt nhất cho cột sống, phù hợp với người già và trẻ em có tật cột sống (lưng gù, ưỡn, vẹo).

Tầng 3 này gồm 12 động tác. Cách thở của các động tác từ đây về sau khác hẳn cách thở trên. Xin đọc giả chú ý: thở 4 thời có 2 dương 2 âm, có kê hông và gờ chân dao động ở trên gồm hai thời dương và hai thời âm; hai thời hưng phấn và hai thời ức chế; hai thời cố gắng tối đa và hai thời thư giãn tối đa.

Còn thở trong các động tác thể dục từ đây về sau là “cách thở 4 thời tích cực” (để luyện khí huyết): Thời hít vô, nhanh hơn thời hít vô trên (có thể 2 giây), thời giữ hơi có thể kéo dài (4 - 6 giây), thời thở ra nhanh hơn thời thở ra trên (có thể 2 giây) có cố gắng ép bụng, xít hết hơi trong phổi ra. Hơi ra hết rồi, bụng vẫn ép xuống trong thời 4, hoặc bụng sẽ thót lên trên phía ngực

Trong động tác của 3 tầng này, có định mức từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp cho phù hợp với sức khỏe mỗi người.

### **Động tác 3: Ưỡn cổ và vai lưng**

*Chuẩn bị:* Bỏ gối dưới hông ra. Hai tay để xuôi trên giường. Lấy điểm tựa xương chậu và hông.



Hình 3

*Động tác:* Ưỡn cổ và lưng hổng giường đồng thời hít vô tối đa; thời 2 giữ hơi, dao động lưng qua lại từ 4 - 6 cái (không cho thiếu oxy); thở ra triệt để có ép bụng (hình 3).



*Mức độ 1:* Làm động tác ít (1 hơi thở) xong hạ lưng xuống nghỉ.

*Mức độ 2:* Làm động tác nhiều hơn (2 - 3 hơi thở) làm xong mới hạ lưng xuống nghỉ, hoặc mỗi hơi thở mỗi hạ xuống nghỉ, nếu sức yếu.

*Mức độ 3:* Làm động tác như trên (mức 2), xong hạ lưng xuống, thở ra có ép bụng xít hơi ra 2 giây, rồi đóng thanh quần thót bụng 2 giây. Thở lại bình thường.

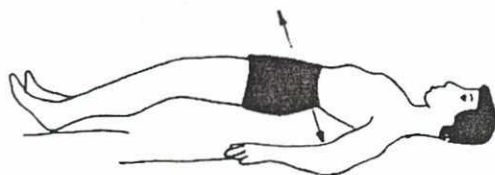
*Tiêu chuẩn:* Đưa thân qua lại, chớ không lăn tròn cái thân.

*Tác dụng:* Tập các cơ phía sau lưng, tập cột sống trong vùng ngoan cổ không cho cứng, dao động qua lại để tăng công hiệu động tác, làm cho khí huyết lưu thông, làm cho ấm vùng cổ, gáy, lưng trên, làm cho mồ hôi ra, chống thấp khớp, trị cảm cúm.

#### **Động tác 4: Uốn hông**

*Chuẩn bị:* Lấy điểm tựa ở lưng trên, hai cùi chỏ và hai gót chân.

*Động tác:* Uốn hông làm cho thắt lưng, hông và chân đều hổng giường, đồng thời hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại, mỗi lần dao động cố gắng hít vô thêm, dao động từ 4 - 6 cái; thở ra và ép bụng thật mạnh, đuổi hơi ra triệt để. Thở và dao động như thế từ 1-3 hơi thở (hình 4).



Hình 4

*Mức độ 1:* Làm cho động tác ít (1 hơi thở), xong hạ hông xuống nghỉ.

*Mức độ 2:* Làm động tác nhiều hơn (2 - 3 hơi thở), làm xong mới hạ hông xuống nghỉ, hoặc

mỗi hơi thở mỗi hạ xuống nghỉ, nếu sức yếu.

**Mức độ 3:** Làm động tác như mức 2, xong hạ mông xuống, thở ra có ép bụng, xit hết hơi ra 2 giây, rồi đóng thanh quần, thót bụng 2 giây. Thở lại bình thường.

**Tiêu chuẩn:** Đưa mông qua lại, chớ không lặn thân mình.

**Tác dụng:** Co thắt các cơ thắt lưng, mông và phía sau hai chân làm cho ấm vùng ấy; trị đau lưng, đau thần kinh tọa và thấp khớp; làm đổ mồ hôi, trị cảm cúm.

### **Động tác 5: Bắc cầu**

**Chuẩn bị:** Lấy điểm tựa ở xương chẩm, hai cùi chỏ và hai gót chân.

**Động tác:** Hít vô tối đa, uốn cả thân mình làm cho cong vòng, hồng giường từ đầu đến gót chân; giữ hơi, làm dao động qua lại tùy sức, từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 5).



Hình 5

**Mức độ 1:** Làm động tác ít (1 hơi thở), xong hạ thân xuống, thở ra có ép bụng nghỉ.

**Mức độ 2:** Làm động tác nhiều hơn (2 - 3 hơi thở), làm xong mới hạ thân xuống nghỉ, hoặc mỗi hơi thở mỗi hạ xuống nghỉ, nếu sức yếu.

**Mức độ 3:** Làm động tác như mức 2, hạ thân xuống; ép bụng xit hết hơi ra 2 giây, đóng thanh quần, thót bụng độ 2 giây

**Tác dụng:** Cộng hai tác dụng của hai động tác uốn cổ và uốn mông. Trị cảm cúm; làm đổ mồ hôi, bớt đau ở cổ, lưng và chân. Làm cho khí huyết lưu thông lên xuống dài theo cột sống, tác động đến giao cảm thần kinh dài theo vùng cổ, lưng và chân. Làm cho các cơ phía sau thân càng mạnh thêm, chống khòm lưng và già nua.

**Động tác 6: Động tác ba góc, hay tam giác để tập xương sống và 7 đám rối thần kinh** (còn gọi là 7 chakra, hay 7 luân xa, hay 7 trung tâm lực).

Trong thân thể con người, cột sống là rất quan trọng như đã trình bày ở trên. Trong cột sống có các đốt xương sống: 7 đốt xương sống cổ, ký hiệu C<sub>1</sub>- C<sub>7</sub>; 12 đốt xương sống lưng, ký hiệu D<sub>1</sub>- D<sub>12</sub>; 5 đốt xương sống thắt lưng, ký hiệu L<sub>1</sub>- L<sub>5</sub>; 5 đốt xương sống cùng (dính cứng), ký hiệu S<sub>1</sub>- S<sub>5</sub>; 5 đốt xương sống cụt (đã thoái hóa và có khi dính cứng). Tổng cộng là 34 đốt xương sống.

Cột sống bảo vệ tủy sống, từ tủy sống phát ra 31 cặp dây thần kinh sống, phải chui qua lỗ liên kết (trou de conjugaison) để hình thành đám rối thần kinh (plexus nerveux); từ đám rối thần kinh, dây thần kinh mới chia ra nhiều nhánh đi vào các xương, cơ khớp, bắp thịt, tạng phủ, tuyến... thực hiện sự chỉ huy của thần kinh động vật và thực vật. Do đó các đám rối được gọi là trung tâm lực.

Có 7 đám rối chính gồm những dây thần kinh động vật và thực vật:

1. *Đám rối thần kinh xương cùng và xương cụt* (plexus sacro-coccygien).

2. *Đám rối thần kinh hạ vị* (plexus hypogastrique). Hai đám rối này chỉ huy chức năng tiểu tiện, trung tiện, đại tiện và chức năng bộ sinh dục.

3. *Đám rối thần kinh mặt trời* (plexus solaire) chỉ huy chức năng tiêu hóa và các chức năng của tạng phủ trong bụng (gan, lách, tụy tạng, thận, tuyến thượng thận).

4. *Đám rối thần kinh tim* (plexus cardiaque) chỉ huy chức năng tuần hoàn của tim.

5. *Đám rối thần kinh cổ* (plexus cervical), chỉ huy chức năng hô hấp (cơ hoành) và một số các bộ phận khác.

6. *Các trung tâm hạ não (sous-cortex) và tuyến yên (hypophyse)* chỉ huy chức năng tự động hóa của hạ não và tuyến yên.

7. *Các trung tâm của vỏ não (cortex), lãnh đạo các chức năng tâm thần (tâm lý, tình cảm, tư duy, hiểu biết, phải trái, nghệ thuật v.v...)*

Với động tác tam giác ta có thể luyện cột sống dẻo dai, cho các lỗ liên kết, (chỗ chui qua các dây thần kinh) không bị ứ trệ, luyện các đám rối thần kinh để điều hòa chức năng chỉ huy của nó đối với các cơ quan và tạng phủ, luyện hạ não và vỏ não để chỉ huy và lãnh đạo toàn bộ cơ thể.

Nếu ta tập cột sống cho nó thật dẻo dai cho các đám rối thần kinh (vô cùng phức tạp) chạy đều cho khí huyết lưu thông tốt thì không có gì ứ trệ, thì tinh - khí - thần, chuyển hóa tốt thì ta được minh mẫn, giải quyết công việc được sáng suốt.

*Tập luyện như thế nào?* Chưa tìm được sách nào nói rõ, do đó chúng tôi tạm xây dựng một cách tập gọi là *Tập 7 Chakra (hay 7 đám rối dây thần kinh hay 7 luân xa hay 7 trung tâm lực)*.

Chúng ta lấy động tác tam giác (3 góc) làm gốc, rồi dùng hai bàn tay đặt dưới cột sống để hướng dẫn lần lần tinh - khí - thần từ huyết hội âm, trường cường đi lên huyết bách hội.

*Động tác ba góc thực hiện như sau:* (Hình 6, 6a, 6b, 6c, 6d)

*Chuẩn bị:* Nằm ngửa, hai bàn tay úp dưới hông, hai chân chống lên, bàn chân gần đụng hông.

*Động tác:* Hít vô tối đa; giữ hơi dao động; ngã hai chân qua bên trái cho đụng giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên phải, rồi ngã hai chân qua bên phải cũng cho đụng giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên trái, mỗi lần ngã 1 giây và cố gắng hít hơi thêm, từ 2 - 6 cái; thở ra bằng cách ngóc đầu dậy, co chân và ép chân vào bụng kể đó duỗi chân ra, xìt hơi ra nửa để duỗi hơi ra triệt để (2 giây), đóng thanh quần thót bụng, co chân lại, để chân và đầu xuống (2 giây); thở lại bình thường.

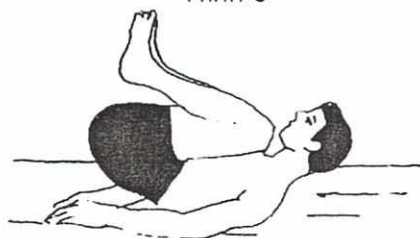




Hình 6



Hình 6a



Hình 6b



Hình 6c

Động tác này gọi là động tác “ba góc” vì đầu gối vẽ hình ba góc (Hình 6, 6a, 6b, 6c).

**Tác dụng:** Vận động tất cả tạng phủ trong bụng, khí huyết được đẩy đi tới nơi hiểm hóc nhất của lá gan, lá lách, dạ dày, ruột, bộ sinh dục, vận động vùng thận và thắt lưng, giúp trị bệnh gan, lách, tì vị, bệnh phụ nữ và bệnh đau lưng. Đặc biệt, bớt hoặc hết đi tiểu đêm.

**Biến thể:**

**Chuẩn bị:** Để hai tay dưới mông như trên. Chống hai chân dang xa ra tối đa cho chân không vướng.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động bằng cách hạ đầu gối phải vào phía bên trái xuống sát giường, đồng thời nghiêng cổ tối đa qua bên phải và thay phiên nhau hạ đầu gối trái vào phía bên phải xuống sát giường đồng thời nghiêng cổ tối đa qua phía bên trái từ 4 - 6 cái; thở ra và thót bụng như trên. (Hình 6đ, 6e)

*Mức độ 1:* Làm một động tác (1 hơi thở) (được miễn thót bụng)

*Mức độ 2:* Làm 2 – 4 – 6 động tác (được miễn thót bụng)

*Mức độ 3:* Y như trên, thời 4 có thở ra, ép bụng 2 giây, đóng thanh quản thót bụng 2 giây.

Bây giờ ta áp dụng động tác tam giác (ba góc) vào việc thực hiện động tác 7 chakra (7 trung tâm lực).

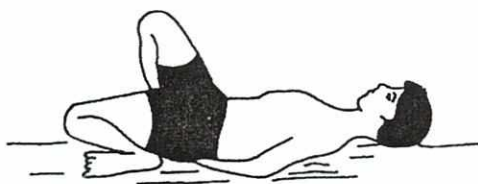
*Tác dụng:*

Động tác ba góc áp dụng vào việc tập 7 đấm rối thần kinh và vùng não để làm cho toàn bộ khí huyết chạy trong toàn bộ cột sống, toàn bộ thần kinh, để tăng cường chức năng cột sống và thần kinh, giữ vững sự sáng suốt, minh mẫn của con người. Đối với bệnh mạn tính khó chữa, động tác này góp phần mãnh liệt vào việc trị bệnh thần kinh và các “bệnh ngoan cố”.

*Chú ý:* Muốn tăng cường công hiệu động tác ba góc áp dụng vào 7 chakra chúng ta có thể để bàn tay thẳng ngón, hoặc co lỏng tay hoặc nắm tay rồi để ở vị trí đã trình bày trong bảng trên từ vị trí 1 đến 4. Các gu bàn tay sẽ bấm mạnh vào các huyết du, dài theo cột sống. Từ vị trí 5-6-7 không thể co lỏng tay hoặc nắm tay như ở vị trí 1-2-3-4 và phải theo như trong bảng hướng dẫn. Xin xem bảng sau đây:



Hình 6d

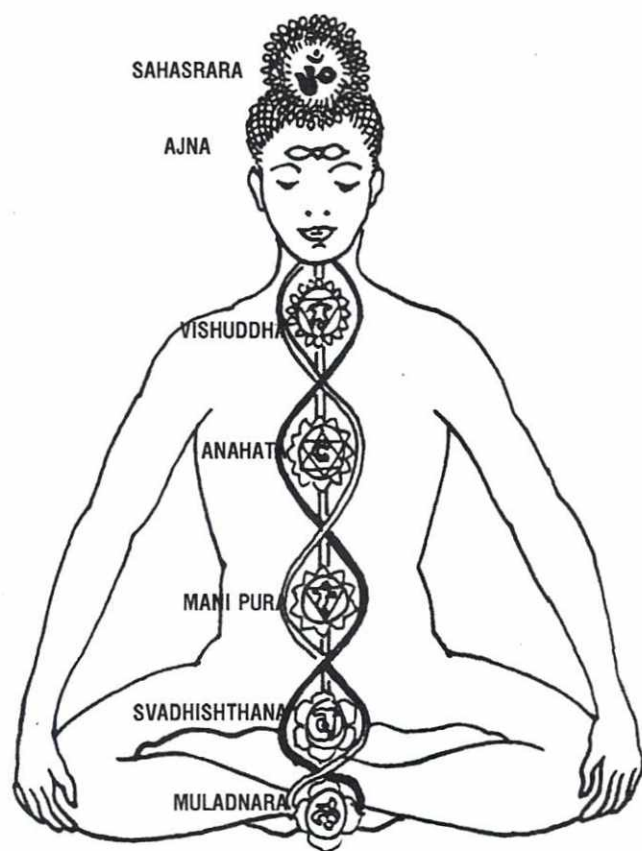


Hình 6e

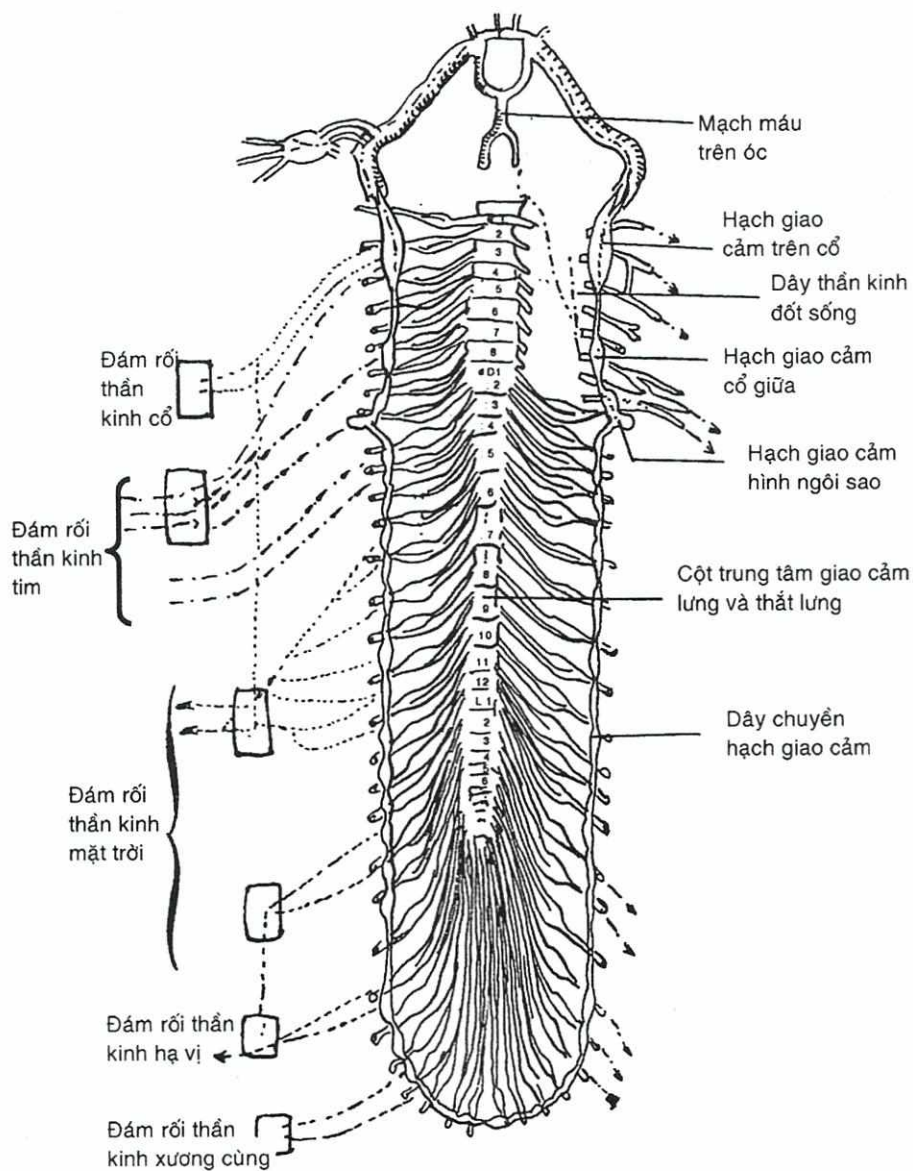
<b>Đám rối hoặc vùng não</b>	<b>Tư thế và vị trí bàn tay</b>	<b>Làm theo động tác thường hay động tác biến thể</b>	<b>Tư thế đầu và cổ</b>
1. Đám rối thần kinh xương cùng và xương cụt chỉ huy bộ sinh dục	Hai bàn tay úp xuống giường để song song theo xương sống dưới huyết trường cường chót xương cụt, hai cánh tay ngay thẳng.	Làm theo động tác ba góc thường. Mức độ tùy sức Tự kỷ ám thị: "Đám rối thần kinh cùng cụt chỉ huy bộ sinh dục chạy đều và tốt, Tinh sinh dục có thể thăng hoa biến thành thần lực".	Đầu không gối, cổ vận ngược với chân.
2. Đám rối thần kinh hạ vị chỉ huy tiểu tiện, trung tiện, đại tiện	Hai bàn tay úp, để dưới mông song song theo cột sống, cánh tay hơi co lại	Làm theo động tác ba góc thường. Tự kỷ ám thị: "Đám rối thần kinh hạ vị chỉ huy tiểu tiện, trung tiện, đại tiện chạy đều và tốt".	như trên
3. Đám rối thần kinh mặt trời sưởi ấm toàn bộ cái bụng và tạng phủ trong bụng	Hai bàn tay úp hơi nghiêng dưới vùng thắt lưng (không song song được như trên) đầu ngón tay hơi đụng nhau.	Làm theo động tác ba góc thường. Vì vùng này rất quan trọng, chỉ huy toàn bộ chức năng của tạng phủ trong bụng nên làm động tác ba góc thường. Tự kỷ ám thị: "Đám rối thần kinh mặt trời sưởi ấm toàn bộ cái bụng bộ tiêu hóa tốt, hấp thu tốt, chuyển hóa tốt", "gan, lách, tụy tạng chạy đều và tốt".	như trên

4. Đám rối thần kinh tim	Hai bàn tay úp, một bàn trên, một bàn dưới, càng cao càng tốt (ngang vùng tim).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm động tác ba góc thường.</li> <li>- Mức độ tùy sức.</li> <li>- Tự kỷ ám thị: "Đám rối thần kinh tim chỉ huy trái tim tôi đập đều, khoan thai và êm dịu"</li> </ul>	như trên
5. Đám rối thần kinh cổ chỉ huy bộ hô hấp	Hai bàn tay ngón tréo nhau lật ngửa, để dưới cổ và phía dưới huyết phong phủ và phong trí	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm động tác ba góc thường.</li> <li>- Mức độ tùy sức.</li> <li>- Trong lúc quay cổ dao động, cạnh bàn tay ấn mạnh vào huyết phong trí và phong phủ để phòng và trị cảm cúm.</li> <li>- Tự kỷ ám thị: "Đám rối thần kinh cổ chỉ huy bộ hô hấp trao đổi khí tốt tận đến các tế bào".</li> </ul>	như trên
6. Vùng hạ não và tuyến yên	Hai bàn tay ngón tréo nhau lật ngửa để dưới xương chẩm, hai cẳng tay ôm đầu và nhắc đầu lên khỏi giường.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm động tác biến thể (hai bàn chân dang ra xa cho khỏi vướng).</li> <li>- Mức độ tùy sức.</li> <li>- Tự kỷ ám thị: "Vùng hạ não và tuyến yên chỉ huy tự động hóa, phải theo đúng quỹ đạo chung của toàn cơ thể".</li> </ul>	Đầu ngóc lên hồng giường (cất cao khỏi giường) cổ vận ngược chiều với chân.
7. Vùng vỏ não (Thần kinh cao cấp)	Đầu mấy ngón tay (trừ ngón cái) xen kẽ nhau bấm vào đường giữa đầu, trung tâm là huyết bách hội. Ngón cái và hai bàn tay ôm hai bên đầu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Làm động tác biến thể.</li> <li>- Mức độ tùy sức.</li> <li>- Tự kỷ ám thị: "Thần kinh cao cấp phải minh mẫn, sáng suốt để lãnh đạo toàn bộ cơ thể".</li> </ul>	như trên



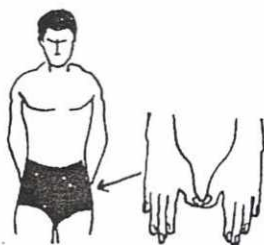


Hình 6g  
Bảng chakra (luân xa hay trung tâm lực)



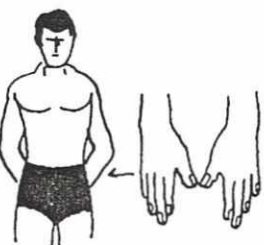
Hình 6h

**CHAKRA  
1**



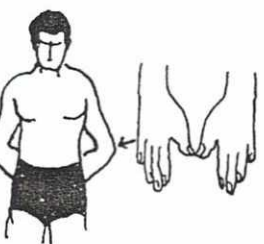
Hai bàn tay úp, dưới xương cùng và xương cụt (Đám rối thần kinh xương cùng).

**CHAKRA  
2**



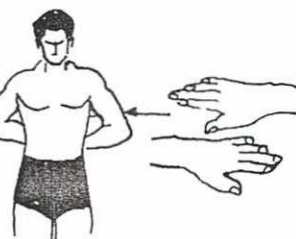
Hai bàn tay úp, dưới xương hông (Đám rối thần kinh hạ vị).

**CHAKRA  
3**



Hai bàn tay úp, dưới vùng thân (Đám rối thần kinh mặt trời).

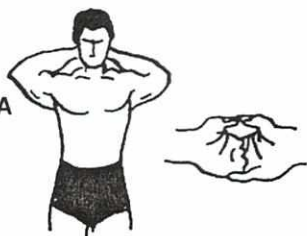
**CHAKRA  
4**



Hai bàn tay úp, giữa lưng trên ngang vùng tim (Đám rối thần kinh tim).

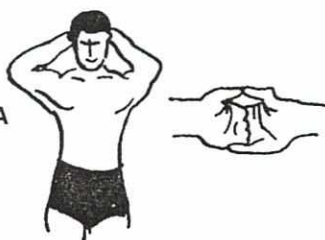
Hình 6i

CHAKRA  
5



Hai bàn tay ngón tréo nhau, để ngửa dưới cổ (Đám rối thần kinh cổ).

CHAKRA  
6



Hai bàn tay ngón tréo nhau, để ngửa dưới xương chũm (tương đương với thần kinh hạ não và tuyến yên)

CHAKRA  
7



Trừ hai ngón cái ôm xương chẩm, đầu tám ngón kia xen kẽ bấm vào đường giữa đầu trung tâm là huyệt bách hội (tương đương với thần kinh cao cấp vỏ não)

Hình 6i

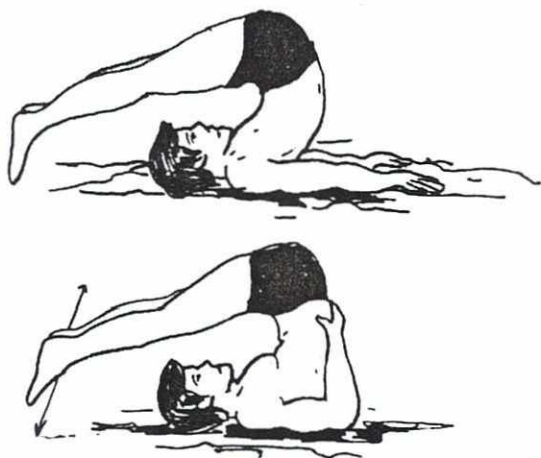


## **Động tác 7: Cái cày**

**Chuẩn bị:** Đầu không kê gối, hai tay xuôi, chân duỗi ngay.

**Động tác:** Cất hai chân lên phía đầu, nhấc mông lên khỏi giường, làm cho hai chân thẳng ra, bàn chân có thể đụng giường càng tốt, thở ra triệt để. Hít vào tối đa, hai tay co lại, vịn vào hai mào chậu để kềm giữ cho vững. Giữ hơi, dao động hai chân qua lại, từ 4 - 6 cái tùy sức; thở ra triệt để có ép bụng, hai chân đụng giường. Làm như thế từ 1- 3 hơi thở (hình 7, 7a).

**Mức độ:** Người lớn tuổi, không co chân gần chấm giường được, thì tùy sức mà để chân cao hơn. Người mới tập không thể dao động qua hai bên, thì tùy sức mà dao động ít hơn, muốn dao động tốt hai cánh tay phải dang ra hai bên chống dưới giường, cho mặt đế rộng ra làm điểm tựa cho mông thật vững.



Hình 7, 7a

1. Làm một động tác (1 hơi thở). (Miễn thót bụng)

2. Làm 2 - 3 động tác (Miễn thót bụng)

3. Làm 2 - 3 động tác rồi thở ra cho hết hơi (2 giây), đóng thanh quần, đưa chân tay và cất đầu lên phía trên, thót bụng 2 giây rồi để chân xuống thở lại bình thường.

**Tác dụng:**

Vận động cơ vai, cổ,

vùng ngoan cổ và cơ phía trước thân, khí huyết dồn lên đầu, huyết áp tối đa và tối thiểu có thể tăng từ 0,5 - 2,0cm thủy ngân, vì cột máu có cao hơn khi nằm. Động tác dao động vận động các cơ hông, làm cho tạng phủ càng bị xoa bóp. Tác dụng rất tốt đối với những người tuần hoàn kém ở đầu và ở người huyết áp thấp, hay chóng mặt, nhức đầu. Thận trọng đối với người huyết áp cao. Trị bệnh trĩ, thần kinh tọa, đau lưng và giúp trị các bệnh tạng phủ.

*Tiêu chuẩn:* hai chân phải ngay, nhất là ở khớp gối.

### ***Động tác 7 bis: Trồng chuối***

*Chuẩn bị:* Như động tác cái cày.

Bắt đầu, ném chân và mông lên phía trên đầu, thở ra tối đa, chân dựng giường càng tốt. Hai tay co lại và chống lên lưng càng cao càng tốt.

*Động tác:* Hít vô tối đa: 2 chân ngay thẳng đứng. Giữ hơi, dao động bằng cách đưa chân trước sau thay phiên, hoặc dang ra khép lại. Thở ra triệt để, để hai chân và hai tay xuống.

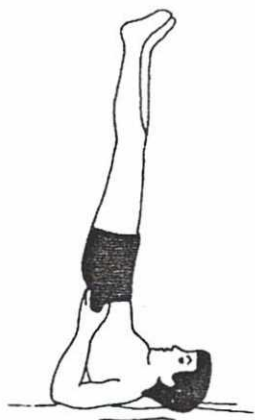
*Mức độ 1:* Làm động tác (một hơi thở)

*Mức độ 2:* Làm 2, 3 động tác (2, 3 hơi thở).

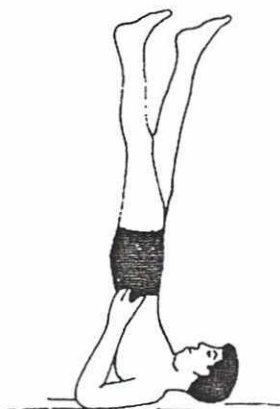
*Mức độ 3:* Làm 2, 3 động tác (2, 3 hơi thở). Hơi thở cuối cùng, hạ chân xuống cho ngón chân dựng giường để thở ra triệt để, 2 giây, rồi đóng thanh quần, cất đầu và đưa chân tay lên trời, 2 giây, thót bụng 2 giây, hạ đầu và chân tay xuống, thở lại bình thường. (Hình 7 bis, 7 bis a).

*Tác dụng:* Đây là một động tác dồn máu lên đầu với cột máu cao, do đó huyết áp ở đầu lên cao hơn huyết áp trong động tác cái cày. Rất nguy hiểm đối với người cao huyết áp, nên *cấm làm*. Những người huyết áp bình thường hoặc thấp, tuổi không cao lắm (dưới 60) thì động tác này rất bổ ích. Theo Yoga nó giải quyết được bệnh suy nhược thần kinh (thay đổi máu lên óc), điều hòa tuyến nội

tiết, tăng cường tuần hoàn ở cổ và đầu, làm bớt sung máu trong bệnh trĩ, có ảnh hưởng tốt đến toàn bộ cơ thể. Hai động tác “Cái cây” và “Trồng chuối” khác nhau ở mức độ nên tùy theo sức chịu đựng của cơ thể mà quyết định nên làm động tác nào, hoặc không nên làm. Phải bảo đảm an toàn tuyệt đối cho người tập, không xảy ra tai biến mạch máu não. Trên 60 tuổi phải tùy sức không đưa chân thẳng lên trời mà chỉ trồng nửa cây chuối (hình 7 bis b).



Hình 7bis



Hình 7bis a



Hình 7bis b

### **Động tác 8: Nẩy bụng.**

**Chuẩn bị:** Nằm ngửa, co hai chân sát mông, hai bàn chân úp vào nhau, đầu gối bật ra hai bên, càng sát giường càng tốt, hai tay xuôi theo mình.

**Động tác:** Nẩy bụng và uốn cổ, làm cho cơ thể chỉ tựa lên xương chậu, hai cùi chỏ và hai bàn chân, cái mông cũng hổng giường, đồng thời hít vô tối đa; thời 2 giữ hơi và dao động nhờ sức mạnh của cùi chỏ và hai hông, từ 4 - 6 cái; hạ mình xuống giường thở ra ép

bụng (2 giây), và đóng thanh quần, thốt bụng (2 giây). Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 8, 8a).

*Mức độ 1:* Làm một động tác (một hơi thở) (Miễn thốt bụng)

*Mức độ 2:* Làm 2 - 3 động tác (Miễn thốt bụng)

*Mức độ 3:* Làm xong động tác, thở ra ép bụng, 2 giây, đóng thanh quần, thốt bụng 2 giây rồi thở lại bình thường.

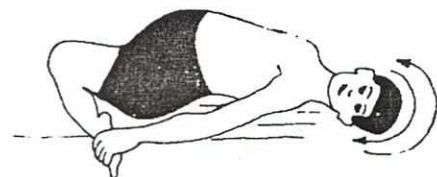
*Tác dụng:* Vận động cơ ở phía sau thắt lưng, đùi, hông và bụng, xoa bóp nội tạng. Trị bệnh đau lưng và bệnh phụ nữ.

*Tiêu chuẩn:* dao động qua lại, không lăn tròn thân.

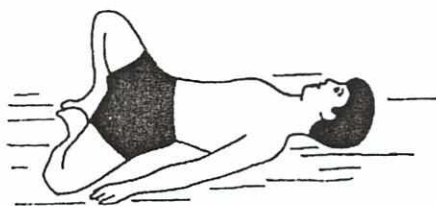
### **Động tác 9: Vận cột sống và cổ ngược chiều (vắt áo)**

*Chuẩn bị:* Nằm một bên, co chân lại, chân dưới để phía sau, tay trên nắm bàn chân dưới, bàn chân trên để lên đầu gối chân dưới và đầu gối chân trên sát giường, tay dưới nắm đầu gối chân trên.

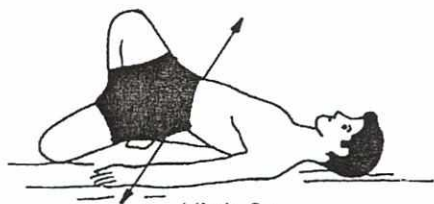
*Động tác:* Vận động cột sống và cổ ngược chiều, hít vô tới đa làm sao cho hai vai cố gắng sát giường. Trong thời giữ hơi dao động cổ qua lại từ 4 - 6 cái, thở ra triệt để có ép bụng bằng cách lăn qua phía chân dưới. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở rồi đổi bên kia (hình 9).



Hình 9



Hình 8



Hình 8a

*Mức độ 1:* Làm một động tác (miễn thốt bụng).

*Mức độ 2:* Làm từ 1 - 3 động tác (miễn thốt bụng).



**Mức độ 3:** Làm động tác xong, thở ra triệt để có ép bụng bằng cách lặn qua phía chân dưới, 2 giây, đóng thanh quần, thót bụng 2 giây, rồi thở lại bình thường.

**Tác dụng:** Vận động cột sống chung quanh đường trục của nó một cách tối đa như “vắt áo cho hết nước” dao động cổ qua lại làm cho các đốt xương cổ, dây chằng, mạch máu, thần kinh khí quản, thanh quản được xoa bóp mạnh, khí huyết được lưu thông tối đa, các khớp xương hoạt động tối đa không xơ cứng, giải quyết được các bệnh đau khớp cổ hay trặc cổ, bệnh thanh quản. Thở có trở ngại đẩy khí huyết vào vùng gan, lá lách rất mạnh và chữa các bệnh lá lách và gan.

## **CÁC ĐỘNG TÁC NẪM SẤP**

### ***Động tác 10: Chiếc tàu***

**Chuẩn bị:** Nằm sấp, tay xuôi, bàn tay nắm lại.

**Động tác:** Uốn cong lưng tối đa, đầu kéo ra sau nổi lên khỏi giường, hai chân sau để ngay và uốn lên tối đa, hai tay kéo ra phía sau hổng lên, như chiếc tàu đi biển, hít vô tối đa; giữ hơi và dao động: nghiêng bên trái, vai chầm giường, nghiêng bên phải, vai chầm giường từ 4 - 6 cái (như chiếc tàu bị sóng nhồi); thở ra có ép bụng 2 giây, đóng thanh quần, thót bụng 2 giây; hạ tay chân và đầu xuống giường, thở lại bình thường. Làm như thế tùy sức từ 1 - 3 hơi thở (hình 10, 10a).

**Mức độ 1:** Làm một động tác (miễn thót bụng).

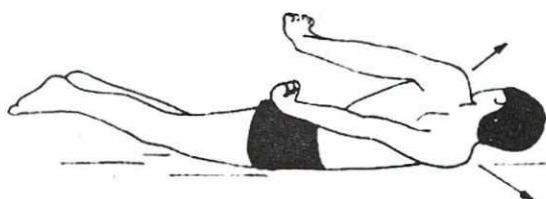
**Mức độ 2:** Làm 2 - 3 động tác (miễn thót bụng).

**Mức độ 3:** Làm xong động tác, hạ tay chân và đầu xuống giường, thở ra có ép bụng triệt để 2 giây, đóng thanh quần thót bụng 2 giây rồi thở lại bình thường.

*Tác dụng:* Vận động toàn bộ các cơ phía sau thân, do đó rất công hiệu để chống lại già nua, còng xương sống. Tăng cường tuần hoàn khí huyết ở cột sống, chống cảm cúm và suy nhược thần kinh. Trị đau lưng.



Hình 10



Hình 10a

*Chú ý:* Để tăng cường tác dụng, có thể hai tay cầm hai quả tạ nhỏ, mỗi quả nặng không quá 250g.

### **Động tác 11: Ngựa trời**

*Chuẩn bị:* Nằm sấp, hai tay co lại, cánh tay để sát giường hai tay ôm đầu (không ôm cằm), hai cùi chỏ cách nhau từ 30cm tới 40cm tùy người nhỏ lớn, hai đầu gối co lại và bẹt ra hai bên tối đa, chân co lên sát mông, hai bàn chân ốp vào nhau.

Động tác này gồm 4 động tác NT<sub>1</sub>, NT<sub>2</sub>, NT<sub>3</sub>, NT<sub>4</sub>.

**Ngựa trời 1:** Hít vô tối đa, đồng thời hai tay ôm đầu, hai gót bàn tay ấn vào vùng thái dương, bật thân mình và mông lên hổng giường, đầu kéo ra phía sau tối đa, ưỡn lưng thật mạnh; giữ hơi, dao

động đầu, cổ, vai, lưng, qua trái, qua phải từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để có ép bụng và hạ mình xuống. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 11, 11a).

*Mức độ 1:* Làm một động tác (miễn thót bụng).

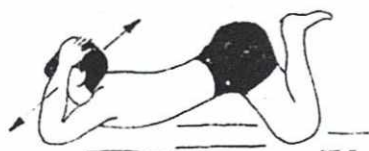
*Mức độ 2:* Làm 2 - 3 động tác (miễn thót bụng).

*Mức độ 3:* Làm động tác xong, hạ mình xuống giường, thở ra ép bụng (2 giây), đóng thanh quần, thót bụng (2 giây) rồi trở lại thở bình thường.

*Tác dụng:* Vận động các cơ bụng và lưng, trị đau lưng và làm mạnh cơ bụng, *trị thấp khớp vai.*



Hình 11



Hình 11a

## ***Ngựa trời 2:***

*Chuẩn bị:* Nằm sấp, hai tay co lại, và ôm đầu như trên, hai cùi chỏ cách nhau từ 30cm tới 40cm tùy người nhỏ lớn, hai chân khít nhau và ngay thẳng.

*Động tác:* Hít vô tối đa, đồng thời hai tay ôm đầu, bật thân mình và mông lên hổng giường, đầu kéo ra phía sau tối đa; giữ hơi, dao động bằng cách cho ngã mông sát giường bên trái rồi bên phải từ 4 - 6 cái, hạ thân mình xuống giường thở ra có ép bụng, rồi trở lại tư thế chuẩn bị (hình 11b).

*Mức độ 1:* Làm một động tác (miễn thót bụng).

*Mức độ 2:* Làm 2 - 3 động tác (miễn thót bụng).

**Mức độ 3:** Làm xong động tác, hạ thân mình xuống giường, thở ra thật để có ép bụng (2 giây), đóng thanh quần, thót bụng (2 giây) rồi thở lại bình thường.

**Tác dụng:** Như động tác trên, nhưng ở đây dao động khớp háng và khớp gối nên ảnh hưởng đến bệnh *thấp khớp háng và gối*.

### **Ngựa trời 3**

**Chuẩn bị:** Y như ngựa trời 1 chỉ khác ở chỗ hai cùi chỏ khít lại, để trong động tác, vai ngã xuống sát giường.

**Động tác:** Như NT I với ngã vai sát giường.

**Mức độ:** y như trên.

**Tác dụng:** Như NT I, tác dụng mạnh hơn (hình 11c).



Hình 11b

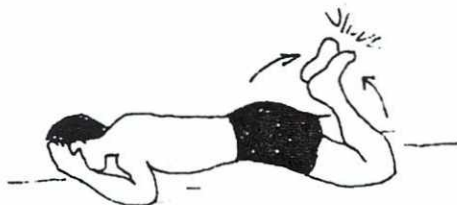


Hình 11c

### **Ngựa trời 4**

**Chuẩn bị:** Y như NT I.

**Động tác:** Không cất thân mình lên, thở tự nhiên. Đưa hai bàn chân xa ra ngoài, tập trung tư tưởng, đập hai bàn chân vào nhau cho *thật đúng chỗ*, từ 10 đến 20 cái. Tiếp tục đập 10 - 20 cái *so le*, gót chân bên này đập vào giữa bàn chân bên kia và ngược



Hình 11d



lại (huyết dừng tuyến).

**Tác dụng:** Trị bệnh chân yếu của người già và các bệnh ở hai chân như tê, mỏi, nhức, lạnh, sưng. Trị bệnh tiểu não chỉ huy sự phối hợp các động tác (hình 11d).

**Động tác 12: Rắn hổ mang** quay sang 4 hướng: trước, trái, phải, sau.

**Chuẩn bị:** Nằm sấp, hai tay co lại hai bàn tay để hai bên, ngang thắt lưng ngón tay hướng ra ngoài.

**Động tác:** Chống tay thẳng lên, uốn lưng, uốn đầu ra phía sau tối đa, hít vô tối đa; trong thời giữ hơi, dao động cổ và đầu theo chiều trước sau từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để và vận mình, vẹo cổ qua bên trái, cố gắng nhìn cho được gót chân bên kia. Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; quay sang bên phải, thở ra triệt để vận mình vẹo cổ, cố gắng nhìn gót chân bên kia. Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; quay sang giữa, thở ra triệt để.

Hít vô tối đa; trong lúc giữ hơi dao động bằng cách ném mông qua bên trái sát giường, vận mình vẹo cổ sang bên phải nhìn cho được gót chân bên trái, rồi tiếp tục dao động từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để có ép bụng, trở lại vị trí chuẩn bị.

**Mức độ 1:** Người yếu, nếu để tay chống ngang thắt lưng thì không đủ sức chống thân người lên nổi, vậy ở mức 1, nên để tay chống ngang vai và không bắt buộc ngón tay hướng ra ngoài, hơi chênh ra phía trước cũng được.

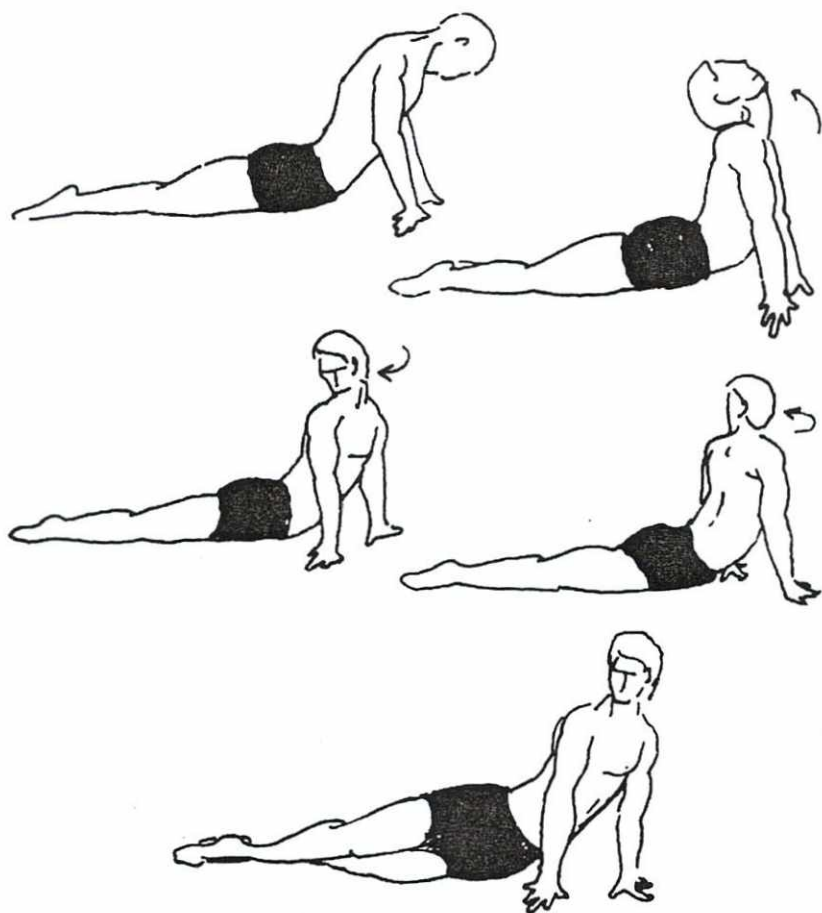
**Mức độ 2:** Tay chống để ngang ngực.

**Mức độ 3:** Tay chống ngang thắt lưng. Làm xong động tác đủ 4 phía, thở triệt để có ép bụng, 2 giây, đóng thanh quần thót bụng 2 giây rồi thở lại bình thường (hình 12, 12a, 12b, 12c).

**Tác dụng:** Động tác rắn hổ mang quay sang 4 hướng vận động các cơ ở cổ lưng, hông, háng, đầu gối làm cho khí huyết ở các vùng

ấy chạy đều, thở có trở ngại đẩy khí huyết chạy đến nơi hiểm hóc nhất của gan, lách, phổi. Phổi mỗi bên nở ra tối đa chống được xơ hóa và hiện tượng dính ở màng phổi sau khi bị viêm. Trị bệnh tạng phủ, thấp khớp vai, háng, đầu gối, đau lưng.

*Chú ý:* một động tác rắn hổ 4 hướng gồm 4 hơi thở khá phức tạp. Tùy sức có thể làm lại 2, 3 lần.



Hình 12, 12a, 12b, 12c, 12d

### **Động tác 13: Sư tử**

**Chuẩn bị:** Nằm sấp, co hai chân để dưới bụng, cầm đệm giường, hai tay đưa thẳng ra trước.

**Động tác:** Đầu cất lên ưỡn ra phía sau tối đa, hít vô tối đa; thời 2 giữ hơi, dao động thân trên và đầu qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra ép bụng. Làm như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 13).



Hình 13

**Mức độ 1:** Cúi chỏ, căng tay để sát giường để lúc làm dao động đỡ mệt cho người yếu.

**Mức độ 2:** Tay đưa thẳng ra trước, cúi chỏ và căng tay hổng giường.

**Mức độ 3:** Sau khi làm động tác mức 2, thở ra triệt để có ép bụng (2 giây) đóng thanh quần, thót bụng (2 giây) rồi thở lại bình thường.

**Tác dụng:** Vận động cổ, gáy, các khớp xương vai, tuyến giáp trạng làm cho khí huyết lưu thông đến các vùng này. Trị bệnh khớp vai, tuyến giáp trạng (Hình 13).

### **Động tác 14: Chào mặt trời**

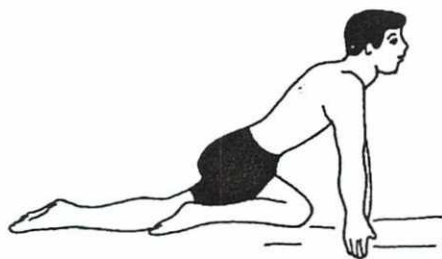
**Chuẩn bị:** Ngồi chân trái co dưới bụng, chân kia duỗi ra phía sau, hai tay chống xuống giường.

**Động tác:** Đưa hai tay lên trời, thân ưỡn ra sau, hít vô tối đa; trong lúc giữ hơi, dao động thân trên, đầu và tay theo chiều trước sau từ 4 - 6 cái; hạ tay xuống chống giường, thở ra tối đa có ép bụng (2 giây), đóng thanh quần, thót bụng (2 giây), thở lại bình thường làm như thế từ 1 - 3 hơi thở. Đổi chân và tập như bên kia (hình 14, 14a)

*Mức độ 1:* Đối với người yếu không thể đưa tay lên, có khi ngã, thì chống 2 tay xuống giường cho vững, hít vô; giữ hơi dao động cả thân mình theo chiều trước sau 4 - 6 cái; thở ra triệt để. (Hình 14b)

*Mức độ 2:* Như trình bày ở trên (Hình 14, 14a)

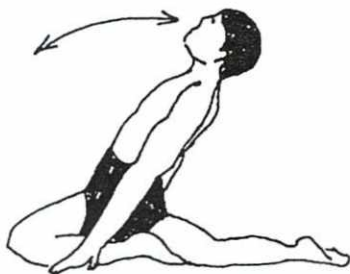
*Mức độ 3:* Lúc đưa tay lên để dao động thay vì hai chân và mông để cố định sát giường như mức độ 2, ta có thể *nâng mông* và *hai đùi lên* để dao động rộng hơn nữa để tập luyện giữ thăng bằng. (Hình 14c)



Hình 14



Hình 14b



Hình 14a



Hình 14c

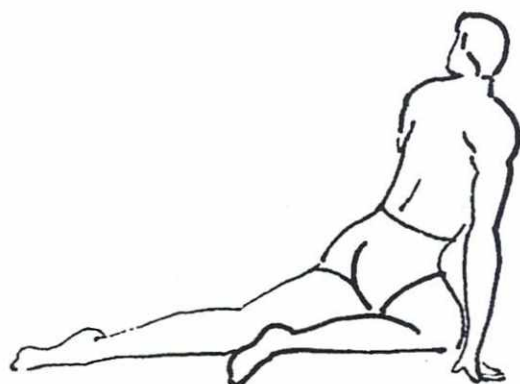
*Tác dụng:* Vận động các khớp xương sống và cơ phía sau thân làm cho khí huyết vận hành phía sau lưng, phòng và trị bệnh đau lưng. Tập giữ thăng bằng.



**Biến thể: Động tác 14 bis (cá lội)**

*Chuẩn bị:* Như động tác 14.

*Động tác:* Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động bằng cách ném mông qua bên trái, bên phải... từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để có ép bụng, (2 giây) đóng thanh quần, thót bụng (2 giây) thở lại bình thường. Đổi chân bên kia và làm như trên (hình 14 bis - 14 bis a)

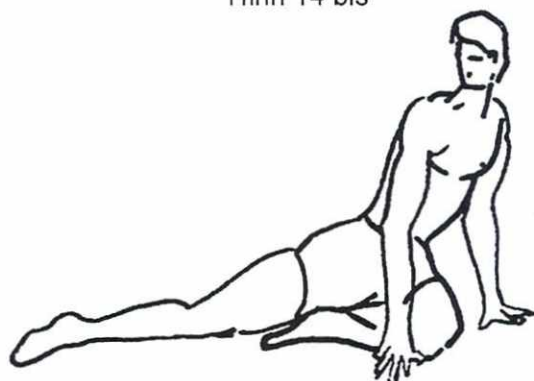


Hình 14 bis

*Mức độ 1:* Làm một động tác mỗi bên, thở ra triệt để có ép bụng.

*Mức độ 2:* Làm 2 - 3 động tác mỗi bên như trên.

*Mức độ 3:* Làm động tác như mức 2, thở ra triệt để có ép bụng (2 giây), đóng thanh quần, thót bụng (2 giây) rồi thở lại bình thường.



Hình 14 bis a

*Tác dụng:* Vận động bụng và lưng. Trị bệnh đau lưng và tạng phủ.

**Động tác 15: Chống mông thở**

*Chuẩn bị:* Chuẩn bị và dựa trên điểm tựa gồm hai đầu gối, hai cùi chỏ, hai cánh tay và cái trán, xây dựng một tư thế rất vững, có

thể thư giãn hoàn toàn cũng không ngã được, thậm chí ngủ đi nữa cũng không ngã. Bàn tay để úp có thể dùng để đếm hơi thở.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi, dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để có ép bụng. Làm như thế 5 - 10 hơi thở (Hình 15).

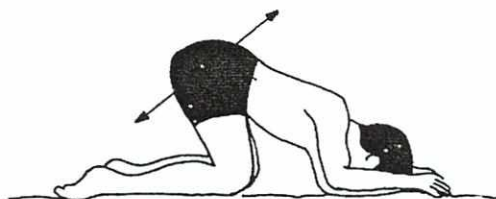
**Mức độ 1:** Như trên.

**Mức độ 2:** Có thót bụng. Sau mỗi hơi thở ra có ép bụng (2 giây) đóng thanh quản, thót bụng (2 giây) rồi thở lại bình thường. (Hình 15a).

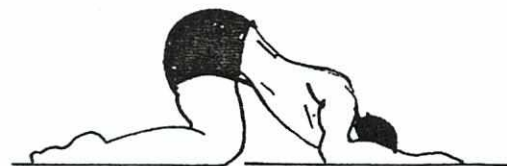
**Mức độ 3:** Thở ra triệt để có cúi đầu, gập cằm xuống xương ức (gập cằm ức) để đẩy hết hơi ra, có ép bụng (2 giây) đóng thanh quản, thót bụng (2 giây) rồi thở lại bình thường (hình 15b).

**Tác dụng:** Đây là một tư thế thở được nhiều hơi nhất nên tập càng nhiều càng tốt. Động tác này giúp trị các bệnh sa tạng phủ, thoát vị, sa tử cung, bệnh trĩ, làm cho hơi trong ruột thoát ra dễ dàng, làm cho máu dồn lên đầu trị bệnh suy nhược thần kinh. Đối với bệnh hen suyễn, động tác này làm cho đờm ra dễ dàng.

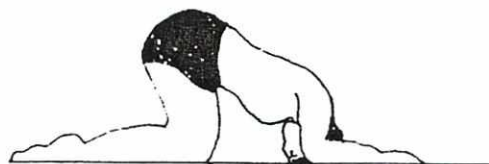
**Chú ý:** Thay vì nằm ngửa để thở 4 thời 2 âm 2 dương, ta có thể tập thở 4



Hình 15



Hình 15a



Hình 15b

thời trong tư thế chống hông thở.

Đến đây là hết động tác trong tư thế nằm của tầng 3. Bước qua tập trong tư thế ngồi ở tầng 4.

### **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XI: BA TẦNG TẬP LUYỆN CƠ BẢN**

#### **I. Trình tự tập:**

- Phương pháp dưỡng sinh chia động tác luyện tập làm mấy tầng?
- Tại sao tách 3 tầng đầu thành 3 tầng cơ bản?

#### **II. Ba tầng cơ bản**

1. Tầng 1: Thư giãn, động tác 1
2. Tầng 2: Thở 4 thời có 2 thời dương (2 +), 2 thời âm (2 -) có kê hông và gối chân dao động, động tác 2
3. Tầng 3: Tập động tác trong tư thế nằm: mỗi đốt sống nằm riêng trên giường, không đè lên nhau để cho dễ sửa khuyết tật của cột sống nếu có.

Mỗi động tác có 3 mức độ (hoặc 2) từ dễ đến khó: ban đầu tập mức độ 1 để dần dần lên mức độ 2, 3 cho vừa sức mỗi người.

##### **A. Các động tác nằm ngửa.**

- Động tác 3: uốn cổ
- Động tác 4: uốn hông
- Động tác 5: bắc cầu
- Động tác 6: ba góc (tam giác) và động tác 7 chakra (7 luân xa)
- Động tác 7: cái cày
- Động tác 7 bis: trống chuối
- Động tác 8: nẩy bụng
- Động tác 9: vận cột sống và cổ ngược chiều (vắt áo)

##### **B. Các động tác nằm sấp**

- Động tác 10: chiếc tàu
- Động tác 11: ngựa trời 1, 2, 3, 4.
- Động tác 12: rắn hổ mang 4 hướng, trước, trái, phải, sau
- Động tác 13: sư tử
- Động tác 14: chào mặt trời; động tác 14 bis: cá lội
- Động tác 15: chống hông thở.

## CHƯƠNG XII (M)

### TẦNG 4: TẬP TRONG TƯ THẾ NGỒI HOA SEN

Trong chương này sẽ tập trung trong tư thế ngồi hoa sen, khó khăn cao nhất trong tư thế ngồi tập để cho cột sống vững vàng thẳng đứng, mặc dù hai chân chéo nhau theo kiểu hoa sen. Trong tư thế ấy làm động tác xoa bóp ngũ quan cho ngũ quan chậm suy thoái, làm động tác cột sống trên (vùng ngoan cổ) để cho không bị xơ cứng, và cột sống dưới (vùng thắt lưng) để cho trong toàn bộ cột sống khí huyết chạy đều, ấm cả cột sống, thần kinh giao cảm và đối giao cảm hoạt động tốt, chống được bệnh ngũ quan, bệnh đau lưng, bệnh cứng khớp, bệnh cảm lạnh và bệnh tạng phủ.

#### **Động tác 16: Ngồi xếp bằng tròn theo kiểu hoa sen**

Có 4 cách ngồi xếp bằng tròn theo kiểu hoa sen.

a. *Xếp bằng thường chân trước chân sau*, ai ngồi cũng được (hình 16).



Hình 16





Hình 16a

b. Xếp bằng đơn, chân trên chân dưới (hình 16a)

c. Xếp bằng kép hai chân giấu ở phía dưới (hình 16b).

d. Xếp bằng kép hai bàn chân bắt chéo ở phía trên, kiểu hoa sen của Phật Thích Ca (hình 16c).

Kiểu này khó nhất, tác dụng nhất, nhưng lúc đầu đau nhất, máu chảy khó nhất, tê rần nhất; song tập quen thì máu và thần kinh lần lần hoạt động tốt

trong bất cứ tư thế nào.



Hình 16b



Hình 16c

Muốn ngồi được kiểu hoa sen, xin trình bày một số động tác khởi động trước mới ngồi được hoa sen dễ dàng:

### **Khởi động 1: Xoay cổ chân (hình M<sub>1</sub>)**

a. Chuẩn bị: Ngồi thẳng lưng, chân phải thẳng, chân trái gác lên đùi chân phải, tay phải cầm bàn chân trái, tay trái nắm cổ chân trái.

*b. Động tác:* Dùng tay phải quay tròn bàn chân phải 10 lần theo chiều kim đồng hồ, rồi quay ngược lại 10 lần; sau đó đổi chân cũng làm như trên. Thở tự nhiên.

*c. Tác dụng:* làm dẻo khớp cổ chân, đề phòng thấp khớp

### **Khởi động 2: Nhấn đầu gối: (hình M<sub>2</sub>)**

*a. Chuẩn bị:* Ngồi thẳng lưng, chân phải thẳng, dùng hai tay kéo gót chân trái vào đùi sát háng, tay trái đè trên đầu gối trái.

*b. Động tác:* Dùng lực của bàn tay trái ấn đầu gối trái xuống chạm chiếu, làm từ 10 - 20 lần tùy sức, đối với người xơ cứng quá không thể chạm chiếu thì phải tập nhiều ngày, nhiều lần, kiên trì, không tập thô bạo có thể trật khớp, gãy xương.

Rồi đổi chân, tập như trên. Thở tự nhiên

*c. Tác dụng:* làm cho khớp háng dẻo dai, chống thấp khớp và thần kinh tọa.



Hình M<sub>1</sub>



Hình M<sub>2</sub>

### **Khởi động 3: Xay lúa (Hình M<sub>3</sub>)**

*a. Chuẩn bị:* Ngồi thẳng lưng, chân phải duỗi thẳng ra phía trước, co chân trái vào, tay trái cầm giữ ngay cổ chân, tay phải cầm giữ bàn chân.

*b. Động tác:* Nhấc chân lên cho khỏi vường, quay vòng tròn như xay lúa theo chiều kim đồng hồ 10 - 20 lần và quay vòng ngược lại, hít thở tự nhiên. Đổi qua chân phải.

*c. Tác dụng:* Làm cho dẻo toàn bộ khớp háng và gối theo đường tròn, chống thấp khớp.

#### **Khởi động 4: Giã gạo (Hình M<sub>4</sub>)**

*a. Chuẩn bị:* Như xay lúa.

*b. Động tác:* Dùng hai tay nhấc chân trái lên càng cao càng tốt rồi để chân trái xuống bấp đùi của chân phải, làm từ 10 - 20 lần thở tự nhiên. Đổi sang chân phải cũng làm như trên.

*c) Tác dụng:* Làm cho dẻo khớp háng theo hướng dọc, phòng thấp khớp và thần kinh tọa.

Sau khi tập 4 động tác khởi động trong nhiều ngày, ta thử ngồi hoa sen. Nếu được thì tốt nếu không thì ngồi một trong các kiểu trên để tập, nhưng phải kiên trì tập ngồi hoa sen.



Hình M<sub>3</sub>



Hình M<sub>4</sub>

*Ngồi hoa sen:* Hai bàn tay để lên hai đầu gối, lưng thật ngay rồi bắt đầu thở: hít vô, thắt lưng ễn càng tốt; giữ hơi, làm dao động qua

lại, càng hít vô thêm từ 4 - 6 cái; thở ra bằng cách vận třeo thân mình ngó ra phía sau bên trái, đuổi hết khí tọc trong phổi ra. Rồi ngồi ngay lại như trước, bắt đầu một hơi thở thứ nhì: hít vô, giữ hơi và dao động 4 - 6 cái; thở ra bằng cách vận třeo người ngó ra phía sau bên phải (hình 16d). Làm như thế từ 2 - 4 hơi thở.



Hình 16d

## **ĐỘNG TÁC XOA ĐẦU, MẶT, CỔ VÀ VẬN ĐỘNG NGŨ QUAN**

### ***Động tác 17: Xoa mặt và đầu***

**Chuẩn bị:** Hai tay chắp lại rất mạnh rồi lăn tròn bàn tay, chung quanh cái trục hai cẳng tay giao nhau, đến mức tối đa phía trên phía dưới từ 4 - 6 lần.

**Tác dụng:** Làm cho khớp cổ tay khỏe lên và dẻo dai, bớt nhức mỏi (hình 17). Thở tự nhiên.

Xong xát hai bàn tay vào nhau cho mạnh và nhanh cho hai bàn tay thật nóng.



Hình 17

**Động tác:** Đầu ngưỡng về sau, hai tay đặt dưới cằm áp vào mặt, xoa mặt từ dưới lên đến đỉnh đầu, đồng thời đầu dần dần cuối xuống; đầu bắt đầu ngưỡng về phía sau, hai tay xoa từ đỉnh xuống gáy, đầu ngưỡng hẳn phía sau, hai tay xoa hai bên cổ và áp vào cằm. Tiếp tục xoa lại như trước từ 10 - 20 lần (hình 17a, 17b, 17c, 17d). Trong động tác này, thở tối đa và triệt để hai thời: lúc đầu cúi xuống thở ra, lúc đầu ngưỡng lên, hít vô.





17a



17b



17c



17d

Sau khi xoa mặt và đầu, nên làm thêm động tác gõ đầu, mặt, cổ.

*a. Chuẩn bị:* Dùng hai bàn tay, cong mấy ngón tay co lại (hình 17e).

*b. Động tác:* Gõ khắp cả đầu, mặt, cổ, với đầu các ngón tay cho vừa sức chịu đựng, ban đầu rất nhẹ (đối với người nhạy cảm) về mấy lần sau, tăng mạnh lên dần dần, khắp cả đầu, mặt, cổ, như thế kể như một lần. Có thể gõ 2, 3 lần tùy sức. Gõ với đầu 10 ngón tay hơi cong.



Hình 17a

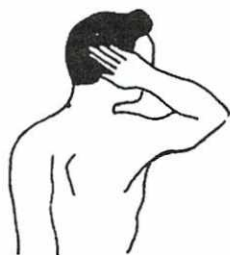
*c. Tác dụng:* Đối với các dây thần kinh sọ, có tác dụng phản xạ phức tạp làm cho khí huyết lưu thông, nghe nhẹ nhõm trên đầu, mặt, cổ (hình 17e).

### ***Động tác 18: Xoa hai loa tai***

*a. Chuẩn bị:* Hai loa tai có những huyệt châm để trị nhiều bệnh của toàn bộ cơ thể, vậy việc xoa hai loa tai rất cần thiết để điều hòa

trong cơ thể, phòng bệnh và trị bệnh. Để hai tay úp vào hai bên má dưới loa tai.

*b. Động tác:* Xoa bàn tay về phía trên áp vào loa tai, khi bàn tay qua khỏi loa tai rồi, thì xoa trở lại áp vào loa tai cho đến má. Xoa từ 10 - 20 lần cho ấm cả loa tai (hình 18, 18a). Thở tự nhiên.



Hình 18



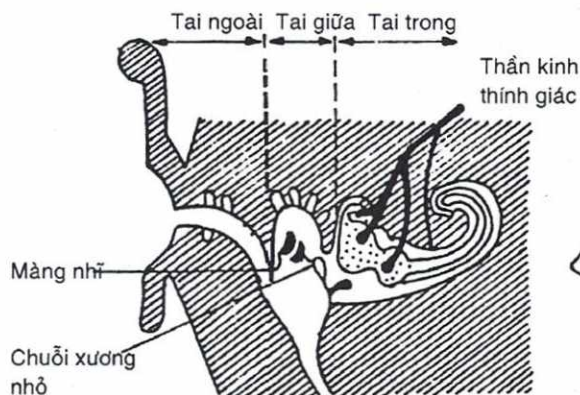
Hình 18a

### ***Động tác 19: Áp vào màng nhĩ***

*Chuẩn bị:* Úp hai lòng bàn tay vào hai loa tai cho sát, cho khít chừng nào tốt chừng nấy, để cho kín hơi.

*Động tác:* Ấn mạnh vào lỗ tai cho hơi trong lỗ tai tăng áp suất và áp vào màng nhĩ, rồi buông hai tay ra cùng một lúc để cho màng nhĩ trở về chỗ cũ. Làm như thế từ 10 đến 20 lần. Động tác này làm tốt thì nghe có tiếng “chít, chít”, vì khi áp hai bàn tay vào được khít thì hơi thoát ra kêu “chít, chít”. Thở tự nhiên.

*Tác dụng:* Động tác này có tác dụng đến tai giữa và tai trong vì màng nhĩ chuyển rung động đến dây chằng xương nhỏ ở tai giữa đến cửa sổ hình bầu dục ở tai trong, làm cho các xương vận động đều, không xơ cứng và làm cho khí huyết lưu thông vào tận đến trong óc có thể làm bớt cứng tai, bớt lùng bùng, lỗ tai nghe rõ hơn (hình 19, 19a).

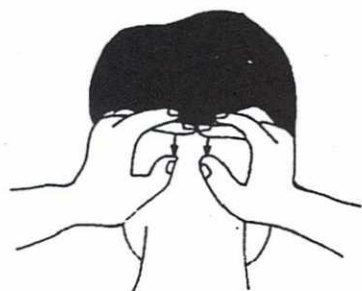


Hình 19



Hình 19a

### **Động tác 20: Đánh trống trời**



Hình 20

**Chuẩn bị:** Hai lòng bàn tay ợp vào hai lỗ tai cho kín, ngón tay để lên xương chũm.

**Động tác:** Lấy ngón tay trở để lên ngón tay giữa rồi dùng sức bật xuống cho ngón tay trở đánh mạnh vào xương chũm, như “đánh trống trời” xương chũm: tiếng vang rất lớn vì chuyển trực tiếp bằng con đường xương vào tai trong. Nếu muốn so

sánh tai trong hai bên thì nên đánh so le coi bên nào tiếng tốt hơn. Đánh độ 10 - 20 lần (hình 20). Thở tự nhiên.

**Tác dụng:** Động tác này để phòng bệnh và chữa bệnh ở tai trong.

## ***Động tác 21: Xoa xoang và mắt***

### ***a. Xoa xoang (Hình 21)***

**Chuẩn bị:** Dùng hai ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay đặt lên phía trong lông mày.

**Động tác:** Xoa vòng tròn từ phía trong lông mày ra phía ngoài xuống dưới gò má, vô mũi, đi lên phía trong lông mày và tiếp tục 10 - 20 lần, xoa các vòng có xoang xương hàm trên và xoang trán, xoa vòng ngược lại 10 - 20 lần. Thở tự nhiên.

**Tác dụng:** Phòng và chữa bệnh viêm xoang.



Hình 21

### ***b. Xoa hố mắt (Hình 21a)***

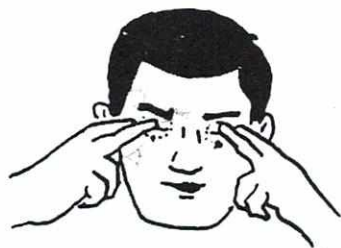
**Chuẩn bị:** Đặt hai ngón tay giữa và ngón tay trỏ trên bờ hố mắt.

**Động tác:** Xoa chung quanh bờ hố mắt 10 - 20 lần theo một chiều rồi theo chiều ngược lại.

**Tác dụng:** Phòng và chữa bệnh mắt.



Hình 21a



Hình 21b

### ***c. Xoa nhãn cầu (Hình 21b)***

**Chuẩn bị:** Nhắm mắt lại và đặt hai ngón tay giữa lên hai con mắt (mí mắt nhắm lại).



**Động tác:** Xoa mí mắt trong vòng hố mắt vừa sức chịu đựng của mắt, xoa mỗi chiều 10 - 20 lần.

**Tác dụng:** Đề phòng và chữa bệnh mắt: viêm mắt, các bệnh già về mắt. Thở tự nhiên.

**d. Bấm huyết chung quanh nhãn cầu**

Dùng ngón tay và ngón trỏ bấm huyết phía trong và phía trên hố mắt và dùng ngón trỏ và ngón cái bấm huyết phía ngoài và phía dưới hố mắt, có tác dụng giúp khí huyết lưu thông trong hố mắt.

**Động tác 22: Xoa mũi**



Hình 22



Hình 22a



Hình 22b



Hình 22c

a. Dùng hai ngón trỏ và giữa *xoa mũi* từ dưới lên và từ trên xuống cho ấm đều, đồng thời thở vô ra cho mạnh độ 10 - 20 lần (hình 22, 22a). Thở tự nhiên.

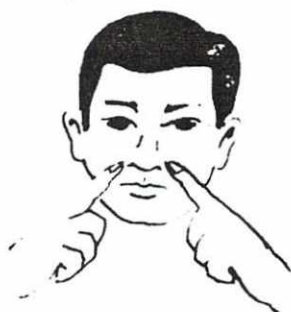
b. Để ngón tay chỗ giáp giới *giữa xương mũi và sụn mũi*, bấm và day huyết độ 10 - 20 lần (hình 22b). Thở tự nhiên.

c. Dùng ngón tay trở bên này *áp vào cánh mũi* bên kia, xoa mạnh độ 10 - 20 lần, rồi đổi bên (hình 22c). Thở tự nhiên.

d. Dùng hai ngón tay trở ấn mạnh vào *huyệt Nghinh hương* (ngoài cánh mũi, trên nếp má - môi) và day huyết ấy độ 10 - 20 lần (hình 22d). Thở tự nhiên.

e. Nắm đầu mũi, bẻ mũi qua lại và vuốt mũi (hình 22e).

*Tác dụng:* Làm ấm mũi và chữa các bệnh ở mũi.



Hình 22d



Hình 22e

### ***Động tác 23: Xoa miệng, má***

*Chuẩn bị:* Xoa miệng để làm cho các cơ miệng, môi, má, cơ nhai, cơ cổ, cơ họng được tăng cường hoạt động, làm cho gương mặt tươi vui, lạc quan, chống gương mặt buồn rầu, bi quan...

Muốn được vậy, điều cần thiết là ta *phải căng lên phía trên* các cơ miệng, má, cổ, da (muscle peaucier) trước khi xoa thì mới có thể đổi trạng thái của mặt từ bình thường trở thành vui tươi, mà trạng thái vui tươi của mặt sẽ ảnh hưởng đến trạng thái của tâm thần, làm cho tâm thần ngày càng lạc quan. Dĩ nhiên trạng thái tư tưởng và tâm thần quyết định gương mặt, song ảnh hưởng ngược lại cũng cần lưu ý khi tập (hình 23, 23a, 23b, 23c, 23d)

**Động tác:** Dùng bàn tay bên này xoa miệng và má bên kia, từ miệng đến dưới tai và từ dưới tai đến miệng, 10- 20 lần rồi đổi bên, (hình 22c, 23d). Xoa hướng ngang không xoa hướng lên xuống.

**Tác dụng:** Phòng và chữa liệt mặt, sửa đổi gương mặt chủ động vui tươi. Thở tự nhiên.



Hình 23a



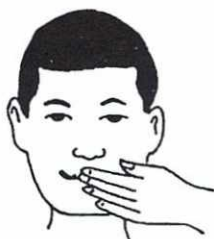
Hình 23



Hình 23b



Hình 23c



Hình 23d

#### **Động tác 24: Xoa cổ**



Hình 24



Hình 24a

**Chuẩn bị:** Căng các cơ như trên, uốn cổ và mặt ngó lên trời, một bàn tay ôm cổ, ngón cái một bên, 4 ngón kia một bên.

**Động tác:** Xoa lên xoa xuống từ ngực đến cằm và từ cằm đến ngực cho ấm đều; làm từ 10 - 20 lần. Đổi tay và xoa như trên. Thở tự nhiên.

**Tác dụng:** Phòng và trị bệnh viêm họng, trị ho (hình 24- 24a).

### **Động tác 25: Bấm và day huyết Thiên đột**

Chỗ lõm trên xương ức là huyết Thiên đột, bấm và day huyết này. Muốn bấm huyết Thiên đột, phải cúi đầu xuống, co ngón trở lại thành lưỡi câu rồi móc huyết Thiên đột về phía dưới, dài theo xương ức và day huyết ấy, không nên chọc thẳng đứng vào cổ, đụng đến khí quản sẽ gây phản xạ ho (hình 25). Thở tự nhiên.



Hình 25

**Động tác 26: Đảo lưỡi trong miệng kết hợp với đảo mắt cùng một hướng, đồng thời dao động thân qua lại**

Đảo theo vòng tròn từ 5 - 10 lần rồi đảo ngược lại, đồng thời dao động thân qua lại (hình 26, 26a, 26b, 26c, 26d). Thở tự nhiên.





Hình 26



Hình 26b



Hình 26b



Hình 26c



Hình 26d

**Động tác 27:** Súc miệng kết hợp với đảo mắt qua lại và đánh răng đồng thời dao động thân qua lại

Đưa một ngụm hơi vào miệng như một ngụm nước cho má phình lên rồi cho nó đảo từ má bên này sang má bên kia, kết hợp với đảo mắt cùng một hướng, đồng thời đảo xong một phía thì đánh răng một lần. Ăn nhịp với động tác đảo thì dao động thân qua lại. Đảo từ 10 - 20 lần (hình 27). Thở tự nhiên.



Hình 27

**Động tác 28:** Tróc lưỡi

Đưa lưỡi lên vòm họng và tróc lưỡi. Làm độ 10 - 20 lần.

“ Tác dụng: Tập cho lưỡi hoạt động linh hoạt tránh nói năng khó khăn trong lúc tuổi già (hình 28).

Muốn cho động tác này có tác dụng, thì bụng dưới phải tham gia vào việc tróc lưỡi, làm cho nó kêu to, Để kiểm tra, đặt tay vào bụng dưới, mỗi lần tróc lưỡi bụng dưới chuyển động rất mạnh.

*Chú ý:* Trong các động tác lưỡi, thường nước miếng (nước bọt) trào ra, ngừng động tác và nuốt nước miếng cho mạnh để tăng cường tiêu hóa và làm thông tai.



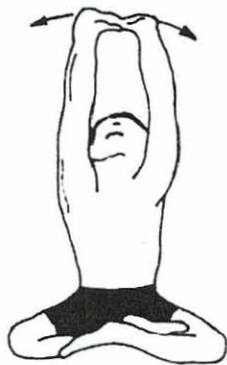
Hình 28

## ĐỘNG TÁC TẬP XƯƠNG SỐNG TRÊN (VÙNG NGOAN CỔ)

**Động tác 29: Xem xa và xem gần**

*Chuẩn bị:* Ngón tay của hai bàn tay gài chéo nhau và đưa lật ra trên trời, đầu bật ra đằng sau, mắt nhìn lên bàn tay ở một điểm cố định của một ngón tay để thấy rõ từng nét.

*Động tác:* Hít vô tối đa; giữ hơi và làm dao động tay, đầu, thân qua lại từ 4 - 6 cái, mắt vẫn nhìn theo điểm cố định; thở ra triệt để, đồng thời đưa tay lại gần mặt độ 5 cm mà vẫn cố nhìn rõ điểm cố định. Làm như thế từ 10- 20 hơi thở (hình 29, 29a).



Hình 29



Hình 29a

**Tác dụng:** Luyện mắt, để giữ khả năng điều tiết thủy tinh thể; chống viễn thị của tuổi già.

### **Động tác 30: Đưa tay sau gáy**

**Chuẩn bị:** Hai tay ngón tréo nhau, đưa tay sau gáy và hết sức kéo ra sau, đầu bật ra sau.



Hình 30

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động từ trước ra sau từ 4 - 6 cái; thở ra cho hết khí trọc. Làm như thế từ 1- 3 hơi thở (hình 30).

### **Động tác 31: Tay co lại rút ra phía sau**

**Chuẩn bị:** Tay co lại, rút ra phía sau, đầu bật ngửa và ưỡn cổ.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm động tác như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 31).



Hình 31

**Tác dụng:** Động tác này tập cho vùng ngoạn cổ giãn ra và hết cứng trở nên dẻo dai... Người khum lưng thì tập cho bớt khum lưng, làm cho lồng ngực hoạt động tự do hơn, ảnh hưởng tốt đến bệnh suyễn, tăng thêm dung tích sống.

### **Động tác 32: Để tay sau lưng và nghiêng mình**

**Chuẩn bị:** Hai bàn tay để ra sau lưng, càng cao càng tốt, lòng bàn tay lật ra phía ngoài, ngực ưỡn.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra và ngả đầu nghiêng xuống giường phía bên trái, ngồi thẳng trở về vị trí lúc ban đầu. Làm động tác phía tay phải như bên trái. Có thể tập động tác này 2, 4, 6 hơi thở.



Hình 32



Hình 32a

### **Động tác 33: Bắt chéo hai tay sau lưng**

**Chuẩn bị:** Một tay đưa ra sau lưng từ dưới lên, tay kia từ trên xuống và cố gắng bắt chéo nhau.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm động tác trên, từ 1 - 3 hơi thở, xong đổi tay bắt chéo bên kia cũng làm từ 1 - 3 hơi thở (hình 33).



Hình 33

## **ĐỘNG TÁC TẬP XƯƠNG SỐNG THẮT LƯNG**

### **Động tác 34: Tay chống sau lưng, uốn ngực**

**Chuẩn bị:** Hai tay chống sau lưng, ngón tay hướng ra ngoài.

**Động tác:** Bật ngửa đầu ra sau, uốn lưng cho cong, nẩy bụng đồng thời hít vô tối đa; giữ hơi và dao động từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 34).



Hình 34



### **Động tác 35: Đầu sát giường lăn qua lăn lại.**

*Chuẩn bị:* Hai tay để lên đầu gối, cúi đầu cho trán đụng giường.

*Động tác:* Hít vô tối đa; giữ hơi và lăn đầu qua lại từ 4 - 6 cái; mỗi lần lăn qua một bên, cố gắng ngó lên trần cho triệt để; thở ra triệt để. Làm như vậy từ 1 - 3 hơi thở. Xong ngồi dậy (hình 35, 35a, 35b).



Hình 35

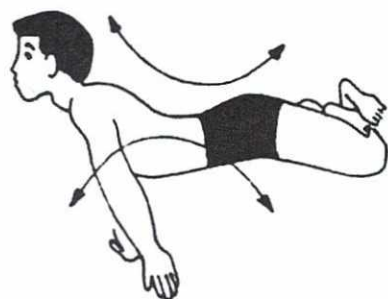


Hình 35a



Hình 35b

### **Động tác 36: Chồm ra phía trước, uốn lưng**



Hình 36

*Chuẩn bị:* Chống hai tay chồm ra phía trước và uốn lưng thật sâu.

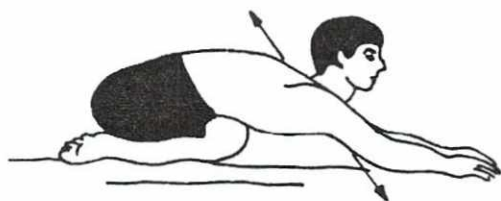
*Động tác:* Hít vô tối đa; giữ hơi làm dao động bằng cách ẹo xương sống qua một bên, tay chống cố định, đầu gối di động lúc ẹo xương sống, rồi ẹo qua bên kia từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 36)

*Người yếu:* dao động qua lại bằng thân trên và vai, đầu; không di động đầu gối như trên vì sợ quá sức.

### **Động tác 37: Ngồi ếch**

*Chuẩn bị:* Từ tư thế trên, ngồi bật ra sau, thân sát giường, cằm đụng chiếu, hai tay chồm ra trước.

*Động tác:* Ngóc đầu dậy, hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại thân, đầu, vai từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 37).



Hình 37

Làm xong các động tác trong tư thế ngồi hoa sen, hai chân thường bị tê, mỏi, đau, nhức vì khí huyết lưu thông kém. Mở tư thế hoa sen ra, ta có cảm giác khí huyết lưu thông bình thường, nghe

ấm cả chân. Tập cho quen ngồi hoa sen, thì hai chân và các khớp chân sẽ quen chịu đựng ở các tư thế khó khăn khác, như ngồi chồm hổm, và sẽ mạnh hơn trong lao động.

Sau khi mở tư thế hoa sen ra, cần làm một số động tác sau để cho khí huyết lưu thông tốt, hết các triệu chứng tê, mỏi, đau, nhức và hai chân càng mạnh lên.

### 1. Động tác nhận hai đầu gối quay úp và quay ngửa.

*Chuẩn bị:* Ngồi đưa hai chân ngay ra trước mặt, và hơi dang ra để khỏi vướng nhau, hai tay đặt lên hai gối, lên hai xương bánh chè.

*Động tác:* Quay úp hai chân rồi hai tay đè mạnh trên hai đầu gối và hai xương bánh chè. Quay ngửa hai chân rồi hai tay đè mạnh trên hai đầu gối và hai xương bánh chè.

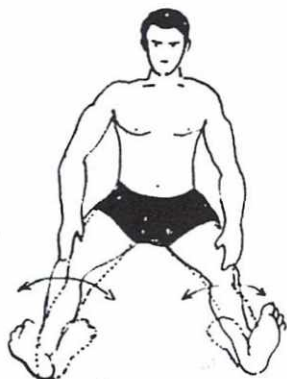
Làm như thế từ 5 - 10 lần. Thở tự nhiên (Hình Ma).

### 2. Động tác quay tròn cổ chân

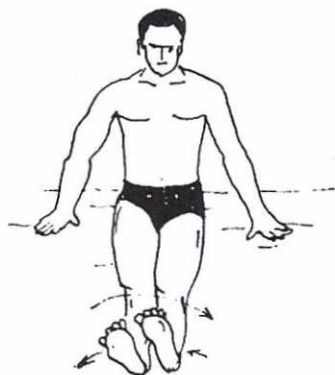
*Chuẩn bị:* Ngồi đưa hai chân ngay ra trước mặt, khít nhau, hai tay chống lên giường.

*Động tác:* Quay hai bàn chân để vận động hai cổ chân càng rộng càng tốt theo một hướng từ 10 - 20 lần rồi đổi hướng cũng quay từ 10 - 20 lần.(Hình Mb).

3. *Động tác bấm các huyết:* hợp cốc, nội quan, ngoại quan, túc tam lý, tam âm giao, công tôn và thái xung theo kỹ thuật bấm và day huyết ở chương XX.



Hình Ma



Hình Mb

#### Câu hỏi và dàn bài của

### CHƯƠNG XII: "TẦNG 4: TẬP TRONG TƯ THẾ NGỒI HOA SEN"

**Mục đích:** Tư thế ngồi hoa sen là tư thế cố định chi dưới bắt buộc các khớp háng, đầu gối, cổ chân phải giãn ra tối đa để ngồi dẻo chân cho vững. Cột sống phải ngay, cho khí huyết lưu thông tốt ở phần trên (đầu cổ, tay, phần trên của lưng và thân mình). Trong tư thế ấy ta tập luyện ngũ quan, vùng ngoan cổ để làm cho trí óc và tâm thần sáng suốt.

Dàn bài:

#### 1. Phần 1:

Xoa đầu, mặt, cổ và vận động ngũ quan, để phòng các bệnh mắt mờ, tai điếc, mũi tắc, họng nuốt hay sặc, nói không rõ của tuổi già.

#### 2. Phần 2:

Tập xương sống trên, nhất là vùng ngoan cổ làm cho tim phổi hoạt động tự do hơn.

#### 3. Phần 3:

Xả tư thế hoa sen, phải làm một số động tác để cho khí huyết dồn xuống chân làm hết tê chân. Cuối cùng bấm các huyệt tay chân để cho toàn cơ thể trở lại bình thường. (Bấm huyệt hợp cốc, nội quan, ngoại quan, túc tam lý, tam âm giao, công tôn, thái xung và dũng tuyền)

## CHƯƠNG XIII (N)

# TẦNG 5: TẬP TRONG TƯ THẾ NGỒI KHÔNG HOA SEN

Chương này chủ yếu là tập vùng thắt lưng.

Vùng này rất quan trọng. Trụ cột thì có xương sống thắt lưng, hai bên có những bắp thịt rất khỏe. Ở dưới sâu thì có hai quả thận và hai tuyến thượng thận. Ở phía bên có hai huyết Chương môn (kinh Can) và Kinh môn (kinh Đờm).

Tất cả động tác vùng thắt lưng đều có ảnh hưởng đến vùng bụng và xoa bóp rất mạnh cả dạ dày, gan, lách, ruột... (hình N).

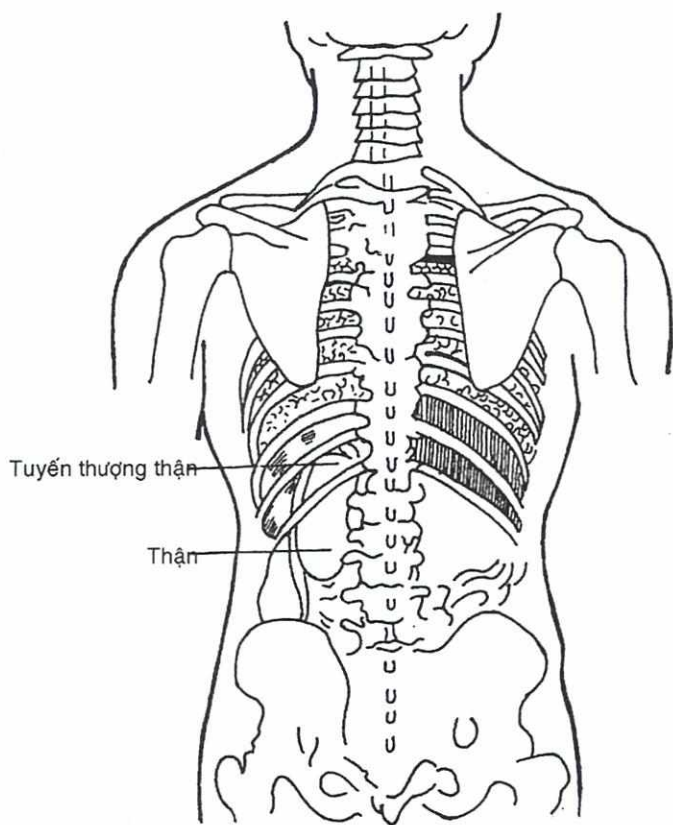
Trước khi vào tập động tác, nên làm một số động tác khởi động và xoa bóp cho vùng cột sống thắt lưng nóng lên, khí huyết chạy đều, xương sống dẻo dai thì tập động tác mới thu được kết quả tốt. (Hình N)

### **Khởi động 1: Hôn chân**

*Chuẩn bị:* Hai chân hơi co lại để ra phía trước, hai gót chân đụng nhau, để chuẩn bị hôn gót chân, hai tay nắm hai cổ chân.

*Động tác:* Hai tay kéo đầu và lưng cong xuống đụng gót chân (như hôn chân) đồng thời thở ra có ép bụng: ngồi thẳng lên hít vô tối đa. Làm động tác từ 5 - 10 hơi thở (Hình N<sub>1</sub>, N<sub>1a</sub>).





Hình N



Hình N<sub>1</sub>



Hình N<sub>1a</sub>

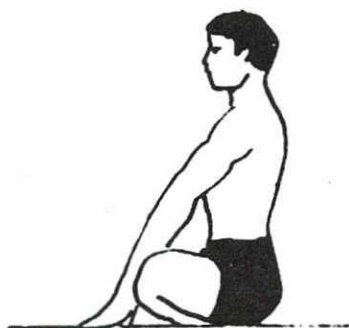
*Tác dụng:* làm cho cột sống dẻo dai, cho khí huyết chạy đều trong vùng cột sống, tủy sống và các dây thần kinh.

### **Khởi động 2: Con gấu**

*Chuẩn bị:* Ngồi trên giường, hai bàn chân úp vào nhau và cạo sát bụng dưới, hai bàn tay đặt trên giường phía trước.

*Động tác:* Cong lưng và cắm đầu xuống giường nếu cần hông dít như con gấu, hít vào mạnh mặc dù có trở ngại; dao động qua lại cho đầu gối đụng giường, bên trái, bên phải từ 4 - 6 cái, ngồi thẳng lên thở ra. Làm động tác từ 1 - 3 hơi thở.

*Tác dụng:* như trên (Hình N<sub>2</sub>, N<sub>2a</sub>).



Hình N<sub>2</sub>



Hình N<sub>2a</sub>

### **Khởi động 3: Dạng tay sờ treó chân**

*Chuẩn bị:* Hai chân ngay trước mặt, dang ra đều thành một góc 45° - 90° tùy sức và độ dẻo cột sống.

*Động tác:* Hai tay dang ngang ra, tay quay ngửa, hít vô tối đa; quay eo lưng, nghiêng mình, cho bàn tay phải sờ đụng bàn chân bên trái, thở ra; trở về vị trí hai tay dang ngang, bàn tay quay ngửa hít vô rồi quay eo lưng, nghiêng mình cho bàn tay trái lật úp sờ đụng bàn chân bên phải, thở ra, trở về vị trí hai tay dang ngang, bàn tay quay ngửa. Làm động tác như thế 2 - 4 - 6 - 8 - 10 hơi thở (hình N<sub>3</sub>, N<sub>3a</sub>)

*Tác dụng:* Như trên

*Tiêu chuẩn:* Đầu gối không co lại, hai tay giữ đường thẳng.



Hình N<sub>3</sub>



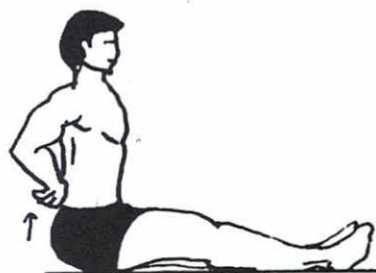
Hình N<sub>3a</sub>

#### **Khởi động 4: Chà lưng cho ấm vùng thận**

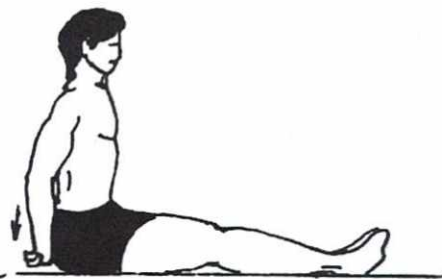
*Chuẩn bị:* Hai chân khít nhau, đưa thẳng ra trước, hai tay nắm lại, đưa ra sau lưng và luôn luôn để khít nhau, đè lên vùng thận.

*Động tác:* Chà lên, chà xuống vùng thận trái, bên hông trái rồi qua bên vùng thận phải, hông phải, chà lên càng cao càng tốt, chà xuống dưới cho đụng giường, làm cho lưng ấm đều, cột sống dẻo dai, thận và thượng thận khí huyết chạy đều.

*Tiêu chuẩn:* Hai chân để ngay, không cong đầu gối (Hình N<sub>4</sub>, N<sub>4a</sub>).



Hình N<sub>4</sub>



Hình N<sub>4a</sub>

*Tác dụng:* Trị đau lưng và tăng cường chức năng thận và thượng thận.

Sau khi làm 4 động tác khởi động xong, ta bắt đầu làm các động tác như sau:

### **Động tác 38: Cúp lưng**

*Chuẩn bị:* Hai chân ngay ra trước mặt, hai bàn tay để xòe ra hoặc nắm lại, úp vào vùng lưng ở phía dưới đệm giường.

*Động tác:* Cúp lưng thật mạnh, làm cho đầu và thân hạ xuống phía dưới, thở ra mạnh và hai bàn tay xoa vùng lưng từ dưới lên trên càng cao càng tốt, ngồi thẳng lên, hơi nghiêng ra sau, hít vô tối đa và đưa cả hai bàn tay xuống phía dưới, đệm giường. Làm như thế 5 - 10 hơi thở. (hình 38, 38a).

*Tác dụng:* Làm cho lưng nóng lên, cột sống dẻo dai hơn, trị bệnh đau lưng.



Hình 38



Hình 38a

### **Động tác 39: Rút lưng**

*Chuẩn bị:* Chân để thẳng trước mặt, hơi co lại cho hai tay nắm được hai chân, ngón tay giữa bấm vào huyệt Dũng tuyền dưới lòng bàn chân (điểm nối liền 1/3 trước và 2/3 sau lòng bàn chân, không kể ngón chân), ngón tay cái bấm vào huyệt Thái xung trên lưng bàn



chân (ở phía trên kẽ giữa xương bàn chân thứ nhất (ngón cái) và xương bàn chân thứ nhì).

**Động tác:** Bắt đầu hít vô tối đa trong tư thế trên, chân hơi co: rồi duỗi chân ra cho ngay và thật mạnh, đồng thời thở ra triệt để. Làm như thế từ 3 - 5 hơi thở. (hình 39, 39a).

**Tác dụng:** Làm cho lưng giãn ra, khí huyết lưu thông trị bệnh đau lưng. Tay bấm vào huyết Dũng tuyến điều hòa huyết áp; bấm huyết Thái xung điều hòa chức năng gan.

**Tiêu chuẩn:** gót chân di động càng ít càng tốt.



Hình 39



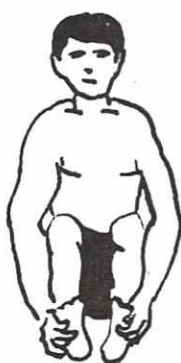
Hình 39a

**Động tác 39 bis:** Nắm hai bàn chân ở phía ngoài, ngón giữa và ngón cái vẫn bấm hai huyết trên. Làm động tác trên từ 3 - 5 hơi thở. (hình 39bis, 39bis a).

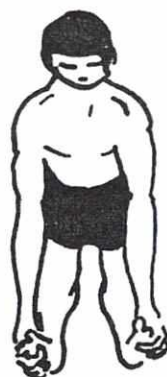
#### **Động tác 40: Hôn đầu gối**

**Chuẩn bị:** Hai chân khít lại ngay ra phía trước, hai tay nắm hai cổ chân.

**Động tác:** Cố gắng hai tay kéo mạnh chỏ đầu đụng hai chân (hôn đầu gối) đồng thời thở ra triệt để; rồi ngẩng đầu dậy hít



Hình 39bis

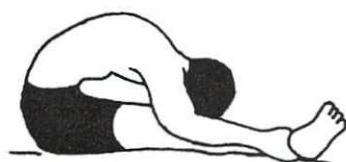


Hình 39bis a

vô; hôn đầu gối thở ra... Làm như thế từ 3 - 5 - 10 hơi thở. (hình 40, 40a).



Hình 40



Hình 40a

### **Động tác 41: Chân đề trên đầu**

**Chuẩn bị:** Hai chân ngay ra trước, hai tay nắm chân trái để trên đầu, cố gắng để trên gáy.

**Động tác:** Hạ đầu xuống đụng đầu gối, thở ra triệt để; ngẩng đầu lên, hít vô tối đa. Làm như vậy từ 3 - 5 - 10 hơi thở rồi để chân xuống. Đổi chân bên kia và cũng tập như thế. (hình 41).

**Tác dụng:** Động tác hôn đầu gối và để chân lên đầu vận chuyển rất mạnh các khớp xương sống ở cổ, lưng, thắt lưng, các khớp háng, gối, cổ chân và vận động ở vùng bụng, nhất là gan, lách, tụy tạng, làm dẻo dai toàn thân. Trị các bệnh ở các khớp, chứng bệnh đóng vôi, mọc nhánh, làm cho khí huyết lưu thông đến các nơi hiểm hóc nhất, trị được bệnh thiếu năng gan, lách và tụy tạng, thần kinh tọa, chống mọi xơ cứng.



Hình 41

Phải tập từ từ cho các khớp quen giãn ra dần dần, đừng nóng vội mà bị cụp lưng sai khớp. Người nào già quá xin miễn làm, coi chừng gãy xương, nếu nóng vội.

**Động tác 42: Ngồi xếp chè he, chống tay phía sau, nẩy bụng**



Hình 42

*Chuẩn bị:* Ngồi xếp chè he, hai chân bẹt ra phía ngoài, chống tay sau lưng, đầu ngón tay hướng ra phía ngoài.

*Động tác:* Nẩy bụng, cong lưng, đầu bật ra phía sau, hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm động tác này từ 1 - 3 hơi thở. (Hình 42).

**Động tác 43: Ngồi xếp chè he, cúi đầu ra phía trước đụng giường**

*Chuẩn bị:* Ngồi xếp chè he, hơi nghiêng về phía sau và uốn lưng, hai tay nắm hai cổ chân.



Hình 43



Hình 43a

**Động tác:** Hít vô tối đa, giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để và cúi đầu xuống đụng giường. Ngồi dậy, hít vô tối đa và tiếp tục làm như thế từ 2- 5 hơi thở. (hình 43, 43a).

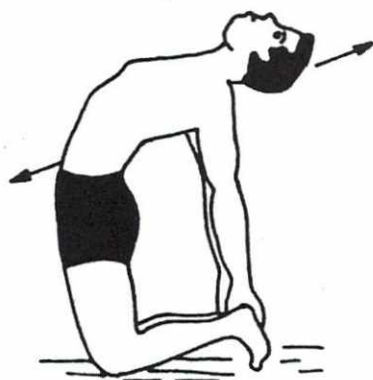
**Tác dụng:** cũng như các động tác trên đối với các khớp xương sống và háng, đặc biệt là khớp cổ chân và bàn chân ít bị trục.

#### **Động tác 44: Quỳ gối thẳng, tay nắm gót chân**

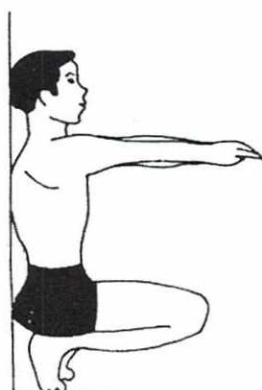
**Chuẩn bị:** Quỳ gối thẳng, chống tay lên và nắm gót chân.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động từ 4 - 6 cái theo hướng trước sau; thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 44).

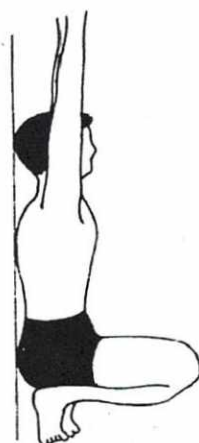
**Tác dụng:** Động tác này uốn thắt lưng tới mức tối đa và làm cho bụng dưới căng thẳng. Chống bệnh đau lưng và bụng phệ.



#### **Động tác 45: Ngồi thẳng bằng trên gót chân** Hình 44

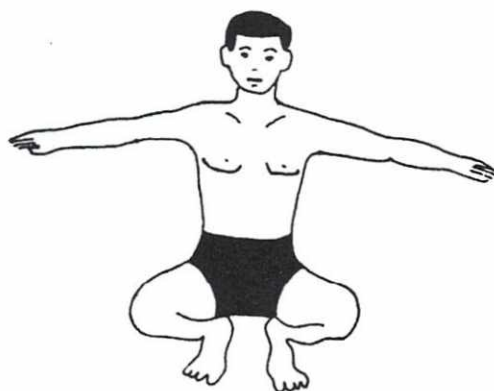


Hình 45



Hình 45a





Hình 45b



Hình 45c

**Chuẩn bị:** Ngồi thẳng bằng trên gót chân, hai tay để xuôi theo mình.

**Động tác:** Đưa hai tay ra phía trước, lên trên, ngang ra hai bên, đằng sau rồi để xuôi theo mình đồng thời thở thuận chiều và triệt để. Làm như thế từ 1- 3 hơi thở. (hình 45, 45a, 45b, 45c).

**Biến thể:** Những người khỏe còn có thể nhún mông từ 4 - 6 cái trong thời gian đưa hai tay lên và giữ hơi. Tập nhắm mắt lại làm động tác còn khó giữ thẳng bằng hơn. Người yếu sức tập ngồi thẳng bằng và thở.

**Tác dụng:** Tập cho bộ óc điều khiển thân thể ngồi được thẳng bằng trên gót chân và mấy ngón chân là một việc khó. Làm chậm quá trình già nua.

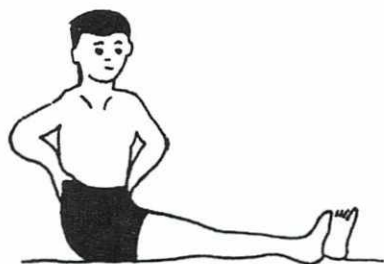
#### **Động tác 46: Đi bằng mông**

**Chuẩn bị:** Ngồi lưng sát phía thành giường hai chân đưa ra phía trước, hai tay chống nạnh hai bên hông.

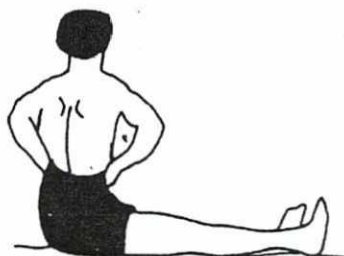
**Động tác:** Dùng phần xương ụ ngồi của xương chậu, thay phiên nhau nhấc thân đi tới thanh giường phía bên kia. Cụ thể: hít vô tối đa; giữ hơi dao động đưa xương chậu và chân trái ra trước, hít thêm

vô, đưa xương chậu và chân phải ra trước, hít thêm vô, thay phiên dao động như thế từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để có ép bụng. Có thể đi tới rồi đi lui. (hình 46, 46a).

*Tác dụng:* Vận chuyển khớp xương vùng chậu (sacro-iliaque) và khớp xương mu, các cơ dính liền với xương chậu làm cho khí huyết lưu thông ở vùng chậu, phòng và trị bệnh ở các vùng chậu và bụng dưới.



Hình 46



Hình 46a

#### ***Động tác 47: Ngồi trên chân, kiểu viên đề***



Hình 47



Hình 47a

*Chuẩn bị:* Ngồi trên hai chân xếp lại, hai ngón cái đụng vào nhau, hai đầu gối bẹt ra hai bên thành một góc từ  $20^{\circ}$  -  $30^{\circ}$ , lưng thẳng hơi ưỡn ra phía sau, hai bàn tay để tự nhiên trên hai vế.

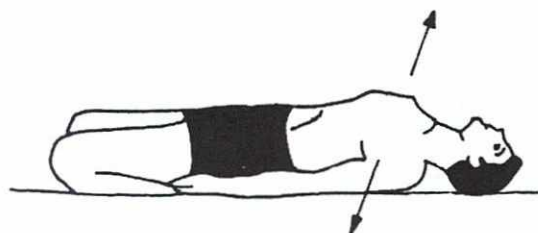
**Động tác:** Hít vô tối đa; trong thời giữ hơi, dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để và cúi đầu đụng giường, ép bụng và mím đít, đẩy hết hơi trọc ra ngoài. Làm như vậy từ 5 - 10 - 20 hơi thở (hình 47, 47a).

**Tác dụng:** Ngồi kiểu viên đe rất thoải mái, thở chú ý ép bụng dưới, càng thở nhiều càng tốt. Phòng và chữa các bệnh ở bộ sinh dục, di tinh, liệt dương.

### **Động tác 48: Cá nằm phơi bụng**

**Chuẩn bị:** Từ tư thế ngồi kiểu viên đe, nhờ tay giúp nằm ngửa ra, dựa trên đỉnh đầu, lưng cong hổng giường, hai tay để xuôi nắm hai gót chân.

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động qua lại từ 4 - 6 cái; thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở. (hình 48).



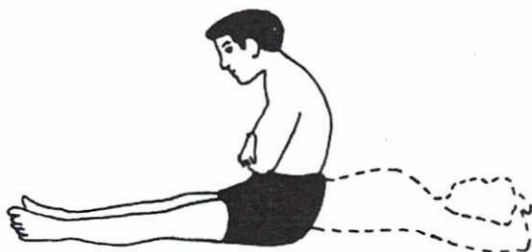
Hình 48

**Tác dụng:** Ngoài tác dụng chung, động tác này mới làm dễ bị chóng mặt nếu bật đầu quá nhiều ra đằng sau, nếu bật ít sẽ không chóng mặt. Làm quen rồi giải quyết được chứng chóng mặt.

### **Động tác 49: Nằm ngửa ngay chân, khoanh tay ngồi dậy**

**Chuẩn bị:** Nằm ngửa ngay chân, khoanh tay để trên đầu.

**Động tác:** Hít vô tối đa, đưa hai tay xuống để trên ngực, cố gắng từ từ ngồi dậy; cúi đầu xuống hết sức như hôn đầu gối, ép bụng thở ra triệt để.



Hình 49

Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở. (hình 49).

*Tác dụng:* Vận chuyển mạnh các cơ, một đầu bám vào cột sống thắt lưng, một đầu bám vào xương chậu và xương đùi, làm cho các cơ ấy càng ngày càng mạnh thêm lên, làm cho khí huyết vùng chậu lưu thông, phòng và chống các bệnh do ứ trệ khí huyết vùng thắt lưng và vùng chậu, bệnh phụ nữ, bệnh bộ sinh dục, bệnh táo bón, bệnh viêm cơ thắt lưng – chậu – đùi. (psoriasis).

**Câu hỏi và dàn bài của  
CHƯƠNG XIII: TẬP TRONG TƯ THẾ NGỒI  
KHÔNG HOA SEN**

**Mục đích:**

Tập chủ yếu là vận động cột sống, eo lưng, các cơ dây chằng của cột sống, đồng thời vận động các tạng phủ trong bụng, trong xương chậu làm cho khí huyết lưu thông. Tập xong chương này nghe trong mình không có chỗ nào ứ trệ, nghe nhẹ nhõm, dễ chịu.

**Dàn bài:**

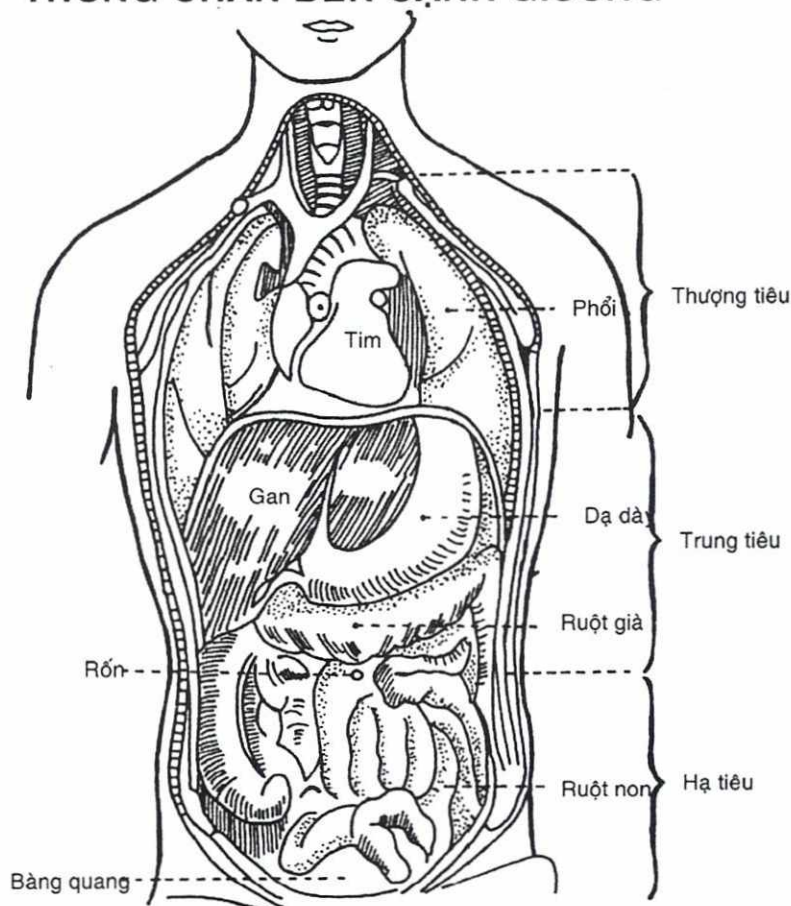
1. Bắt đầu các động tác khởi động để chuẩn bị đi vào các động tác chính.
2. Động tác cúp lưng làm cho cơ trước thân hoạt động mạnh, động tác rút lưng làm cho cơ sau thân hoạt động mạnh, cộng thêm bấm huyết Dũng tuyến và Thái xung (thận và gan).
3. Động tác hôn đầu gối, chân để lên đầu, ngồi xếp chề he, nẩy bụng và cúi đầu, quỳ gối thẳng nắm gót chân làm tăng sự dẻo dai và sức mạnh của cột sống.
4. Động tác ngồi thẳng bằng trên gót chân, mở mắt và nhắm mắt nhún thân là tập cho tiểu não quen phối hợp các cơ để giữ được thẳng bằng.

Cuối cùng các động tác đi bằng mông, ngồi kiểu viên đề, cá nằm phơi bụng, nằm ngửa khoanh tay ngồi dậy tập chủ yếu là các cơ ở xương chậu để hoàn thành vận động các cơ đó giải quyết các rối loạn và bệnh của bộ tiểu tiện, đại tiện, trung tiện và bộ sinh dục.



CHƯƠNG XIV (O)

**TẦNG 6: TẬP TRUNG TƯ THẾ NGỒI  
THÔNG CHÂN BÊN CẠNH GIƯỜNG**



Hình O

Tầng 6 gồm những động tác như xoa sâu vùng bụng, xoa tam tiêu, hông, dạ dày, ruột non, ruột già, gan (túi mật), lách, tụy tạng và động tác xoa vùng gáy, cổ, vai, thân bên, đồng thời kết hợp với vận cột sống. Xoa hai tay, hai chân và bàn chân. Thúc đẩy khí huyết chạy đều để phòng bệnh và trị bệnh.

### **Động tác 50: Xoa tam tiêu**

*Tam tiêu* chia cơ thể làm ba vùng: vùng bụng dưới (*hạ tiêu*), vùng bụng trên (*trung tiêu*) và vùng ngực (*thượng tiêu*). (hình O).

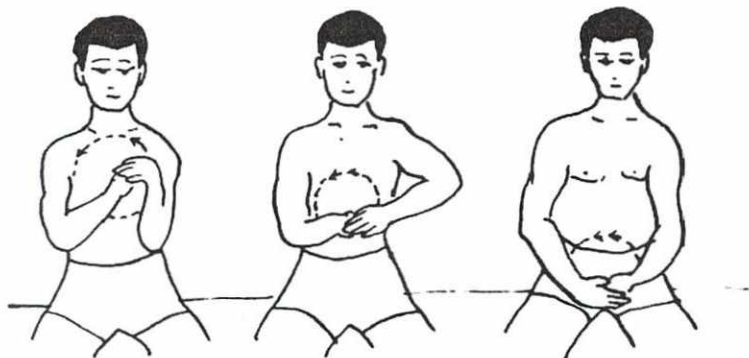
- Ở vùng bụng dưới có bộ sinh dục, bàng đái, ruột già, ruột non, đám rối thần kinh cùng - cụt và hạ vị.

- Ở vùng bụng trên có dạ dày, ruột non, tụy tạng (lá mía), gan, lách, đám rối thần kinh mặt trời.

- Ở vùng ngực có tim, phổi, đám rối thần kinh tim và phổi.

**a. Xoa hạ tiêu:** Một tay nắm lại, tay kia úp lên trên để giúp sức. Xoa vòng theo một chiều 10-20 lần và ngược lại cũng 10-20 lần tùy sức, thở tự nhiên. (hình 50).

**b. Xoa trung tiêu:** Tay nắm lại, tay kia úp lên trên để giúp sức, xoa 10-20 lần mỗi chiều. Thở tự nhiên. (hình 50a).



Hình 50

Hình 50a

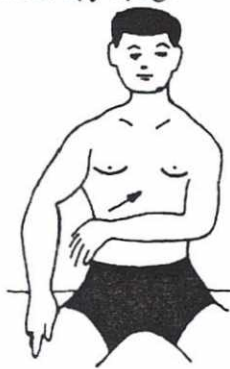


Hình 50b

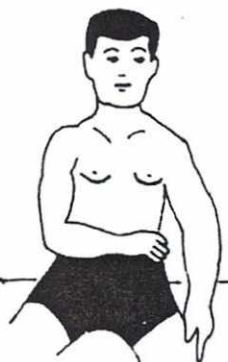
**c. Xoa ruột già:** Xoa vòng tròn phía ngoài vùng bụng, theo chiều ruột già từ hố chậu phải, lên trên vùng gan, ngang qua vùng lách, xuống hố chậu trái rồi tiếp tục qua vùng hố chậu phải, từ 10-20 lần (chỉ xoa một chiều theo hướng kim đồng hồ).

**Tác dụng:** Trị bệnh táo bón. (hình 50b)

**d. Vuốt từ vùng xương sườn cụt** xoa ấn mạnh qua huyết chương môn (can) và kinh môn (đờm) theo bờ sườn đến vùng móm xương ức, thay phiên nhau mỗi bên 10-20 lần. (hình 50c, 50d). Có ảnh hưởng đến gan mật và lách, tụy tạng.



Hình 50b



Hình 50c

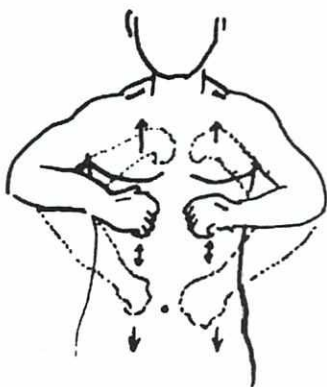


Hình 50d

**Xoa thượng tiêu:** Đặt bàn tay ngay ra úp lên ngực, bàn tay kia úp chồng lên, hai cánh tay ốp vào lồng ngực rồi xoa vòng tròn lớn tối đa theo một chiều 10-20 lần rồi đổi theo chiều ngược lại 10-20 lần (hình 50e). Thở tự nhiên.



Hình 50g



Hình 50h

*Chà ngực với bàn tay nắm lại:* Hai bàn tay nắm lại và khít nhau, co vào ngực, dùng cái gu các ngón tay chà ngực từ trên xuống và từ dưới lên, từ bên trái qua bên phải, từ bên phải qua bên trái, chạm sườn nghe lộp cộp. Phòng bệnh và trị bệnh viêm thần kinh kẽ sườn (hình 50g, 50h).

**Động tác 51: Xoa gáy cổ, vai tới ngực**

Bàn tay mở ra, lần lượt xoa từ gáy, cổ đến ngực, rồi từ vai tới ngực độ 10-20 lần, xoa đi lần lần từ trong ra ngoài rồi từ ngoài vào trong. Thở tự nhiên.



Hình 51



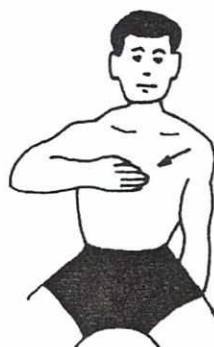
Hình 51a



*Chú ý:* Huyệt Đại chùy và Kiên tĩnh là hai huyệt hội rất quan trọng ở dưới gai đốt sống cổ thứ 7 (Đại chùy), và điểm giữa đường nối liền Đại chùy và móm vai (Kiên tĩnh), cần xoa và bấm, day hai huyệt ấy. (hình 51, 51a, 51b, 51c).



Hình 51b



Hình 51c

### ***Động tác 52: Xoa vùng bả vai dưới tới ngực***



Hình 52



Hình 52a

Bàn tay một bên luôn dưới nách ra tới bả vai sau, rồi từ bả vai, xoa mạnh kéo qua nách tới vùng ngực. Thay phiên tay kia xoa từ bả vai nách tới ngực 10-20 lần. Thở tự nhiên. (hình 52, 52a).

### ***Động tác 53: Xoa vùng thân bên đến ngực, và thân bên đến bụng***

Lấy tay phải luôn dưới nách qua bên trái tới tận phía sau lưng; đầu, thân mình cùng quay hẳn sang phía trái, mắt ngó ra phía sau,

rồi vuốt ngang qua vùng thân bên và ngực, đồng thời đầu, thân mình cùng quay bên phải đến cực độ về hướng phải, và mắt cố gắng ngó cực độ phía sau lưng. Đổi tay và cùng làm động tác y như vậy, dần dần từ trên ngực hạ thấp từng mức đến bụng dưới, mỗi chỗ từ 1-3 lần, (hình 53, 53a, 53b, 53c). Cuối cùng hai bàn tay ngón tréo nhau, vuốt bụng từ dưới lên trên 5-10 lần (hình 53d). Thở tự nhiên.

**Động tác 54: Xoa chi trên, phía ngoài và trong**

Tư thế ngồi như trước, xoa phía ngoài vùng vai, vùng cánh tay, cẳng tay và bàn tay, trong lúc bàn tay để úp (hình 54, 54a), xong lật ngửa bàn tay, tiếp tục xoa phía trong từ bàn tay lên cẳng tay, cánh tay nách rồi luồn qua vai (hình 54b) độ 10-20 lần rồi đổi tay xoa bên kia. Thở tự nhiên.



Hình 53



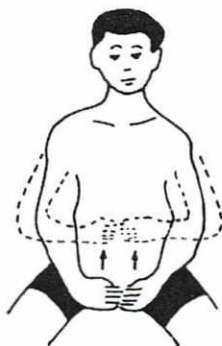
Hình 53a



Hình 53b



Hình 53c



Hình 53d



Hình 54



Hình 54a

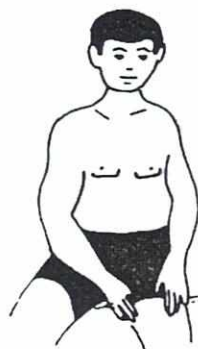


Hình 54b

### ***Động tác 55: Xoa chi dưới, phía trên và dưới***

Hai tay để lên một đùi, xoa từ trên xuống dưới của phía trước đùi và căng chân tới mắt cá, trong lúc chân dần dần giơ cao (hình 55, 55a, 55b, 55c).

Rồi hai tay vòng ra phía sau cổ chân, tiếp tục xoa phía sau từ dưới lên tới đùi, trong lúc chân từ từ hạ xuống. Tay trong vòng lên phía trên đùi, tay ngoài vòng ra phía sau, xoa vùng mông để rồi



Hình 55



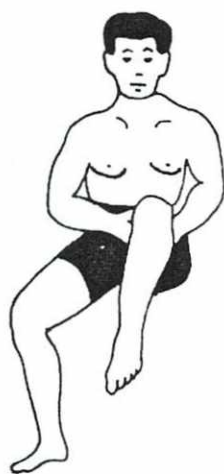
Hình 55a



Hình 55b



Hình 55c



Hình 55d



Hình 55đ



Hình 55e

vòng lên phía trên cùng với bàn tay trong tiếp tục xoa như trên từ 10-20 lần (hình 55d, 55đ, 55e). Bên kia cũng xoa như thế. Thở tự nhiên.

### **Động tác 56: Xoa bàn chân**

**a. Xoa lòng bàn chân:** hai lòng bàn chân xoa mạnh chà sát với nhau độ 10-20 lần (hình 56, 56a). Thở tự nhiên

**b. Xoa phía trong bàn chân:** phía trong bàn chân bên này để lên phía trong của bàn chân bên kia, chà sát từ trên xuống, tự nhiên bàn chân bên kia nằm trên phía trong bàn chân bên này, chà sát như trên và thay đổi nhau từ 10-20 lần. (hình 56b, 56c)



Hình 56



Hình 56a

**c. Phía ngoài bàn chân bên này chà lên mu bàn chân bên kia** chà tới chà lui 10-20 lần rồi đổi chân chà như trên 10-20 lần. (hình 56d, 56e). Thở tự nhiên.





Hình 56b



Hình 56c



Hình 56d



Hình 56e

Tới đây đã xoa xong chi trên và chi dưới.

Trên đây ta tập xong ở tư thế ngồi thông chân và đã xoa khắp cơ thể trừ vùng đáy chậu. Bây giờ ta đứng dậy để tiếp tục tập.

### Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XV: TẮNG 6: TẬP TRONG TƯ THẾ NGỒI THÔNG CHÂN BÊN CẠNH GIƯỜNG

Mục đích:

1. Xoa sâu tam tiêu gồm các bộ phận quan trọng của tạng phủ ở trong bụng và ngực.
2. Xoa thân và tứ chi

Dàn bài:

#### I. Xoa tam tiêu, xoa sâu.

- 1) Xoa hạ tiêu: Bộ phận tiểu tiện, trung tiện, đại tiện, bộ phận sinh dục.
  - 2) Xoa trung tiêu: Dạ dày, tụy tạng, gan lách và ruột già. Kết hợp với bấm hai huyệt Chương môn và Kinh môn.
  - 3) Xoa thượng tiêu chủ yếu là phổi và tim, và chà xát các xương sườn và thần kinh kẽ sườn phòng viêm thần kinh kẽ sườn.
- II. Xoa cổ, ngực, lưng bên, bụng, tay, chân và bàn chân.

## CHƯƠNG XV (P)

### TẦNG 7: TẬP TRONG TƯ THẾ ĐỨNG

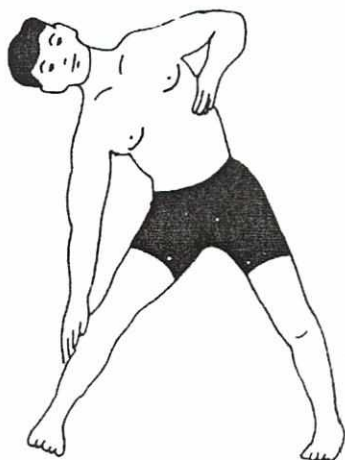
Tư thế đứng là tư thế lao động tích cực nhất, tư thế chiến đấu mạnh nhất, đòi hỏi ta tập luyện một số động tác tối thiểu để chuẩn bị cho lao động và chiến đấu khi cần thiết.

**Động tác 57: Dạng hai chân ra xa, nghiêng mình**

*Chuẩn bị:* Chân đứng dạng ra xa, hai tay buông xuôi.



Hình 57



Hình 57a

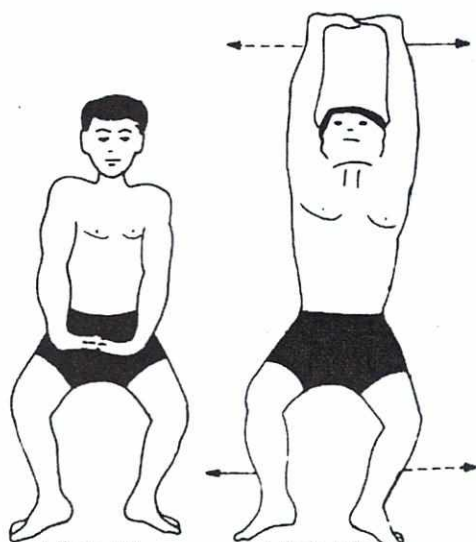
**Động tác:** Thở bằng vai rút lên cao, hít vô tối đa; giữ hơi và dao động bằng cách nghiêng mình qua bên trái, tay bên ấy vuốt chân từ trên xuống tận mắt cá ngoài, tay bên phải vuốt hông từ đùi đến nách; rồi nghiêng mình qua bên phải vuốt hông từ đùi đến nách; rồi nghiêng mình qua bên trái; cũng tay vuốt như trên; làm dao động từ 4 - 6 cái, xong đứng thẳng; thở ra triệt để có ép bụng làm như vậy từ 2 - 6 hơi thở (hình 57 - 57a).

**Chú ý:** Nếu nghiêng mình trong bình diện thật ngang, thì tay xuống tới gối là cùng; muốn cho tay xuống tới mắt cá thì phải hơi nghiêng ra phía trước. Vậy nên làm từ 2 - 4 hơi thở trong bình diện thật ngang và từ 2 - 4 hơi thở trong bình diện hơi nghiêng về phía trước. Trong thời giữ hơi, có dao động 4 - 6 cái.

**Tác dụng:** Ngoài tác dụng trên cột sống, vận chuyển mạnh khí huyết trong lá gan lá lách và tụy tạng, phổi; phòng và chữa bệnh gan lách, thiếu năng phổi.

### **Động tác 58: Xuống tấn lắc thân**

**Chuẩn bị:** Xuống tấn là hai bàn chân để song song với nhau, hoặc xiên một tí và cách xa nhau bằng khoảng cách lớn hơn hai vai, gối rùn xuống nhiều hay ít tùy vào sức của mình (yếu thì rùn ít, mạnh thì rùn nhiều), hai tay treo nhau và lật bàn tay ra ngoài, đưa tay lên trời, đầu bật ra sau và ngó theo tay.



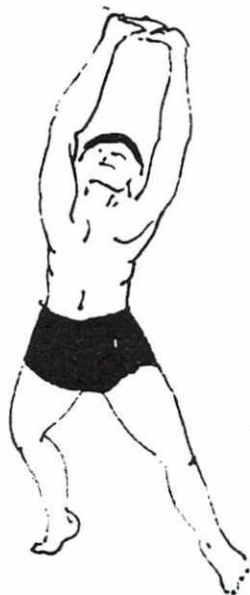
Hình 58

Hình 58a

**Động tác:** Hít vô tối đa; giữ hơi và dao động, tay lắc qua bên trái thì hông lắc qua bên phải để giữ quân bình, chân trái ngay thẳng, chân phải co; lắc qua lại như thế từ 4 - 6 cái; để tay xuống thở ra triệt để. Làm động tác trên từ 3 - 5 hơi thở (hình 58, 58a, 58b, 58c).



Hình 58b

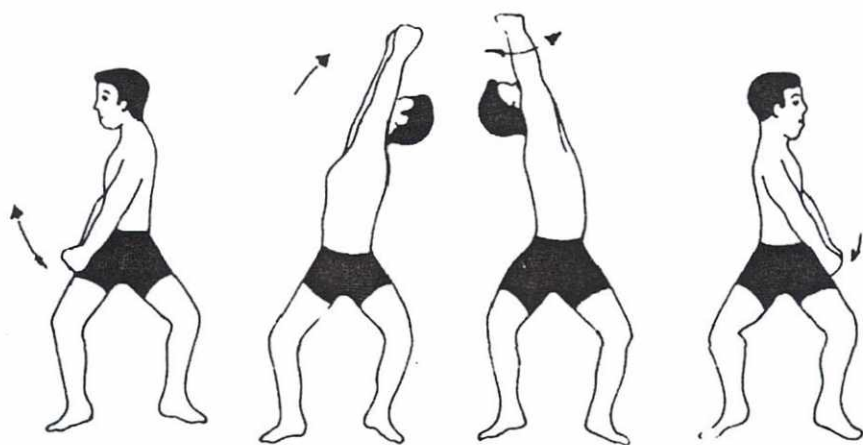


Hình 58c

**Tác dụng:** Động tác này là động tác dao động điển hình của toàn thân từ chân đến đầu, và tận đến ngón tay, chân. Giúp cho toàn thân dẻo dai, linh hoạt, khí huyết lưu thông.

### **Động tác 58bis: Xuống tấn quay mình**

Cũng xuống tấn và tréo tay như trên, quay qua bên trái, hít vô tối đa và đưa tay lên, bật ngửa đầu mắt ngó theo tay; giữ hơi, dao động bằng cách quay mình sang bên kia rồi quay sang bên này, từ 4 - 6 cái, thở ra triệt để và hạ tay xuống. Làm như vậy 2 - 6 hơi thở. (hình 58bis, 58bis a, 58bis b, 58bis c).



Hình 58bis

Hình 58bis a

Hình 58bis b

Hình 58bis c

**Động tác: 59: Xướng tấn, xoa vùng đáy chậu**

a. Tư thế xướng tấn, hai tay ở phía trước, một tay luồn xuống phía đáy chậu, tận đến phía sau rồi miết vào vùng hậu môn và đáy chậu, đồng thời mím đít cho cơ nâng hậu môn co thắt; đổi tay cũng xoa như trên, thở tự nhiên. Xoa như thế từ 6 - 10 lần (hình 59, 59a). Thở tự nhiên.



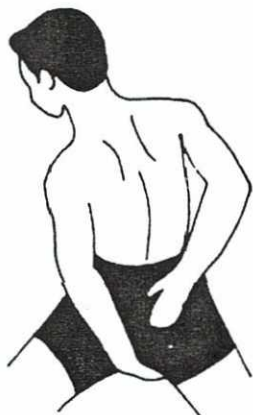
Hình 59



Hình 59a



b. Hai tay đưa ra phía sau, một tay luồn xuống đáy chậu đưa tận đến phía trước và xoa từ trước ra sau như trên. Đổi tay xoa như bên kia. Xoa như thế từ 6 - 10 lần (hình 59b, 59c).



Hình 59b



Hình 59c

**Tác dụng:** Vùng đáy chậu là vùng khí huyết ứ trệ, vệ sinh sạch sẽ chưa được chú ý đúng mức nên sinh ra nhiều bệnh: bệnh bong đá (đái són, đái rắt, sa bong đá), bệnh tuyến tiền liệt (phì đại lúc già), bệnh trực tràng (trĩ, sa trực tràng), bệnh bộ sinh dục (sa tử cung). Việc xoa vùng đáy chậu và rửa sạch vùng ấy làm cho khí huyết lưu thông, các cơ hoạt động tốt sẽ phòng và giúp trị được các bệnh trên.

### **Động tác 60: Quay mông**

**Chuẩn bị:** Hai chân thẳng, cách nhau một khoảng bằng hai vai, hai tay chống nạnh.



Hình 60

**Động tác:** Quay mông ra phía sau, phía trái, phía trước, phía phải, rồi phía sau, như thế 5 - 10 vòng; rồi đổi sang hướng ngược lại cũng 5 - 10 vòng. Thở tự nhiên.

**Tác dụng:** Chống xơ cứng cho khớp háng, khớp hông, khớp mu (hình 60, 60a, 60b, 60c, 60d).



Hình 60a



Hình 60b



Hình 60c

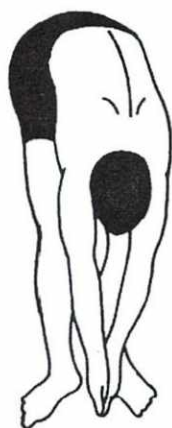


Hình 60d

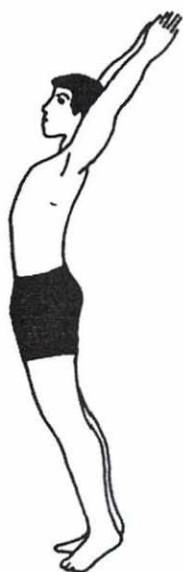
### **Động tác 61: Sờ đất vươn lên (Động tác Ăng-tê) (Antée)**

**Chuẩn bị:** Hai chân đứng chữ nhân, hai gót khít nhau, hai tay chạm vào nhau.

**Động tác:** Đứng thẳng, hai bàn tay chạm lại, cổ gồng cúi xuống, hai tay sờ đất, thở ra triệt để, rồi đưa hai tay lên trời ra phía sau hết sức, uốn lưng, đồng thời hít vô tối đa; giữ hơi, hai tay vẫn chạm vào nhau, làm dao động hai tay và đầu qua lại từ 4 - 6 cái, từ từ tách hai tay ra, đưa xuống phía sau; thở ra, rồi đưa tay ra phía trước chạm tay lại, cổ gồng cúi xuống, hai tay sờ đất, thở ra triệt để, làm động tác như vậy từ 2 - 4 hơi thở (hình 61, 61a, 61b, 61c).



Hình 61



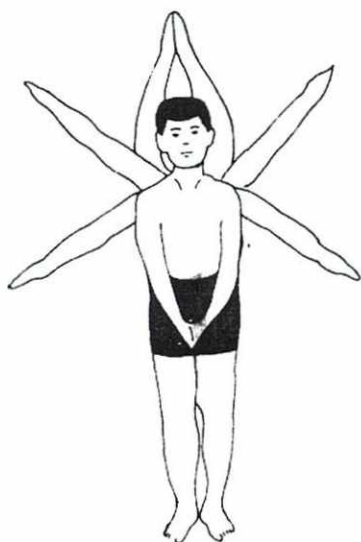
Hình 61a



Hình 61b

**Tác dụng:** Động tác này kêu là động tác “Sờ đất vươn lên” hay “Động tác Ấng-tê” vì thần Ấng-tê có mẹ là đất nên chỉ sờ đất là lấy sức lại. Nếu cột sống ta tập dẻo dai, sờ đất được, rút được điện dưới đất, thì sức sẽ vươn lên, hút oxy của khí trời thì càng vươn lên hơn nữa.

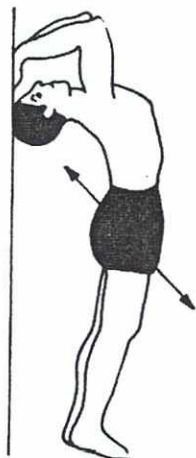
**Chú ý:** Làm động tác này phải chụm hai tay lại cho lồng ngực bung ra hai bên lúc đưa tay lên để tăng dung tích sống và giải phóng các khớp xương sườn, cột sống, xương ức.



Hình 61c

Người cao huyết áp không nên tập động tác này vì cúi đầu dồn máu lên đầu hay chóng mặt có khi ngất xỉu xảy ra tai nạn. Nếu bệnh cao huyết áp có đỡ dần có thể tập lại thì phải thận trọng, cúi đầu ít rồi dần dần cúi đầu sâu hơn, cho đến khi sờ được đất.

### **Động tác 62: Xuống nái nửa vời**



Hình 62

**Chuẩn bị:** Đứng cách tường 25cm, 30cm, hai chân cách nhau 25cm, đầu bật ngửa ra chấm vào tường, hai tay chụm lên tường lần lần đưa đầu và hai tay xuống thấp, càng thấp càng tốt song cũng không quá sức, làm cho cột sống lưng phía trên (vùng ngoan cổ) cong ra phía sau ở tư thế “xuống nái nửa vời” (xuống nái trọn vẹn thì tay chống dưới đất, người già làm không nổi và nguy hiểm).

**Động tác:** Hít vô tối đa, trong lúc giữ hơi, dao động cái mông qua lại 4 - 6 cái, thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 62).

**Tác dụng:** Sửa cột sống vùng ngoan cổ, tật khom lưng và cứng khớp sống - xương sườn để giải phóng lồng ngực, làm cho nó hoạt động tự do, ảnh hưởng đến bệnh hen suyễn.

## **ĐỘNG TÁC CÓ DỤNG CỤ**

### **Động tác 63: Đưa quả tạ đôi lên trên và đằng sau**

**Chuẩn bị:** Hai chân đứng chữ nhân. Nắm chặt hai quả tạ trong hai tay (nặng vừa sức, độ 1kg - 1,5kg mỗi quả).

**Động tác:**

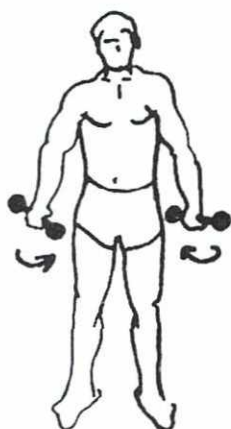
a. - Bóp hai quả tạ với hai bàn tay, tập ngón tay cho có sức bóp như thế từ 10 - 20 lần (quả tạ có lò xo càng tốt).

- Hai tay vẫn buông xuôi, *quay quả tạ* ra phía ngoài và phía trong, như thế từ 10 - 20 lần, tập cho các khớp ngón tay, cổ tay, cùi chỏ, vai vận động và mạnh lên, bớt bị trục trặc lúc cử động (hình 63).

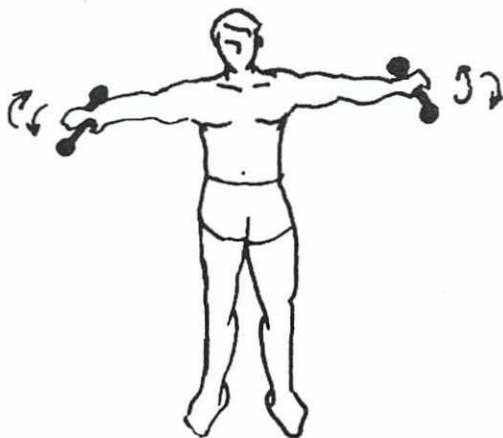
*b. Đưa tay thẳng ra hai bên:* Đưa hai quả tạ ra hai bên hít vô tối đa; giữ hơi, dao động bằng cách ngửa tay ra, úp tay xuống từ 4 - 6 - 8 - 10 cái; để tay xuống thở ra triệt để. Làm như thế từ 1 - 3 hơi thở (hình 63a).

*c. Đưa hai tay thẳng lên trên, cố gắng đưa ra phía sau càng nhiều càng tốt, hít vô tối đa; giữ hơi, dao động trước sau từ 4 - 6 cái; đưa hai tay ra đằng trước, hạ tay xuống đưa ra phía sau, càng xa càng tốt, đồng thời thở ra triệt để, có ép bụng thật mạnh, càng cố gắng đưa tay ra phía sau thì ép bụng càng mạnh; giữ tư thế ép bụng triệt để 2 - 3 giây. Làm động tác như thế 2 - 5 hơi thở (hình 63b, 63c).*

*Tác dụng:* Động tác này giúp thoát bụng dưới rất mạnh, rất hữu ích cho những người bụng phệ, bụng nhão (hình 63, 63a).



Hình 63

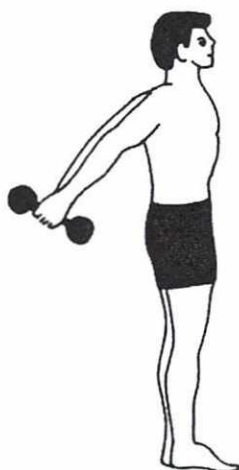


Hình 63a





Hình 63b



Hình 63c

### ***Động tác 64: Cây gậy***

**Chuẩn bị:** Hai chân đứng hình chữ nhân, hai tay nắm cây gậy để ngang đằng trước thân mình, cách nhau rộng hơn hai vai một tý, bàn tay úp.

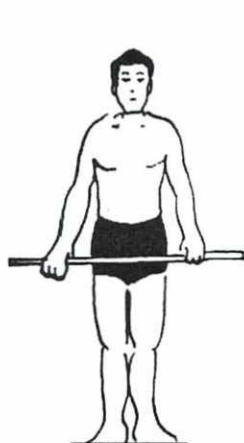
**Động tác:**

1. Đưa cây gậy lên trời và tối đa ra phía sau, rồi để xuống sau hai vai, càng sâu càng tốt, đồng thời hít vô tối đa; giữ hơi, dao động bên trái, bên phải từ 4 - 6 cái; đưa gậy lên trời và phía sau hết sức, hít thêm vô; bắt đầu thở ra triệt để, đồng thời đưa gậy xuống trước thân mình; như vậy từ 1 - 3 hơi thở (hình 64, 64a, 64b).

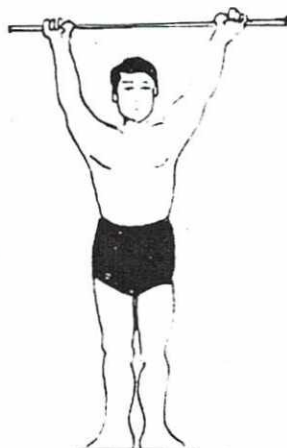
2. Làm y như trên, song trong thời giữ hơi, dao động nghiêng mình trước sau (hình 64c) từ 4 - 6 cái.

3. Làm y như trên, song dao động quay người bên trái, bên phải từ 4 - 6 cái (hình 64d).

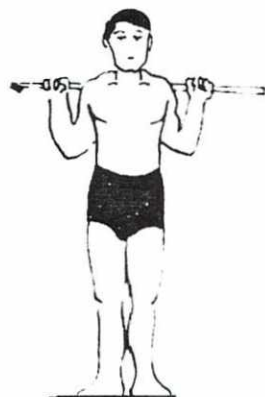
*Tác dụng:* Ảnh hưởng đến vùng ngoan cổ, đến bệnh hen suyễn.



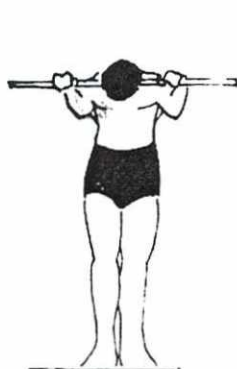
Hình 64



Hình 64a



Hình 64b



Hình 64c



Hình 64d



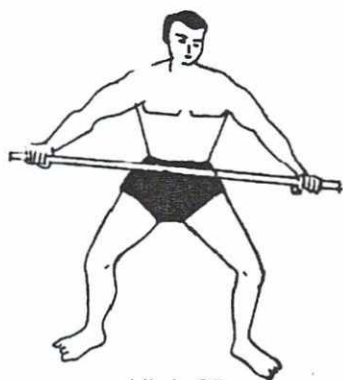
Hình 64e

### ***Động tác 65: Múa gậy***

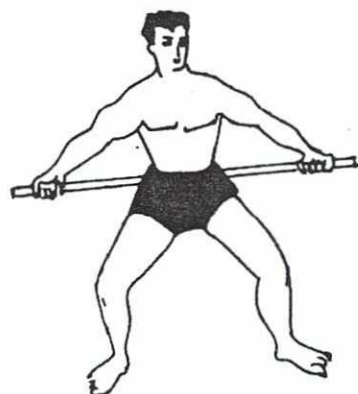
*Chuẩn bị:* Hai tay nắm cây gậy dài, hai tay cách nhau độ 1,2m, có thể hơn nếu người tập cao hơn bình thường, xuống tấn cho cây gậy ở mức ngang rốn, hai tay luôn ngay trong động tác.

*Động tác:* Tay phải luôn luôn ở chỗ cũ, tay trái đưa cây gậy qua đầu ra phía sau thân, rồi xuống nằm ngang phía sau thân, đồng thời hít vô tối đa. Tay phải bắt đầu đưa cây gậy qua đầu ra phía trước thân (tay trái ở chỗ cũ) rồi xuống nằm ngang phía trước thân, ngang rốn, đồng thời thở ra tối đa. Tiếp tục múa gậy như thế nhiều lần rồi múa theo chiều khác ngược lại (hình 65, 65a, 65b, 65c, 65d).

*Tác dụng:* Vận động toàn bộ cơ thể, giúp trị bệnh suyễn.



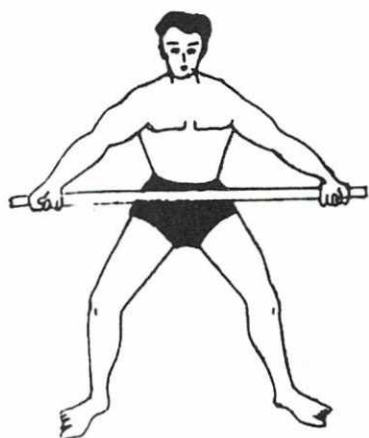
Hình 65



Hình 65b



Hình 65a



Hình 65d



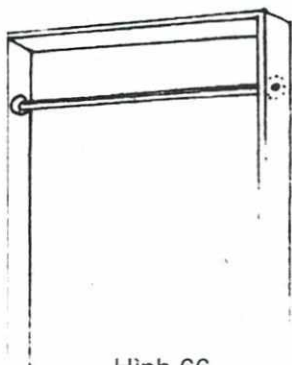
Hình 65e

### **Động tác 66: Trèo xà đơn**

**Chuẩn bị:** Sắm một xà đơn dẹt cao lắm, vừa hông chân người tập, ở cửa phòng ngủ để tập mỗi ngày. Chỉ cần một khúc tầm vông, hai miếng gỗ có đục lỗ vừa đầu cây tầm vông và 10 cây đinh là làm cây xà đơn được (hình 66).

**Động tác:** Nhảy lên nắm xà đơn và treo thân mình từ 1 - 2 phút, tập cho cột sống có dịp giãn ra, do sức nặng của thân kéo xuống đồng thời tập cho tay có sức nắm mạnh.

Lúc xuống, nếu xà đơn treo quá cao thì phải có ghế nâng đỡ xuống nhẹ nhàng, không nhảy mạnh để tránh đứt xương sống bị sức nặng dồn ép, mất hết tác dụng của động tác treo (hình 66a).



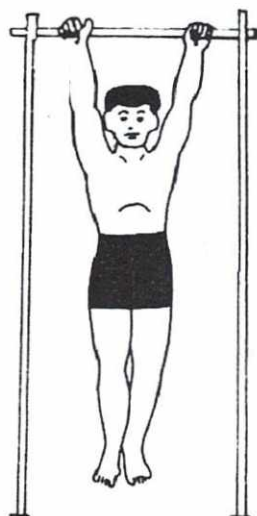
Hình 66

a. *Thân thước thợ*: Hít vô, giữ hơi, đưa hai chân thẳng góc với thân ra phía trước, rồi đưa ra phía sau (không cho thân đóng đưa ra trước hoặc ra sau). Làm như thế từ 1 - 3 lần. Thở ra triệt để (hình 66b).

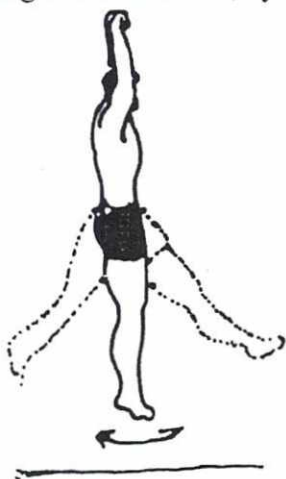
b. *Đưa chân qua lại*: Hít vô tối đa; giữ hơi kéo thân và chân qua bên này rồi qua bên kia từ 2 - 4 - 6 lần; thở ra triệt để (hình 66c).

c. *Tréo chân qua lại*: Hít vô tối đa, giữ hơi, tréo chân qua bên này rồi đổi chân tréo qua bên kia từ 2 - 4 - 6 lần (hình 66d).

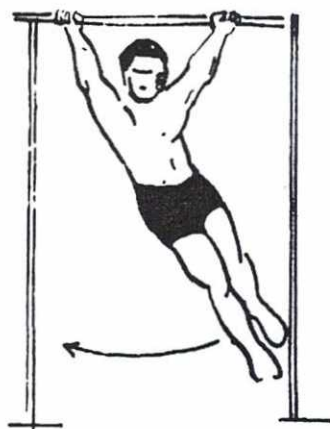
d. *Rút xà đơn*: Thở vô tối đa; giữ hơi. Co hai tay lần lần rút thân mình lên cao rồi xả xuống từ 1 đến 3 lần (tùy sức) (hình 66đ).



Hình 66a



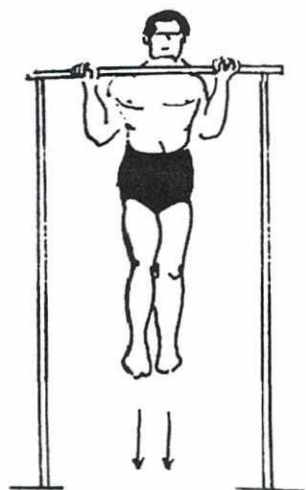
Hình 66b



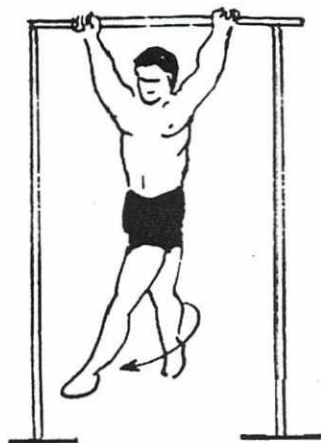
Hình 66c

e. *Thở tối đa và triệt để*: Cuối cùng, cố gắng hít vô tối đa và thở ra triệt để, có ép bụng từ 1 - 3 hơi thở (thở ra có ép bụng rất khó trong tư thế treo xà đơn).





Hình 66d



Hình 66đ

*Tác dụng:* Các động tác tập xà đơn này giúp hai tay làm chủ được sức nặng của toàn thân, làm cho thân thể giãn ra, không bị bắp thịt co rút triển miên trong tư thế đứng. Có thể trị bệnh chuột rút (vọp bẻ) ở tay của người viết văn hoặc nghệ sĩ đàn dương cầm. Làm tăng sức toàn thân nếu đủ sức tập, không nên rần quá sức.

## NHỮNG ĐỘNG TÁC BỔ SUNG

### I. BA ĐỘNG TÁC LÚC MỚI THỨC DẬY

Còn nằm trên giường, để đốt lò lửa bên trong cơ thể, đủ sức chống phong, hàn, thấp của khí hậu bên ngoài, phòng tai biến mạch máu não.

#### 1. Động tác 67: Đốt lửa toàn thân

*Chuẩn bị:* Hai tay treo nhau lật ngửa đưa lên đầu.

*Động tác:* Hít vô, uốn cổ và lưng, lấy tựa ở mông, hai chân thẳng giơ hổng giường độ 20cm (2 giây); giữ hơi, dao động qua lại 4

- 6 cái, để chân xuống giường, thở ra ép bụng, hạ hai tay xuống và ngóc đầu dậy để đuổi trọc khí ra ngoài (2 giây); đóng thanh quản để đầu xuống, thót bụng (2 giây), thở lại bình thường, chỉ làm 1 - 2 hơi thở (hình 67, 67a)

*Tác dụng:* Hầu hết các cơ hoạt động làm cho ấm toàn cơ thể.



Hình 67



Hình 67a

## 2. Động tác bắc cầu (y như trước: động tác 5, chương XI, trang 193)



Hình 5

## 3. Động tác 49 chương XIII

Nằm ngửa ngay chân, khoanh tay ngồi dậy

Tập xong các động tác trên, nghe trong mình nóng, ta có thể ra khỏi giường được.

## II. 4 ĐỘNG TÁC CHUẨN BỊ GIẤC NGỦ YÊN LÀNH

### 1. Sờ đất vươn lên (động tác Ăng-tê)

Để điều hòa điện, làm dẻo cột sống. (Chương XV, động tác 61)

## 2. Động tác 68: “ưỡn cằm gáy”<sup>(1)</sup> và “rút kéo lên”<sup>(2)</sup>

**Chuẩn bị:** Bật đầu ra sau tối đa, hai tay đưa thẳng ra sau, ngón tay treo nhau, bàn tay úp sát nhau, rút kéo lên, mím đít.

**Động tác:** Hít vô tối đa, giữ hơi dao động trước sau cả cột sống, thở ra có ép bụng, và thót bụng kéo tạng phủ lên phía trên và mím đít.



Hình 68



Hình 68a

**Tác dụng:** Thở vai, thở ngực, thở bụng để trong giấc ngủ ta thở theo cái trợn của động tác này (hình 68, 68a)

## 3. Động tác 69: Dịch cân kinh cải tiến (động tác 69)

Thay vì làm 1.000 cái phẩy tay, ta có thể làm 10 - 20 cái dịch cân kinh cải tiến. Dịch cân kinh dựa trên 3 yếu tố: Thế đứng vững vàng, bám đất bằng mấy ngón chân và bàn chân nhịp điệu đều đặn của phẩy tay. Phẩy tay ra sau để thở ra có sức. Khuyết điểm của nó là hít vô không nhiều. Ta nên cải tiến như sau:

**Thế đứng:** Thay vì đứng thẳng ta xuống tấn để bám đất chặt hơn.

**Nhịp điệu:** Ta giữ cho được đều đặn, song không làm động tác đến cả ngàn lần.



Hình 69



Hình 69a

<sup>1</sup> “ưỡn cằm gáy”: bật đầu ra sau làm cho xương cằm gần sát với gáy cổ

<sup>2</sup> “Rút kéo lên”: để kéo vai, tạng phủ, bụng, đáy chậu, mím đít kéo tất cả lên trên

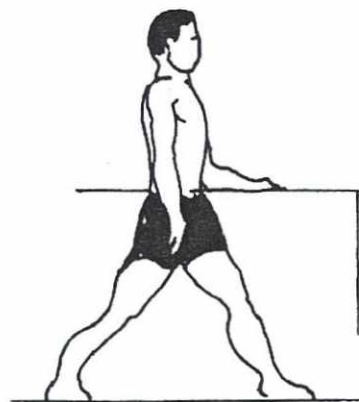
*Về thở:* Ta cải tiến thời hít vô sâu và tối đa bằng cách rùn chân xuống tẩn, uốn lưng cong ra sau, nắm tay và co tay kéo ra sau, “uốn chằm gáy”, hít vô thở vai, ngực và bụng; rồi thở ra bằng cách phẩy tay ra sau, ngón tay buông lỏng, đầu và cổ “gập cằm ỨC”<sup>(3)</sup> như thế 10 - 20 hơi thở (hình 69, 69a).

#### 4. Động tác 70: Động tác bước dài tại chỗ

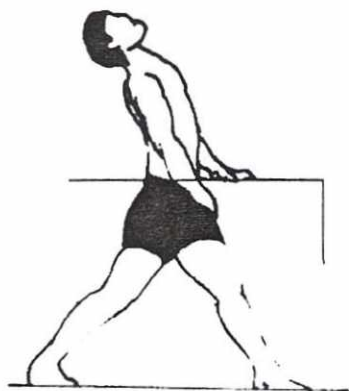
Người già đi đứng khó khăn, bước thành bước nhỏ, cần có một lối tập gọi là động tác *bước dài tại chỗ* để phòng và trị trạng thái trên.

*Chuẩn bị:* Một tay bên này vịn vào cạnh bàn, hoặc khung cửa sổ hoặc thanh giường cho vững, chân bên kia để phía trước, chân bên này để phía sau, thành một bước dài, càng dài càng tốt (không quá sức, hai bàn chân chấm đất, gối thẳng).

*Động tác:* Thân và đầu nghiêng ra sau, “uốn chằm gáy”, hít vô rồi nghiêng ra trước, “gập cằm ỨC”, thở ra triệt để. Thở như thế 2- 3 hơi thở. Xong toàn bộ cơ thể và bàn chân xoay 180° và đổi tay vịn, hít vô tối đa, “uốn chằm gáy”, thở ra triệt để “gập cằm ỨC”. Thở như thế 2 - 3 hơi thở (hình 70, 70a, 70b, 70c).



Hình 70

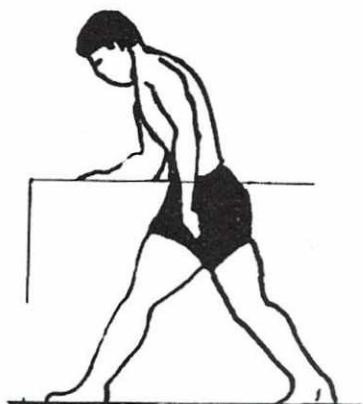


Hình 70a

<sup>3</sup> “Gập cằm-ỨC”: là cái cằm gập xuống, cố gắng làm cho cái cằm gần với xương ức



Hình 70b



Hình 70c

### III. ĐỘNG TÁC 71: NGỪNG THỞ, PHỐI ĐẦY VÀ XEP

#### 1. Mục đích

Kết hợp trong động tác này các yếu tố làm trỗi dậy sự sống trong cơ thể. Các yếu tố ấy là:

- Tỷ lệ  $O_2$  và  $CO_2$
- Tác dụng của sự kéo lên (mím dít và kéo đáy chậu lên)
- Sự ngưng thở để làm trỗi dậy sự sống (kích sinh tố)

d. Làm trỗi dậy trung tâm tuần hoàn và hô hấp trong hành tủy là nơi tập trung các trung tâm của sự sống (noeud vital) bằng động tác “ưỡn cằm gáy” và “gập cằm ức”.

e. Điều hòa giữa hưng phấn và ức chế, giữa giao cảm và đối giao cảm, giữa ngưng thở và thở gấp.

#### 2. Tư thế

Người khỏe và vừa: chân đứng chữ nhân, hoặc dang ra nhiều ít.

Người yếu: ngồi hoa sen hoặc ngồi bình thường trên ghế.





Hình 71



Hình 71a



hình 71b

### 3. Động tác

Đưa hai tay treo nhau lên thẳng trên đầu và đằng sau, đồng thời hít vô đầy phổi, ưỡn cằm gáy, mím dít kéo đáy chậu lên, ngưng thở (phổi đầy), kéo dài mấy giây 10 - 20 giây tùy sức, song không để hụt hơi (hình 71). Thở ra đồng thời hạ tay xuống, ép bụng “gập cằm ức”, mím dít, kéo đáy chậu lên, tiếp tục ngưng thở, phổi xẹp (10 - 20 giây) cho đến lúc thấy thiếu hơi thì thở lại bình thường. (hình 71a).

### 4. Thở bù oxy

Tư thế: hai bàn tay nắm treo nhau sau lưng. Động tác *hít vô tối đa*, kéo tay lên tối đa, “ưỡn cằm gáy” 2- 3 giây, *thở ra triệt để* có ép bụng, hạ tay xuống, gập cằm ức 2 - 3 giây. Thở như thế 5 - 6 - 10 hơi thở để bù oxy rồi thở lại bình thường (hình 71a).

### 5. Tác dụng và chỉ định

Ngưng thở như thế một lần buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều lúc bụng không no lắm sẽ điều hòa và kích thích các quá trình sống. Lúc làm việc trí óc căng, nên làm động tác này.

#### IV. ĐỘNG TÁC 72: TẬP THÀNH BỤNG CHO CHẮC (làm nhiều lần trong ngày)

*Chuẩn bị:* Nằm ngửa, ngay chân, hai tay xuôi theo thân, kê gối dưới mông.

*Động tác:* Nhấc chân lên 20cm, hít vô tối đa: 2 giây. Co chân lại, ép vào bụng ngóc đầu dậy đuối hết trọc khí ra: 2 giây. Làm như thế 10 – 20 - 30 - 40 - 50 hơi thở tùy sức. Mỗi ngày tập 2 lần (hình 72, 72a, 72b).



Hình 72



Hình 72a



Hình 72b

*Tác dụng:*

- Làm cho tiêu mỡ bụng phệ
- Làm cho bụng nhão trở thành bụng chắc
- Kết hợp với mím đít và kéo đáy chậu lên, trị bệnh sa tạng phủ.
- Nếu lấy tay bịt lỗ thoát vị và làm động tác này nhiều tháng, đồng thời mang dây đai (thắt lưng) chống thoát vị, có thể trị bệnh thoát vị.

Trên đây là một hệ thống động tác tập luyện nội công và ngoại công, đủ sức làm cho thần kinh hưng phấn và ức chế đúng mức, làm

cho động tác thở đem đủ oxy vào trong cơ thể và thải thán khí ra ngoài, đồng thời giúp cơ hoành và các cơ thở, các cơ bụng, cơ hông và cơ đáy chậu làm nhiệm vụ quả tim thứ nhì, đẩy khí huyết lưu thông tốt, không ứ trệ, hoàn thiện tuần hoàn ở tạng phủ và ngoài da, làm cho các khớp cử động tối đa và toàn cơ thể dao động đủ hướng.

Hệ thống động tác tập luyện như thế mới đủ sức cải tạo cơ thể, thay đổi cơ địa làm cho bệnh đã phát sinh và phát triển không có điều kiện tồn tại, phải bị đẩy lùi từng bước, bị đánh đổ từng bộ phận cuối cùng phải bị cơ thể khống chế và lần lần tiêu diệt.

Sau khi tập luyện, nếu ta còn thừa sức, có thể tập đi bộ, lao động chân tay, bơi lội, thể dục, thể thao, tập chạy tại chỗ hay chạy ngoài đường cho thỏa mãn nhu cầu hoạt động của cơ thể.

#### *- Vấn đề phân bố thời gian tập*

1. Nếu có thời giờ buổi sáng, ta tập hết 72 động tác gồm: thư giãn, thở 4 thời có âm dương, động tác nằm, ngồi hoa sen, ngồi không hoa sen, ngồi thông chân, động tác đứng. Động tác bổ sung lúc mới thức dậy, tối trước khi đi ngủ. Động tác ngưng thở lúc giải trí; tập luyện cho thành bụng chắc, lúc giải trí có điều kiện nằm, kê gối ở mông, Người đủ thì giờ, đủ sức làm một lần tất cả động tác rất ít.

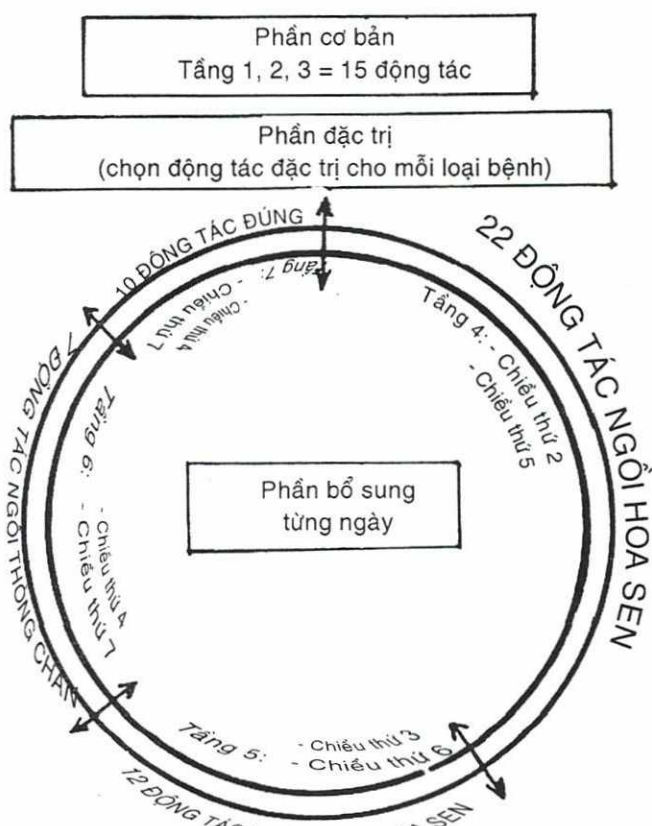
2. Nếu sáng ít thời giờ, ta theo sơ đồ sau đây: chia việc tập làm 3 buổi: sáng 3 tầng cơ bản tập mỗi ngày, các tầng còn lại chia tập như sau: chiều thứ 2 tầng 4 (hoa sen); chiều thứ 3: tầng 5 (không hoa sen); chiều thứ 4: tầng 6 và 7 (ngồi thông chân và đứng). Chiều thứ 5, chiều thứ sáu, chiều thứ 7 lần lượt trở lại tập tầng thứ 4, 5, 6 và 7.

Tầng bổ sung (đốt lò lửa để tránh gió lạnh, tập động tác trước khi ngủ để ngủ yên lành) đi bước dài tại chỗ, ngưng thở,... tập theo chỉ định. Như thế nhẹ nhàng, ai cũng tập được.

3. Phần đặc trị: chọn động tác nào phù hợp với bệnh của mình mà tập thêm để tấn công mỗi ngày vào bệnh.

Ví dụ: đau dạ dày, xoa trung tiêu, vùng gan lách nhiều gấp 2, 3 lần, thở phình thót bụng. Ví dụ: đau lưng, động tác tam giác, cúp lưng, rút lưng, lưỡi cày, 7 chakra... nhiều hơn bình thường; nhức đầu vì hạ huyết áp: động tác cái cày nhiều gấp bội, hay sổ mũi dị ứng: tập xoa lỗ mũi theo 5 động tác; bệnh suyễn: tập các động tác để giải phóng vùng ngoạn cổ; bệnh sa tạng phủ: chống mông thở, kê mông và giơ hai chân đạp xe đạp.

Trong cơ thể có chỗ nào đau thì nhớ áp dụng câu “Thông tắc bất thông” dùng xoa bóp giải quyết. (Hình P).



Hình P

**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG XV (P) :TẬP TRONG TƯ THẾ ĐÚNG**

Mục đích: Tư thế đúng là tư thế lao động tích cực nhất, tư thế chiến đấu mạnh nhất, đòi hỏi ta tập luyện một số động tác tối thiểu để chuẩn bị cho lao động và chiến đấu khi cần thiết.

Dàn bài:

- Chân dang ra xa nghiêng mình
- Xướng tấn lặc thân
- Xướng tấn quay mình
- Xướng tấn xoa vùng đáy chậu
- Động tác quay mông
- Động tác sờ đất vươn lên
- Động tác xuống nái nửa vời

Động tác có dụng cụ:

- Động tác đưa quả tạ đôi lên trên và đằng sau
  - a. Khởi động bóp quả tạ
  - b. Khởi động quay quả tạ
  - c. Khởi động đưa tay thẳng ra hai bên, úp và quay ngửa bàn tay
  - d. Đưa quả tạ lên trên và hạ tay xuống đằng trước và đằng sau
- Động tác cây gậy
  - a. Động tác cây gậy
  - b. Động tác múa gậy
- Động tác treo xà đơn
  - a. Thuộc thợ
  - b. Đưa chân qua lại
  - c. Tréo chân qua lại
  - d. Rút xà đơn
- Động tác bổ sung
  - a. 4 động tác thức dậy
  - b. 4 động tác trước khi đi ngủ
  - c. Động tác ngưng thở phổi đẩy và phổi xẹp
  - d. Động tác tập thành bụng cho chắc

Sơ đồ và phân bố động tác tập

- 3 tầng cơ bản: buổi sáng
- Phần đặc trị
- Phần tập buổi chiều, mỗi ngày trong tuần
- Động tác tập lúc nghỉ giải trí



## CHƯƠNG XVI (Q)

# LAO ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI, NGỦ, BỒI DƯỠNG SỨC KHỎE

### I. CHU KỲ HOẠT ĐỘNG CỦA CON NGƯỜI

Lao động, giải trí, nghỉ ngơi, ngủ là một chu kỳ sống trong 1 ngày đêm, cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Chu kỳ ấy nếu được “*định hình*” hằng ngày, đời sống sẽ được *điều độ*, cơ thể hoạt động theo định hình như vậy, thành thói quen (còn gọi là “*thiên nhiên thứ hai*” (seconde nature) để tăng năng suất lao động.

Đời sống không định hình, mỗi ngày mỗi thay đổi, đòi hỏi bộ thần kinh phải luôn luôn thích ứng với hoàn cảnh mới, phải linh hoạt đối phó, phải phí nhiều sức lao động, do đó, phải có sức khỏe và tập quen mới có thể chịu đựng nổi. Tuổi già, khả năng linh hoạt của bộ thần kinh kém dần, vậy nên làm công tác tĩnh tại thì mới thích hợp.

Con người sống theo nhịp điệu chu kỳ. Chúng ta có 3 chu kỳ: *chu kỳ ngày đêm* (thể hiện trái đất quay một vòng trên bản thân mình), *chu kỳ tháng mặt trăng* (thể hiện mặt trăng quay một vòng xung quanh trái đất) và *chu kỳ theo mùa* (thể hiện trái đất quay một vòng chung quanh mặt trời với vị trí khác nhau của trái đất đối với mặt trời).

## 1. Chu kỳ ngày đêm

Ở đây ta chỉ nhấn mạnh đến chu kỳ hằng ngày và chu kỳ 4 mùa. Lúc mặt trời mọc, toàn thể thiên nhiên sống trong năng lượng to lớn của mặt trời suốt 12 giờ, nên *hoạt động, lao động là hợp lý nhất*. Lúc mặt trời lặn, nguồn năng lượng mặt trời không còn nữa, cả thiên nhiên chìm trong bóng tối, thì *ngủ là hợp lý nhất* để bồi dưỡng và dự trữ sức lực chuẩn bị cho lao động ngày sau.

Thường thường ta làm việc 8 giờ; ngủ 8 giờ; ăn, uống, nghỉ ngơi, vệ sinh, giải trí 8 giờ. Ta ngủ 1/3 thì giờ của đời ta, song rất cần thiết (hình Q).



Hình Q

Nếu ta theo quy luật này, để cho cơ thể tự điều chỉnh, mệt thì nghỉ ngơi giải trí, ăn uống vệ sinh, buồn ngủ thì đi ngủ, ngủ khỏe rồi thức dậy làm việc thì sức khỏe sẽ được bảo đảm.

Song con người rất thông minh, đã tìm ra những chất để thay đổi chu kỳ trên đây, nới rộng phạm vi tự do hoạt động của mình và đã phát minh ra chất kích thích và thuốc ngủ. Chất kích thích để làm việc nhiều hơn, thuốc ngủ để điều khiển giấc ngủ theo ý muốn trong những trường hợp đặc biệt.

Cái nguy là ở chỗ lạm dụng: kéo dài thời gian làm việc cho đến quá khuya bằng chất kích thích, làm cho thần kinh quá mệt, không còn khả năng tự ức chế để ngủ, thì lại dùng thuốc ngủ để trấn áp thần kinh, làm cho nó suy giảm chức năng đến mức phải ngủ. Như thế, cơ thể hoàn toàn mất tính chủ động mà hoàn toàn lệ thuộc vào thuốc và lâu ngày sẽ bị đầu độc, hư hoại thần kinh.

Vậy ta phải *tôn trọng cảm giác mệt và cảm giác buồn ngủ. Đó là tiếng chuông báo động của tình hình cơ thể ta, để bảo vệ thần kinh và sức khỏe của ta.* Phải để cho nó nghỉ ngơi và ngủ! Trong trường hợp đặc biệt mới dùng chất kích thích và thuốc ngủ.

## 2. Chu kỳ mùa

Là chu kỳ “sinh, trưởng, thu, tàng” quyết định bởi khí hậu 4 mùa đối với cơ thể con người. Mùa xuân, hạ, khí hậu ấm áp, con người và thiên nhiên hoạt động mạnh trở lại; mùa thu, chuẩn bị thu sức sống để qua mùa đông, tàng giữ sức có thể bị đe dọa trong mùa giá rét.

Đó là chu kỳ rất khắc nghiệt. Ngày nay con người đã phát minh ra nhiều nguồn năng lượng để tạo ra xung quanh mình một khí hậu cho phép mình hoạt động tự do trong 4 mùa, tạo ra nhà ấm cho cây cối đâm hoa kết quả ngay cả trong mùa đông. Qua mùa hè quá nóng lại dùng kỹ nghệ lạnh để làm cho mát.

Dù sao quy luật “sinh, trưởng, thu, tàng” cũng phải giữ cẩn thận vì sức đề kháng của cơ thể ta và sự tiến triển của bệnh tật cũng vẫn theo quy luật 4 mùa.

## II. LAO ĐỘNG

Theo Các Mác: “Lao động trước hết là một quá trình diễn ra giữa con người và thiên nhiên; trong quá trình đó, con người bằng hoạt động của chính mình, can thiệp vào, điều hòa và làm chủ chuyển hóa vật chất giữa mình và thiên nhiên. Con người đứng, mặt đối mặt với vật chất thiên nhiên, với tư cách là một sức mạnh của thiên nhiên. Tác động đến thiên nhiên bên ngoài và biến đổi nó, con người đồng thời cũng làm biến đổi bản chất của chính mình”.

Vậy, có lao động con người mới cải tạo thiên nhiên, đồng thời biến đổi cả bản chất của chính mình.

Lao động là lẽ sống, là hạnh phúc của con người, là nguồn tạo ra mọi giá trị trên đời, tạo ra sức khỏe! Cái vui trong lao động có kết quả là phần thưởng cao quý nhất của con người say sưa với lao động suốt cả cuộc đời mình.

Mác còn nói: “Lao động châm dầu vào cái đèn của sự sống còn tư tưởng thì đốt nó sáng lên”. Cây dầu có một ý nghĩa sâu xa: lao động chân tay châm dầu vào cái đèn của sự sống, vì không có lao động chân tay như đèn không có dầu, sự sống càng ngày sẽ tiêu tụy dần dần đi đến tàn lụi; nhưng nếu không có lao động trí óc, không có tư tưởng thì ai đốt nó sáng lên!

Vậy nên ta phân biệt 3 loại lao động:

**a. Lao động chân tay đơn giản:** Vận động chân tay bấp thập nhiều, không phải suy nghĩ nhiều. Lao động này rất cần thiết cho sức khỏe. Song ta phải thấy cái nhược điểm là thiếu lao động trí óc, bộ óc thiếu hoạt động, coi chừng bị suy thoái, nhất là lúc trở về già. Vì thế những người lao động chân tay phải lấy lao động trí óc làm phương tiện giải trí như đánh cờ, đọc báo, tiểu thuyết, sách khoa học, nghệ thuật, xem kịch, xem chiếu bóng...

**b. Lao động trí óc:** Bộ phận làm việc nhiều nhất là bộ óc. Thường thường người lao động trí óc ngồi một chỗ, tập trung suy nghĩ, thở ít, vận động ít, khí huyết thiếu lưu thông; do đó ăn ít ngon, ngủ không sâu (vì quá suy nghĩ về một đề tài). Nếu lao động trí óc như thế kéo dài, bộ óc sẽ dần dần suy nhược, vì không có lao động chân tay làm cho cơ thể mạnh lên để nuôi bộ óc.

Vậy, người lao động trí óc phải lấy lao động chân tay làm phương tiện giải trí thì sức khỏe mới vững bền. Mỗi giờ phải nghỉ để thở sâu, vận động thể dục hoặc làm một công việc tay chân gì có ích.



Các Mác thích đi lại trong phòng để suy nghĩ. Timiriazép, Páplop thích đứng viết ở một bàn cao để có vận động tay chân. Ngoài giờ làm việc phải đi bộ, vận động tay chân, làm vườn, chơi thể thao để cho khí huyết lưu thông thì mới bảo đảm sức khỏe.

**c. Lao động vừa trí óc, vừa chân tay:** Chân tay làm cho trí óc sát với thực tiễn và trí óc suy nghĩ hướng dẫn chân tay không ngừng tiến lên. Đây là kiểu lao động lý tưởng, say sưa, không bao giờ chán, làm cho con người nở nang toàn diện và cân bằng.

Phương pháp dưỡng sinh đòi hỏi ta phải tổ chức lao động một cách khoa học, đủ điều kiện để con người làm việc thoải mái, có năng suất, trong môi trường không ô nhiễm; sau giờ làm việc tổ chức ngủ, nghỉ ngơi, giải trí, bảo vệ con người để bồi dưỡng sức khỏe, kéo dài tuổi lao động.

### III. NGHỈ NGƠI

Trong mọi động tác lao động; cái gốc chỉ huy là ở bộ phận thần kinh, cái ngọn là ở bắp thịt. Nếu làm mọi động tác đơn điệu huy động một số tế bào thần kinh và một số bắp thịt, như đưa tay ngang, thì độ 5 - 6 phút cánh tay đã mệt và từ từ hạ xuống. Cũng một cánh tay ấy, làm việc nặng hơn và nhiều động tác thay đổi hơn, thay đổi nhiều tế bào thần kinh, nhiều bắp thịt hơn thì có thể làm việc nhiều giờ.

Đó là bí quyết của *nghỉ ngơi tích cực*: ta làm một công việc, tế bào thần kinh và bắp thịt có liên quan tới công việc đó đã mệt rồi, thì ta sẽ đổi sang giải trí bằng công việc khác, huy động tế bào thần kinh và bắp thịt khác, để cho tế bào thần kinh và bắp thịt trước được nghỉ ngơi mà vẫn hưởng khí huyết vận hành của công việc sau, do đó sẽ mau hết mệt hơn. Ví dụ: ta nghỉ công tác nghiên cứu giấy tờ để làm động tác thể dục, hay chạy ít vòng, hoặc tưới rau, lau nhà... Tùy tình hình mệt mỏi mà quyết định nghỉ ngơi. Nếu sau khi làm việc ta mệt mỏi rã rời, thì ta có thể làm *thư giãn* 5 - 10 phút rồi bắt



đầu *thở 4* thời có kê móng và giờ chân, rồi làm một số trong các *động tác thể dục* thì sẽ phục hồi mau lẹ.

Đối với người có sức thì nghỉ tích cực bằng cách giải trí thông thường (văn nghệ, cờ, bài, bóng bàn, bóng rổ, đọc sách...). Không nên mê giải trí quá độ thì sẽ mệt hơn (thức khuya đánh cờ, đánh bài, uống cà phê, trà đậm, hút thuốc thì hại đến sức khỏe).

Những người có sức làm việc phi thường, nhiều khi chỉ do biết cách nghỉ ngơi tích cực mà làm việc được nhiều giờ với chất lượng cao mà không biết mệt.

#### IV. NGỦ

*“Ăn được ngủ được là tiên trên đời”*

(Tục ngữ Việt Nam)

*“Giấc ngủ là thần tiên”*

(Tục ngữ Đức)

*“Khi tôi ngủ, tôi quên hết đau buồn, chẳng biết đến lo lắng, chẳng ưu phiền gì cả. Thần ngủ muôn năm!”*

(Sancho Pança trong Don Quichotte của Cervantes)

Mọi dân tộc đều ca ngợi giấc ngủ vì có nó mới phục hồi được chức năng của thần kinh, mới bảo vệ được thần kinh khỏi bệnh suy nhược, mới tạo dự trữ năng lượng cho 1 ngày lao động mới (giấc ngủ bổ).

Quá trình ngủ là một quá trình lan tỏa ức chế trên toàn bộ não, chỉ còn một điểm cảnh tỉnh như ngọn đèn canh nhỏ, ngoài ra không cảm giác, không nghe thấy gì. Tất cả chức năng đều rơi xuống mức tối thiểu: hô hấp chậm hơn và nông hơn, huyết áp hạ, sự tuần hoàn máu đến một số cơ quan quan trọng như não, thận đều rút bớt xuống, nhiệt độ xuống 1/2 độ, thận lọc ít hơn (trừ trường hợp bệnh). Do đó, *phải bảo vệ cơ thể* *đương ngủ rất kỹ, chống các yếu tố gây bệnh*: không khí phải thoáng, không bí hơi, song cũng tránh gió lùa hoặc quạt máy thổi ngay mình, phải mặc kỹ không để cảm lạnh.

Chỗ ngủ càng yên tĩnh càng tốt, vì chỗ có tiếng động kích thích thần kinh mặc dù ngủ được. Phải làm cho cơ thể thoải mái. Nếu bụng đói, nên ăn nhẹ, nếu khát phải đi uống nước; nếu cần, đi tiêu, đi tiểu. Phải vứt bỏ cái băn khoăn lo lắng sợ mất ngủ rồi mất sức, đau ốm, vì chính nỗi băn khoăn đó càng làm cho ta không được yên tâm để ngủ được. Tất cả suy nghĩ về công tác, về đời sống cũng dẹp lại một bên để ngủ. Những người có việc buồn, nhớ người thân, lo lắng, nghĩ quơ nghĩ quẩn, những người thần kinh căng thẳng không chủ động, những người suy nhược thần kinh, mất ngủ... tốt hơn hết là dùng phép thở 4 thời có kê móng và giờ chân rồi thư giãn là ngủ được.

Qua quá trình luyện tập, chúng tôi có mấy kinh nghiệm sau:

1. Nếu vừa ăn xong đi ngủ: thở 4 thời không có kê móng mà có giờ chân độ vài chục hơi thở rồi thư giãn là ngủ. Nếu bụng đã nhẹ - 3 đến 4 giờ sau bữa ăn - thì thở 4 thời có kê móng và giờ chân rồi thư giãn là ngủ.

Đây là vấn đề luyện thần kinh, luyện ức chế - hưng phấn, luyện thư giãn.

2. Nếu có uống chất kích thích, hay có việc gì lo lắng, suy nghĩ hay mới đi họp về có bị kích thích tâm thần, có việc gì trở ngại trong gia đình thì phải có giai đoạn “mình tự nhủ mình” để có hướng giải quyết rồi để dẹp một bên mà ngủ. Thở 4 thời lâu hơn một chút, thư giãn là ngủ được.

3. Nếu kích thích quá mạnh, cách trên không công hiệu, thì thở 4 thời một thời gian (20 - 40 - 80 - 100 hơi thở), thư giãn rồi đổi tư thế nằm, sẽ dễ ngủ hơn. Có thể tự kỷ ám thị “tay chân tôi nặng và ấm, tôi ngủ ngon”.

4. Cuối cùng, nếu không kết quả thì kết hợp với thuốc làm viện trợ (Lạc tiên, Vòng nem, Tâm sen) hoặc chỉ dùng thuốc lúc nào trí óc bị kích thích quá mức.

Xin nhắc lại, chỉ nên dùng chất kích thích buổi sáng và trưa, không dùng buổi chiều và tối. Nếu công việc chưa xong mà buồn ngủ quá mức thì phải đi ngủ 10 - 15 - 30 phút cho tạm đỡ mệt rồi thức dậy làm việc cho mình thoải mái hơn.

Nếu dùng chất kích thích buổi chiều và tối, đến lúc ngủ nó còn tác dụng lên bộ thần kinh thì không bao giờ ngủ được ngon và bổ, giấc ngủ sẽ mơ màng hoặc mộng mị. Ngủ 1 giờ giấc ngủ sâu và bổ bằng nhiều giờ giấc ngủ mơ màng,

Những người vì sản xuất bắt buộc phải làm ca 3, thì phải tổ chức giấc ngủ ban ngày cho chu đáo, tạo môi trường yên tĩnh giống ban đêm bảo đảm giấc ngủ cho tốt (phòng có màn che cho tối, chống tiếng động...). Phải tạo ý thức biết quý trọng giấc ngủ của mọi người, nhất là người lao động, coi đó như liều thuốc bổ quý giá nhất, không thuốc bổ nào bằng, vì trong giấc ngủ, cơ thể tạo ra các chất để bù đắp cho hao phí của lao động.

## **V. BỒI DƯỠNG SỨC LAO ĐỘNG**

Người lao động sau 1 năm làm việc cần được kiểm tra lại sức khỏe và có kế hoạch bồi dưỡng sức lao động bằng tất cả phương tiện mà Nhà nước ta có thể có. Cần phát triển hệ thống tổ chức các nhà nghỉ mát ở nơi bãi biển (Đồ Sơn, Bãi Cháy, Sầm Sơn, Cửa Lò, Nha Trang, Vũng Tàu, Hà Tiên, và dài theo bãi biển miền đông nước ta) để sử dụng khí hậu tốt, gió có chất iốt; nắng có nhiều tia tử ngoại, nước biển có nhiều tác dụng tốt, kết hợp với ăn uống bồi dưỡng, thể dục thể thao và tập luyện. Có thể xây nhà nghỉ mát ở nơi khí hậu miền núi như Tam Đảo, Ba Vì, Sa Pa, Bạch Mã, Đà Lạt... khí hậu ở đồng bằng như Suối Hai... ở các nơi có nguồn nước khoáng như Kinh Gà (Ninh Bình), Quang Hanh (Quảng Ninh), Mỏ Đá (Hòa Bình), Mỹ Lâm (Tuyên Quang)...

Thầy thuốc cần hướng dẫn cách chọn khí hậu ở nơi nào phù hợp, cách nghỉ ngơi, tập luyện, ăn uống, giải trí kết hợp với thuốc bồi dưỡng để xây dựng cho lao động một sức khỏe dồi dào.



**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG XVI: LAO ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI,**  
**GIẢI TRÍ, NGỦ, BỒI DƯỠNG SỨC KHỎE**

Mục đích: Chương này trình bày nhịp sống của con người làm sao phù hợp với vũ trụ thiên nhiên, theo nhịp của trời đất, theo nhịp của ngày đêm, tháng, theo mùa của năm.

Trình bày quan niệm lao động, các loại lao động và quy luật của lao động.

Trình bày quan niệm và quy luật của giải trí, nghỉ ngơi và ngủ.

Cuối cùng cách bồi dưỡng sức lao động

Câu hỏi:

1. Lối sống điều độ có định hình là thế nào? Phân tích rõ thói quen và tại sao người ta gọi thói quen là “thiên nhiên thứ hai”? Nó giúp tăng năng suất như thế nào? Lối sống không điều độ, luôn luôn linh hoạt thay đổi hoàn cảnh và môi trường là thế nào? Làm sao cho phù hợp với tuổi và tính tình?

2. Có mấy chu kỳ trong trời đất ảnh hưởng rõ rệt đến đời sống của ta? Chu kỳ ngày đêm do đâu? Ảnh hưởng thế nào? Chu kỳ tháng? Chu kỳ năm? Nên điều chỉnh lao động giải trí, nghỉ ngơi nhất là ngủ cho phù hợp với quy luật “thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong”. Chia thời gian 24 giờ làm 3 giai đoạn tự nhiên có ưu điểm gì?

3. Tạo hóa cho ta cảm giác mệt và cảm giác buồn ngủ là tiếng chuông báo động là nghĩa gì? Cái ưu và cái khuyết của chất kích thích và thuốc ngủ? Cải tạo chu kỳ có lợi và hại như thế nào? Cải tạo cái nóng và cái lạnh của khí hậu có lợi và hại như thế nào?

4. Quan niệm về lao động của Karl Marx: Phân tích hai câu nói của Marx: Có mấy loại lao động? Loại nào là toàn diện giúp con người phát triển toàn diện.

5. Có mấy loại nghỉ ngơi: Giải trí? Nghỉ ngơi? Nghỉ ngơi tích cực? Tùy sức mà lựa chọn cách nghỉ ngơi phù hợp.

Giải trí quá mức có hại cho lao động như thế nào?

6. Ngủ vô cùng quan trọng như thế nào? Tai hại của thuốc ngủ? Dùng hợp lý có ích như thế nào? Giấc ngủ tự nhiên, chủ động là giấc ngủ lý tưởng, phải tập như thế nào để có giấc ngủ tự nhiên, chủ động? Phải tạo môi trường để ngủ cho người lao động ban đêm như thế nào? Phải tôn trọng giấc ngủ của người lao động như thế nào?

7. Làm sao bồi dưỡng và duy trì sức lao động của người lao động? Nơi nghỉ mát ở biển, miền núi và đồng bằng nên tổ chức tập thể dưới chế độ XHCN như thế nào? Sử dụng nước khoáng như thế nào? Tùy theo loại bệnh? Thấp khớp? Rối loạn tiêu hóa? Suy nhược thần kinh? Bệnh thiếu máu? Nghỉ và tập dưỡng sinh kết hợp như thế nào cho tốt?

8. Sức lao động là quý nhất trong chế độ XHCN, phải có luật lao động và xây dựng kinh tế như thế nào để cho người lao động kéo dài được sức lao động để hưởng được hạnh phúc.

## CHƯƠNG XVII (R)

# VỆ SINH BẢO VỆ CON NGƯỜI

### I. DƯỠNG SINH VÀ VỆ SINH

Trong mấy chương trước, ta nói nhiều về *dưỡng sinh* (culture de la santé): ăn được, thở tốt, ngủ ngon, khí huyết lưu thông, thần kinh linh hoạt, thích ứng với môi trường thiên nhiên và xã hội, bằng cách rèn luyện thư giãn, thở 4 thời, tập luyện thể dục, làm chủ tâm thần... Dưỡng sinh rất cần thiết để  *vun đắp* cho sức khỏe càng ngày càng tốt trong môi trường thiên nhiên bình thường. Dưỡng sinh chủ yếu là *cải tạo cơ thể* về mặt thể xác và tinh thần để cho cơ thể càng ngày càng mạnh khỏe.

Còn *vệ sinh* chủ yếu là lo *bảo vệ cơ thể* chống lại vi khuẩn và ký sinh trùng, không cho xâm nhập vào cơ thể để gây bệnh và chống lại các chất độc làm ô nhiễm môi trường, không cho xâm nhập vào cơ thể. Chẳng những không cho xâm nhập vào cơ thể mà còn tạo ra một môi trường thiên nhiên trong sạch giảm bớt vi sinh vật gây bệnh và các chất độc làm ô nhiễm môi trường.

### II. CHỐNG VI KHUẨN VÀ KÝ SINH TRÙNG

Để chống vi khuẩn và ký sinh trùng, phải biết rõ con đường chúng xâm nhập để bố trí chặn chúng lại và tiêu diệt chúng. Chúng vào cơ thể ta chỉ có 3 con đường: đường tiêu hóa, đường hô hấp và đường da.

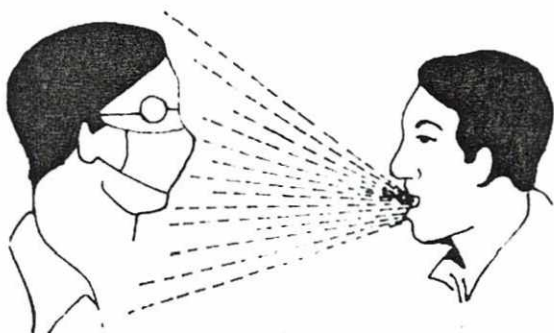


## 1. Tránh xâm nhập vào đường tiêu hóa

Phải rửa tay trước khi ăn và sau khi đi tiêu; không cho trẻ con để tay vào miệng hoặc ngậm vật bẩn; không ăn thức ăn bị nhiễm vi khuẩn và ký sinh trùng (do ruồi bu, do nước bẩn, do bụi bặm... ) có thể gây nhiều thứ bệnh như ỉa chảy, kiết lỵ, dịch tả, bại liệt trẻ con, viêm gan siêu vi khuẩn. Ký sinh trùng đường ruột (giun đũa, giun kim, giun tóc, sán...)

## 2. Tránh xâm nhập đường hô hấp (mắt, mũi, họng, khí quản, phổi)

Phải tránh hít vào phổi hoặc để rơi vào mắt những bụi bặm có vi khuẩn, những giọt nước miếng vi ti có vi khuẩn hoặc siêu vi khuẩn (gouttelettes de Flügge). Những giọt ấy từ trong miệng phun ra khi nói chuyện, khi ho; hoặc từ mũi ra khi hắt hơi (nhảy mũi) chung quanh người bệnh trong vòng 1,50 mét; có giọt lớn, có giọt nhỏ, có giọt vi ti như mù sương, có thể chui sâu vào phổi, tận phế nang để truyền đủ thứ bệnh như cảm cúm, sởi (ban đỏ), quai bị, viêm màng não, bạch hầu, ho gà, lao... Để trừ các giọt vi ti nguy hiểm này, khi tiếp xúc với các người bệnh, ta cần mang kính và đeo khẩu trang (hình R).



Hình R

### 3. Tránh xâm nhập qua da

Thì phải cẩn thận, đừng để *bị thương*. Rủi bị thương thì phải sẵn sóc ngay vết thương, bằng thuốc tiết trùng (cồn, cồn iốt, cồn nghệ, tinh dầu), bằng bó để cầm máu và không cho nhiễm khuẩn. Nếu không làm ngay việc đó thì vết thương sẽ nhiễm trùng, sẽ bị viêm; sưng, nóng, đỏ, đau, làm mủ, nhức nhối, sưng hạch, sẽ mất mấy ngày lao động, có khi nhiễm trùng huyết, hoại tử, phải cưa tay hoặc chân, nguy đến tính mạng.

Tránh không cho *những con vật trung gian truyền bệnh qua da* như: muỗi truyền bệnh sốt rét, sốt xuất huyết, viêm não B, sốt định kỳ (récurrente); bọ chét chuột truyền bệnh dịch hạch; chấy truyền bệnh viêm não Economo; chuột cắn truyền bệnh Sôđôku...

Tiết trùng kỹ dụng cụ tiêm thuốc, truyền máu để tránh lây bệnh nhiễm trùng huyết, viêm gan siêu vi B, giảm miễn nhiễm mắc phải (sida)...

Tránh đi chân không, có thể đạp đinh, miếng chai, miếng sành, gây bệnh uốn ván (phong đòn gánh), gây viêm, phải nghỉ lao động. Đi chân không có thể đạp cứt, giun móc câu trong cứt có thể chui qua da để vào ruột là nơi nó cư trú bình thường.

Tránh tắm trong những ao hồ sông rạch có nhiều ký sinh trùng gây bệnh như bệnh vàng da xuất huyết (leptospirose ictéro hémorragique).

Do đó, phải phát động *phong trào 3 diệt*: diệt ruồi, diệt muỗi, diệt bọ chét và chuột, để tiêu diệt những bệnh nguy hiểm nhất. Nhưng nói chung, phải diệt tất cả vật trung gian truyền bệnh: con tíc (tique), chấy, rận, rệp, gián, kiến, sâu bọ, có thể gây bệnh và làm cản trở đời sống của người.

### III. XÂY DỰNG MIỄN DỊCH CHO BẢN THÂN

Một phát minh lớn làm cho con người chống được bệnh dịch là tạo cho mỗi người một trạng thái miễn dịch bằng chủng đậu và tiêm

phòng với các loại vaccin phòng bệnh và phòng dịch. Có thuốc mà không phòng, nhất là đối với trẻ con, thật là một sai sót lớn, nếu để trẻ em bị bệnh và mang tật thì người làm cha mẹ sẽ hối hận suốt đời và đứa con sẽ nghĩ gì đối với cha mẹ. (Ví dụ bệnh bại liệt trẻ em).

Hiện nay, khoa học đã bào chế cho ta:

1. Vaccin B.C.G (Bacille Calmette – Guérin) để phòng lao (uống và tiêm).
2. Vaccin đậu để chủng đậu phòng bệnh đậu mùa.
3. Vaccin bại liệt (vaccin Sabine) uống vài giọt phòng được bệnh hiểm nghèo gây tật.
4. Giải độc bạch hầu và phong đòn gánh (uốn ván) chích để phòng bệnh bạch hầu và bệnh phong đòn gánh.
5. Vaccin dịch tả, thương hàn để phòng dịch tả, thương hàn.
6. Vaccin ho gà: phòng bệnh ho gà.
7. Vaccin kiết lỵ vi khuẩn phòng bệnh kiết lỵ vi khuẩn.
8. Vaccin sởi (ban đỏ) phòng bệnh sởi.
9. Vaccin cúm phòng bệnh cúm.
10. Vaccin Rickettsia phòng bệnh sốt rừng.

Thông thường mới sinh ra: cho B.C.G; 4-5-6 tháng: vaccin bại liệt, bạch hầu, uốn ván – ho gà; 7 tháng: chủng đậu; 9 tháng: vaccin sởi; 1 năm: kiết lỵ, thương hàn...

## **IV. TẠO MÔI TRƯỜNG SỐNG SẠCH SẼ**

### **1. Về sạch sẽ bản thân**

Phải năng tắm gội, năng rửa tay chân, thường rửa mặt, lau lỗ tai, lỗ mũi, nhỏ mắt, súc miệng. Chú ý rửa bộ phận sinh dục và hậu môn, năng cắt móng tay, móng chân.

Một số dụng cụ cần thiết để giữ sạch sẽ: khăn tay, khăn mặt và tắm, khăn đót và chân và xà phòng.

## 2. Vấn đề mặc, tắm, dùng quạt máy

Nguyên tắc là lò lửa bên trong cơ thể phải đủ sức thắng nổi cái lạnh bên ngoài.

*Vấn đề mặc* cho phù hợp với khí hậu theo mùa là một vấn đề khoa học, kỹ thuật và mỹ thuật, đòi hỏi phải giải quyết một cách biện chứng. Người mẹ không biết trời hôm nay nhiệt độ cao bao nhiêu, nóng hay lạnh, ẩm ướt hay khô ráo, trời lúc nắng lúc mưa để mặc cho con và cho mình một cách khoa học thì bệnh cảm mạo sẽ làm cho gia đình đau liên miên.

*Tắm* không biết pha nước cho phù hợp với sức chịu đựng của cơ thể là một nguyên nhân bệnh. Trời lạnh thì chỉ lau mình, ít lạnh thì rửa mình, ít lạnh hơn thì tắm khoáng nước hoặc xối nước. Dùng búp sen chỉ dành cho người khỏe mạnh.

*Sử dụng quạt máy* không đúng cách, cho quay hay không cho quay, để quạt thổi ngay vào mình hay tránh một bên, tốc độ nào cho vừa, đây cũng là một cách bảo vệ sức khỏe rất thiết thực.

## 3. Vấn đề môi trường sống

Cấu tạo chung quanh ta một môi trường sống trong sạch.

Ở thành thị thì phải có tiện nghi tối thiểu (nhà tắm, bồn rửa mặt, hố xí tự hoại, buồng ngủ, buồng ăn, có chỗ nấu vệ sinh, buồng làm việc, phòng khách...)

Ở nông thôn, 3 công trình vệ sinh (hố xí, giếng nước, nhà tắm) cần nâng lên mức ngày càng cao theo tinh thần của bác sĩ Phạm Ngọc Thạch. Rác phải xử lý tốt (hố rác làm phân), theo phương châm “sạch làng tốt ruộng”.

Vấn đề ô nhiễm môi trường trong các nước tư bản chủ nghĩa là vấn đề nghiêm trọng đe dọa sinh mạng con người do chất độc kinh khủng của nhà máy thải ra mà không được xử lý, gây nhiều bệnh



ghê gồm cho người, thú vật, các loài ở biển và cây cối. Ví dụ: Bệnh Minamata do nhà máy thải chất độc thủy ngân ra biển.

Nước ta mới bước đầu công nghiệp hóa, phải thấy trước để đề phòng.

Còn vấn đề nhiễm phóng xạ trên mặt quả đất là một vấn đề kinh khủng. Nhân loại phải thủ tiêu bom nguyên tử, cấm các vũ khí vi trùng và hóa học, loại trừ bọn đế quốc, bọn phản động, bọn bá quyền bành trướng, thì mới trị tận gốc vấn đề chiến tranh, xây dựng hòa bình và môi trường trong lành cho cuộc sống.

### **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XVII (R): VỆ SINH BẢO VỆ CON NGƯỜI**

I. Dưỡng sinh và vệ sinh khác nhau và giống nhau như thế nào?

II. Chống vi khuẩn và ký sinh trùng như thế nào?

Ba con đường xâm nhập là đường nào?

Đường tiêu hóa? Đường hô hấp? Vai trò của giọt vi ti Flügge? Khẩu trang và kính che mắt có lợi ích như thế nào? Đường da?

Môi trường xâm nhập gây bệnh gì? Có thể nói rõ vào cơ thể vi khuẩn và ký sinh trùng hoạt động như thế nào để gây bệnh.

III. Phong trào 3 diệt như thế nào?

IV. Làm sao tạo được trong cơ thể trạng thái miễn dịch. Việt Nam đã bào chế được mấy loại vắc xin? Mấy tuổi dùng loại vắc xin nào?

Sạch sẽ bản thân? Vấn đề mặc, tắm, dùng quạt máy?

Vấn đề ở: tổ chức giếng nước, nhà tắm, hố xí, hố rác nhất là ở nông thôn như thế nào?

Vấn đề ô nhiễm môi trường sống trong công nghiệp, xử lý các chất thải trước khi đưa ra ngoài để bảo vệ môi trường như thế nào?

Bệnh Minamata ở Nhật điển hình như thế nào?

Vấn đề phóng xạ của nhà máy và bom nguyên tử nguy hiểm như thế nào? Vũ khí vi trùng và hóa học tai họa như thế nào. Cả nhân loại phải đoàn kết chống lại các thứ vũ khí ấy!



## CHƯƠNG XVIII (S)

# SỐNG LÂU VÀ SỐNG CÓ ÍCH

### I. LÃO SUY VÀ GIÀ NHANH

Con người chưa có ai thoát khỏi qui luật: sinh-trưởng-lão-bệnh-tử. Tuổi già sẽ đến hoặc đã đến cho mỗi người. Có một bức tranh rất phổ biến về đời người từ lúc lọt lòng mẹ đến lúc tuổi già và chết, chia làm ba giai đoạn: giai đoạn đi lên từ lúc mới sanh đến thời thanh niên, dựng vợ gả chồng; giai đoạn đi ngang: tuổi trưởng thành, lao động năng suất cao, sanh con đẻ cháu; giai đoạn đi xuống: già nua có tích lũy nhiều kinh nghiệm song sức khỏe yếu, có nhiều bệnh tật, lẩm cẩm dẫn đến ngày kết thúc cuộc đời.

Đó là qui luật. Sống được lâu hay không, một phần là do *di truyền*, do cái vốn ban đầu về thần kinh và khí huyết của cha mẹ cho ta lúc mới đẻ (*tiên thiên*), song con người có thể sửa đổi phần nào cái vốn di truyền ấy bằng *chế độ xã hội*, *sự săn sóc*, *nuôi dưỡng*, bằng *giáo dục tu dưỡng*, *học tập không ngừng* (*hậu thiên*). Kết hợp được hai yếu tố trên thì chắc ta có thể sống lâu và sống có ích.

Có hai loại người già: *loại già mau chóng xuống dốc* một cách trông thấy, lại có nhiều bệnh hoạn liên hiệp làm cho sức khỏe càng ngày càng suy sụp, đó là hiện tượng *lão suy* (*sénilitéé*). Có loại già quắc thước, còn giữ được nhiều nhựa sống, nhiệt tình, say sưa yêu đời, hăng say lao động, đó là tuổi già *xanh* (*verte vieillesse*).

Trong lịch sử có nhiều danh nhân có một tuổi già xanh đáng khâm phục. Goethe, nhà thơ và nhà tư tưởng lớn người Đức, đã kết thúc tác phẩm đồ sộ của mình là “Faust” năm 83 tuổi; Bertrand Roussel, nhà triết học lỗi lạc người Anh, đã tiếp tục hoạt động bằng một nhiệt tình đáng kính phục cho đến năm cuối cùng của cuộc đời mình; năm 97 tuổi, trên lĩnh vực xã hội, vì con người và vì sự nghiệp hòa bình, ông đã làm chủ tịch tòa án xử bọn xâm lược Mỹ để bênh vực Việt Nam.

## II. NHỮNG HIỆN TƯỢNG LÃO HÓA

Tuổi già là giai đoạn suy thoái của các bộ phận bị mất nước và xơ cứng: tóc bạc, răng long, mắt mờ, tai kém, da nhăn, người thấp xuống, tất cả cơ thể teo lại, các tạng phủ, các bộ phận đều bị suy thoái và hoạt động kém. Khả năng thích nghi với hoàn cảnh thiên nhiên và xã hội bên ngoài giảm, nên không linh hoạt, nhanh nhẹn như hồi còn trẻ.

*Hiện tượng mất nước*<sup>(1)</sup>: Nếu ta đo tỉ lệ nước trong cơ thể ở các tuổi thì lúc bào thai, nước chiếm 94%, mới đẻ 71%, thanh niên 69%, cao tuổi 58%.

Nước là môi trường của hiện tượng trao đổi các chất, chuyển hóa năng lượng để cho cơ thể lớn lên và sống. Càng cao tuổi, chuyển hóa cơ bản chậm dần. Trong khoảng 30-35 tuổi, chuyển hóa cơ bản chậm đi từ 4-10%. Từ 45-60-100 tuổi, chuyển hóa cơ bản hạ đi 50-55%.

*Hiện tượng xơ hóa:*

Cơ thể teo lại xảy ra một cách từ từ đều đặn, chỉ khác nhau ở chỗ mau hay chậm.

*Gan*: từ 4.500 gam, teo lại còn 1.000 gam. *Thận* từ 170 gam chỉ còn 100 gam lúc 80 tuổi. *Tuyến nội tiết* như tuyến giáp trạng ở người

---

<sup>1</sup> Trích quyển “Làm thế nào để sống lâu” của BS Ion Bordeianu

già rút xuống từ 25 gam chỉ còn 10 gam, Đi đứng, ăn uống, nói năng, chữ viết đều thay đổi. Trong cơ *tim*, giữa các thớ cơ xen vào cả mỡ, sức mạnh của tim bắt đầu hạ xuống và lượng máu tổng ra trong 1 phút rút đi 1% hàng năm. Trong thành của các mạch máu, tổ chức liên kết tăng lên và đồng thời tụ lại thành nhiều đồng collagen-xtê-rôn và canxi làm cho các mạch máu mất tính đàn hồi và vì thế tim hoạt động khó khăn hơn, huyết áp lại tăng. Tổ chức *phổi*, các cơ hô hấp và lồng ngực mất tính đàn hồi, các khớp xương sườn - xương sống - xương ức bị xơ cứng. So với tuổi 20-22 thì dung tích sống lúc 60 tuổi chỉ còn 3/4 và lúc 80 tuổi chỉ còn 1/2 mà thôi.

Chức năng của *tiêu hóa* và *hấp thu* giảm đi tuần tự, nên sự tiêu hóa thường khó khăn. Hiện tượng *xốp xương* thường thấy quá nửa trong số người đứng tuổi nên dễ gãy xương, *cột sống* dễ bị cong, chiều cao tụt xuống khoảng 8cm từ 45-90 tuổi. Cơ quan sinh dục mất khả năng sinh sản tế bào sinh dục, nam giới khoảng 60-65 tuổi, có trường hợp kéo dài đến hơn 100 tuổi; nữ giới mãn kinh từ 45-50 tuổi. Về *thần kinh*, các quá trình hưng phấn và ức chế suy giảm, quá trình suy nghĩ, thích ứng với hoàn cảnh cũng suy yếu, hay quên nhất là đối với sự kiện mới, nhưng hay nhớ các sự kiện đã xa xưa. *Ngũ quan* cũng không thoát khỏi quá trình mòn rã. Tai mắt suy sụp trước hết, và có thể lẫn lộn những màu gần nhau.

Tuổi già, do sự suy thoái của cơ thể, hay bị một số bệnh đặc biệt như: đục nhân mắt, mất trí nhớ, xốp xương, phì đại tuyến tiền liệt ở nam giới cao tuổi, xơ mỡ động mạch, cao huyết áp, thấp khớp mạn tính, đái đường, viêm phổi, viêm phế quản, sung huyết phổi.

### III. LÀM THẾ NÀO SỐNG LÂU VÀ SỐNG CÓ ÍCH

Tuổi già sức khỏe giảm sút theo qui luật, song uy tín và kinh nghiệm lao động trí óc và chân tay vô cùng quý báu. Vậy nếu ta tổ chức bảo vệ người già để kéo dài “tuổi già xanh” thì người già có thể giúp ích nhiều cho xã hội.

Muốn sống lâu phải lo trước từ lúc chưa già và ở nhiều nước như Liên Xô từ lúc thụ thai! Và trước khi có thai, lúc vợ chồng mới cưới.

*Về thể xác:* Tình trạng suy thoái và giảm chức năng đòi hỏi *tổ chức lại đời sống và chế độ làm việc cho phù hợp với tuổi già*. Trên tuổi hưu trí, cần giảm giờ làm việc tùy sức khỏe, làm việc không căng thẳng và công tác tĩnh tại. Chú ý hai bộ hậu cần tiêu hóa và hô hấp. Bộ tiêu hóa kém, đòi hỏi thức ăn nấu mềm, xay nhỏ, bớt ăn mặn, nên ăn thức ăn nhẹ, sữa, rau quả, các thứ rau đậu và dầu thảo mộc: ăn vừa thịt, cá, trứng, nếu cần bớt mỡ, bơ. Về bộ phận hô hấp, dung tích sống giảm, ta phải chú ý tập luyện chống xơ cứng ở các khớp xương sườn, cột sống để giải phóng lồng ngực cho thở được nhiều oxy hơn. Về bộ bài tiết, cần giữ đường tiêu tiểu cho điều hòa và tập thể dục cho rướm mồ hôi, giúp cho cơ thể thải chất độc.

*Về tâm thần:* Người già cần có thái độ tiếp nhận qui luật của tuổi mình một cách bình thản, không chủ quan cho mình còn sức như thanh niên và muốn thi đua với thanh niên, làm việc quá sức. Nên thấy rằng, lao động có ích cho xã hội là một động cơ rất mạnh thúc đẩy mình sống. Thiếu động cơ ấy, ta có cảm giác đời sống mình trống rỗng, vô vị, làm cho cơ thể ta suy sụp. Vậy mỗi người phải chuẩn bị chu đáo việc về hưu với sự giúp đỡ của cơ quan và công đoàn, tìm cách sống cho phù hợp, có kế hoạch lao động vừa sức, mục tiêu rõ rệt phấn đấu để sống có ích; đừng để ăn không ngồi rồi, buồn chán, bi quan, tiêu cực. Phải có triết lý, lý tưởng, bình thản, lạc quan, tích cực, yêu đời mới sống lâu và hạnh phúc.

Chuẩn bị tốt, sống điều độ, có ngày giờ luyện tập, đọc sách, học tập, làm các công việc thuộc sở thích của mình mà trước kia không có ngày giờ làm, giúp ích người thân và đồng bào tùy sức, viết hồi ký... thì sẽ bảo đảm sống lâu, sống có ích và hạnh phúc.

Người già không thích những thú vui náo nhiệt đòi hỏi sức lực của thanh niên, mà thích những thú vui thiên nhiên, êm tĩnh, trời



xanh trong trẻo, trắng thanh gió mát, biển rộng, núi cao. Người già thích lao động điều độ, tưới hoa, săn sóc kiểng, trồng cây, trồng rau, nuôi ong, kết quả thiết thực làm vui con cháu.

Người già thích xem sách, vì sách là người bạn trung thành làm cho ta không bao giờ cô độc, mở cho ta những kỷ quan trong quá khứ và trong tương lai ở các thế kỷ của lịch sử nhân loại, dẫn ta đi du lịch vòng quanh thế giới. Người già cần có bạn tốt để bớt hiu quạnh khi con cháu vắng mặt hoặc ở xa. Tình bạn chân thành là chỗ dựa vững chắc của con người. Lâu lâu cũng cần một buổi nghệ thuật để làm rung động trái tim và tâm hồn của mình, làm cho con người trẻ lại, cho tình yêu, cho khát vọng tiến hóa của loài người thấm nhuần linh hồn của mình, tạo cho mình một ý chí quyết tâm phục vụ hạnh phúc quần chúng thì mình mới tìm được hạnh phúc cho bản thân mình.

Người già không nên vấp vào các khuyết điểm do cá nhân chủ nghĩa, chủ quan và tư tưởng phong kiến gia trưởng, công thần chủ nghĩa làm cho mình không hòa hợp với gia đình và bạn bè đồng nghiệp chung quanh. Không nên nhắc lại thời kỳ hoàng kim của tuổi mình và cho rằng thanh niên bây giờ kém mình. Không nên đòi hỏi quá mức cung cấp của gia đình, bắt con cháu phải hầu hạ mình. Trái lại, con cháu thương mến và kính trọng ông bà và cha mẹ vì người già rất nhạy cảm và dễ tủi phận nếu có lời thiếu lễ độ hoặc thái độ thiếu tôn kính và thương yêu.

#### **IV. THUỐC CỦA TUỔI GIÀ**

**1. Phương châm dưỡng sinh:** Tập thư giãn, thở 4 thời có kê móng và giơ chân, tập thể dục, yoga, xoa bóp một cách biện chứng tùy theo sức, một cách quyết tâm, kiên trì và liên tục sẽ giúp rất nhiều cho người lớn tuổi. Tập phương pháp dưỡng sinh, làm cho thần kinh chủ động về ức chế - hưng phấn, ngủ được, thái độ tâm thần tốt, lạc quan, yêu đời. Chuyển hóa trong cơ thể được tốt hơn, các tạng phủ



chạy đều, ít đau ốm, có thể sống lâu và sống có ích, lao động được bền và minh mẫn.

**2. Châm cứu:** Nhiều nước phương Đông khuyên ta dùng các huyệt tăng cường chức năng của tạng phủ (xem bấm huyệt). Đặc biệt là huyệt Túc tam lý (cửu, hơ điều ngải, bấm huyệt)

**3. Các món ăn và thuốc:** Tắc kè (nướng chín tán bột), lộc nhung (tán bột), sữa ong chúa, phấn hoa, sữa dê, cao dê, thuốc rượu bổ thận Đông y, rượu ngũ gia bì, rượu đinh lăng, rượu đậu sen sao, rượu huyết động vật.

**4. Thuốc Tây y:** (theo bác sĩ Nguyễn Thiện Thành, trong quyển “Sức khỏe và tuổi thọ”).

*a. Huyết thanh Bogomoletz:* tác động trực tiếp đến hệ thống tổ chức liên võng nội mạc, tức trực tiếp bồi dưỡng động viên gốc rễ của cơ thể, từ đó ảnh hưởng đến các nội tạng một cách rộng rãi.

*b. Procain liệu pháp:* tác động đến hệ thần kinh, và qua ảnh hưởng của hệ thần kinh, cải thiện được các hoạt động của nhiều cơ quan nội tạng, nội tiết (Parhon và Aslan).

*c. Liệu pháp sinh động tố (Filatov),* vừa cải thiện hiệu suất của các men trong cơ thể, vừa động viên hệ thống liên võng nội mạc, và từ đó ảnh hưởng tốt đến các quá trình chuyển hóa, trước nhất là ở hệ thần kinh.

Rất mong chương này giúp các bạn lớn tuổi nhận định đúng vị trí của mình trong xã hội để có thái độ hợp lý, sống lâu và sống có ích.

**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG XVIII (S): SỐNG LÂU VÀ SỐNG CÓ ÍCH**

Mục đích:

Bài này giúp ta nắm quy luật: “Sinh, trưởng, lão, bệnh, tử” để có triết lý sống cho hợp với từng giai đoạn của cuộc sống để vượt qua mọi khó khăn và bệnh tật, chuẩn bị hòa nhập vào vũ trụ bao la.

Câu hỏi:

I. Những yếu tố quyết định sống lâu và chết sớm là gì?

Tiên thiên và hậu thiên định đoạt số phận như thế nào, để có đường hướng đấu tranh để sống lâu và sống có ích? Già xanh và lão suy là gì? Ví dụ?

II. Những hiện tượng lão hóa:

Mất nước và xơ hóa là gì? Biểu hiện ở mỗi bộ phận của cơ thể như thế nào?

III. Làm thế nào sống lâu và sống có ích?

1. Về thể xác:

Tình trạng suy thoái và giảm chức năng các bộ phận cơ thể đòi hỏi săn sóc người già như thế nào?

a. Giảm chế độ làm việc, không căng thẳng, công tác tĩnh tại.

b. Chế độ ăn uống đặc biệt.

c. Tập thở cho đủ oxy.

d. Các bộ phận khác giữ cho chức năng được điều hòa.

2. Về tinh thần:

a. Chuẩn bị về hưu: có công việc *giúp ích cho xã hội*. Yếu tố sống vui, không sống trống rỗng.

b. Làm việc theo sở thích, theo thú vui thiên nhiên hay nghệ thuật, đọc sách, bạn bè, con cháu. Tư tưởng lạc quan, tích cực, yêu đời.

c. Biết chống cá nhân chủ nghĩa của bản thân để chan hòa với mọi người và gia đình.

IV. Thuốc phù hợp với tuổi già là gì?

## CHƯƠNG XIX (T)

# MỘT VÀI ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

Trên đây đã trình bày toàn bộ phương pháp dưỡng sinh. Làm thế nào để áp dụng có kết quả cao nhất? Không gì bằng tự mình nắm vững phương pháp về lý luận và kỹ thuật để áp dụng nó một cách chính xác, biện chứng và sáng tạo.

Nên chú ý mấy điểm sau đây.

### I. VỀ MẶT TINH THẦN (Xem lại chương I)

1. Cần có quan niệm vũ trụ quan để áp dụng và thực hiện quyền “tự do tín ngưỡng” đã ghi trong hiến pháp để Đoàn kết toàn dân xây dựng Tổ Quốc.
2. Có nhân sinh quan, tin vào sức mạnh của con người, vào sức lao động cải tạo đất nước, xây dựng hạnh phúc con người.
3. Giữ 8 nhóm đạo đức Cách mạng, có lý tưởng và mục đích ở đời.
4. Giữ tác phong đoàn kết, dân chủ, bình đẳng, tương thân, tương trợ, bao dung và phục vụ quần chúng.

### II. VỀ MẶT DƯỠNG SINH, NẮM VỮNG 8 PHÉP

1. Phép thư giãn chống căng thẳng, giữ tâm bình tĩnh, làm chủ cảm xúc.

## 2. Phép thở:

a. Thở 4 thời có 2 dương, 2 âm, có kê mông và giơ chân dao động, để quân bình hưng phấn, ức chế, chủ động về thần kinh.

b. Thở 4 thời tích cực, 4 thời đều dương để thúc đẩy khí huyết lưu thông đến nơi hiểm hóc nhất, áp dụng trong thể dục, yoga, xoa bóp.

c. Thở có trở ngại để trong điều kiện khó khăn, cũng thở được và bảo đảm khí huyết lưu thông.

3. Thái độ tâm thần trong cuộc sống để chủ động bình tĩnh, lạc quan, tích cực, yêu đời, chống bi quan, tiêu cực, chán đời, bình đẳng, dân chủ, bao dung, xây dựng đoàn kết.

4. Phép ăn uống cho khoa học, sử dụng hợp lý chất kích thích và chất độc.

5. Tập thể dục, yoga và xoa bóp.

6. Lao động, nghỉ ngơi, giải trí và ngủ.

7. Vệ sinh bảo vệ con người.

8. Sống lâu và sống có ích.

Tám phép này nằm trong hệ thống *toàn diện, tổng hợp và liên hoàn* để đem lại kết quả giải quyết được bệnh mạn tính.

Trong các phép trên đây phải nắm được *3 bí quyết*:

*Bí quyết 1: làm chủ được thần kinh*, làm chủ được thư giãn, làm chủ được hưng phấn và ức chế, linh hoạt thay đổi, làm chủ được thái độ tâm thần trong cuộc sống.

*Bí quyết 2: làm chủ được hơi thở* là động lực thúc đẩy khí huyết lưu thông trong toàn cơ thể.

*Bí quyết 3: Vận động tất cả cơ trong cơ thể*, không bỏ sót một cơ nào, cơ vân, cơ trơn, bảo đảm khí huyết trong các tạng phủ không ứ trệ.

Nhất định đoạt được *3 mấu chốt* là

1. Ăn được.

2. Ngủ được

3. Dung tích sống tăng (thở tốt)

*Ăn được ngủ được là tiên*

*Thêm vào thở tốt, sống hiền, sống lâu.*

### III. QUYẾT TÂM, KIÊN TRÌ, LIÊN TỤC ÁP DỤNG 8 PHÉP DƯỠNG SINH ĐỂ XÂY DỰNG SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

#### 1. Phải thắng uể oải để tập luyện

Lúc đầu tập luyện, do thần kinh và khí huyết chưa chạy tốt, nên chúng ta còn uể oải, lười tập. Phải thấy trách nhiệm của ta đối với cơ thể của ta, phải ráng sức tập, thắng cái uể oải. Muốn quen ráng sức, *phải tập thở ráng sức trong các động tác có dao động*. Mỗi khi ta dao động qua một bên, phải ráng hít vô một ít không khí, trong lúc ta dao động qua bên kia, thì ta cho hơi ra một ít, rồi khi dao động tới bên kia ta ráng hít vô một ít hơi. Ráng như thế trong 4, 6 dao động rồi ta thở ra triệt để. Làm cho quen ráng sức, về sau không còn uể oải, tập luyện biến thành cái sướng khoái.

#### 2. Phải nắm quy luật “lượng đổi chất đổi” để kiên trì tập luyện

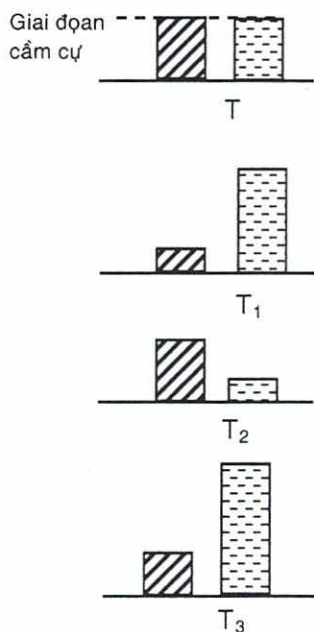
“Lượng đổi chất đổi” là một quy luật của duy vật biện chứng pháp. Xin nêu một ví dụ về nước: Ta lấy một cục nước đá to trong tủ lạnh  $-4^{\circ}$ , để vào chậu nhôm bắc lên lò lửa, nghĩa là ta *thêm sức nóng* cho nước đá, nhiệt độ nó lên dần dần, đến  $0^{\circ}$ , nước đá sẽ đổi thể rắn thành thể lỏng nước. Ta tiếp tục nấu nữa, nhiệt độ lên dần dần đến  $100^{\circ}$ , nước bắt đầu sôi, từ thể lỏng biến thành thể hơi. Tăng lượng nóng làm thay đổi *chất* của nước.

Đối với cơ thể ta cũng thế: sở dĩ ta bệnh là vì nguyên nhân bệnh đã xâm nhập cơ thể ta, gây ra bệnh (xem hình T).

- Ta bắt đầu tập: nhờ thở tốt, ăn tốt, thái độ tâm thần tốt, tập luyện tốt... sức đề kháng ta lên dần dần khi ngang bằng nguyên nhân bệnh, ta ở vào *giai đoạn cầm cự*, khi hết đau, khi đau lại. (hình T).

- Ta tiếp tục tập, sức đề kháng tăng lên, cao hơn nguyên nhân bệnh, các triệu chứng bệnh không còn nữa, bệnh đã lui (hình T1).





Hình T, T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>, T<sub>3</sub>

phải thành công.

#### IV. PHẢI CHỐNG “TỨ ĐỔ TƯỜNG”.

Trong đời sống, 4 cái hại lớn đương chức chờ sẵn để phá hoại sức khỏe của ta, theo lời khuyên của ông bà ta là phải tránh *tứ đổ tường* còn gọi là *tửu, sắc, tài, khí* nghĩa là phải tránh *rượu chè, hút xách, cờ bạc, đi điểm và văng tục, chửi thề*, không sa ngã vào 4 vách tường nguy hiểm ấy.

#### KẾT LUẬN CHUNG

1. Phương pháp dưỡng sinh là phương pháp tự tập luyện để cải tạo cơ thể, để lần lần làm chủ cơ thể mình, tiến tới như lời đồng chí Lê

- Ta tưởng bệnh đã khỏi, ta mất cảnh giác, đã phạm lỗi về phòng bệnh, ăn uống bữa bãi, uống rượu say, bị cảm lạnh, làm việc quá sức, sức đề kháng xuống, bệnh cũ ngóc đầu dậy, (hình T<sub>2</sub>).

- Đừng nản chí, cố gắng luyện tập trở lại, cơ thể đã luyện tập rồi nên kỳ này sức đề kháng lên rất nhanh, bệnh bị đẩy lùi nhanh chóng, (hình T<sub>3</sub>).

- Sức khỏe là cuộc đấu tranh không ngừng giữa nguyên nhân bệnh và sức đề kháng, do đó đừng bao giờ bỏ Phương Pháp Dưỡng Sinh. Phải tập luyện không ngừng như ăn uống và thở.

3. Quyết tâm, kiên trì, liên tục áp dụng phương pháp dưỡng sinh, nhất định

Đuẩn: “*làm chủ xã hội, làm chủ thiên nhiên, làm chủ bản thân*”. Làm chủ xã hội, làm chủ thiên nhiên, đó còn là một việc lâu dài; còn làm chủ bản thân về tinh thần và thể xác, nhất là làm chủ sức khỏe là một việc ta có thể hoàn toàn làm được.

Vì sao? Vì ta đã nắm được 3 mấu chốt của cơ thể: làm chủ thần kinh, làm chủ khí và làm chủ huyết. Nắm được 3 mấu chốt ấy nhất định ta làm chủ được sức khỏe của mình, tiến lên làm chủ toàn diện bản thân mình!

**2.** Trong mục đích của phương pháp, mục **đích** giải quyết bệnh mạn tính là mục đích cụ thể nhất và thiết thực nhất!

Để thắng bệnh mạn tính thì phải tập lòng *quyết tâm, kiên trì, liên tục*; áp dụng phương pháp một cách *chính xác biện chứng* và sáng tạo thì mới đủ sức đẩy lui bệnh mạn tính từng bước, đánh đổ từng bộ phận của bệnh, cuối cùng bắt **bệnh phải** qui hàng.

Giải quyết được bệnh mạn **tính**, tăng cường được sức khỏe thì ta có thể lao động được, mà có lao động có ích thì mới đem lại nguồn vui, hạnh phúc và yêu đời.

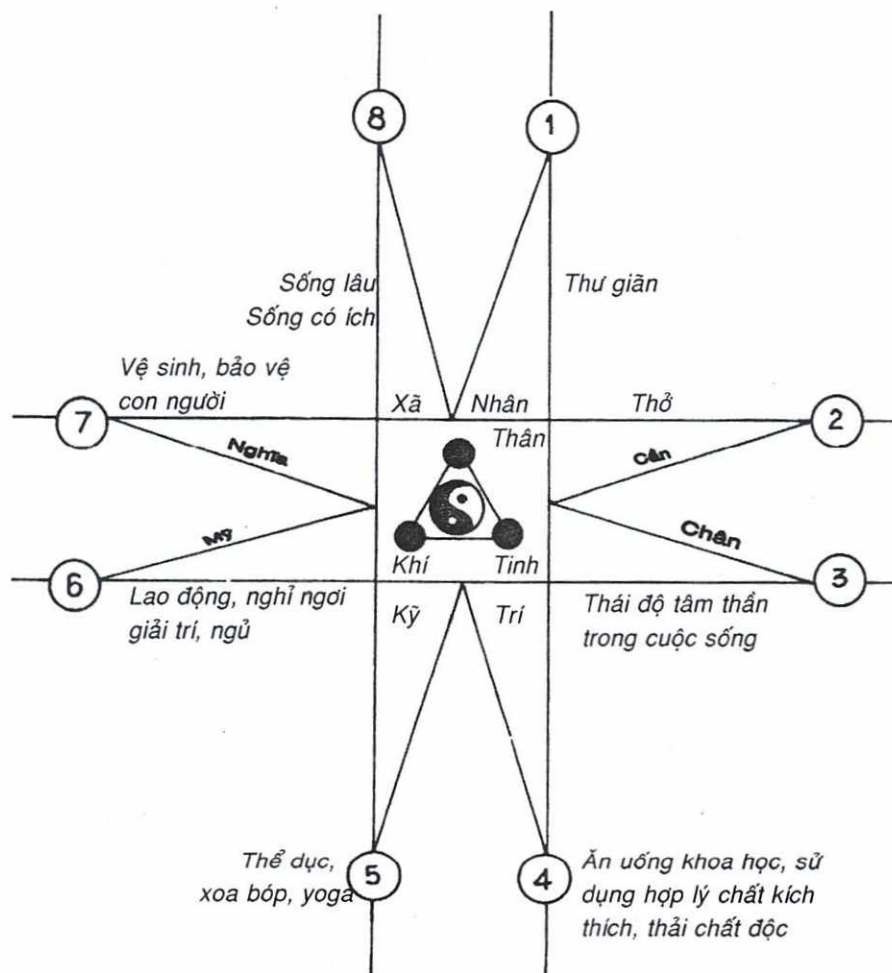
**3.** Ta giữ được sức khỏe và có sức lao động rồi thì ta có khả năng sống lâu hơn và ta có *nhiệm vụ truyền bá phương pháp bằng tấm gương của bản thân mình, bằng nhiệt tình của mình, để cho nhiều người hưởng ứng* thành lối sống có tập luyện, tự lực, chủ động giữ sức khỏe, chống bệnh tật, cho thành **phong trào** “*toàn dân tập luyện*”. Như thế nước ta sẽ tiết kiệm một số lớn thuốc và cũng tiết kiệm một số lớn sức lao động và ngày giờ để xây dựng xã hội xã hội chủ nghĩa.

Để kết thúc quyển sách này, cũng như để mở đầu, quyển sách, chúng ta đọc lại bài thơ của Hồ Chủ tịch:

*“Không có việc gì khó.  
Chỉ sợ lòng không bền.*

*Đào núi và lấp biển,  
Quyết chí ắt làm nên".*

# BIỂU TƯỢNG DƯỠNG SINH



Hình T



Hình T1

## I. Ý NGHĨA BIỂU TƯỢNG

1. Ở trung tâm, có hình âm dương, là quy luật mâu thuẫn của “duy vật biện chứng pháp” bao trùm sự vật trong vũ trụ, và cả con người, bên dương màu trắng, bên âm màu đen, âm dương đối lập và hỗ căn, âm dương tiêu trưởng và bình hành.

2. Kế hình âm dương, có hình tam giác, tượng trưng cho tam bảo (3 của báu của con người) là “Tinh - Khí - Thần”, tinh hoa vật chất (tinh) biến thành năng lượng (khí) và khí tầm thường biến thành khí cao cấp (thần). Tinh - Khí - Thần chuyển hóa tốt trong hai chiều thì mạnh khỏe, chuyển hóa rối loạn thì đau, nếu ngừng chuyển hóa thì

chết. Màu đỏ của tinh - khí - thần tượng trưng cho mãnh lực của cơ thể.

3. Ở dưới hình Tinh - Khí - Thần có hàng chữ Dương Sinh Việt Nam để thay thế cho hai câu thơ của Tuệ Tĩnh và Hải Thượng

*“Giữ tinh, dưỡng khí, tôn thần  
Thanh tâm, tiết dục, thủ chân, luyện hình”.*

4. Ngoài hình tam giác có một hình vòng tròn có ghi 8 nhóm đạo đức Cách Mạng: Nhân, Cần, Chân, Trí, Kỷ, Mỹ, Nghĩa, Xã mà mỗi dưỡng sinh viên phải theo để cố giữ mình, làm rạng rỡ cho bản thân, gia đình và Tổ Quốc Việt Nam.

5. Ngoài nữa có 8 nhánh ngôi sao với một vòng tròn ghi rõ tám phép của phương pháp dưỡng sinh, thành hệ thống *toàn diện, tổng hợp, liên hoàn* bảo đảm kết quả nếu áp dụng một cách *quyết tâm, kiên trì* và liên tục để biến phương pháp dưỡng sinh thành lá bùa hộ mệnh cho mình.

6. Hai màu xanh lá mạ và màu xanh da trời và biển cả tượng trưng cho tuổi thanh xuân và trưởng thành của đời người quyết tâm tập luyện để trở thành “Ông già xanh” chứ không thành “Ông lão suy” để sống lâu và sống có ích.

Ai mang biểu tượng này, sẽ luôn luôn làm chủ lấy mình để thắng các cám dỗ bản năng trở thành một công dân Việt Nam hiên ngang, sống một cuộc đời thanh tâm, tiết dục, thủ chân, luyện hình.



**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG XIX (T): MỘT VÀI ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI ÁP DỤNG**  
**PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

Mục đích:

Bài này nhằm giúp nhìn tổng quát phương pháp dưỡng sinh để áp dụng cho tốt.

Dàn bài:

Dưỡng sinh phải toàn diện

**I. Về mặt tinh thần:**

Phải có vũ trụ quan đúng đắn, nhân sinh quan, đạo đức, có tác phong đoàn kết, dân chủ, bình đẳng, tương thân, tương trợ, bao dung và phục vụ quần chúng.

**II. Về mặt dưỡng sinh phải nắm vững 8 phép**

1. Thư giãn
2. Thở
3. Thái độ tâm thần trong cuộc sống
4. Ăn uống khoa học
5. Tập thể dục, yoga, xoa bóp
6. Lao động, nghỉ ngơi, giải trí và ngủ
7. Vệ sinh bảo vệ con người
8. Sống lâu và sống có ích

Nắm vững 3 bí quyết chúng ta nhất định đạt được 3 mấu chốt để xây dựng được sức khỏe tinh thần và thể xác.

**III. Quyết tâm, kiên trì, liên tục áp dụng 8 phép để xây dựng sức khỏe cho mọi người**

1. Phải thẳng ướ oải.
2. Phải áp dụng quy luật “ lượng đổi, chất đổi” của duy vật biện chứng pháp

**IV. Phải chống tư đồ tường**

Kết luận chung

## CHƯƠNG XX (U)

# CÁCH BẮM VÀ DAY HUYỆT

Cầm kim để châm thì phải có học mới bảo đảm vô trùng và đúng huyết, mới tránh gây tác hại cho người được châm. Phải có giấy chứng nhận của ngành y tế cho phép mình được châm cứu.

Ở đây chỉ hướng dẫn cho học viên dưỡng sinh cách bấm và day huyết để tự giải quyết một số triệu chứng cho mình hoặc người thân không dùng kim mà chỉ dùng ngón tay bấm và day huyết, không sợ nhiễm khuẩn.

*Bấm huyết:* Lấy ngón tay cái, trỏ hoặc giữa (ngón tay cắt móng để không làm hại da, nếu chưa cắt kỹ thì phải bấm ngang lớp quần áo), ấn vào huyết với một áp lực vừa đủ mạnh, làm đau mà bệnh nhân chịu được, độ 5 giây đến 10 giây.

*Xong rồi day huyết* nghĩa là với áp lực như trên và không đổi chỗ, vận động ngón tay đã bấm chung quanh điểm bấm theo chiều vòng tròn độ 5 đến 10 giây.

Nếu huyết ở chỗ tay nắm được (tay chân) thì ngón cái bấm, các ngón khác làm tựa, hoặc ngón trỏ hay ngón giữa bấm, ngón cái làm tựa. Nếu huyết ở chỗ khác không nắm được thì một ngón bấm, các ngón kia ở chung quanh giúp làm tựa.

Phương pháp dưỡng sinh làm cho thở tốt, ăn được, ngủ được. Thở tốt, đã chỉ cách thở trong nhiều bài rồi. Muốn ăn được ngon, bác sĩ Phạm Bá Cư ở Viện Nghiên cứu Đông y có để lại cho ta một công thức tăng cường chức năng bộ tiêu hóa để giải quyết rối loạn tiêu hóa. Chúng tôi sẽ trình bày công thức ấy và cũng trình bày thêm công thức can-tỳ-thận, công thức bổ khí và một số huyết bổ khác.

## I. CÔNG THỨC TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG BỘ TIÊU HÓA: HỢP CỐC, TỨC TAM LÝ, CÔNG TÔN

(Bác sĩ Phạm Bá Cư)

### 1. Hợp cốc (kinh đại tràng 4) (số 4 là số thứ tự của huyết trên kinh đại tràng)

Mở to ngón tay cái và trở bẹt ra, huyết ở sát góc hai xương bàn tay, gần xương ngón trở hơn. Huyết ở chỗ lõm gọi là “hố thuốc lò” (tabatière anatomique).

*Cách lấy huyết:* Ban hai ngón tay trở và cái ra, đặt chỉ tay ngón cái (giữa hai đốt thứ nhất và đốt thứ nhì) cho đúng bờ da đã banh ra, lặn ngón tay cái cho đầu nó bấm vào hố khấu: đó là huyết (hình U, U<sub>1</sub>).



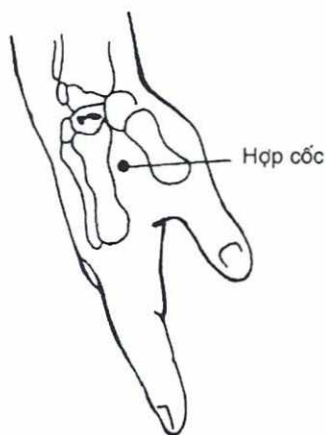
Hình U



Hình U<sub>1</sub>

*Tác dụng:*

- Trị đau đầu, mắt đỏ, máu cam, đau răng, điếc tai, sưng mắt, hầu họng sưng đau.



Hình U2

- Ngón tay co giật, đau cánh tay.

- Hàm răng cắn chặt, miệng méo lệch.

- Sốt không mồ hôi, mồ hôi ra nhiều.

- Bé kinh, khó đẻ.

- Đau bụng, táo bón, kiết lỵ.

*Kiên*: đàn bà có thai không bấm.

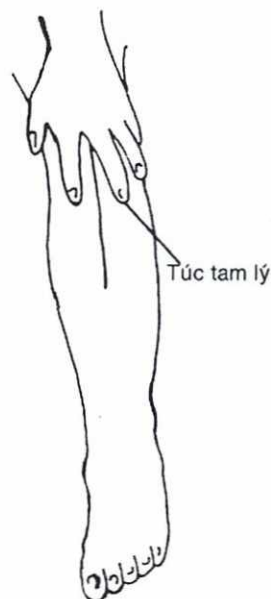
## 2. Túc tam lý (Kinh vậy 36)

Huyệt ở bờ ngoài xương chầy 1 khoát (bề ngang) ngón tay, ở dưới và ở ngoài lồi củ xương chầy 1 khoát ngón tay.

*Cách lấy huyệt*: Người tự bấm huyệt ngồi co chân lại để lòng bàn tay ôm xương bánh chè, ngón tay giữa để ở phía ngoài xương chầy 1 khoát ngón tay, đầu ngón tay giữa bấm đúng huyệt. Để cho chắc, dùng 3 ngón tay giữa, trở và áp út đều bấm hết 3 huyệt và day 3 huyệt: ngón tay cái là chỗ tựa.

*Tác dụng*:

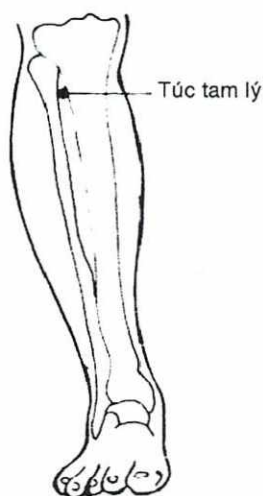
- Tăng sức khỏe chung.
- Chủ trị đau dạ dày, bụng đầy, tiêu hóa kém, nôn mửa, ỉa chảy, táo bón, kiết lỵ.
- Nhức đầu, viêm vú.
- Điên cuồng.
- Trúng gió, bại liệt, cước khí.
- Phù thũng; gối, cẳng chân đau nhức.



Hình U3



Hình U4



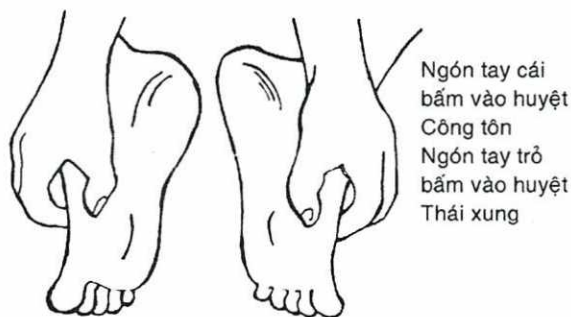
Hình U5

### 3. Công tôn (kinh tỳ 4)

Ở chỗ lõm bờ dưới trước đáy xương bàn chân thứ nhất, nơi giáp giới hai màu da. Ngồi co hai chân lại mà lấy huyết, rồi dùng ngón tay cái mà bấm huyết công tôn, ngón tay trở bấm huyết thái xung (hình U6, U7).

Tác dụng: chữa đau dạ dày, nôn mửa, sôi bụng, đau bụng, ỉa chảy, kiết lỵ.

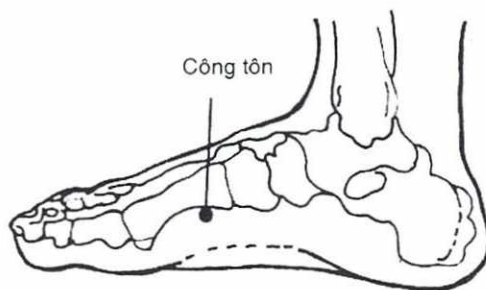
Ta thấy công thức này rất tốt, giải quyết



Hình U6



được bệnh rối loạn tiêu hóa.



Hình U7

## II. HUYỆT BỔ TẠNG PHỦ

Bằng cách tập luyện thở, bộ hô hấp được tập luyện hằng ngày, chức năng của nó được nâng lên dần. Bằng công thức của bác sĩ Cư, ta tăng cường chức năng của bộ tiêu hóa. Bây giờ xin trình bày một số huyết để tăng cường chức năng tạng phủ, cụ thể là huyết đản trung và thần môn (âm), huyết thái xung, chương môn (can, đởm), huyết dũng tuyền (thận) và huyết tam âm giao (can, tỳ, thận).

### 1. Đản trung (kinh nhâm 17)

Điểm gặp nhau giữa đường ngực và đường nối hai đầu vú, chỗ lõm ngay khe bên sườn 4 (hình U7)

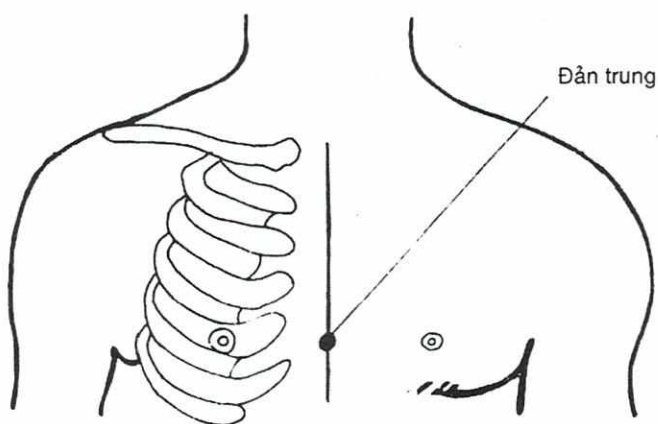
*Chủ trị:* đau tim, suyễn, ợ nấc, sản phụ thiếu sữa.

### 2. Thần môn (kinh tâm 7)

Ở vùng khớp xương của xương trụ với xương đầu cổ tay.

*Lấy huyết:* bàn tay để ngửa, huyết ở trên lần nếp trên cổ tay, chỗ lõm khi nắm chặt ngón tay út và áp út. (hình U9)

*Chủ trị:* đau tim, tim hồi hộp, mất ngủ, trong lòng phiền muộn, hay quên, điên cuồng.

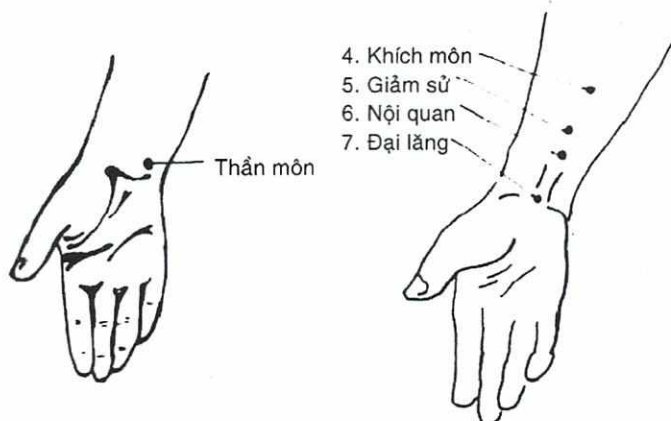


Hình U8

### 3. Nội quan (lạc huyết)

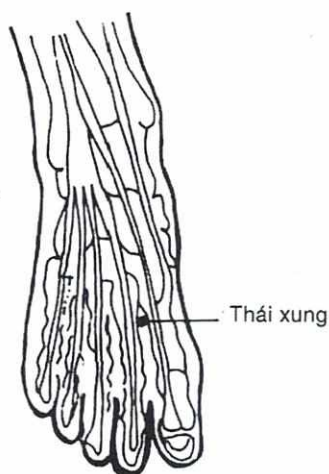
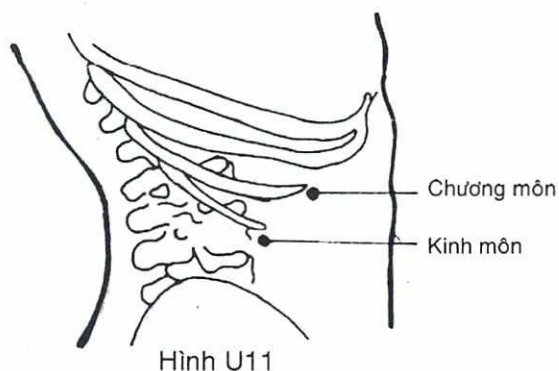
*Vị trí:* trên nếp gấp cổ tay 2 thốn, ở giữa gân cơ dài gan bàn tay và gân cơ co cổ tay phía ngoài.

*Chủ trị:* Đau tim, tim đập, đau dạ dày, nôn mửa, diên cuồng, co giật, khuỷu và cánh tay co giật đau, bệnh nhiệt, sốt rét. (hình U10).



Hình U9

Hình U10



#### 4. Thái xung (kinh can 3)

Ở góc khe giữa của hai xương bàn chân thứ nhất và thứ nhì (hình U11).

*Chủ trị:* Băng huyết, rong huyết, són dãi, bí đái, hông tức đầy, khát nước, trẻ em kinh phong, kinh giật, đau đầu, choáng váng, mất ngủ.

#### 5. Chương môn (kinh can 13)

Ở phía bên bụng, ngay đầu xương sườn cụt thứ 11. (hình U12).

*Chủ trị:* Nôn mửa, bụng chướng, ỉa chảy, tì vị hư nhược, đau lưng, đau kể sườn.

#### 6. Kinh môn (kinh đởm 25)

Ở phía bên bụng, ngay đầu xương sườn cụt thứ 12. (hình U12)

*Chủ trị:* Bệnh đường mật, viêm túi mật, rối loạn tiêu hóa, ỉa chảy, đầy bụng, đau cạnh sườn, đau lưng.

#### 7. Dũng tuyền (kinh thận 1)

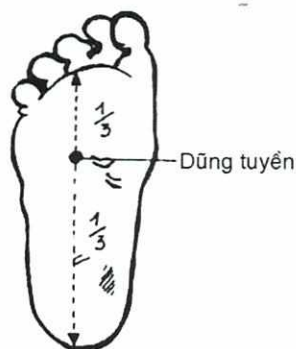
Ở điểm giáp  $\frac{1}{3}$  trước với  $\frac{2}{3}$  sau của lòng bàn chân (không kể ngón). Lấy huyết: dấm bàn chân lại, có lõm vào, đó là huyết. (hình U13).

**Chủ trị:** Làm hạ huyết áp, trị đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, hần hống sưng đau, lưỡi khô, mất tiếng, bí tiểu tiện, đại tiện khó, trẻ em kinh phong.

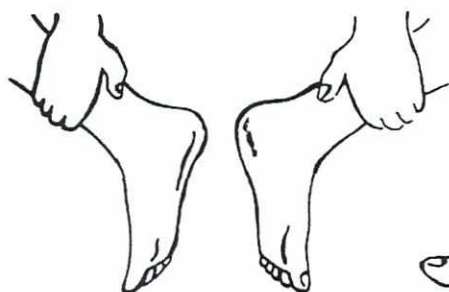
### 8. Tam âm giao (kinh kỳ 6)

Trên chỏm mắt cá trong 4 khoát ngón tay, ở bờ sau xương chày. Đây là huyết giao nhau giữa 3 kinh can, tỳ và thận (hình U14)

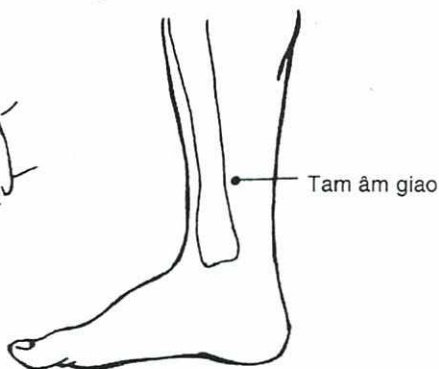
**Chủ trị:** Có ảnh hưởng tốt đến bệnh của 3 kinh: tỳ vị hư nhược, sôi bụng, đầy bụng, phân lỏng, rối loạn tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, băng huyết, khí hư, sa dạ con, bế kinh, không đẻ, đẻ khó, di tinh, đau dương vật, phù thũng, tiểu tiện khó, đái dầm, chân liệt, đau khớp, mất ngủ.



Hình U13



Hình U14

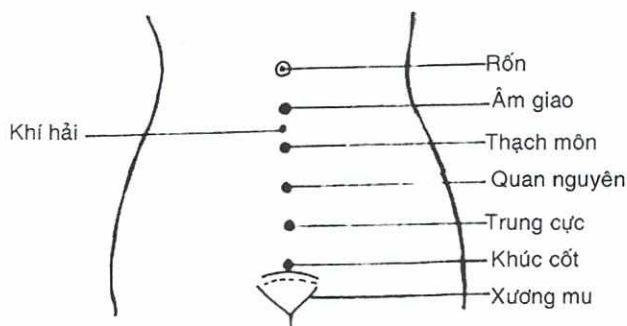


Hình U15

## III. HUYỆT BỔ KHÍ

Lúc ta mệt, yếu hơi, nói tiếng yếu ớt, không đủ sức hoàn thành một công việc thì nên dùng *hai huyết khí hải và quan nguyên*. Đây là huyết cường tráng.

Chia khoảng cách giữa rốn và bờ xương mu làm 5 khoảng bằng nhau; khí hải cách rốn 1 khoảng rưỡi; quan nguyên cách rốn 3 khoảng (hình U16).



#### IV. HUYỆT CẤP CỨU

Hình U16

##### 1. Nhân trung (tên khác: thủy cân) (Huyệt thứ 26 Đốc mạch)

**Vị trí:** Ở dưới sống mũi, điểm giáp giới 1/3 trên với 2/3 dưới của rãnh nhân trung.

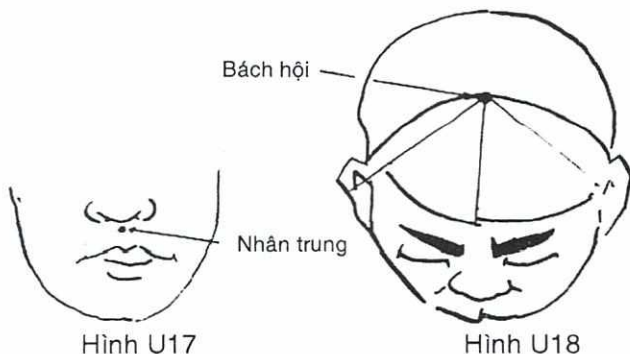
**Chủ trị:** Diên cuồng, kinh giật, trẻ em kinh phong, trúng phong, hôn mê, hàm răng cắn chặt, miệng mắt méo lệch, sưng mặt, xương sống đau cứng.

**Châm cứu:** Châm xiên hướng lên trên, 0,2 - 0,3 thốn. Bấm huyệt. Nếu lạnh: cứu.

**Phụ chú:** Huyệt hội giữa đốc mạch và thủ túc dương minh.

##### 2. Bách hội (huyệt thứ 20 thuộc Đốc mạch)

**Vị trí:** Điểm giữa đường nối hai bên đầu đỉnh nhọn vành tai (U18).



Hình U17

Hình U18



*Chủ trị:* Diên cuồng, trúng phong, đau đầu, váng đầu, ù tai, hoa mắt, ngạt mũi, lòi dom, sa dạ con.

*Châm cứu:* Châm ven theo da, hướng kim theo da, hướng kim ra sau 0,3 thốn. Cứu mỗi ngải 5 - 7 mỗi, cứu điều ngải 5 - 7 phút.

*Phụ chú:* Là điểm giao hội Kinh Đốc và Kinh túc thái dương.

### **Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XX (U): CÁCH BẮM VÀ DAY HUYỆT**

I. Kỹ thuật Bấm và Day huyết như thế nào?

II. Công thức tăng cường chức năng Bộ tiêu hóa:

1. Hợp cốc.
2. Túc tam lý.
3. Công tôn

III. Huyết bổ tạng phủ:

1. Dẫn trung.
2. Thần môn.
3. Nội quan.
4. Thái xung.
5. Chương môn.
6. Kinh môn.
7. Dũng tuyền.
8. Tam âm giao.

IV. Huyết bổ khí:

1. Khí hải.
2. Quan nguyên.

V. Huyết cấp cứu:

1. Nhân trung.
2. Bách hội.

## CHƯƠNG XXI (V)

# NHỮNG BỆNH KHÓ, CÓ THỂ GIÚP TRỊ ĐƯỢC BẰNG PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

## BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH

Sau mười ba năm áp dụng PPDS, chúng tôi mới thấy PPDS giúp trị được nhiều bệnh mạn tính như suy nhược thần kinh, cao huyết áp, hen suyễn, loét dạ dày tá tràng, thấp khớp, trĩ, dị ứng, thần kinh tọa, kinh phong, đái dầm, đau lưng, thoát giang, trạng thái hay bị cảm, trạng thái suy nhược... Vì sao giải quyết được nhiều bệnh như thế? Vì PPDS gồm 8 phép rèn luyện cơ thể tới nơi tới chốn, sẽ thay đổi “chất” của cơ thể về mặt tinh thần và thể xác, tạo ra một sức “tự lực nội sinh” điều chỉnh lại toàn bộ cơ thể, về *xung động thần kinh* chạy đều (*thần*), *khí* và *huyết* chạy đều, sức đề kháng lên cao đủ sức chống lại các bệnh, tăng cường sức khỏe, thân thể nhẹ nhàng, sáng khoái, sống vui, thích lao động, hưởng được hạnh phúc ở đời.

Trong chương này và mấy chương sau sẽ trình bày 5 bệnh khó trị với chỉ tiết triệu chứng để bệnh nhân hiểu được bệnh, đoán được bệnh của mình và có kế hoạch tự trị và phòng bệnh cho mình, đưa người Dưỡng sinh viên *lên địa vị thầy thuốc của mình* dưới sự hướng dẫn của bác sĩ Chuyên Khoa Dưỡng Sinh.

Chúng tôi mong rằng dưới chế độ ta, cần có một cách trị bệnh tập thể, tự tổ bệnh nhân hiểu rõ bệnh mạn tính của tổ mình, chủ động chữa bệnh tập thể, trao đổi sáng kiến để giải quyết các triệu chứng và biến chứng với thuốc cổ truyền dân tộc kết hợp với thuốc khoa học hiện đại, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ và hỗ trợ của đoàn thể, gia đình và cơ quan, chắc chắn sẽ có kết quả tốt hơn cách chữa 1 thầy thuốc, 1 bệnh nhân riêng rẽ.

Xin trình bày: Bệnh suy nhược thần kinh, bệnh cao huyết áp, bệnh hen suyễn, bệnh loét dạ dày tá tràng, bệnh thấp khớp bằng cách áp dụng Phương Pháp Dưỡng Sinh, kết hợp với thuốc.

## **BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH <sup>(1)</sup>**

- Bệnh SNTK là bệnh thần kinh phổ biến nhất ở nước ta.
- Bệnh đến khám tại chuyên khoa tâm thần kinh, có tới 60-70% có trạng thái SNTK: đau đầu, mất ngủ, mệt mỏi...
- Lao động trí óc bị nhiều hơn lao động chân tay, đàn ông nhiều hơn đàn bà và phần lớn ở lứa tuổi từ 18-45 tuổi.

### **I. TRIỆU CHỨNG**

Triệu chứng cơ bản của bệnh suy nhược thần kinh là: Nhức đầu, mất ngủ, trí nhớ kém sút, tính tình thay đổi, trạng thái lo âu, năng suất công tác và học tập sút kém.

#### **1. Đau đầu**

Hầu hết ở Việt Nam bệnh nhân thần kinh suy nhược đều có triệu chứng nhức đầu. Có thể nói đó là triệu chứng chủ yếu. Thường là

---

<sup>(1)</sup> Theo quyển "Bệnh thần kinh suy nhược" (Loại sách phổ biến vệ sinh và y học thường thức) của Khoa Tâm thần kinh, Bệnh viện Bạch Mai biên soạn, nhà xuất bản Y học Hà Nội 1962

đau đầu hàng 2, 3 năm, có bệnh nhân đau đầu trên 10 năm. Có bệnh nhân nói đau đầu lâu quá, không nhớ chính xác là từ năm nào.

Có thể quanh năm suốt tháng đau đầu, nhưng thường mùa hè nóng bức đau đầu nhiều hơn mùa đông rét mướt. Đau đầu không nhất định vào giờ giấc nào. Có khi buổi sáng, có khi buổi chiều, có khi đau suốt ngày, thường là khi có vấn đề gì làm cho bệnh nhân phải suy nghĩ nhiều như lúc khó khăn trong công tác, trong đời sống hay có điều gì phiền muộn lo âu hoặc những lúc mất ngủ nhiều thì triệu chứng đau đầu tăng lên. Lúc bệnh nhân vui vẻ thoải mái ngủ được, thường lại bớt đau đầu.

Thường là đau đầu nhẹ, đau âm ỉ, đau lâm râm. Nhưng cũng có khi đau nhói như kim châm. Có bệnh nhân đã nói “buốt óc lắm, phải lấy tay xoa đầu hoặc bóp trán mới dễ chịu”.

Đau đầu có khi ở vùng trán, có khi ở hai bên thái dương có khi ở vùng chẩm, có khi ở giữa hai con mắt, lại có khi ở đỉnh đầu. Đôi khi đau toàn bộ đầu. Vị trí đau thường thay đổi nhưng có khi thì cố định ở một nơi.

## **2. Mất ngủ**

Đây cũng là một triệu chứng thông thường làm cho bệnh nhân rất bất khoan, có bệnh nhân mỗi đêm chỉ ngủ được 2, 3 tiếng đồng hồ, có đêm mất ngủ hoàn toàn. Có bệnh nhân nằm trằn trọc mãi đến 12 giờ khuya, 1 giờ sáng mà không sao chợp mắt được; có bệnh nhân chỉ ngủ đến nửa đêm rồi tỉnh dậy và cố gắng bao nhiêu cũng không sao ngủ lại được. Bệnh nhân rất khó ngủ nếu trong nhà còn có ánh đèn hay có tiếng ồn ào. Giấc ngủ chỉ mơ màng, không say sưa. Bệnh nhân rất dễ tỉnh giấc nếu có ai dậy bật đèn hay đi lại trong phòng, trên sân gác. Có bệnh nhân suốt đêm không ngủ đã kể lại một cách rất tỉ mỉ những tiếng động nghe được trong một đêm qua như tiếng đồng hồ thánh thót từ giờ nọ qua giờ kia, tiếng còi tàu thét đêm khuya, tiếng ô-tô, tiếng rao hàng buổi sáng tinh mơ. Có



bệnh nhân đêm không ngủ được, ngồi dậy ra đứng ở mái hiên nhìn trăng sao hay đi bách bộ trong sân.

Giấc ngủ bệnh nhân mơ màng đầy mộng mị có khi bệnh nhân nằm chiêm bao thấy những cảnh đánh nhau, đuổi nhau, bắt nhau, những cảnh chém giết, cháy nhà và những chuyện khủng khiếp khác.

Bệnh nhân lo lắng về sự mất ngủ đã phải tìm nhiều biện pháp để khắc phục. Như trước khi đi ngủ lấy khăn thấm nước lạnh đắp vào mình hay chong đèn đọc sách hy vọng lúc mệt sẽ thiếp đi. Có bệnh nhân nằm trên giường đếm số 1, 2, 3... nhưng đếm đến 100 vẫn không ngủ được. Có bệnh nhân dùng thuốc ngủ. Nhưng thuốc ngủ chỉ có tác dụng tạm thời đến một thời gian nào đó phải dùng một liều lượng lớn hơn mà vẫn ít ngủ, càng về sau thuốc càng ít tác dụng, càng mất ngủ, bệnh nhân càng suy nghĩ miên man về bệnh tật, về tương lai, càng buồn phiền, tế bào thần kinh càng suy nhược và bệnh càng ngày càng nặng, sau những đêm trắng là những chuỗi ngày mệt nhọc, uể oải, thiếu sinh lực.

### **3. Chú ý không tập trung, trí nhớ kém sút**

Bệnh nhân thường không tập trung tư tưởng được lâu, nhất là lúc lên lớp nghe giảng bài, lúc nghe báo cáo ở hội trường.

Có bệnh nhân là sinh viên kể lại “mỗi khi vào lớp tôi chỉ tập trung tư tưởng được lúc đầu, độ nửa giờ sau thì tư tưởng tôi không còn hướng vào bài học nữa mà nghĩ đến những việc linh tinh, vì thế nên sau khi nghe giảng bài thì không nắm được ý chính, không nhớ được nhiều, về nhà học rất vất vả”.

Có bệnh nhân là cán bộ nói “lúc khai hội xong vì tư tưởng tôi không sao tập trung được nên tôi không nắm được nội dung chủ yếu của vấn đề”.

Thậm chí có bệnh nhân nói “Xem xi nê xong tôi cũng không nắm được nội dung, ý nghĩa chính của phim là gì”.



Do tư tưởng không tập trung nên trí nhớ bệnh nhân sút kém, hồi trước quên sau, làm việc này quên việc nọ, công tác, học tập đều bị trở ngại.

Có bệnh nhân hay bỏ quên đồ dùng thường ngày như khi đánh răng bỏ quên ca, đi giặt quần áo bỏ quên xà phòng, và bệnh nhân thường hay đánh mất đồng hồ, bút máy.

Nhưng có một điều đặc biệt là bệnh nhân nhớ rất chi tiết tất cả quá trình phát triển của bệnh mình vì lúc này hầu hết sự chú ý của bệnh nhân đều tập trung vào căn bệnh, bệnh nhân báo cáo một cách cụ thể từng thời kỳ bệnh tiến triển như thế nào, khám bệnh với ai, ở đâu, điều trị bằng phương pháp gì, thường là bệnh nhân rất chủ động báo cáo bệnh tật và yêu cầu thầy thuốc cho kê toa chữa bệnh của mình.

#### **4. Tính tình thay đổi**

Bệnh thần kinh suy nhược làm cho tính tình bệnh nhân thay đổi một cách rõ rệt chẳng những người xung quanh mà đến bệnh nhân cũng cảm thấy điều đó. Bệnh nhân dễ nóng tính, hay cáu gắt, bất cứ một việc gì nhỏ cũng dễ làm cho bệnh nhân bức mình, có những cán bộ trước đây rất là điềm đạm ôn tồn nhưng sau khi mắc bệnh thần kinh suy nhược thì thái độ đối xử với anh chị em cùng công tác không còn hòa nhã như trước nữa. Bệnh nhân biết là không đúng nhưng không khắc phục được.

Nếu đến khám bệnh mà thầy thuốc thiếu ân cần chu đáo, giải thích không đầy đủ thì bệnh nhân thường có phản ứng rõ rệt hoặc khi phải chờ đợi lâu thì sốt ruột, đi đi lại lại ở phòng khám không chịu ngồi yên một chỗ. Bệnh nhân tỏ ra thiếu nhẫn nại, ngại đợi chờ, những lúc phải xếp hàng mua vé xi nê, vé tàu, có đôi khi thà không đi xi nê còn hơn phải xếp hàng lâu.

Bệnh nhân lại dễ xúc động, một tình tiết nhỏ trong tiểu thuyết, trong phim, trong kịch cũng có thể làm cho bệnh nhân bùi ngùi rơi

lệ, bệnh nhân rất nhạy cảm với các sự kích thích bên ngoài, châm kim nhẹ cũng kêu đau. Chiều đèn bấm vào mắt để khám phản xạ ánh sáng thì bệnh nhân nhắm mắt ngay lại. Lúc mùa hè sắp đến, bệnh nhân cảm thấy nóng bức trước ai hết và khi mùa rét sắp tới thì bệnh nhân lại lạnh trước ai hết và phải vội vàng mặc thêm áo quần.

## **5. Trạng thái lo âu**

Hầu hết bệnh nhân thần kinh suy nhược rất lo lắng đến tình hình bệnh tật của mình, tâm trí họ luôn luôn theo dõi những sự thay đổi của cơ thể, họ suy nghĩ nhiều đến vấn đề đau đầu, mất ngủ. Trí nhớ kém sút v.v... và chính vấn đề suy nghĩ này đưa tới *một vòng luẩn quẩn làm bệnh ngày càng tăng.*

Vì là một bệnh mạn tính, bệnh nhân qua nhiều phòng khám, nhiều bệnh viện mà chữa không lành nên dễ bi quan, thiếu tin tưởng, hoài nghi kết quả chẩn đoán và điều trị của thầy thuốc. Rồi cũng vì quá lo âu về bệnh tật, bệnh nhân không ngại tốn công, tốn của, tốn thì giờ đi từ các tỉnh xa về khoa thần kinh để khám và chữa bệnh.

Bệnh nhân lại hay liên hệ các triệu chứng, thấy đau đầu thì nghi là trong óc mình có khối u nên tha thiết xin chụp sọ não nhưng vẫn không có tổn thất gì thực thể, có bệnh nhân thấy tim hơi đập nhanh, tức ngực một chút thì sợ mình mắc bệnh đau tim, đau phổi. Có bệnh nhân thấy đau bụng, ăn không ngon thì nghi mình đau dạ dày.

Và cũng có khi bệnh nhân lo lắng đau lâu ngày, não bị hư hỏng mình sẽ trở thành người mắc bệnh tinh thần nặng, bệnh nhân lo âu nhiều và liên hệ nhiều đến nỗi tự tay viết một bản bệnh lịch rất chi tiết đưa cho thầy thuốc xem, có khi khám bệnh xong về nhà rồi bệnh nhân còn viết thư cho thầy thuốc kể thêm những triệu chứng mới.

## **6. Năng lực công tác và học tập kém sút**

Khi mới mắc bệnh thì khả năng công tác và học tập còn bình thường, càng về sau tế bào thần kinh càng suy yếu rồi do mất ngủ,

trí nhớ sút kém, bồn khoăn lo lắng, nên hiệu suất công tác và học tập ngày càng một giảm sút, lao động chân tay cũng như lao động trí óc đều bị hạn chế, bệnh nhân không thể làm các công tác phức tạp được đòi hỏi tập trung tư tưởng cao độ, đòi hỏi một sự kiên nhẫn nhất định.

Cũng có bệnh nhân bị ảnh hưởng nhiều nhưng cũng có bệnh nhân bị ảnh hưởng ít và càng về sau bệnh càng nặng thì năng lực công tác và học tập càng sút kém dần.

## **7. Các triệu chứng khác**

Ngoài những triệu chứng kể trên, bệnh nhân còn có thể cảm thấy những triệu chứng thần kinh thực vật mà không có tổn thương thực thể: tức ngực, khó thở, mặt đỏ nóng bừng vào từng thời gian nhất định, lúc ban sáng rửa mặt hay ban tối rửa chân đi ngủ, có bệnh nhân cảm thấy hoa mắt chóng mặt, đau bụng, đau lưng, đau bắp thịt, đau xương sườn, tứ chi mỗi mệ, có bệnh nhân cảm thấy tê tay, tê chân, mồ hôi tay chân ra nhiều, ăn uống không tiêu hay buồn nôn, táo bón. Có bệnh nhân thấy máy mắt, máy môi, chân tay run rẩy nhất là khi tức giận, có bệnh nhân đêm phải thức giấc đi tiểu nhiều lần hay khai hội một lúc là phải ra đi tiểu, có khi đến 3, 4 lần, có bệnh nhân bị di tinh, mộng tinh, liệt dương, có bệnh nhân cảm thấy ù tai, thể trạng bệnh nhân có thể sút, thân thể bệnh nhân có thể gầy đi, phụ nữ thì kinh nguyệt không đều.

*Tóm lại:* Triệu chứng thần kinh suy nhược thật là phong phú và phức tạp.

## **II. NGUYÊN NHÂN BỆNH THẦN KINH SUY NHUỘC**

### **1. Do tinh thần quá căng thẳng trong một thời gian dài, và chưa biết cách nghỉ ngơi khoa học**

Vấn đề ở đây là vấn đề quá căng thẳng. Ai quá căng thẳng về thần kinh thì sẽ bị bệnh thần kinh suy nhược.



*Trong vấn đề quá căng thẳng, ta phải xem coi ta đã sắp xếp khoa học chưa, tư tưởng cán bộ có vấn đề gì chẳng, có thắc mắc không, tổ chức nghỉ ngơi có hợp lý và thích đáng chưa.*

***a. Vấn đề làm việc khoa học***

Có nhiều anh hùng lao động, chiến sĩ thi đua, học sinh xuất sắc, công tác nhiều, học tập hăng mà không mắc bệnh thần kinh suy nhược. Công tác càng khó khăn, càng phức tạp họ càng nhiệt tình hăng say và làm việc có kết quả. Cái chính là *tổ chức sắp xếp làm việc khoa học*. Nếu lè lỏi làm việc luộm thuộm, quan liêu vất vả, tổ chức sắp xếp ngày giờ không hợp lý, đầu óc luôn luôn bận rộn và căng thẳng, không bao giờ chủ động nghỉ ngơi, tình trạng không chủ động, căng thẳng ấy, bộ thần kinh không thể nào chịu đựng nổi. Học sinh thì không có phương pháp học tập, bài vở không học thật kỹ từng ngày, đến kỳ thi thì thức thâu đêm học rút quên ăn quên ngủ.

***b. Yếu tố tư tưởng, thái độ công tác có đúng không? Thắc mắc, không yêu công việc được phân công***

Đây cũng là vấn đề gây căng thẳng thần kinh. Nếu khai thông tư tưởng thật kỹ làm cho cán bộ hiểu nhiệm vụ chính trị của mình, sự cần thiết của sự hy sinh gian khổ của mình, thì cán bộ sẽ tự giác vui nhận công tác và hoàn thành nó với tinh thần hăng say. Người chiến sĩ có tinh thần kỷ luật cao, không cần khai thông tư tưởng vì ngày giờ không cho phép, cũng thi hành công tác thật chu đáo, dẫn tới thắng lợi. Người học sinh biết rằng tương lai của mình là do sức học của mình quyết định, không có của cải nào mua được, thì sẽ đem hết trí tuệ để học tập.

Nếu không tự giác, không yêu công việc được phân công, đây thắc mắc thì thần kinh sẽ căng thẳng gây ra suy nhược thần kinh.

***c. Nghỉ ngơi không hợp lý***

Lao động phải có nghỉ ngơi. Nếu ta không biết nghỉ ngơi hợp lý thì thần kinh không được phục hồi, càng tăng thêm khẩn trương dễ bị suy nhược toàn bộ.

Đời sống tập thể không kỷ luật, không tổ chức nghỉ ngơi có giờ giấc, tự do làm ồn trong giờ ngủ, không cho người khác ngủ, uống trà quau, chơi cờ bạc tới khuya làm ồn không tôn trọng người khác. Chưa biết dùng thư giãn dưỡng sinh làm phương pháp tập luyện nghỉ ngơi.

## **2. Do chấn thương tinh thần**

Tình duyên trắc trở, người thân chết trong những trường hợp khủng khiếp (bom đạn, tra tấn, cháy nhà...), mâu thuẫn cha mẹ, vợ chồng, con cái, mâu thuẫn với cơ quan, với lãnh đạo. Không chiến thắng nỗi đau khổ bản thân, lại không tìm được nguồn an ủi chung quanh, dẫn đến tình trạng căng thẳng về tinh thần.

## **3. Do bị chấn thương ở đầu, não bị suy yếu, bị bệnh mạn tính kéo dài làm căng thẳng đến thần kinh**

Bệnh mạn tính chữa lâu khỏi làm cho cơ thể suy yếu, nếu bệnh nhân kém tinh thần đấu tranh với bệnh tật, không có tinh thần lạc quan cách mạng, luôn luôn bị quan, lo âu, sợ không học tập công tác sẽ lạc hậu, tình trạng dễ dẫn đến căng thẳng thần kinh sinh ra suy nhược thần kinh.

Có người căn bản không có bệnh gì nhưng cứ luôn luôn nghĩ mình có bệnh thấy tim đập nhanh một chút là nghĩ mình có bệnh đau tim, đau bụng một chút là nghĩ mình có bệnh đau dạ dày, luôn luôn lo lắng, hệ thống thần kinh hao tổn, căng thẳng có thể đưa đến suy nhược thần kinh.

## **III. CƠ CHẾ SINH BỆNH CỦA BỆNH THẦN KINH SUY NHƯỢC**

Thần kinh bị căng thẳng là nguyên nhân chủ yếu của bệnh. Páp-lốp (Pavlov) và cộng sự nghiên cứu quá trình sinh bệnh rất kỹ về 3 giai đoạn tiến triển của bệnh. Xin xem chương V Thư giãn để hiểu rõ cơ chế bệnh.



## IV. CHẨN ĐOÁN

Bệnh suy nhược thần kinh khác với suy nhược cơ thể.

*Suy nhược cơ thể:* một số lớn bộ phận yếu, thiếu dinh dưỡng, do ăn thiếu, hoặc do bệnh của bộ tiêu hóa, không hấp thu được các chất dinh dưỡng. Bệnh này thuộc về thuốc trị bệnh và thuốc bổ. Bệnh suy nhược thần kinh chỉ có bệnh thần kinh. cơ thể không suy nhược.

*Bệnh tâm thần:* Suy nhược thần kinh còn giữ nguyên trí tuệ, biết phải trái, bệnh nhân còn óc nhận định, nhiều khi rất thông minh, không có tổn thương thần kinh, biết đi tìm thuốc để trị và biết rõ bệnh mình. Bệnh tâm thần không giữ được óc tự phê, óc nhận định, tình cảm có khi rối loạn, không nhận định bệnh mình, cho rằng không có bệnh, chống lại sự săn sóc của thầy thuốc.

## V. CÁCH TRỊ

Bệnh suy nhược thần kinh là một bệnh do thần kinh quá mệt mỏi căng thẳng, làm cho quá trình hưng phấn ức chế không hoạt động tốt, sinh ra đau đầu, mất ngủ, trí nhớ kém sút, tính tình thay đổi; lo âu, làm cho bệnh nhân mất năng lực công tác và học tập, nặng hơn nữa sẽ dẫn đến rối loạn thần kinh thực vật.

Các triệu chứng ấy sẽ ảnh hưởng với nhau, thúc đẩy nhau trong vòng luẩn quẩn làm cho bệnh càng ngày càng nặng mà không có thuốc nào thật công hiệu. Cách trị bệnh phải có kế hoạch và đòi hỏi cố gắng bản thân.

### 1. Muốn bẻ cong vòng luẩn quẩn phải nghỉ ngơi trị bệnh

Có người thay thế công việc cho bệnh nhân được yên tâm mà trị bệnh. Nếu bị tổn thương về tâm thần; tình duyên trắc trở, thắc mắc mâu thuẫn... phải dùng tâm lý liệu pháp, triết lý ở đời, chủ động về thần kinh, làm chủ tinh thần. Nếu có tôn giáo thì phải sử dụng triết

lý đạo Phật và các tôn giáo để đem món thuốc tâm thần hàn gắn vết thương tâm thần.

*Phải lấy sức mạnh của đời sống tập thể để lôi kéo bệnh nhân làm việc cho khuây khỏa, dùng tự kỷ ám thị để trấn áp các luồng nhớ nhưng, các đau khổ tinh thần ám ảnh.*

*Nếu có bệnh mạn tính, phải chỉ rõ cho bệnh nhân tin rằng với lòng quyết tâm, kiên trì, liên tục tập luyện thì sẽ trấn áp được bệnh. Làm người phải có ý chí cá nhân, phải dựa vào ý chí tập thể, phải có lòng tin.*

Với các phương pháp trên ta sẽ bề gây được vòng luẩn quẩn rồi ta áp dụng phương pháp dưỡng sinh, chắc chắn sẽ giải quyết được mỗi khâu của vòng luẩn quẩn, nhất là trạng thái lo âu.

## **2. Phép thư giãn**

Tuy là phương pháp buông xụi các cơ để cho toàn thân nghỉ ngơi phục hồi sức lực, nhưng trong lúc buông xụi, ta cố gắng tập trung vào cái dễ nhất là “theo dõi hơi thở” để thở cho đều, để cho thần kinh tập luyện sự chú ý đã quá sức yếu rồi. Tập trung vào hơi thở, nếu mệt thì chuyển sang tập trung vào “tay chân nặng và ấm”, thay đổi hai điểm tập trung này, lần lần thần kinh sẽ vươn lên. Hết mệt thì thư giãn, có ít phút thư giãn, nhiều lần trong ngày, “thư giãn chớp nhoáng” sẽ lần lần vươn lên.

**3. Thở 4 thời** có hai thời dương (+ +) và hai thời âm (- -) có kê móng và giờ chân dao động, để cho thần kinh lấy lại khả năng ức chế và hưng phấn, lấy lại sức mạnh, sự quân bình và sự linh hoạt. Chắc chắn sẽ ngủ được tự nhiên. Ai ngủ được tự nhiên thì sẽ bớt đau đầu lần lần tập trung ý chí, trí nhớ, tính tình sẽ chủ động, bớt lo âu và sẽ phục hồi năng lực công tác. *Nhưng phải tập từ từ đừng quá sức.*

*Luyện trí nhớ phải tập “quay phim” trong trí nhớ, ban đầu nhớ lại một buổi sự kiện đã qua, sau một ngày, sau một ngày một đêm*

rồi hai ngày, ba ngày, rồi cả tuần... Có sổ công tác từng ngày giúp chúng ta luyện trí nhớ.

#### 4. Tập thể dục, yoga, xoa bóp với

- Cách thở tối đa và triệt để.
- Cách giữ hơi.
- Cách dao động.
- Cách thở ra có ép bụng (cách thở 4 thời tích cực (++++). Sẽ làm tăng sức chúng ta càng ngày càng dẻo dai trong lao động trí óc và chân tay.
- Dùng hai bàn tay úp lại xoa hai bên cột sống từ xương cổ tới xương cùng, xoa hai chiều cho nóng lên để chống lại các triệu chứng thần kinh thực vật.

#### 5. Về ăn uống

Phải có đủ chất đạm, sữa bò, dê, sữa đậu nành, các thứ đậu: đậu phộng, đậu đen, đậu xanh, tương, mắm ruốc, óc và tủy thú vật, trứng, ốc, cua, ếch v.v... các thứ rau: bí rợ, cà rốt, cà chua... các thứ củ, các thứ trái cây...

#### 6. Thuốc thì có

Bột ngọt Glutamate, glycerophosphate, thuốc bổ con tằm, dưỡng não hoàn. Páp-lốp có công thức điều chỉnh quá trình thần kinh cơ bản, dùng bromure để tăng cường ức chế, dùng caféine để tăng cường kích thích như sau:

Công thức thuốc	1	2	3	4	5	6	7
Bromure Na	0,2g	0,4g	1g	2g	3g	4g	5g
Caféine Benzoate Na	0,02g	0,1g	0,5g	1g	2g	3g	4g
Nước cất	300cc	300cc	300cc	300cc	300cc	300cc	300cc

Nhờ bác sĩ hướng dẫn cho mình công thức nào phù hợp nhất đối với bệnh mình, bào chế theo công thức đó, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh 15cc, uống trong 10 ngày, đơn nào có tác dụng mỗi tháng dùng một lần.

Dưỡng não hoàn, chữa mất ngủ, nhức đầu, ngủ hay mê.

Đương chi .....100g	Chu sa.....40g	Tán bột, thắng mật làm viên. Ngày uống 1 viên x 2 lần
Viễn chí .. .....40g	Hồ đào nhục.....80g	
Xương bồ .....40g	Ngũ vị. ....60g	
Táo nhân.....60g	Khởi tử.....80g	
Hồ phách .....40g	Long cốt.....40g	
Nhục thung dung.....80g	Thiên trúc hoàng.....40g	
Ích trí nhân..... 60g	Đỗm tinh..... 40g	
	Bá tử nhân..... 60g	

### Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XXI (V): BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH

#### A. Những bệnh khó có thể trị được bằng PPDS:

Sau 13 năm áp dụng PPDS, bệnh nào có thể giúp trị được bằng PPDS? Tại sao?

- Mục đích của chương này và mấy chương sau: trình bày 5 bệnh khó điển hình để bệnh nhân tự trị bệnh bằng PPDS trong tổ tập thể cùng một bệnh, để giúp nhau về kinh nghiệm, dưới sự hướng dẫn của bác sĩ (chuyên khoa về dưỡng sinh) và hỗ trợ của gia đình bạn bè và cơ quan. Chắc chắn kết quả sẽ hơn cách trị 1 bác sĩ, 1 bệnh nhân riêng rẽ.

#### B. Bệnh suy nhược thần kinh:

Trước hết phải học tập kỹ để hiểu rõ bệnh của mình, cơ chế sinh bệnh rồi có kế hoạch tấn công bệnh.

#### Câu hỏi:

1. Các triệu chứng của bệnh SNTK, kể rõ và tả mỗi triệu chứng tiến triển như thế nào? Đau đầu? Mất ngủ? Chú ý không tập trung, trí nhớ kém sút?



Tính tình thay đổi? Trạng thái lo âu? Năng lượng công tác và học tập kém sút?

Ngoài triệu chứng về thần kinh kể trên, còn những triệu chứng về thần kinh thực vật như thế nào? Rối loạn thần kinh thực vật mà không có tổn thương thực thể ở các tạng phủ, vô cùng phong phú.

## 2.) Nguyên nhân bệnh SNTK và cơ chế sinh bệnh như thế nào?

(Xem chương V nói về thư giãn)

- *Do thần kinh quá căng thẳng* (kế hoạch không khoa học? Tư tưởng chưa thông gây thắc mắc? Không yêu công tác được phân công? Nghỉ ngơi không hợp lý?).

- *Do tổn thương tinh thần?* Người thân bị tai nạn? Mâu thuẫn gia đình? Đau khổ không có nguồn an ủi?

- *Do bị thương ở đầu não*, bệnh mạn tính kéo dài làm căng thẳng thần kinh, thiếu đấu tranh với bệnh tật.

- *3 giai đoạn tiến triển của bệnh SNTK* theo công trình nghiên cứu của Páp-lốp và cộng sự?

## 3. Chẩn đoán phân biệt:

- Với bệnh suy nhược cơ thể?

- Với bệnh tâm thần?

## 4. Cách trị:

a. *Bẻ gãy vòng luẩn quẩn của triệu chứng ảnh hưởng lẫn nhau bằng tâm lý trị liệu pháp*, yên tâm chữa bệnh, *nghỉ hẳn công tác để chữa bệnh*, cho vào *tập thể bị bệnh SNTK* dùng sức mạnh tập thể trấn áp bệnh, *gây không khí lạc quan, tích cực, yêu đời*.

b. *Dùng phương pháp dưỡng sinh chủ yếu là Phép thư giãn*, *thở 4 thời có 2 dương, 2 âm có kê móng và gờ chân dao động*, *thái độ tâm thần trong cuộc sống* và các phép khác của PPDS.

c. *Dùng thuốc* kết hợp như thế nào?

d. *Ăn uống* như thế nào?



## CHƯƠNG XXII (W)

# CAO HUYẾT ÁP

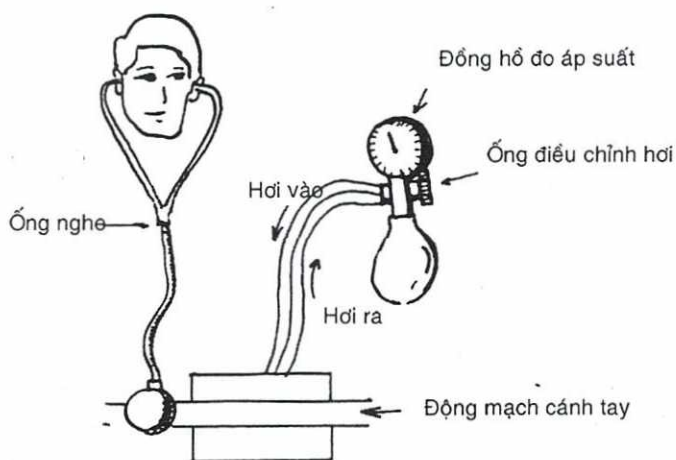
### I. ĐỊNH NGHĨA

Bệnh cao huyết áp (CHA) là một bệnh huyết áp lên cao, quá mức 140/90 mm thủy ngân, do sức cản của động mạch nhỏ và của mao mạch đối với tuần hoàn máu, bắt buộc trái tim phải bóp thật mạnh để cho máu lưu thông đủ nuôi cơ thể.

### II. CÁCH ĐO HUYẾT ÁP

*Sức trái tim bóp với huyết áp tối đa*, bóp vào trái tim nghỉ, lỗ van động mạch chủ động đóng lại, máu tiếp tục chảy trong ống động mạch nhờ *huyết áp tối thiểu của động mạch* làm cho máu chảy tới mao mạch, các tế bào, nuôi các tế bào, rồi qua tĩnh mạch để trở về tim.

Nếu động mạch còn *thun giãn tốt*, sức bóp trái tim không làm cho huyết áp lên cao lắm, nếu động mạch bị xơ cứng, thì huyết áp sẽ lên cao. *Sức cản của mao mạch và động mạch nhỏ* cũng là yếu tố quan trọng vì có tác dụng như *đắp đập*, bắt buộc trái tim phải *bóp thật mạnh* để cho máu lưu thông nuôi các tế bào. Vậy huyết áp là một phản ứng tự vệ của cơ thể, nếu làm tuột huyết áp quá nhanh bằng thuốc hạ áp sẽ không lợi, đôi khi nguy hiểm.

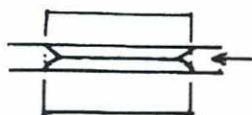


Hình W1

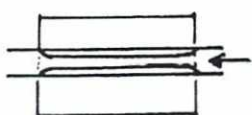
Trong huyết áp kế (hình W1, W2) có *một bơm hơi thổi hơi vào túi cao su bao động mạch, một đồng hồ đo áp suất của hơi và một ống nghe để nghe luồng máu chảy qua mỗi lần tim co bóp*. Bắt đầu buộc túi cao su, bơm hơi vào túi để đè bẹp động mạch, máu qua không được rồi bớt lần lần áp suất tới chừng nào sức bóp của trái tim đẩy máu qua nổi, đó là *HA tối đa* lúc ấy ta *nghe có tiếng trong ống nghe* và kim đồng hồ áp kế nhúc nhích; bớt lần lần áp suất của túi hơi, mỗi lần tim bóp cũng đều nghe tiếng máu chảy và đồng hồ nhúc nhích vì động mạch còn bị ép, tới chừng nào không nghe tiếng nữa, lúc đó huyết áp trong động mạch và áp suất trong túi hơi quân bình với nhau, động mạch không bị bóp nhỏ lại nên *không nghe tiếng nữa*, và kim đồng hồ đứng im. Đó là *huyết áp tối thiểu*. Bình thường là 120/70mm thủy ngân.

### III. CƠ SỞ SINH LÝ VÀ THỰC NGHIỆM

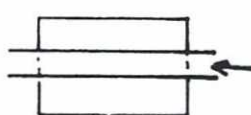
Bệnh cao huyết áp có những cơ sở sinh lý và thực nghiệm giúp ta hiểu bệnh này hơn.



Huyết áp tối đa bắt đầu  
nghe tiếng máu chảy



Huyết áp giữa tối đa và  
tối thiểu, còn nghe tiếng  
máu chảy



Huyết áp tối thiểu hết  
nghe tiếng máu chảy

Hình W2

## A. CƠ SỞ SINH LÝ

Huyết áp do mấy yếu tố: *sức bóp của trái tim, trạng thái của các van, khối máu phải vận chuyển và sức cản của động mạch nhỏ, mao mạch và tĩnh mạch đối với tuần hoàn.*

### 1. Sức co bóp của trái tim

Tim bóp nhanh (bệnh Basedow) làm cho huyết áp tối đa lên. Bệnh hở van động mạch chủ cũng làm cho huyết áp tối đa lên cao, bù trừ vào khối máu trở lại. Bệnh tim tới thời kỳ suy tim cũng làm cho *huyết áp tối thiểu* lên cao do huyết ứ.

### 2. Khối máu lớn

Do uống nước quá nhiều, do ăn mặn cũng làm tăng huyết áp, song chỉ tạm thời vì có thể có bộ máy *điều hòa*, như thí nghiệm của Destre, Worms và Achard đã chứng minh, làm cho bộ tim mạch thích ứng với khối máu và các bộ bài tiết loại thải nước khi cần. Tuy nhiên cũng phải chú ý căn dặn bệnh nhân đừng uống quá nhiều nước để tránh xảy ra cơn huyết áp bất thường.

### 3. Yếu tố sức cản của mạch là quan trọng nhất

Huyết áp là kết quả của sự cân bằng giữa hệ thống làm tăng huyết áp và hệ thống làm giảm huyết áp; *hệ thống làm tăng huyết áp do thần kinh giao cảm trực tiếp làm co hệ vận mạch*, hoặc gián tiếp do thần kinh tạng làm tăng tiết adrenaline của thượng thận. Hệ thống làm giảm áp do hệ đối giao cảm và do chất *vagotonine* tủy tạng đối lập với adrenaline.

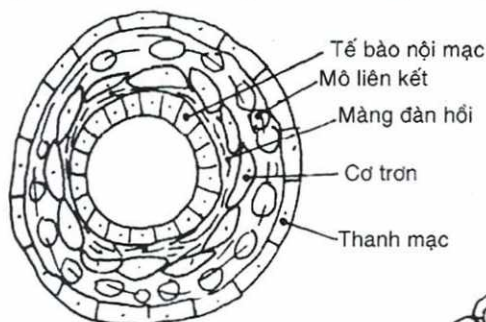
#### 4. Chức năng của phổi, cơ quan nội tiết điều hòa HA

Các tuyến nội tiết nhả ra hoc-môn, còn phổi thì làm thay đổi một phần nào các nội tiết trong máu, nhất là bradiquinin làm hạ huyết áp và angiotensin I và II làm tăng huyết áp. Vậy việc nghiên cứu cách thở có thể ảnh hưởng đến chức năng nội tiết của phổi điều hòa huyết áp.

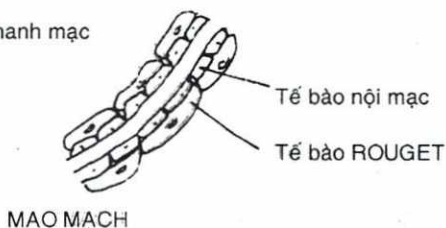
#### 5. Vai trò của mao mạch vô cùng quan trọng

Nó có khả năng vận mạch như động mạch và tĩnh mạch. Đường kính của nó từ 20 - 30 micromét, có đoạn chỉ có 3 - 6 micromét, hồng cầu muốn đi qua phải kéo dài thân mình ra. Mao mạch phân bố trong cơ thể thành một màng dày đặc. Diện tiếp xúc của thành mao mạch rất rộng, lên đến  $6.000m^2$ .

HA trong mao mạch là 37 mm thủy ngân (40cm nước). Mao mạch có co giãn không để làm tăng và hạ HA? Nó không có sợi thịt trơn như động mạch mà lại có tế bào Rouget (1873) ngoài tế bào nội mô làm thành mao mạch. Tế bào ấy co thắt nhờ các sợi co giãn được. Các tế bào Rouget trước chưa được công nhận, sau công trình nghiên cứu của Krogh, nó đã được công nhận.



Hình W3



MAO MẠCH

Hình W4

*Giao cảm TK điều khiển sự co giãn của mao mạch. Mao mạch có thể nở tích cực chứ không chỉ nở thụ động. Kích thích TK lưỡi của ếch làm nở mao mạch của lưỡi có lẽ là do phản xạ sợi trục (Réflexe d'axone).*

## **B. CƠ SỞ THỰC NGHIỆM**

Bây giờ người ta có thể xây dựng mô hình Cao huyết áp kéo dài.

### **1. Cắt dây thần kinh kèm hãm**

Cắt hai thần kinh Hering đi từ xoang cảnh và hai thần kinh đi từ vùng tim - động mạch chủ, sẽ được *mô hình cao huyết áp* có thể bằng 2 lần huyết áp bình thường, kéo dài nhiều tháng, lên xuống theo yếu tố ảnh hưởng đến huyết áp (tăng nếu xúc động, tình trạng căng thẳng, giảm nếu nghỉ và dùng thuốc liệt giao cảm).

### **2. Thất hợp động mạch thận**

Goldbatt tạo mô hình huyết áp kéo dài nhiều tháng bằng cách thất hợp động mạch thận. Wood và Cash xác nhận giá trị của phương pháp này. Quả thận, do tuần hoàn không đủ, tiết ra chất *renine*; chất này làm cho chất "*hypertensinogène*" là một chất globuline thành chất "*hypertensine*" (Houssay) còn gọi là "*angiotonine*" (Page) là một chất *polypeptide* (Houssay), (Tigerstedt và Bergmann 1898) làm tăng huyết áp.

### **C. TIÊM VÀO ÓC VÙNG DƯỚI CHẤM (SOUS-OCCIPITAL) CHẤT ĐẤT SÉT TRẮNG (Kaolin).**

Dickson và Haller chứng minh có thể gây mô hình cao HA bằng cách tiêm đất sét trắng vào não trung gian (trung tâm trung khu thực vật).

## **IV. PHÂN LOẠI VÀ NGUYÊN NHÂN**

Bệnh cao HA có thể mắc từ 2 - 5% số người trưởng thành, tùy theo nước có mức sống thấp hoặc cao.



Có thể phân bệnh cao HA làm hai loại: cao HA gọi là vô căn (Hypertension essentielle), chưa thấy nguyên nhân rõ rệt và cao HA có nguyên nhân rõ rệt.

#### A. CAO HA GỌI LÀ VÔ CĂN

*Cao HA gọi là vô căn:* Gồm 3/4 trường hợp HA. Có thể tiến triển thành *bệnh nhẹ* (Hypertension bénigne), hoặc thành *bệnh ác tính* nhất là ở những người trẻ tuổi, làm cho *thận bị xơ ác tính* rất nguy hiểm. Vì ta chưa biết rõ nguyên nhân bệnh, song ta biết những yếu tố làm tăng HA, yếu tố ta cần nắm vững để tích cực giữ gìn trong việc phòng bệnh và trị bệnh.

Các yếu tố ấy là:

1. *Di truyền:* Cả gia đình đều bị cao HA do mấy thế hệ sống, ăn uống, hoạt động... theo truyền thống gia đình có thể thuận lợi cho việc phát sinh bệnh cao HA (ít lao động tay chân, chế độ ăn uống không hợp lý...).

2. *Tâm thần:* Những người *tổ bẩm đa huyết dễ cảm xúc*, làm việc hăng say, nên bị căng thẳng do đó hay bị CHA. Những người ở địa vị thủ trưởng, phải bị động lo lắng nhiều việc, những người bị tình cảm thường xuyên làm xúc động, rầu buồn, ưu tư, kinh sợ.

3. *Tuổi mãn kinh:* hay bị cơn cao huyết áp.

4. *Xơ cứng động mạch:* Cao HA và xơ cứng động mạch không nhất thiết đi đôi với nhau, song bệnh này ảnh hưởng và làm nặng thêm bệnh kia.

5. *Ăn quá mặn, quá nhiều mỡ và dùng chất kích thích quá nhiều* cũng là một yếu tố làm tăng huyết áp, nhất là thuốc lá, rượu... Những vùng cao thiếu muối thường có tỷ lệ huyết áp thấp hơn.

#### B. CAO HUYẾT ÁP CÓ NGUYÊN NHÂN RÕ RỆT

##### 1. Bệnh thận

Viêm cấp tính hay mạn tính, viêm thận, viêm bể thận, bí tiểu do bệnh tiền liệt tuyến.

*Bệnh thận bẩm sinh:* Thận đa nang (rein polykystique), thận ứ nước (hydronéphrose). Hội chứng Goldbatt (tật mạch máu thận).

2. Cao huyết áp của người có thai và sản kinh giât cũng do nguyên nhân thận.

3. *Cao huyết áp nguyên nhân nội tiết:*

3a. U tế bào ưa chrome của thượng thận có CHA, đái đường bệnh nhân trẻ.

3b. U tuyến thượng thận.

3c. Bệnh Cushing: tăng chức năng vỏ thượng thận gây CHA, béo phì, đái đường và loãng xương (có khi có u tuyến yên hoặc u tuyến thượng thận).

3d. Tăng chức năng giáp trạng, bệnh Basedow, CHA không cao.

4. *Cao huyết áp kết hợp với bệnh khác*

4a. Suy tim.

4b. Bệnh tim đập chậm, hở van động mạch chủ, cao HA tối đa.

4c. Bệnh hẹp động mạch chủ (Coarctation de l'aorte).

4d. Bệnh u não.

4e. Nhiễm độc chì.

## **V. TRIỆU CHỨNG**

### **1. Triệu chứng chủ quan**

Nhiều khi không có triệu chứng, đo HA mới phát hiện. Bệnh nhân thường có những triệu chứng sau đây: yếu trong mình, cầu gắt, khó thở, tim hồi hộp, đau đầu vùng chẩm, chảy máu cam, chóng mặt khi đổi tư thế, ù tai, rối loạn vận mạch ở ngón tay ngón chân (ngón tay tê cứng).

### **2. Đo HA**

140/90 – 150/100 có khi 300/180.

Lúc đầu dao động có cơn HA.

Sau cố định ở mức độ cao. Nếu HA xuống đột ngột thì phải đề phòng biến chứng.

### **3. Nghe tim**

Phân đôi tiếng thứ nhất; tiếng ngựa sải tiền tâm thu. Tiếng thứ nhì thường rất thanh.

### **4. Xem đáy mắt**

*Độ 1:* Võng mạc bình thường, xơ động mạch.

*Độ 2:* Động mạch xơ và ống mạch không đều, ánh sáng phản chiếu của động mạch không đều. Có xuất huyết. Dấu hiệu Gunn: dấu hiệu třeo động tĩnh mạch - tĩnh mạch bẹp.

*Độ 3:* Động mạch xơ cứng và co thắt, phù võng mạc, dịch rĩ hình bông gòn, xuất huyết từng đám hoặc từng điểm. Chưa phù gai thị (papille).

*Độ 4:* Động mạch nhỏ như sợi chỉ, phù gai thị.

### **5. Điện tâm đồ**

Sóng T thay đổi, có triệu chứng dày thất trái.

### **6. Điện quang**

Động mạch chủ “bọt cong” tâm thất trái to.

### **7. Xét nghiệm**

Albumine – trụ kính, trụ hạt. Đái ra hồng cầu (kiểm tra bằng kính hiển vi) là một triệu chứng nặng.

## **VI. BIẾN CHỨNG**

### **1. Tim**

Suy tim, khó thở, cơn đau thắt (chết vì kiệt tim 45%, chết vì nhồi máu cơ tim 20%).

## 2. Mắt

Rất phổ biến.

## 3. Thận

Theo dõi xét nghiệm Phénol sulfone phtaléine (PSP) – xơ thận đi đến urê huyết.

## 4. Óc

Tai biến mạch máu não, vỡ mạch máu – co thắt mạch máu não (Ischémie): 20%

## VII. CHẨN ĐOÁN

Cao huyết áp vô căn.

Cao huyết áp có nguyên nhân

- Thận.

- Nội tiết.

- Kết hợp các bệnh.

## VIII. CÁCH CHỮA

Đây ta chỉ bàn về CHA vô căn để tác động đến những yếu tố có ảnh hưởng đến bệnh CHA.

### A. TÁC ĐỘNG ĐẾN YẾU TỐ CO THẮT ĐỘNG MẠCH VÀ MAO MẠCH

#### 1. Yếu tố tâm thần

Những người làm việc quá căng thẳng, làm việc trí óc liên tục, ngủ không được, những người bị tổn thương về tình cảm, giận, lo lắng, rầu buồn, ưu tư, kinh sợ..., tinh thần căng thẳng... thì *phương pháp dưỡng sinh, thở 4 thời, thư giãn, thể dục, Yoga, xoa bóp, là phương thuốc cần thiết rất đúng chỉ định.*

## 2. Bệnh xơ cứng động mạch

a. Phải làm cho *khí huyết lưu thông, tim nhẹ gánh, chuyển hóa tốt, các tạng phủ điều hòa bằng P.P.D.S:*

b. Làm cho thành mạch bớt cứng bằng tiết chế: ăn ít thịt, cá, mỡ, trứng, tăng cường ăn đậu các thứ, rau, quả, sữa, dầu thực vật. Bớt ăn mặn: dưới 1gr mỗi bữa ăn, hãy ăn chế độ Kempner gồm cơm và trái cây khi có cơn huyết áp. Bỏ thuốc lá, rượu, chè, cà phê chỉ dùng sáng và trưa. Không dùng chiếu và tối.

## 3. Bệnh dinh dưỡng kèm theo CHA

Bệnh Cholestérol huyết, bệnh đái đường v.v...

Tập liên tục PPDS sẽ cải tạo cơ thể.

Chuyển hóa các chất dinh dưỡng tốt hơn.

## B. THUỐC

### 1. Cây đại

*Plumeria acutifolia* Poir (họ Trúc đào Apocynaceae). Năm 1962, Khoa dược lý Trường Sĩ quan quân y Việt Nam có nghiên cứu tác dụng của hoa đại (dạng nước sắc 10 - 20%, 100%) đã đi đến kết luận sau đây:

a. Hoa đại có tác dụng hạ huyết áp (thí nghiệm trên thỏ, chó) hoa khô có tác dụng mạnh hơn hoa tươi.

b. Hoa đại không làm giãn mạch, không có tác dụng đối với ngoại biên, mà là tác dụng trung tâm, và cũng không phải do tác dụng đối với hệ giao cảm.

c. Tác dụng hạ huyết áp xuất hiện nhanh và tương đối bền vững. So với tác dụng của cây Ba gạc (*Rauwolfia verticillata*) thì ba gạc chậm hơn hoa đại. Độ độc của hoa đại cũng ít hơn *Rauwolfia verticillata*. Qua thí nghiệm, liều dùng cho người có thể lên tới 60g/1 ngày, chia làm 2 lần uống. Liều dùng: 20 - 30g.



*Công dụng:* Hoa đại trị CHA, trị ho 10 - 20g

Hémophilie (huyết hữu) 6 - 12g

Vỏ, lá cây đại: trị bong gân, mụn nhọt. Có tác dụng nhuận tràng.

## **2. Rễ cây nhàu**

*Morinda Citrifolia* Lin (Họ cà phê: Rubiaceae).

a. Nhuận tràng nhẹ.

b. Lợi tiểu nhẹ.

c. Làm êm dịu thần kinh, trên TK giao cảm.

d. Hạ huyết áp

Độ độc không đáng kể, không gây nghiện.

- Chữa CHA (Đặng Văn Hồ) (Khoa học phổ thông 1-8-54).

- Uống thay nước chè, 15 hôm có kết quả.

- Trị nhức mỏi, thấp khớp.

Liều dùng: 20 - 30g.

## **3. Toàn cây dừa cạn**

Mỗi ngày uống 30g, sắc uống.

## **4. Trinh nữ (mắc cỡ, xấu hổ)**

*Mimosa pudica* (Họ trinh nữ Mimosaceae): an thần, giải độc, trị phong thấp.

Liều dùng: 20g - 30g. Sắc uống hay pha trà.

## **5. Kiến cò**

Còn tên là Bạch hạc: *Rhinacanthus nasuta*. Lin. (Họ ô rô Acanthaceae). Từ 5 - 10 lá bỏ vào phích uống. Hạ huyết áp, coi chừng hạ đột ngột nếu uống quá liều.

**6. Các thứ được liệu nấu uống như nước trà Huế, nấu riêng hoặc chung, mỗi vị 10g**

- Ô rô nước – Ngưu tất (hay cỏ xước)
- Lá vú sữa – Vỏ trám bầu, lá trám bầu.
- Rau cần tàu - Cỏ mần chầu.

**7 Rượu tỏi**

Tỏi lột vỏ, giã nát 100g

Rượu 45° 100g

Nhiều 10 giọt vào 1 ly nước pha đường uống ngày 2 lần.

Nếu uống 10 giọt cũng chưa hạ huyết áp, thì ăn thêm 2 - 3 tép tỏi trong bữa cơm. Có thể làm nước mắm với tỏi, chanh, đường, nước vừa đủ là ngon nhất.

**Câu hỏi và dàn bài**

**CHƯƠNG XXII (W): BỆNH CAO HUYẾT ÁP**

**I. Định nghĩa**

**II. Làm sao để đo huyết áp?**

Cấu tạo của máy đo huyết áp?

Nguyên tắc vật lý để đo?

**III. Cơ sở sinh lý và thực nghiệm của bệnh cao huyết áp?**

**1. Các yếu tố sinh lý của Huyết áp là gì?**

- a. Sức bóp của trái tim.
- b. Trạng thái của các van.
- c. Khối máu.
- d. Sức cản của động mạch nhỏ, mao mạch và tĩnh mạch đối với tuần hoàn.

**2. Cơ sở thực nghiệm như thế nào?**

- a. Cắt dây thần kinh kèm hãm.

b. Thắt hẹp động mạch thận.

c. Tiêm đất sét trắng vào não trung gian (trung tâm trung khu thực vật).

#### IV. Phân loại và nguyên nhân:

Hai loại: Cao huyết áp vô căn và cao huyết áp có nguyên nhân rõ rệt.

1. Cao huyết áp vô căn có loại nhẹ và loại nặng ở người trẻ tuổi, thường tiến triển theo những yếu tố gì?

a. Di truyền.

b. Tâm thần ở những người hay xúc cảm.

c. Tuổi mãn kinh.

d. Xơ cứng động mạch.

e. Ăn quá mặn, quá nhiều mỡ, dùng quá nhiều chất kích thích (rượu, thuốc lá...)

2. Cao huyết áp có nguyên nhân rõ rệt:

Bệnh thận.

Bệnh thận ở người có thai bị sản kinh giật

Nội tiết.

- U tế bào ưa chorme thượng thận.

- U thượng thận.

- Bệnh Cushing

- Tăng chức năng giáp trạng, bệnh Basedow.

Cao huyết áp kết hợp với bệnh khác là bệnh gì?

- Suy tim

- Tim đập chậm, hở van động mạch chủ.

- bệnh hẹp động mạch chủ

- Bệnh u não.

- Nhiễm độc chì.

#### V. Triệu chứng

1. Triệu chứng chủ quan là gì?

2. Triệu chứng khách quan là gì?

- Đo huyết áp

- Nghe tim
- Xem đáy mắt.
- Điện tâm đồ.
- Điện quang. Tâm thất trái. Động mạch chủ.

#### VII. Biến chứng là gì?

1. Tim      2. Mắt      3. Thận      4. Não

#### VII. Chẩn đoán?

1. Vô căn      2. Tìm nguyên nhân.

#### VIII. Cách chữa:

##### 1. Tác động đến yếu tố co thắt động mạch và mao mạch:

- a. Yếu tố tâm thần: PPDS toàn bộ, thận trọng trong một số động tác.
- b. Xơ cứng động mạch, xơ mỡ động mạch. Tiết chế.
- c. Bệnh dinh dưỡng: Đái đường – PPDS. Tiết chế thuốc.

##### 2. Thuốc:

- a. Hoa đại.
- b. Rễ cây nhào.
- c. Cây dừa cạn.
- d. Trinh nữ.
- e. Kiến cò.
- f. Cây thuốc nấu chung uống như nước trà: ô rô nước, lá vú sữa, rau cần tàu, Ngưu tất, vỏ, lá trâm bầu, cỏ mần chầu.
- g. Rượu tỏi và nước mắt tỏi

## CHƯƠNG XXIII (X)

# BỆNH HEN SUYỄN

### I. ĐỊNH NGHĨA

Hen suyễn là một hội chứng “*khó thở có cơn*” do phế quản bị co thắt.

Đồng y còn phân biệt *suyễn* là *cơn khó thở thuần túy*, còn *hen* lại *kèm theo tiếng cò cưa*.

### II. CƠ CHẾ

Cơn suyễn có 3 yếu tố:

#### 1. Yếu tố thần kinh

Co thắt *cơ trơn* của phế quản nhỏ.

#### 2. Yếu tố khí

Cơ trơn co thắt làm cho khí không lưu thông, khó thở, nhất là thở ra, bệnh nhân phải hết sức khó nhọc, nhiều khi làm cho phế nang giãn ra.

#### 3. Yếu tố đờm giải

Ở trong phế quản càng làm cho khí khó lưu thông hơn nữa lại thêm *sung huyết phế quản* (yếu tố huyết).



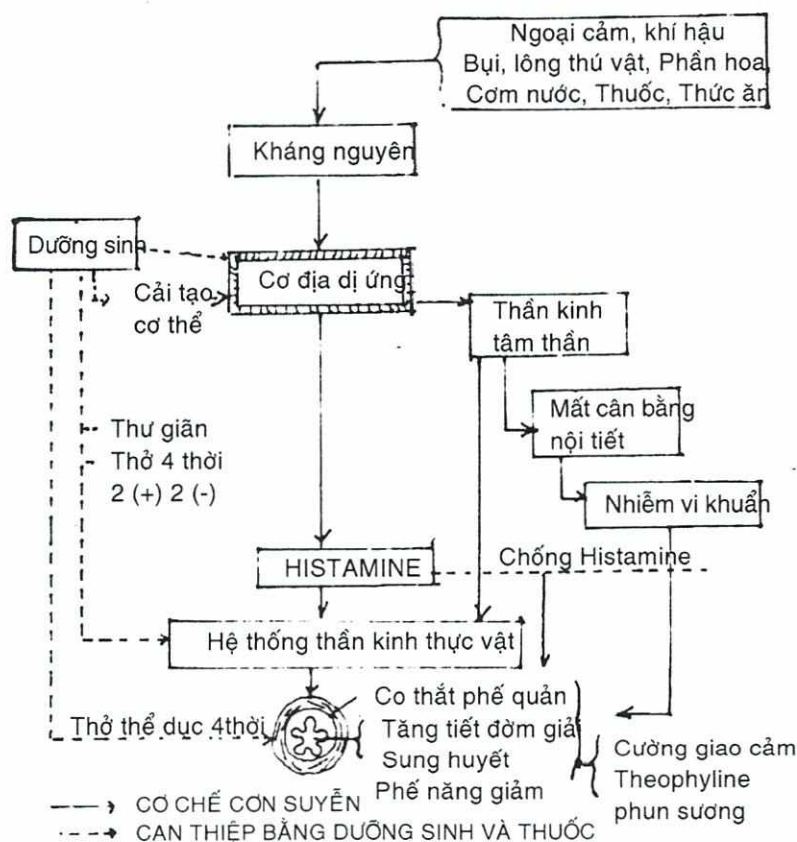
Cơ suyễn có thể kéo dài:

- Do nhiễm trùng.
- Do đờm giải nhiều.

Con suyễn có thể trầm trọng và nguy nan:

- Có biến chứng tim suy, phổi suy.
- Do dùng thuốc mạnh quá nhiều, nhất là thuốc cường giao cảm làm nở phế quản, về sau co thắt phế quản.

### III. SƠ ĐỒ (HÌNH X)



Hình X

## IV. NGUYÊN NHÂN

### 1. Chất gây dị ứng

Bụi, lông thú vật, mốc, nấm, phấn hoa. Nghề nghiệp tiếp xúc với nhiều bụi, khí hậu, con nước, hóa chất. Chất ăn: tôm, cua, trứng, cá,...

Thuốc gây dị ứng: nhiều thứ: aspirine, vitamine B<sub>1</sub>, pénicilline...

*Cách thử:* tiêm trong da để thử các chất gây dị ứng hoặc rạch da, hoặc tiêm trong da.

Tìm hiểu dị ứng trong gia đình:

- Tiền sử gia đình.
- Dị ứng tương đương cơn suyễn:

Mề đay, sổ mũi dị ứng, chàm, bệnh ngứa, đau nửa đầu, viêm loét ruột già màng nhầy (colite ulcero - membraneuse).

Xét nghiệm thử dị ứng:

- Xem đờm: đa nhân ái toan trong đờm và trong máu (5-10%).
- Xem coi “đờm hạt châu” (crachat perlé).
- Thử khả năng *hút histamine của huyết tương*.
- Globuline của huyết tương có hút histamine không.
- Chất plasma-pexine không có ở người dị ứng (-).

### 2. Các yếu tố thúc đẩy dị ứng

- Trạng thái tâm thần.
- Trạng thái nội tiết.
- Trạng thái tim.
- Trạng thái phổi: nhiễm khuẩn phổi, nhiễm khuẩn xoang, răng, tai, mũi, họng gây kích thích dị ứng (phải gỡ các *gai kích thích*).

## V. TRIỆU CHỨNG

### 1. Báo động

Chảy mũi, hắt hơi, ợ (cảm giác nặng ở vùng thượng vị), nhức đầu, lo lắng, buồn phiền, lo âu cực độ (anxiété, agitation, angoisse).

### 2. Cơn suyễn

**a. Giai đoạn khó thở:** Thiếu hơi, bắt phải ngồi dậy và lo âu cực độ.

- Thở chậm: 10-15 lần/phút.

- Thở vô gắng (vì cơ hít vào mạnh hơn cơ thở ra), thở ra dài có tiếng kêu, có khi kêu rít, không có thời nghỉ hoặc rất ngắn.

- Tư thế: ngồi, đầu ngước ra sau, mặt trắng nhợt, đầy mồ hôi, lo lắng, ngực nở, vai xệ, các cơ thở phụ đều hoạt động (cơ thang, cơ ức đòn chũm, cơ kẽ sườn, cơ bụng), có cơ co rút lõm (tirage) trên và dưới xương ức nhưng không có triệu chứng xanh tím.

- Ngực: có triệu chứng hẹp và nghẹt phế quản, gây ra khí thũng phổi (emphysème pulmonaire).

. Ngực nở, không lên xuống.

. Sờ: tiếng nói rung động ít.

. Gõ: tiếng rõ trong toàn vùng phổi.

. Nghe: tiếng rít, ran rít, rì rào phế nang giảm.

- Trạng thái chung tốt: không sốt, không thay đổi huyết áp.

**b. Giai đoạn tiết ra đờm giải:** Bệnh nhân ho và khạc ra “đờm hạt châu” rồi cơn suyễn bớt dần, bớt khó thở, ran ngáy thay thế ran khít, bệnh nhân đi tiểu nhiều và nằm ngủ được thoải mái.

Mấy ngày sau, cơn suyễn có thể lặp lại: đó là đợt suyễn.

### 3. Triệu chứng lâm sàng

- *Chụp điện quang:* Triệu chứng khí thũng ở phổi, ngực phình, hình trong, xương sườn ngang, cơ hoành thấp.

- *Xem điện quang*: Phạm vi thở của cơ hoành giảm sút, lúc thở ra hình lồng ngực không tối lại.

#### 4. Triệu chứng sinh vật

- Đếm bạch cầu và tìm công thức bạch cầu: ít thay đổi, đôi khi có nhiều đa nhân ái toan.

- Đờm: có nhiều chất nhầy (mucus) và hạt châu (crachats perlés), có tế bào phế quản. Có nhiều bạch cầu đa nhân nhất là đa nhân ái toan, có tinh thể Charcot Leyden (phosphate).

### VI. CÁCH TRỊ

#### 1. Chống cơ địa dị ứng

*a. Thay đổi cơ địa*: Thạch tín + đậu xị (mỗi ngày 0,005 thạch tín x 3 lần).

- Uống 1 tuần nghỉ (thuốc cổ truyền dân gian).

*Iodure de potassium*:

Iodure de potassium 20 gam

Nước cất QSP (vừa đủ) 300 ml

Muối muống súp = 1 gam uống buổi tối.

*Lưu hoàng* (Soufre lavé) 2 – 10 gam. Uống nhuận trường và thay đổi chuyển hóa.

*Autosang: tiêm máu mình*: lấy 5 – 10 ml máu trong tĩnh mạch tiêm vào móng; mỗi tuần 2 lần trong 1 tháng.

*Histaglobine*: Mỗi tuần tiêm dưới da 1 ống.

#### 2. Chất kháng nguyên

- Tránh ngoại cảm – khí hậu (đổi khí hậu không hợp).

- Tránh nguồn dị ứng (bụi, phấn hoa, lông thú vật, thức ăn, thuốc).

- Làm quen với kháng nguyên: liều từ nhỏ đến lớn.

### 3. Yếu tố thần kinh co thắt

Cường giao cảm Théophylline.

Phun sương (aerosol).

Chống histamine: Néoantergan, Antistine.

### 4. Đông y

*Phong hàn:* Ma hoàng, Quế chi, Hạnh nhân, Tế tân, Thược dược, gừng sống, Hậu phác, Bán hạ, Tía tô, Tang bì, vỏ quýt, Bạch quả.

*Uất nhiệt:* Thạch cao, Hoàng cầm, Mật nhân (Bá bệnh).

*Đờm thấp:* Hạt Tía tô, hạt Cải xanh. Hạt củ cải, Đinh lịch, Bồ kết, Bán hạ, Trần bì, Hậu phác, Đởm tinh, Phèn chua, Tỏi.

*Thuốc bổ:* Nhân sâm, Tắc kè, Ngũ vị, Thục địa, Dương qui, Phá cổ chỉ, Đinh lăng.

*Cất cơn:* Lá hen, Cà độc dược, Rau mò om.

*Châm cứu, bấm huyệt:* Suyễn tức: Từ Đại chùy (dưới móm gai sống cổ 7, đo ra hai bên 1 thốn).

Bấm huyệt theo công thức bà Huỳnh Thanh Lịch

Phản xạ liệu pháp của bà Lê Thị Thu Cúc.

### 5. Dưỡng sinh

#### *a. Phá kẹt ở vùng ngoan cổ để giải phóng lồng ngực*

Bệnh nhân nằm trên một cái gối đặt dưới vùng ngoan cổ. Hai tay ôm ngực cho sát.

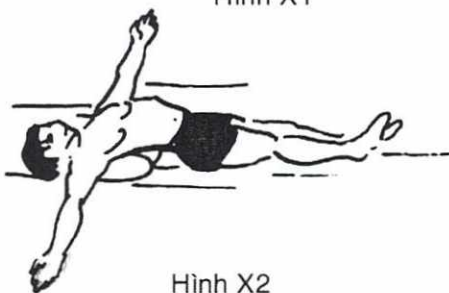
*Động tác:* Hai tay đưa thẳng ra bên, hít vô triệt để; giữ hơi, dao động, lăn tròn xương sống nhất là vùng ngoan cổ 4-6 cái; thở ra bằng cách hai tay ôm ngực cho sát. Làm từ 5-10 động tác.

*Tác dụng:* gỡ kẹt cho lồng ngực, giải phóng sức thở (hình X1, X2).





Hình X1



Hình X2

#### ***b. Giải quyết gai kích thích***

Trị viêm họng (xoà cổ).

Trị viêm xoang: xoa bóp, dùng cây cỏ hôi, đâm vắt nước cốt, nhỏ vào mũi và sắc uống 30g cỏ hôi sao vàng.

#### ***c. Làm chủ ức chế, hưng phấn – Làm chủ thần kinh***

Bằng cách thở 4 thời có âm có dương, có kê mông và giờ chân dao động.

#### ***d. Làm chủ khí***

- Thở thể dục, nhất là thở ra.
- Tập luyện làm cho cơ hoành càng ngày càng mạnh.
- Thổi chong chóng, thổi ngọn đèn mà không cho tắt.

#### ***e. Làm chủ huyết và đờm***

- Cơ hoành hợp đồng co thắt với cơ hông, cơ bụng và cơ đáy chậu thành trái tim thứ nhì giúp tuần hoàn chạy tốt.
- Thở chống mông để khạc đờm.

#### ***g. Tập cây gậy***

## Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XXIII: BỆNH HEN SUYỄN (X)

### I. Định nghĩa

### II. Cơ suyễn có 3 yếu tố:

1. Yếu tố thần kinh: co thắt cơ trơn của phế quản nhỏ.
2. Yếu tố khí: thở khó.
3. Yếu tố đờm giải, sung huyết ở phế quản.

Con suyễn kéo dài do nhiễm trùng và đờm giải.

Cơ suyễn nặng và nguy nan do tim suy, phổi suy, do dùng thuốc mạnh quá, có tác dụng phụ.

### III. Vẽ sơ đồ về cơ chế bệnh suyễn và cách trị

### IV. Nguyên nhân:

1. Chất dị ứng? Cách thử dị ứng.

Tiền sử gia đình. Dị ứng tương đương cơ suyễn? Xét nghiệm thử dị ứng: đờm có đa nhân ái toan, đờm có hạt châu, khả năng hút histamine của huyết tương, thử plasma pexine.

2. Các yếu tố thúc đẩy dị ứng: tim, phổi, tâm thần, gai kích thích (nhiễm khuẩn xoang, răng, tai, mũi).

### V. Triệu chứng:

1. Báo động.
2. Cơ suyễn: - Khó thở - Tiết ra đờm giải.
3. Lâm sàng?
4. Xét nghiệm?

### IV. Cách trị:

1. Chống dị ứng cơ địa.
2. Chống kháng nguyên.
3. Chống thần kinh co thắt.
4. Đông y: thuốc, bấm huyệt, PPDS.
  - a. Tác động lên vùng ngoan cổ.

- b. Giải quyết các ổ kích thích bằng phẫu thuật tây y, xoa bóp và thuốc nam.
- c. Làm chủ thần kinh bằng thở 4 thời.
- d. Làm chủ khí: các cách thở – Thở chong chóng, thở ngọn đèn mà không cho tắt.
- e. Làm chủ huyết và đờm. Thở chống mông để khạc đờm.
- f. Tập cây gậy.

## LOÉT DẠ DÀY – TÁ TRÀNG

### I. ĐỊNH NGHĨA

Bệnh niêm mạc dạ dày, hoặc ruột tá (đôi khi ruột chay jéjunum) bị khoét một lỗ (có khi nhiều lỗ), làm cho bệnh đau kinh niên và có chu kỳ do nguyên nhân chính là đời sống căng thẳng, dịch vị axit tăng, hoặc do uống thuốc ảnh hưởng đến niêm mạc dạ dày và ruột tá.

### II. HOÀN CẢNH XUẤT HIỆN VÀ CƠ THỂ BỆNH HỌC

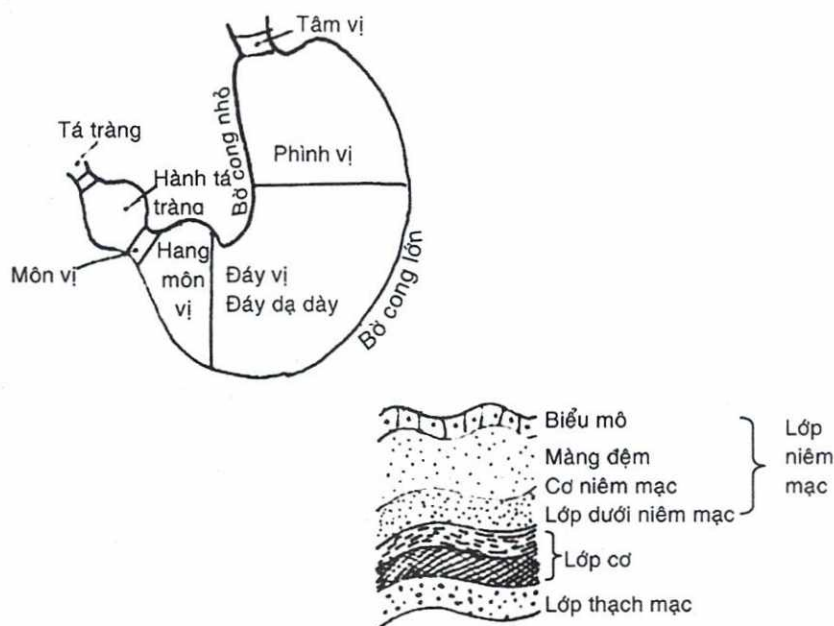
Bệnh xảy ra ở đàn ông nhiều hơn ở đàn bà; thường thấy 3 - 10% số người có bị loét dạ dày ruột tá. Tỷ lệ 10 loét ruột tá thì có 1 loét dạ dày.

Vách dạ dày và ruột gồm các lớp sau đây: (hình Y)

1. Lớp niêm mạc gồm biểu mô, màng đệm và cơ niêm mạc.
2. Lớp dưới niêm mạc.
3. Lớp cơ.
4. Lớp thanh mạc.

Vết loét có thể cạn hay sâu, đường kính lớn hay nhỏ tùy trường hợp. Nó có thể ăn sâu các lớp kể trên, khoét vào động mạch gây ra

chảy máu nhiều hay ít và làm thủng tới lớp thanh mạc, đồ ăn và vi khuẩn tuôn vào màng bụng gây choáng, làm viêm màng bụng, mổ trễ thì nguy nan. Lỗ thủng có thể được bít lại do loét dính với các bộ phận chung quanh không cho đồ ăn và vi trùng tuôn ra màng bụng tự do mà chỉ nhả vào trong cái túi dưới cơ hoành, gây ra một áp xe mũ dưới cơ hoành.



Hình Y

Vết loét có thể mới hay cũ, kéo dài nhiều năm làm cho người gầy ốm, và có thể lành thành sẹo trắng, hình ngôi sao.

Vết loét có thể ở ruột tá (nhiều nhất), trên hành tá hoặc ruột, kể đó ở môn vị, hang môn vị, bờ cong nhỏ, bờ cong lớn và tâm vị.



Vết loét có thể gây hẹp môn vị, làm cho thức ăn không qua được, bắt buộc dạ dày phải nỗ lực vận động thành sóng nhu động, cuối cùng bệnh nhân phải mửa tất cả đồ ăn ra thì mới yên.

*Loét bờ cong nhỏ* cũng có thể gây ra xơ cứng kéo căng dạ dày hẹp lại, tạo ra hai túi dạ dày, cũng gây thành hội chứng hẹp như trên.

Ở tâm vị cũng có thể gây hẹp song rất hiếm.

### III. NGUYÊN NHÂN

Nguyên nhân gây loét rất nhiều.

#### 1. Độ axit dạ dày tăng

- Trong bệnh loét độ axit thường tăng.
- Cho thuốc trung hòa axit thì bệnh bớt.
- Nhịn đói thì độ axit của người loét dạ dày ruột tá vẫn cao.

- Một bệnh mà axit tăng cao là hội chứng Zollinger – Ellison (1955-1959) có nhiều ổ loét ở nhiều vị trí khác nhau, độ axit dạ dày cao, ỉa chảy và có khối u ở tụy tạng tại các tế bào đảo Langerhans, nhưng không tiết insulin.

**2. Niêm mạc chất lượng yếu:** Nơi chỗ loét, không đủ sức chống cự với sức mạnh của axit. Chất lượng yếu ấy có khi do máu không thông vì ở nơi đó niêm mạc bị trì kéo.

#### 3. Yếu tố tâm thần

Căng thẳng, lo âu ở những người có trách nhiệm (stress): bỏ bom liên tục gây khủng khiếp trong nhân dân, nhiều người bị loét (bỏ bom thành London trong chiến tranh thế giới thứ 2).

#### 4. Yếu tố ăn uống

- Do thiếu chất đạm (loét to lúc chiến tranh).
- Do thức ăn có nhiều axit và chất cay.

## 5. Yếu tố gan

Trong bệnh xơ gan, 20% bị loét rất khó trị, trong triệu chứng tăng huyết áp tĩnh mạch cửa (veine porte).

## 6. Loét do thuốc

Như corticoides, phénylbutazone, như reserpine, histamine, caféine.

# IV. TRIỆU CHỨNG

## 1. Triệu chứng đau của loét dạ dày – ruột tá

### a. Tính chất của đau loét

- Chỗ đau: vùng thượng vị (épigastre) (đôi khi phía trên ở ngực, hoặc ở phía dưới lưng, hoặc bên hông) lan tỏa ra phía sau cột sống, hoặc vòng ra hai bên.

- Đau thắt như *vọp bẻ*, như *ai vặn trong dạ dày*. Có khi cảm giác *đói và đau*, đôi khi *đau như bỏng* nhất là khi có viêm dạ dày.

- Cường độ thay đổi khi nhiều khi ít.

- Cơn đau dịu hẳn khi uống thuốc kiềm (alcali) hoặc ăn thức ăn.

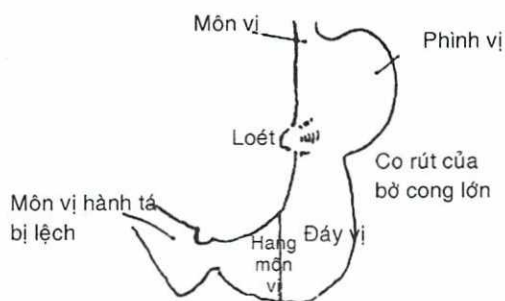
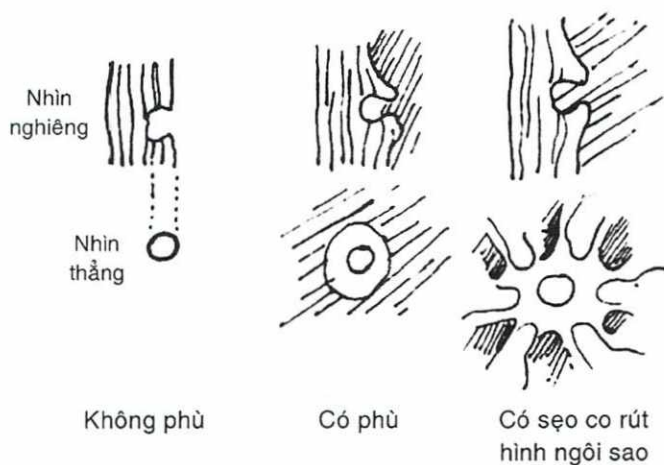
- Tiến triển của cơn đau rất đặc biệt: 1 - 6 tiếng đồng hồ sau bữa ăn, sáng và chiều, theo mùa, kéo dài, hoặc nửa đêm. Cơn đau từ 2 tuần đến 4 tuần rồi dứt.

### b. Đặc điểm của cơn loét dạ dày và loét ruột tá

*Loét dạ dày*: đau ngay chính giữa vùng thượng vị, cơn đau lên sớm hơn từ 1 - 2 giờ sau bữa ăn, theo cách thức: bữa ăn – khoảng cách – cơn đau – khoảng cách – bữa ăn. Đau lâu, dài theo bề sườn.

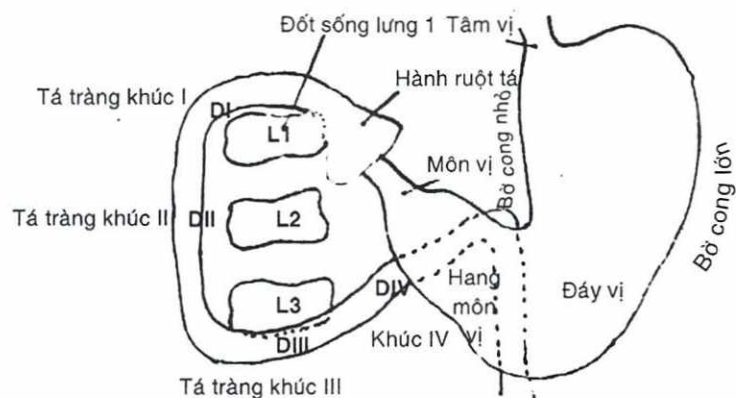
*Loét ruột tá*: đau nghiêng về phía tay mặt, lan tỏa ra hông mặt, cơn đau đến trễ hơn từ 3 - 5 tiếng đồng hồ nên theo cách thức: bữa cơm – khoảng cách – cơn đau – bữa cơm.

## 2. Triệu chứng X quang (Hình Y1, Y2)



HÌNH LOÉT

Hình Y1



Hình Y2

### 3. Triệu chứng xét nghiệm

Nhiệm vụ của dạ dày là chứa đồ ăn, vận động bằng nhu động để nghiền và trộn thức ăn, đồng thời tiêu thức ăn bằng chất dịch của dạ dày; nhu động của dạ dày được nghiên cứu bằng X quang, sự tiêu hóa của dạ dày được nghiên cứu bằng xét nghiệm, gồm có các xét nghiệm:

- Về độ axit và độ kiềm.
- Sức tiêu chất đạm của pepsin.

### 4. Các biến chứng

(15% tổng hợp)

#### a. Xuất huyết

Bệnh nhân đau cơn nặng hơn, tái xanh, toát mồ hôi, có thể ngất, lịm đi. Tỉnh lại thấy nóng cổ, có mùi tanh máu ở cổ, nôn ọe ra máu, máu tươi hay bầm đen, đơn thuần hay lẫn thức ăn... Tiếp đó các ngày sau đi tiêu ra phân đen.

Hoặc sau cơn đau, ngất nhẹ rồi qua được cơn đau, tay chân rời rã, người mệt phải nằm, mặt mày xanh xao, 2 - 3 giờ sau đi tiêu ra phân đen, mùi tanh (loét hành tá tràng).

Xuất huyết có thể ngưng lại hoặc tiếp diễn kéo dài tùy theo hình thức loét (loét xơ hóa, loét sâu...).

### ***b. Thủng dạ dày tá tràng***

Hay xảy ra đối với loét dạ dày hơn tá tràng.

Cơn đau đột ngột như dao đâm ở vùng thượng vị. Bệnh nhân choáng váng, thở nông. Lúc đầu mạnh, nhiệt còn bình thường. Thành bụng phản ứng rõ, khu trú vùng thượng vị hông phải.

Hai ba giờ sau đau lan tỏa khắp vùng bụng, xuyên qua sau xương sống, thành bụng cứng như gỗ. Buồn nôn. Thăm trực tràng cùng đồ rất đau. Mạch nhanh 100/phút, nhiệt độ chưa cao. Chiếu chụp X quang có thể phát hiện “liềm hơi”.

Sau 12 - 18 giờ, bụng trương hơi, bệnh cảnh viêm màng bụng rõ. Mạch 120/phút, nhiệt độ lớn hơn hay bằng 38°C. Nôn khan, nước tiểu ít, trung tiện khó... Trong giai đoạn này cần can thiệp ngoại khoa ngay, kết quả có phần hạn chế.

Khó khăn nhất trong chẩn đoán thủng dạ dày là các triệu chứng bị che lấp, thay đổi bởi thuốc chống đau, thuốc an thần, châm cứu, nhĩ châm chống đau. Hoặc thủng bị che lấp tạm thời bởi một phủ tạng lân cận dẫn đến áp sau xe sâu dưới cơ hoành.

### ***c. Sẹo làm biến dạng dạ dày***

- Tắc môn vị.
- Tắc hành tá tràng.
- Dạ dày hai túi.

### ***d. Loét dạ-dày phì đại và ung thư hóa***

- Loét xơ hóa phì đại.



- Loét ung thư hóa di căn nhanh vào hệ bạch huyết: hạch tại chỗ, xung quanh và đặc biệt hạch ở góc trong cổ xương đòn (Virchow-Troisier).

## **V. CHẨN ĐOÁN PHÂN BIỆT**

### **1. Viêm dạ dày**

*Nguyên nhân:*

- a. Nhiễm trùng răng, miệng, họng, mũi.
- b. Thói xấu về ăn uống: quá nhiều gia vị, ăn quá nhiều, ăn không nhai kỹ, ăn giờ giấc thất thường.
- c. Dị ứng thường thường do sữa và trứng, hoặc một thức ăn nào khác; mỗi lần ăn mỗi có dị ứng.
- d. Nhiễm độc: thuốc lá, nghiện rượu nặng có tổn thương gan.
- đ. Thuốc men: Salicylate, PAS, sulfamid, iodua, kháng sinh, corticoid, phenylbutazon.
- e. Viêm teo dạ dày trong bệnh thiếu máu ác tính.

*Triệu chứng:*

- a. Soi dạ dày.
- b. X quang.
- c. Xét nghiệm.

### **2. Ung thư**

Theo dõi loét dạ dày có thể ung thư hóa, nhất là ung thư bờ cong nhỏ, môn vị và hang vị.

## **VI. CÁCH XỬ TRÍ**

### **A. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

Phương pháp dưỡng sinh nếu áp dụng đúng mức, trị được một số bệnh loét dạ dày hành tá tràng do tác dụng tổng hợp của 3 yếu tố:

## 1. Tâm thần

Xây dựng một thái độ tâm thần thư thái bình thản, chủ động không cho các yếu tố xúc phạm (stress) từ xã hội bên ngoài gây cảm xúc đến người bệnh. Như thế đỡ được phần lớn nguyên nhân gây bệnh và duy trì bệnh, giúp bệnh mau lành. *Phép thư giãn và thở 4 thì rất công hiệu.*

## 2. Khí

*Sức thở mạnh, tối đa, triệt để, tạo ra một sinh lực mới trong cơ thể*, nhất là cơ hoành sẽ làm xoa bóp nội tạng mãnh liệt, làm cho khí thông trong toàn cơ thể, thăng giáng, khai hợp, thở tối đa, triệt để sẽ đẩy huyết đi tới, không để huyết ứ lại để gây bệnh.

## 3. Huyết

*Xoa bóp, thể dục, các tư thế phá ứ trệ* sẽ giảm dần dần yếu tố huyết ứ, giúp tấn công vào nguyên nhân sinh bệnh loét.

Ngoài ra còn có các yếu tố khác.

4. Ăn uống cho phù hợp, nhất là nhai kỹ, bớt gia vị kích thích, chỉ ăn thức ăn dễ tiêu; ăn bớt chất muối vì chất muối giúp tạo ra nhiều axit HCl trong dạ dày.

5. Dùng chất kích thích hợp lý, kiêng cà phê vì cà phê kích thích tiết HCl trong dạ dày.

6. Thêm vào *động tác chuyên trị cắt cơn đau: “Thót bụng phình bụng”* cho đến thiếu oxy, rồi “hít vô tối đa thở ra triệt để” để bù oxy thiếu.

“Thót bụng phình bụng”: Trước hết phải thở sâu nhiều hơi thở để nạp dưỡng khí  $O_2$  vào máu, xong thở ra triệt để, đóng thanh quản, thót bụng 2 giây rưỡi, phình bụng 2 giây rưỡi, làm như thế 5 - 8 cái thót phình tùy sức, đến lúc nghe thiếu oxy thì phải thở lại: hít vô tối đa rồi thở ra triệt để, thở như thế 5 - 10 hơi thở đến khi nào bù xong oxy, hết cảm giác ngạt, rồi tiếp tục thót bụng phình bụng... Cả thấy độ 2 - 3 đợt tùy sức.

Mỗi ngày làm độ 2 lần như thế, sáng và chiều, và mỗi khi chớm có cơn đau để cắt cơn đau.

Quyết tâm, kiên trì, liên tục áp dụng phương pháp dưỡng sinh một cách biện chứng, sáng tạo và chính xác chúng ta có thể giải quyết được bệnh loét dạ dày.

## B. THUỐC ĐÔNG Y

Đông y chưa phân tách ra bệnh loét dạ dày tá tràng, và viêm, nên gộp chung các bệnh có đau ở vùng bụng trên rốn là “*vị thống*” hay “*vị quản thống*” và đưa ra nguyên nhân rất phức tạp.

1. Do chức năng gan, tỳ vị, tụy tạng chưa tốt nên sinh ra rối loạn tiêu hóa (dyspepsie) thường đoán dưới danh từ *can khí phạm vị*, *can vị bất hòa* (can khắc vị).

Có 3 hình thức:

**a. Khí trệ:** Vùng thượng vị đầy trướng, đau ran ra hai bên sườn, ợ hơi, xoa bóp thì đỡ, rêu lưỡi trắng và mỏng, mạch trầm huyền. Phải *sơ can lý khí* (làm cho khí của can thư thái).

Thuốc:

Sài hồ	12g	Thanh bì	12g
Củ gấu (sao)	16g	Chỉ xác	12g
Rau má	16g	Trần bì	12g
Gừng tươi	4g		

**b. Hỏa uất:** Đau rất cấp bách, nóng ruột, hay cáu giận, ợ chua, cồn cào, miệng khô ráo và đắng, lưỡi hồng, rêu vàng, mạch huyết và sác.

Thuốc: *Sơ can tiết nhiệt*

Thanh bì	12g	Bồ công anh	12g
Rau má	16g	Lá khô	16g
Chỉ xác (sao)	12g	Khổ sâm	12g
Củ gấu (sao)	12g	Ngải cứu	8g

Lá khô: *Ardisia sylvestris* Pitard, họ Đơn nem (*Myrsinaceae*).

*Cao dạ cẩm:*

- Dạ cẩm (hay loét mồm) 16kg  
(*Oldenlandia capitellata* Kuntze, họ Cà phê *Rutaceae*)
- Đường 2,500 kg
- Mật ong 2,500 kg

30 lít nước, nấu cao cô lại còn 10 lít nước, bỏ bã lọc còn lại 6 lít, thêm đường và mật ong quấy đều.

Uống mỗi lần 30ml, sau bữa ăn. Ngày 2 lần.

*Dạ dày số 8:*

- Mai mực 40g
- Cam thảo 24g
- Thổ bối mẫu 12g

Uống mỗi lần 10g x 2 lần, lúc đói.

**c. Huyết ứ:** Đau không đổi chỗ, sau khi ăn. Ứa xoa bóp. Thường có nôn, có khi có máu, cả phân đen. Nếu đau như dùi đâm coi chừng thủng dạ dày, cho đi cấp cứu.

*Phải thông lạc, hoạt huyết và dưỡng huyết.*

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| - Củ gấu 12g    | - Bồ công anh 12g           |
| - Ô dước 12g    | - Ngải cứu 12g              |
| - Nghệ vàng 16g | - Hồng hoa 6g               |
| - Rau má 30g    | - Tô mộc 12g                |
| - Sinh địa 20g  | - Bồ chính sâm sao gừng 16g |
| - Gừng đốt 12g  |                             |
- cháy đen

## 2. Do tỳ vị hư hàn

Đau lâm râm, nhổ nước trong, ưa chườm nóng, tinh thần mỏi mệt, tay chân thường lạnh, chất lưỡi trắng nhợt, mạch nhu nhược.

Phép chữa: *Ôn tỳ kiện vị.*

- Bồ chính sâm sao gừng	12g	- Vỏ rụt	12g
- Củ mài sao	12g	- Trần bì	8g
- Thổ phục linh sao	12g	- Bán hạ chế	8g
- Sa nhân	8g	- Can khương	8g
- Củ gấu sao	8g	- Chỉ xác	6g
- Củ sả	8g		

*Thuốc cao đơn hoàn tán trị vị thống:*

1- Đổm kinh hoàn (bột nghệ, mật động vật).

2- Dạ dày số 8.

3- Cao da cẩu.

4- Bột lá khô:

- Lá khô	200g	- Ngải cứu	60g
- Bồ công anh	100g	- Chỉ thực	60g
- Lá khổ sâm	100g	- Củ gấu sao	40g

5- Than vôi nem.

6- Than vỏ trái bầu.

## C. ĐIỀU TRỊ NỘI KHOA TÂY Y

### 1. Trong đợt đau điển hình

- *Nằm nghỉ.*

- *Thuốc tác động vào bài tiết niêm mạc:*

Bột lá belladon: 0,05 – 0,10 g/ngày

Atropin sulfat: tiêm 1/4 – 1/2 mg mỗi ngày

Génésérin hoặc genatropin: XX giọt mỗi lần trước bữa ăn = 1mg.

- *Thuốc đắp vết loét: 4 – 6 g/ngày.*

Bột kaolin 4 – 6 g/ ngày

Bột kiềm (natri bicarbonat, Mg carbonat, CaCO<sub>3</sub>)

Bột kết hợp (Biskama, Benbica, Kavet,...)



*- Thuốc an thần:*

Gardenal 0,05 – 0,10 g/ngày

Phenobarbital 0,10 – 0,20 g/ngày

Meprobamat 0,40 x 2 – 3 viên/ngày

Sirop tribromuré 20ml – 40ml/ngày

*- Các thuốc khác:*

Histidin 1 – 2 ml/ngày tiêm dưới da 10 – 12 ngày liền.

Bột tiêu hóa: bột dạ dày, bột tụy tạng 0,20 – 0,30 g/ngày.

Bột mộng lúa: 2 – 4 g/sau bữa cơm x 2 – 3 lần/ngày.

Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> tiêm, viên polyvitamin.

*- Vật lý và tiết chế:*

Ủ nóng ở bụng: túi nước nóng, gạch nóng bọc vải ngoài.

Ăn uống: cháo nếp, cơm nếp, bột pha sữa, bột khoai lang, khoai tây, cà rốt, rau tươi; nhai kỹ là một phương pháp công hiệu để giúp trị bệnh dạ dày.

Các thức ăn phải ăn vừa nóng và nhai thật kỹ.

*+ Một vài thứ thuốc ngoại quốc thường dùng:*

- Laroscorbine (Labo Roche) (Vitamin C = acide L ascorbic): thường tiêm kết hợp với Atropine.

- Phosphalugel Biotherax (Phosphate d'aluminium colloidal, Pec-tine, Agar, Sucre blanc): 1 gói trước bữa ăn.

- Gélusil Substantia (trisilicate de Mg, gel d'hydrate d'aluminium spécial): 3 viên mỗi ngày.

- Acidrine (giảm đau, giảm co thắt, bảo vệ niêm mạc): 3 – 6 viên mỗi ngày.

## **2. Qua đợt đau**

- Nghỉ ngơi và làm việc có điều độ, tránh thức khuya.

- Tránh uống rượu, chè đặc.

- Nhai thật kỹ, tránh ăn đồ sống, ăn quá chua, quá mặn, quá cay, quá nóng, quá lạnh. Ăn xong không vội làm việc ngay, cần nằm nghỉ ngơi 30 phút – 1 giờ.

- Không nhất thiết dùng thuốc chống đau.

#### D. ĐIỀU TRỊ NGOẠI KHOA

- Nếu điều trị nội khoa không kết quả, phải hội chẩn với ngoại khoa để quyết định phẫu thuật.

- Chống chỉ định: lao phổi chưa ổn định, thiếu máu nặng.

- Kết quả: 60% tương đối tốt.

Đôi khi có biến chứng sau khi mổ:

**a. Loét miệng nối:** cơn đau sớm sau bữa ăn, thuốc không tác dụng, phải mổ lại.

**b. Hội chứng Dumping** của bệnh nhân mổ dạ dày và nối dạ dày qua ruột.

- Bệnh nhân mệt lả, toát đẫm mồ hôi, chân tay run rẩy, trạng thái lo âu. Xuất hiện sau bữa ăn 15 – 30 phút.

- Có thể khắc phục bằng ăn nhiều bữa, thức ăn nhai kỹ, đặc, ít uống nước.

- Có một thể bệnh khác xuất hiện chậm 2 – 3 giờ sau bữa ăn. Có hiện tượng giảm đường huyết thứ phát. Khắc phục bằng ăn đường, chất ngọt.

**c. Ía lỏng sau bữa ăn:** do rối loạn bài tiết các dịch tiêu hóa, đặc biệt là mật.

**d. Phù nề và suy dinh dưỡng** do tiêu hóa kém, hấp thu bị hạn chế.

**Câu hỏi và dàn bài của**  
**CHƯƠNG XXIV: LOÉT DẠ DÀY – TÁ TRÀNG (Y)**

**I. Định nghĩa**

**II. Hoàn cảnh xuất hiện và cơ thể bệnh học**

**III. Nguyên nhân:**

1. Độ a-xít dạ dày
2. Niêm mạc yếu.
3. Yếu tố tâm thần.
4. Yếu tố ăn uống.
5. Yếu tố gan.
6. Loét do thuốc?

**IV. Triệu chứng:**

1. Triệu chứng đau của loét dạ dày và ruột tá
  - a. Tính chất đau.
  - b. Đặc điểm đau của loét dạ dày và ruột tá.
2. Triệu chứng X quang.
3. Triệu chứng xét nghiệm.
4. Biến chứng: xuất huyết, thủng dạ dày, sẹo làm biến dạng dạ dày, gây tắc, dạ dày phì đại, ung thư hóa

**V. Chẩn đoán phân biệt:**

1. Viêm dạ dày.
2. Ung thư

**VI. Cách trị:**

**A. Phương pháp dưỡng sinh:**

1. Điều hòa tâm thần.
2. Thở.
3. Xoa bóp, thể dục.
4. Ăn uống.
5. Dùng chất kích thích hợp lý.
6. Động tác chuyên trị các cơn đau: thót phình bụng.

**B- Thuốc đông y.**

**C. Nội khoa tây y**

## CHƯƠNG XXV (Z)

# BỆNH THẤP KHỚP

Bệnh thấp khớp là danh từ chung gồm những bệnh có triệu chứng đau ở khớp, giảm khả năng cử động và nhiều khi có biến chứng dạng khớp, xương. Tuy là một bệnh toàn thân, nhưng việc cư trú bệnh ở khớp là triệu chứng chính, hoặc ở tim gây thương tật tim là nguy hiểm nhất.

### A. CƠ THỂ HỌC KHỚP: <sup>(1)</sup>

Cái khớp là một kiệt tác của tạo hóa để làm cho cơ thể con người hoạt động với phạm vi rộng hẹp tùy mỗi khớp, kết hợp được sự *khéo léo* và *sức mạnh tối ưu* của động tác. Khớp gồm 10 bộ phận phức tạp bảo đảm chức năng vận động của khớp. (Hình Z)

1. *Đầu xương với sụn* chống va chạm.
2. *Sụn tiếp hợp của xương* để cho xương phát triển theo chiều dài.
3. *Sụn trung gian* để làm tấm đệm giữa hai đầu xương.
4. *Dây chằng* để giữ hai đầu xương không trượt ra ngoài.

---

<sup>(1)</sup> Theo quyển "Nouveau traitement du Rhumatisme" của Dr A.de Sambucy và J.J Laubry. Editions Dangles

5. *Màng hoạt dịch, nước hoạt dịch*, để cho khớp trơn để cử động.

6. *Bao khớp* cho hoạt dịch không ra ngoài.

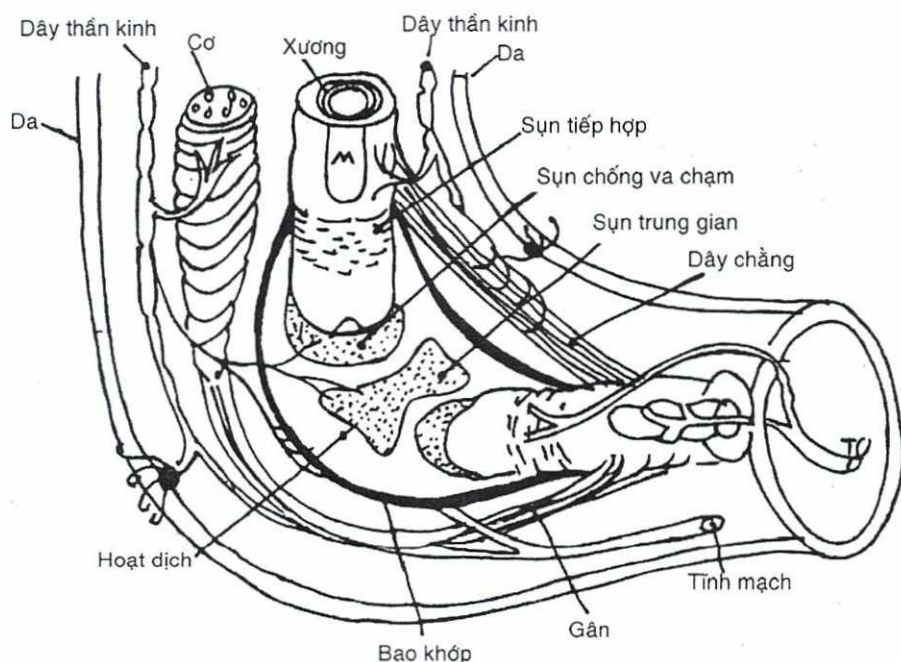
7. *Cơ và gân cơ* để cử động khớp. Gân cơ có vai trò quan trọng như gân A-sin (Achille), gân đầu gối.

8. *Dây thần kinh*, các điểm đau á-thị-huyết và điểm đau cơ-thể-học. Có thể châm cứu, bấm để trị bệnh khớp. Giao cảm thần kinh có vai trò quan trọng trong việc dinh dưỡng các bộ phận của khớp.

9. *Động mạch và tĩnh mạch* bảo đảm tuần hoàn nuôi dưỡng khớp và thải chất độc cho khớp.

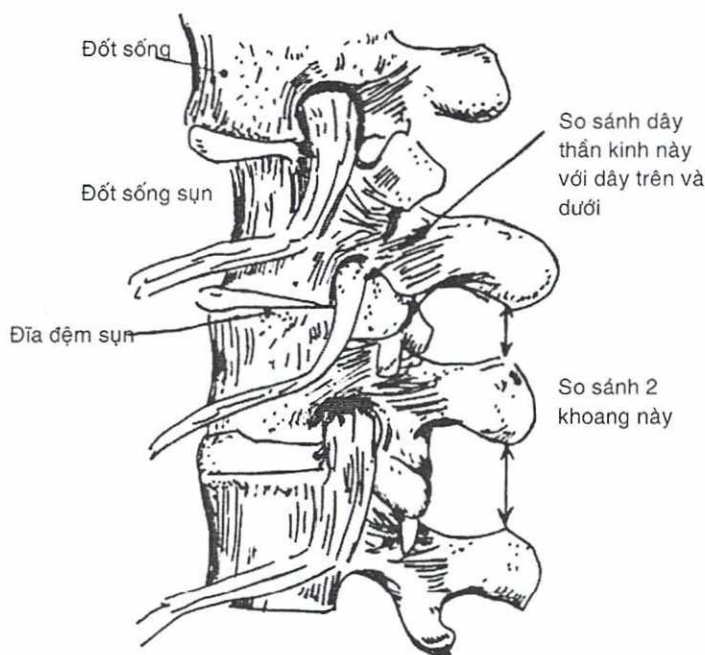
10. *Da bảo vệ khớp* và thải chất độc của khớp bằng đường mồ hôi.

Hình Z chỉ rõ các bộ phận của khớp.



Hình Z





### MỘT NGUYÊN NHÂN ĐAU KHỚP LỖ TIẾP HỢP

Hình này trình bày 4 đốt sống, 3 đĩa đệm và 3 dây thần kinh sống chui qua 3 lỗ kết hợp. Do đốt sống thứ nhì trặc ra phía sau nên dây thần kinh thứ nhì bị kẹt và teo lại làm đau cột sống và rối loạn chức năng. Các bộ phận tạng phủ thuộc phạm vi điều khiển của dây thần kinh bị kẹt: nguyên nhân cột sống rất rõ ràng. Muốn trị được các bệnh nguồn gốc cột sống thì phải dùng thủ thuật và dụng cụ vật lý: xoa bóp, nắn bóp, kéo giãn, mổ kẹt, sửa cột sống, sửa trật, thư giãn, treo xà đơn, ngồi ngay, khí công, thúc đẩy tuần hoàn, tập thể dục, ủ nóng, bó bột, uống thuốc mới giải phóng được dây thần kinh cột sống.

## B. NHỮNG BỆNH THẤP KHỚP ĐIỂN HÌNH

1. *Bệnh viêm đa khớp mạn tính tiến triển* (PCE = Polynévrite chronique évolutive).

2. *Bệnh hư khớp (arthrose).*

3. *Viêm quanh khớp vai – cánh tay* (périarthrite scapulo-humérale).

4. *Bệnh thấp khớp cấp* (bệnh Bouillaud) RAA.

5. *Bệnh thống phong* (goutte).

Trong bài này chỉ trình bày 3 bệnh trên thuộc phạm vi khả năng giải quyết của phương pháp dưỡng sinh. Còn bệnh thấp khớp cấp và bệnh thống phong (goutte) phải đi bác sĩ điều trị.

**I. VIÊM ĐA KHỚP MẠN TÍNH TIẾN TRIỂN** (Polyarthrite chronique évolutive = PCE).

### 1. Định nghĩa

Bệnh mạn tính có đặc điểm là tổn thương cả hai bên và đối xứng của các khớp xương có kèm đau, biến dạng khớp có thể tiến triển tới cứng khớp. Đây là bệnh toàn thân tiến triển qua những đợt xen kẽ với những thời kỳ thuyên giảm hoàn toàn.

### 2. Hoàn cảnh xuất hiện

Chủ yếu từ 30 tuổi tới 50 tuổi, ở phụ nữ nhiều hơn gấp 2-3 lần so với nam giới, đặc biệt hay gặp ở phụ nữ khi mãn kinh. Khí hậu ôn nhiệt đới và thấp dễ phát sinh.

### 3. Giải phẫu bệnh học

Lúc khởi đầu màng hoạt dịch sung huyết, phù và rỉ ra một thứ dịch thanh tơ (séro-fibrineux) ở trong ổ khớp, các rìa bị phù đại và tăng sinh. Dần dần mô hạt xâm lấn ổ khớp và tạo thành một cái “màng mô liên kết-mạch máu” ngày càng xơ hóa và cố định khớp xương (cứng khớp). (pannus conjonctivo-vasculaire).

Tổn thương sụn là thứ phát = thoái hóa, nứt nẻ, loét. Đầu xương bị loãng xương có kèm những điểm tăng sinh mô liên kết-mạch máu làm sụp đổ sụn đầu xương và gắn liền vào màng hoạt dịch (cứng khớp).

Hơn nữa còn thấy những *hòn dưới da* gồm có một ổ hoại tử trung tâm, chung quanh có mô bào (histiocyte) và mô xơ tăng sinh. Các cơ và bao dây thần kinh ngoại vi có những hạt vi thể do những nhóm lympho bào tạo thành.

Trong 25-40% tử thi được mổ, có viêm màng ngoài tim, 20% cơ thoái hóa dạng tinh bột ở thận và gan. Có những u-hạt dạng thấp ở tim phổi, màng phổi. Các tổn thương trên chứng tỏ bệnh viêm đa khớp mạn tính tiến triển là một *bệnh toàn thân*.

#### 4. Bệnh căn

Chưa rõ. Các ổ nhiễm khuẩn không phải là yếu tố nguyên nhân mà chỉ là yếu tố khởi phát trong một số trường hợp.

Trong huyết thanh đã tìm ra “*một yếu tố thấp*” trong 70-90% trường hợp bệnh. Đó là một *đại globulin* (macroglobulin) di chuyển cùng với gammaglobulin. Phản ứng Rose và phản ứng latex phát hiện ra “yếu tố thấp” đó.

*Yếu tố phụ.*

a. *Di truyền*: Có vai trò nhất định.

b. *Sốc* (chấn thương) tinh thần hoặc thân thể.

c. *Môi trường*: Theo Đông y: Phong-Hàn-Thấp (gió, lạnh, ẩm ướt).

d. *Nội tiết*: Tác dụng của ACTH và cortison.

Thai nghén làm thuyên giảm bệnh thấp khớp.

#### 5. Triệu chứng

a. *Phương thức khởi đầu*. Báo hiệu: mệt mỏi, chán ăn và sút cân, hoặc khởi phát bằng một bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, hoặc

một chấn thương tâm thần hay một chấn thương thân thể (phẫu thuật). Nhiệt độ không cao, lồi  $37,5^{\circ}\text{C}$ , có đau khớp di truyền, trước nhẹ sau nặng và đau cơ.

*b. Thời kỳ xâm nhập.* Ban đầu khó đoán bệnh, phải 2-3 tuần hoặc 2-3 tháng triệu chứng mới rõ rệt.

*b1. Đau khớp có kèm hoạt động hạn chế.*

*b2. Các khớp bị viêm:* đau, đỏ, nóng, sưng, đi đứng khó khăn. Trần dịch ở khớp có thể nhiều ít, chủ yếu ở khớp gối.

Các khớp ngón tay, ngón chân bị trước, rồi cổ tay cổ chân, rồi đến cùi chỏ, đầu gối, rồi đến vai, háng một cách đối xứng.

*c. Thời kỳ toàn phát.* Các viêm khớp tiến triển tới cứng khớp và biến dạng do các mô xơ và do co cứng. Có thể bệnh phát triển ở cột sống: các đốt sống cổ đôi khi bị tổn thương cho nên đầu bị cúi xuống xương ức.

Các biến dạng mới đầu còn sửa chữa được, về sau thành vĩnh viễn, làm cho bệnh nhân đi đứng khó khăn, đôi khi phải ngồi xuống lết.

*d. Các biểu hiện ngoài khớp.*

*d1. da và móng:* da mỏng, lạnh, lạnh (ngoài cơn viêm) tróc vảy phấn, có những vết sắc tố, móng chân tay teo lại, không bóng loáng, và có khía. 10% bệnh nhân có hằn dưới da từ 2-20 m/m chung quanh khớp ở mỏm, khuỷu, cổ tay, ngón tay, có thể lưu tồn nhiều tháng, nhiều năm và bị loét da.

*d2. Rối loạn mắt:* viêm mống mắt, sợ chói và chảy nước mắt.

*d3. Các hạch* phía trên khớp, đôi khi to ra.

*d4. Lách* có thể to ra trong 5-10% trường hợp.

*d5. Thiếu máu.*

*e. Các xét nghiệm.*



e1. *Hoạt dịch*: đục vàng 10.000-30.000 bạch cầu với 90% bạch cầu đa nhân.

e2. Để phát hiện *yếu tố thấp do đại globulin* (macro globulin) trong máu, cần làm *thử nghiệm Rose* và *thử nghiệm latex*.

## 6. Đoán bệnh phân biệt

6.1. *Với bệnh thấp khớp cấp (RAA)*. Nguy hiểm nhất trong bệnh thấp khớp cấp là thường có *tổn thương tim* (hở và hẹp van tim).

6.2. *Luput ban đỏ rải rác* (Lupus erythémateux disséminé).

Bệnh này có triệu chứng khớp giống PCE và nhiều triệu chứng khác ngoài da (Lupus), thận, tim... có *tế bào L.E.Hargraves* trong máu và tủy xương.

6.3. *Hư khớp*: Không có biểu hiện toàn thân. Khi nghỉ ngơi thì đau khớp đỡ, viêm khớp không đáng kể.

6.4. *Thống phong*: Thường khởi đầu ở ngón chân cái, có nhiều axit uric trong máu, đáp ứng tốt với cây *Colchicum autumnale*.

6.5. *Viêm khớp mủ*: Nhiễm khuẩn huyết, có ổ nhiễm khuẩn ở trong hoạt dịch (lậu, giang mai, phế cầu...)

## 7. Tiên lượng

Phụ thuộc vào bệnh trị sớm hay muộn. Sau 10 năm bị bệnh trên 100 bệnh nhân: 15% phải nằm viện, 35% không kiếm sống nổi, 50% khó có một cuộc sống bình thường.

## 8. Điều trị

Ai cũng công nhận rằng các thuốc Tây y, corticoit và thuốc chống đau trị thấp khớp có những tác dụng phụ hệ trọng và chỉ chữa được triệu chứng. *Vậy phải dùng: dưỡng sinh, châm cứu, thuốc Nam-Bắc, chỉ trong trường hợp đặc biệt mới cần đến thuốc Tây-y.*

a. *Trong cơn tiến triển* phải nghỉ ngơi, dùng các phương pháp vật lý: xoa bóp thuốc nóng tại chỗ, xoa bóp nhẹ, cử động nhẹ, đặt



khớp trong tư thế tối ưu để vận động phòng trường hợp cứng khớp; dùng thuốc nam là chủ yếu: vòi voi, lá lốt, cành dâu tằm, lá dâu, thổ phục linh, cỏ xước, rễ cây gấc, rễ cây bưởi bung, cây lá cối xay, rễ cây độc lực, cà gai leo, ngũ gia bì, cây rung rúc, cây bươm bươm, hà thủ ô đỏ và trắng, ô dước, tang ký sanh, xích đồng nam, bạch đồng nữ, cây roi ngựa, cây chỉ thiên, xuyên diệp thối, bạch hoa xà.

*Thuốc bắc:* quế chi, bạch thược, xích thược, phòng phong, khương hoạt, khương hoàng, tần giao, phục linh, xích linh.

- Một công thức tốt: Tam tể phương (lương y Việt Cúc).

Hà thủ ô trắng	12g
Huyết rỗng	10g
Rễ nhàu	8g
Thiên niên kiện	6g
Ngũ gia bì	6g
Ngưu tất	8g
Thần thông	2g
Quế chi	2g

Sắc uống mỗi ngày. Hoặc bốc thuốc 10 thang như trên, ngâm với 2.700ml rượu 25<sup>0</sup>, 10 ngày, lọc, thêm 270g đường cát. Ngày uống 30ml trước bữa ăn chính.

*Một phương pháp công hiệu* là cho ong chích nọc chung quanh khớp.

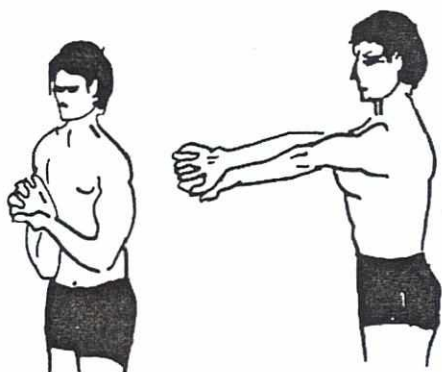
*Tập luyện dưỡng sinh:* Áp dụng ngoài các cơn tiến triển, không có sốt, còn đau ít, cứng khớp. Phải áp dụng toàn bộ 8 phép dưỡng sinh một cách quyết tâm, kiên trì, liên tục.

Phải dấm vào hang cộp, mới sẵn được cộp. Cộp đây là bệnh thấp khớp, phải chịu đau (có thể chịu được, không quá sức chịu) mới trị được bệnh.

Ví dụ: *Động tác treo tay*

*Chuẩn bị:* Ngồi hoặc đứng, hai tay đưa thẳng ra phía trước, hai bàn tay và ngón tay chéo nhau, ngón cái ở phía dưới, hai lòng bàn tay ốp vào nhau. (Z2).

*Động tác:* Rút hai bàn tay vào trước ngực, lật lên phía trên, đưa thẳng ra trước, rồi rút hai bàn tay vào trước ngực, lật xuống phía dưới, đưa thẳng ra, trở về chỗ cũ. Thở tự nhiên. Có thể làm 5-10 động tác như thế.



Hình Z2

*Tác dụng:* Trị thấp khớp ở chi trên. Đối với khớp khác, cũng phải tập tối đa và triệt để theo mấy động tác của Phương pháp dưỡng sinh (Hình Z3, Z4)

*Về động tác:* phải vận động tối đa trong phạm vi hoạt động của khớp nếu khớp chưa đau lắm. Nếu đau nhiều và có biến dạng phải áp dụng các kỹ thuật sau:



Hình Z3



Hình Z4

1. *Xoa bóp từ ngoài vào trong*, có khi từ 15' – 30' – 45' – 60' cho khớp ấm và giãn ra.

2. *Phải kéo giãn khớp:* nếu khớp lưng đau, phải treo xà đơn cho sức nặng kéo ra, nếu khớp cổ thì phải có dụng cụ nâng chống cổ dựa trên hai vai, nếu khớp chân, tay, phải kéo bằng trái cân có ròng

roc và dây. Nếu cần cho giường nghiêng đầu thấp để cân bằng với trái cân kéo rút.

3. *Phải tập động tác thể dục, xoa bóp, yoga.* Trong mỗi động tác, phải cung cấp đủ  $O_2$  và thải tốt  $CO_2$  do các cách thở của PPDS.

## **II. BỆNH HƯ KHỚP (Arthrose)**

### **1. Định nghĩa**

Quá trình thoái hóa của các khớp xương, mới đầu khu trú ở sụn đầu xương của khớp rồi đến bao hoạt dịch và dây chằng, xuất hiện ở người quá 40 tuổi và gây thương tổn ở những khớp chịu đựng sức nặng của thân, phần lớn là người mập béo.

### **2. Triệu chứng**

- Đau ban đầu ít sau nhiều và liên tục.
- Hạn chế cử động.
- Mọc gai xương.

*Xét nghiệm:* Không tăng tốc độ lắng hồng cầu, không thiếu máu, bạch cầu không tăng.

### **3. Khu trú**

Gối, háng, đốt sống cổ, lưng, vai, ngón tay, bàn tay.

### **4. Điều trị**

Đây là một bệnh suy thoái khớp ở tuổi già.

Tập dưỡng sinh vừa sức có thể vươn lên. Thêm các thuốc bổ dưỡng của người già.

## **III. BỆNH VIÊM QUANH KHỚP VAI – CÁNH TAY**

(Périarthrite scapulo-humérale)

### **1. Đồng nghĩa**

Viêm quanh khớp vai, viêm gân vôi hóa.

## 2. Định nghĩa

Hội chứng đau vai, có kèm cứng khớp và đôi khi mất cử động do những tổn thương thoái hóa các mô gân ở vai, có hoặc không kèm viêm bao hoạt dịch kết hợp (thể bệnh cứng khớp).

## 3. Bệnh căn

Là một bệnh thoái hóa làm *hư khớp*. Thể nguyên phát gặp ở phụ nữ hơn là nam giới. Thể thứ phát đi kèm một số bệnh khác.

## 4. Giải phẫu bệnh học

Tổn thương thoái hóa thường gặp ở người quá 40 tuổi gồm *viêm gân của cơ vai*, có vôi hóa ở bên trong gân làm cản trở mọi cử động, và *viêm túi thanh mạc dưới cơ denta*, có thể lan ra bao hoạt dịch khớp vai làm cho *vai cứng*, mất cử động.

## 5. Triệu chứng

1. Đau ở mỏm vai lan ra theo cánh tay đến khuỷu tay, cản trở cử động.

2. Hạn chế cử động

## 6. Điều trị

- Tập dưỡng sinh, xoa bóp. Uống thuốc nam bắc, rượu thuốc

### Câu hỏi và dàn bài của CHƯƠNG XXIII (Z): BỆNH THẤP KHỚP

A. Cơ thể học khớp

B. Những bệnh khớp điển hình. Trong bài này chỉ trình bày 3 bệnh thuộc phạm vi Phương pháp dưỡng sinh.

I. Bệnh đa khớp mạn tính tiến triển (PCE) (Polyarthrite chronique évolutive)

1. Định nghĩa.

2. Hoàn cảnh xuất hiện.

3. Giải phẫu bệnh học.

4. Bệnh căn.

Yếu tố chính: yếu tố thấp

Yếu tố phụ: di truyền, choáng, môi trường (phong, hàn, thấp), nội tiết.

5. Triệu chứng:

a. Khởi đầu.

b. Thời kỳ xâm nhập: đau, viêm.

c. Thời kỳ toàn phát: viêm, biến dạng, co cứng, các khớp đều bị tổn thương, cử động bị hạn chế.

d. Các biểu hiện ngoài khớp.

e. Xét nghiệm.

6. Đoán bệnh:

a. Thấp khớp cấp (Rhumatisme articulaire aigu) (RAA).

b. Luput ban đỏ rải rác (Luput erythémateux disséminé).

c. Hư khớp (arthrose).

d. Thống phong.

e. Viêm khớp mủ.

7. Tiên lượng.

8. Điều trị:

a. Thuốc ít công hiệu.

Thuốc nam – thuốc bắc – thuốc tây.

b. Cho ong chích.

c. Tập luyện dưỡng sinh:

- Lấy đau trị đau, dám tập động tác, vận động tối đa.

- Kéo giãn khớp – treo xà đơn.

II. Bệnh hư khớp (Arthrose)

Tập dưỡng sinh. Thuốc bổ dưỡng của người già.

III. Bệnh viêm quanh khớp vai – cánh tay (Périarthrite scapulo-humérale)

- Tập dưỡng sinh – Xoa bóp.

- Uống thuốc nam-bắc, rượu thuốc.



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- NỘI KINH TỔ VẤN – Dịch giả : Nguyễn Tử Siêu – Nhà Xuất bản Hồng Khê – 1954.
- LÊ TRẦN ĐỨC – Tuệ Tĩnh và nền y học cổ truyền Việt Nam – Nhà Xuất bản Y học Hà Nội 1975.
- HOÀNG ĐÔN HÒA –Hoạt nhân toát yếu – (Lê Trần Đức biên dịch chú giải và phụ lục (chưa in).
- HẢI THƯỢNG LÂN ÔNG – Vệ sinh yếu quyết – Lê Trần Đức biên dịch chú giải – Nhà Xuất bản Y học 1971.
- BÁC SĨ NGUYỄN KHẮC VIỆN – Công trình tập luyện Câu lạc bộ võ – Nhà Xuất bản Ngoại văn – Hà Nội 1975
- LÊ THỊ KIM ĐỊNH - Chữa bệnh mạn tính bằng khí công, xoa bóp day bấm huyệt – Nhà Xuất bản Y học 1974.
- SỨC KHỎE VÀ TUỔI THỌ – Thuyết trình viên: Giáo Sư Nguyễn Thiện Thành. Biên soạn: Dương Thị Minh (Tài liệu kỷ niệm 1 năm hoạt động của bệnh viện Thống Nhất 1975-1976).
- BẢO VỆ SỨC KHỎE BẰNG KHÍ CÔNG VÀ XOA BÓP – theo phương pháp của gia đình Cốc Đại Phong – Sơn Đông 1962 – Tài liệu dịch – Bộ Y tế (Vụ huấn luyện).
- KHÍ CÔNG THÁI CỰC QUYỂN GIẢN HÓA – Tài liệu dịch – Bộ Y tế (Vụ huấn luyện) 1961.
- TÀI LIỆU VỀ KHÍ CÔNG– của Viện Nghiên cứu Đông Y (Tài liệu nội bộ)
- BÁC SĨ HOÀNG BẢO CHÂU – Khí công – Nhà xuất bản Y học 1972.
- BÁC SĨ LÊ NGUYỄN KHÁNH – Khí công thường dùng – Hội phổ biến Khoa học kỹ thuật Hà Đông 1964.
- A. et M. DE SAMBUCY - J. J. LAUBRY – Étude et emploi du yoga iranien et égyptien – Editions Dangles.
- A et M DE SAMBUCY – Pour comprendre le yoga et les lois Brahmaniques Editions Dangles Paris – 1973
- EDOUARD LONGUE – Yoga pour soi – M.C.L 22 Rue Bergère Paris 1959.
- SRI ANANDA – Yoga – Editions Robert Laffont – Paris 1972.
- JULIEN TONDRIAU et JOSEPH DEVONDEL – Le guide Marabout du Yoga – 1968
- PHILIPPE DE MERIC – Yoga pour chacun – Librairie générale française 1968 – Le livre de poche.

- DESMOND DUNNE – Yoga pour tous – *M.G.L Rue Bergère, Paris 1957.*
- EVA RUCHPAUL – Hatha yoga – *Editions Denoel Paris 1965.*
- BERNARD BOUANCHAUD – La pratique du yoga – *Solar, 8 Rue  
Garanciere 75006 Paris 1981.*
- ANDRÉ VAN LYSEBETH – Je perfectionne mon yoga – *Editions  
Flammarion 1969.*
- GIÁO SƯ I. U. F FROLOP – Vệ sinh lao động trí óc – Tài liệu dịch – *Bộ Y tế  
(Vụ huấn luyện).*
- B.S. NGUYỄN THIÊN THÀNH – Những nguyên tắc cơ bản trong học thuyết  
Paplop. *Nhà Xuất bản Y học, Thể dục thể thao 1965.*
- GIÁO SƯ NGUYỄN THIÊN THÀNH – Khái niệm cơ sở trong khoa học tuổi  
thọ – *Tập II 1980.*
- B.S NGUYỄN HUY DUNG – Bệnh tim mạch với người lớn tuổi – *Nhà Xuất  
bản Y học – 1977.*
- GIÁO SƯ NGUYỄN HUY DUNG – Phòng ngừa và tự điều trị bệnh tim mạch  
1988.
- A et M. DE SAMBUCY – L'espaliér suédois – 4<sup>è</sup> édition. *Editions Dangles 1973.*
- DR A DE SAMBUCY – Gymnastique corrective vertébrale – *Editions  
Dangles 1973.*
- DR A DE SAMBUCY – Défendez vos vertèbres – *Editions Dangles 1974*
- DR A DE SAMBUCY – Nouvelle médecine vertébrale de toutes les  
maladies chroniques 1971 – *Editions Dangles.*
- DR A DE SAMBUCY et J. J. LAUBRY – Nouveau traitement du rhumatisme  
par vertébrothérapie et l'acupuncture – *Editions Dangles Paris 1971.*
- A DE SAMBUCY – Les 2 sources de Médecine Européenne – *Editions  
Dangles Paris 1968.*
- DR DE SAMBUCY et L. LE WALLON – Mobilisation articulaires sous  
oscillations rythmées. *Editons Dangles Paris 1970.*
- DR DE SAMBUCY – Après la crise, que peut faire le rhumatisant grave 1971.
- WALTER MICHEL – La respiration volontaire – *Librairie Maloine 1951.*
- ROBERT DURAND DE BOUSENGEN – La relaxation – 3<sup>è</sup> édition –  
*Presses universitaires de France 1969 – Collection Que sais -je?*
- CHARLES KAYSRE – Physiologie – *Editions Flammarion 1963.*
- SIMONE DE BEAUVOIR – La vieillesse – *Galimard 1970.*
- DR ION BORDEIANU – Bí quyết sống lâu hay làm thế nào để sống lâu (in  
lần thứ 2) *Nhà Xuất bản Y học 1977.*

# MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Lời nói đầu	3
CHƯƠNG I: Tư tưởng, đạo đức, tác phong của người huấn luyện viên dưỡng sinh.	5
CHƯƠNG II: Đại cương về phương pháp dưỡng sinh.	32
CHƯƠNG III: Cơ thể và sinh lý con người.	48
CHƯƠNG IV: Sức khỏe là gì? Bệnh là gì? Vai trò của phương pháp dưỡng sinh.	60
CHƯƠNG V: Phép thư giãn.	70
CHƯƠNG VI: Tìm hiểu về bộ hô hấp.	93
CHƯƠNG VII: Ba cách thở của phương pháp dưỡng sinh	118
CHƯƠNG VIII: Thái độ tâm thần trong cuộc sống	141
CHƯƠNG IX: Vấn đề ăn uống và các chất kích thích và vấn đề thải chất độc	150
CHƯƠNG X: Các nguyên tắc lớn để tập thể dục, xoa bóp, yoga để cho khí huyết lưu thông và chống xơ cứng	172
CHƯƠNG XI: Ba tầng tập luyện cơ bản	188
CHƯƠNG XII: Tầng 4: Tập trong tư thế ngồi hoa sen.	219
CHƯƠNG XIII: Tầng 5: Tập trong tư thế ngồi không hoa sen	239
CHƯƠNG XIV: Tầng 6: Tập trong tư thế ngồi thông chân bên cạnh giường	252
CHƯƠNG XV: Tầng 7: Tập trong tư thế đứng	261
CHƯƠNG XVI: Lao động và nghỉ ngơi, ngủ, bồi dưỡng sức khỏe	285
CHƯƠNG XVII: Vệ sinh bảo vệ con người	294
CHƯƠNG XVIII: Sống lâu và sống có ích	300
CHƯƠNG XIX: Một vài điểm cần chú ý khi áp dụng phương pháp dưỡng sinh	307
CHƯƠNG XX: Cách bấm và day huyệt	316
CHƯƠNG XXI: Những bệnh khó có thể giúp trị được bằng phương pháp dưỡng sinh	326
CHƯƠNG XXII: Cao huyết áp	340
CHƯƠNG XXIII: Bệnh hen suyễn	354
CHƯƠNG XXIV: Loét dạ dày - tá tràng	363
CHƯƠNG XXV: Bệnh thấp khớp	378
Tài liệu tham khảo	390

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN  
NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC  
CHI NHÁNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Địa chỉ: 699 Trần Hưng Đạo - Phường 1 - Quận 5  
Điện thoại: 08.39235648 - Fax: 08.39230562  
Email: cnxuatbanyhoc@gmail.com

## **PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH**

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

*Tổng giám đốc*

**CHU HÙNG CƯỜNG**

*Biên tập viên: BS. Minh Phúc*

*Trình bày & sửa bản in: Võ Thị Giang Hương*

*Thiết kế bìa: Mai Xuân Hoài*

---

In 1.500 cuốn khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Nông nghiệp  
292/3 Kha Vạn Cân, Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh.

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 1187-2014/CXB/3-86/YH. Số xuất bản:  
221/QĐ-YH ngày 16/7/2014. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2014.





# THÊM NHỮNG NGÀY XANH

4 VÂN



Cây còn



xanh, lá vẫn còn xanh như dòng sông nước vẫn triều miên. Như tuổi



xanh không mới mòn. Cây sao già còn vương thẳng, Như tuổi già còn đứng mãi với



thời gian. Cây hải đăng thấp sáng biển Đông. Con người Ta quyết chỉ rèn



thân. Như biển xanh không hề cạn như cây đèn còn trong sáng như Tình



già còn thắm mãi với thời gian.

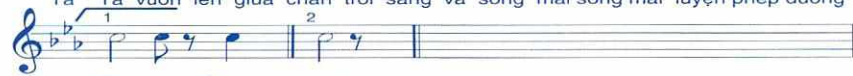
Thêm lên Ta thêm lên bao nhiêu ngày  
Đôi tay Ta nâng cao nâng cao đời



xanh. Thêm lên Ta thêm lên bao nhiêu hạnh phúc. Thêm  
sống. Đôi chân Ta đi lên đi lên đường mới. Thân



lên Ta thêm lên bao nhiêu nguồn sống và thêm lên bao việc ích cho  
Ta Ta vươn lên giữa chân trời sáng và sống mãi sống mãi luyện phép dưỡng



đời. (đời) .... sinh.

# ƯỚC MUỐN...

*Thân tặng tất cả những người đang góp phần xây nền móng cho  
phương pháp Dưỡng Sinh Dân Tộc Việt Nam*

\* NHƯ NHỊP ĐI (Macia) VỪA PHẢI  
\* TÌNH CẢM, THIẾT THA

Nhạc và lời: NGUYỄN VĂN TÝ  
1981



Sao Ta muốn cho bao người luôn khoẻ mãi. Như cây xanh xanh mãi bao mùa



xuân. Sao Ta muốn bao tâm hồn Ta trẻ mãi. Cùng chung tay xây non nước đẹp ngàn



lần. Vì Ta muốn cho bao người luôn được sống trong niềm vui. Trong mơ ước. Trong tình



yêu. Dù khó biết bao nhiêu Ta quyết rèn cho bền chí cuộc đời cần Ta, Ta là vốn quý của



đời... dù khó biết bao nhiêu Ta quyết rèn cho bền chí. Cuộc đời cần Ta, Ta là vốn quý của



đời

(trước khi hát lại từ đầu, cần có một đoạn như product)

...Sao Ta.

**Sách không bán**



ISBN: 978-604-66-0772-4

