Almanach

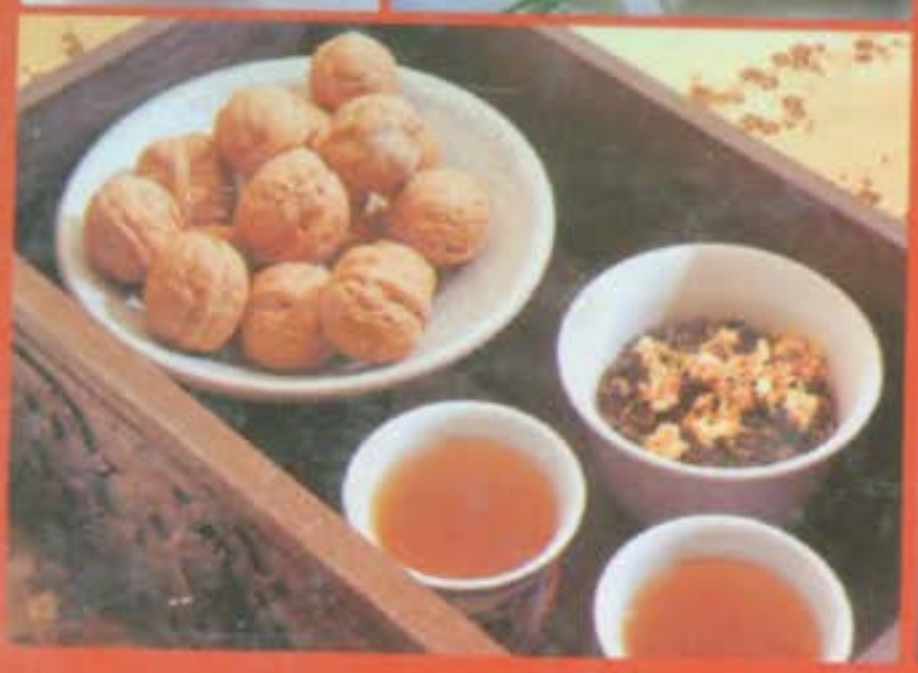
NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ TRONG CUỘC SỐNG

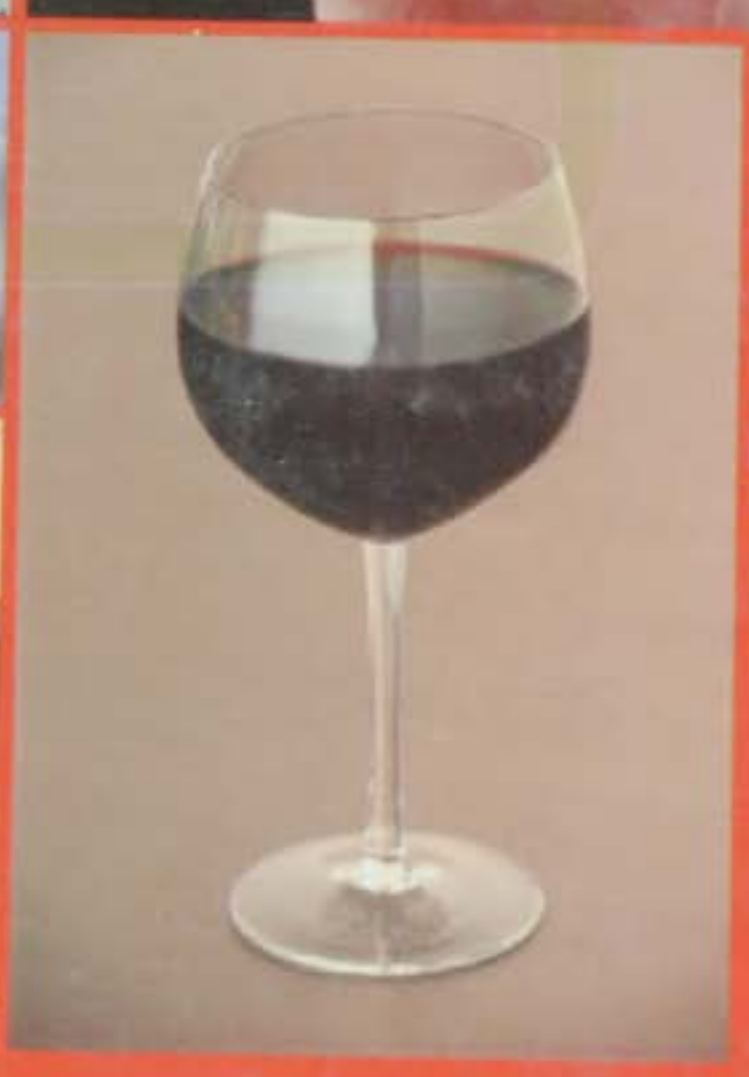














NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

ALMANACH
NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG CUỘC SỐNG

EBOOK SOS
Wherever You Go

NHIỀU TÁC GIẢ
(Hoàng Bắc chủ biên)

ALMANACH

NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG CUỘC SỐNG

eBOOK SOS
Wherever You Go

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LỜI GIỚI THIỆU

Gia đình luôn là tế bào của xã hội, trong đó mỗi con người lại là một hạt nhân tạo nên nó. Vì thế mỗi gia đình, mỗi con người cần được quan tâm đúng mức, nhất là trong xu thế kinh tế Quốc tế hội nhập hiện nay.

Xã hội ngày càng phát triển, kéo theo đằng sau là cả một sự thay đổi mãnh liệt trên nhiều khía cạnh trong cuộc sống. Những điều dễ thấy nhất là sự thay đổi trong cuộc sống sinh hoạt của mỗi gia đình, mỗi con người. Nhu cầu cuộc sống ngày càng cao, sinh hoạt tiện nghi đầy đủ, hiện đại, người ta ăn ngon hơn, mặc đẹp hơn... Song cái gì cũng có mặt phải, mặt trái của nó.

Cuốn sách Almanach những điều kiêng kỵ trong cuộc sống là một cuốn sách đầy ắp lượng thông tin thiết thực, bổ ích cho bạn đọc, được biên soạn rất công phu, là cẩm nang giúp cho bạn đọc và mọi gia đình hiểu được những mặt phải, trái của cuộc sống hiện đại, để từ đó vận dụng trong cuộc sống, sinh hoạt của chính bản thân gia đình mình, góp phần chung toàn xã hội ...

Đọc Almanach những điều kiêng kỵ trong cuộc sống bạn sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên rất bổ ích, nhiều vấn đề ta tưởng như đã biết nhưng thực ra lại chưa biết; Rất nhiều vấn đề vẫn thường sử dụng nó một cách bình thường hàng ngày như một lẽ tất nhiên, nhưng thực ra lại là những điều rất không có lợi và cần tránh.

Điều đặc biệt ở đây là cuốn sách không chỉ nêu ra những điều cần tránh mà bạn còn nhận thấy ở đó những lý giải mang tính khoa học để bạn có thể tìm ra nguồn gốc sâu xa của nó.

Cuốn sách Almanach những điều kiêng kỵ trong cuộc sống giúp bạn những điều nên và không nên như ăn mặc, ngủ, nghỉ, đi lại, bảo vệ sức khoẻ cho mọi người nhất là người cao tuổi và trẻ em để có một cuộc sống hạnh phúc và thành đạt.

Việc chăm lo cuộc sống cho con người là mối quan tâm của toàn xã hội đó là điều hết sức cần thiết.

Chính vì vậy NXB Thanh Niên cho ra mắt bạn đọc cuốn sách Almanach những điều kiêng kỵ trong cuộc sống để bạn đọc nghiên cứu, tham khảo, vận dụng. Chúng tôi rất mong cuốn sách được bạn đọc đón nhận một cách nồng nhiệt.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được ý kiến góp ý của bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

I. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG SINH HOẠT ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

1- Ba điều kiêng kỵ trong việc uống rượu của người già

1- Không nên uống vào buổi sáng: Sáng sớm chưa ăn, dạ dày đang ở "trạng thái đói", sau khi uống rượu, rượu vào ruột non, lập tức tham dự vào tuần hoàn máu, điều này vô cùng nguy hại cho cơ thể. Cái gọi là " rượu sớm dễ say" chính là do nguyên nhân này.

2- Không nên uống thả sức: Người trẻ tuổi còn tranh cường hiếu thắng, uống cho thoải mái, cho đã nên thường uống thả sức; người già thể nhược lực kém, uống rượu nên uống từ từ ít một thì hơn, vùi đầu trong men rượu, vừa sinh ra nghiện rượu, vừa hại cho sức khoẻ.

3- Không nên uống liên miên: Một ngày ba bữa không rời rượu, trong một ngày đi dự nhiều yến tiệc, bữa trước chưa tỉnh lại say bữa mới, say rượu li bì kéo dài, ngày tháng tất sẽ sinh bệnh. Nếu được mời rất thịnh tình, không thể từ chối được thì lấy trà thay rượu, lấy nước hoa quả thay rượu, sao cho vẹn cả đôi đường, mọi người đều hoan hỉ.

2- Bốn điều kiêng kỵ của người già

1- Không nên mê tín khí công: Đối với dưỡng sinh, bảo vệ sức khoẻ, khí công đúng là có tác dụng nhất định, nhưng có một số người già thiếu nhận thức đúng đắn và thái độ khoa học đối với tác dụng của khí công, khi luyện công không đúng yếu lĩnh, không có phương pháp nhưng trong lòng lại thấy bức thiết, nôn

nóng, kết quả dẫn đến "bệnh tổng hợp thiên lệch khí công"; biểu hiện ở chỗ ảo thính, ảo thị, tâm tư bất ổn, thậm chí ngôn ngữ rối loạn và đau đầu, choáng váng, tim đập mạnh, mất ngủ v.v... Cho nên người già luyện khí công nhất định phải lĩnh hội đúng đắn và nắm vững yếu lĩnh, tuần tự mà tiến, không được mê tín khí công mà nôn nóng làm bừa.

2- Không nên đánh bài quá nhiều: Người già về hưu ở nhà, thỉnh thoảng chơi bài cũng không sao. Nhưng nếu suốt ngày ngồi chơi bài, tất sẽ làm rối loạn trật tự sinh hoạt bình thường, thêm nữa lại hoạt động ít, quá ư căng thẳng hoặc mệt mỏi v.v... dễ dẫn đến tổn hại cho cơ lưng, thần kinh suy nhược và tiêu hoá kém, sinh ra "bệnh tổng hợp bài bạc" thậm chí vui quá hoá bi, xảy ra biến cố bất ngờ. Cho nên, người già chơi bài nên chơi vừa phải, không nên đam mê.

3- Không nên quá thiên về chất bổ: Có một số cụ già quá thiên về chất bổ, cho rằng luôn luôn ăn thực phẩm bổ, thì mới sống lâu trường thọ. Kỳ thực, chất bổ cũng tốt, nhưng không bằng hằng ngày ăn thức ăn thiên nhiên trong bữa ăn bình thường. Ăn quá nhiều thức ăn bổ thường hay xuất hiện tác dụng phụ. Cho nên người già càng phải chú ý ăn uống cho hợp lý, ăn thức ăn thường ngày giàu chất dinh dưỡng, nhưng không ỷ lại vào chất bổ. Chất ăn bổ cuối cùng cũng chỉ có tác dụng "bổ", không thể dùng nó để thay thế thực phẩm chính được.

4- Không nên vui buồn dận giữ thất thường: Tâm tư ổn định, tâm tình sảng khoái rất có lợi cho việc phối hợp, điều hoà các cơ quan nội tạng quan trọng trong cơ thể, khiến cho công năng sinh lý được phát huy đầy đủ. Nếu nóng vội thì dễ phát sinh tâm tư bất ổn như cáu bẳn, lo âu, phiền muộn v.v... rất dễ dẫn đến mất thăng bằng trong cơ thể, công năng miễn dịch giảm sút, kết quả mang bệnh mang tật vào người.

3- Bốn điều kiêng kỵ của người già khi xem ti-vi

1- Không nên vừa ăn cơm xong lập tức xem ti-vi ngay: Do công năng tiêu hoá của người già suy yếu, sau khi ăn cơm xong, cơ quan tiêu hoá cần cung ứng một lượng máu rất lớn, để hoàn thành quá trình tiêu hoá những thức ăn mới ăn vào. Nếu ăn xong lập tức xem ti-vi ngay, hoạt động đại não sẽ vì xem ti-vi nên cần cung ứng thêm lượng máu, như vậy tất sẽ làm cho cơ quan tiêu hoá thu được lượng máu tương đối ít đi, từ đó mà có trở ngại cho việc tiêu hoá thức ăn, ảnh hưởng đến sức khoẻ.

2- Không nên thường xuyên xem các tiết mục bi kịch: Người già sau khi xem tiết mục bi kịch, khó tránh khỏi những giọt nước thương cảm, tâm tư sa sút. Nếu thường xuyên xem bi kịch, sẽ làm cho thực dục không cao , đêm ngủ không an giấc, thể trọng giảm đi, động tác chậm chạp v.v... biểu hiện buồn rầu. Đặc biệt là những cụ già vừa mất hoặc mất chồng, do bi ai quá độ, nên sinh ra mềm yếu. Y học hiện đại nghiên cứu chứng minh, ưu thương quá độ sẽ làm cho người ta giảm sức miễn dịch của cơ thể, có thể tái phát những bệnh cũ; cũng có thể làm cho động mạch quán trạng bị co giật, việc phân tiết của kích tố chất bì tuyến thượng thận tăng lên, tim đập rất nhanh, từ đó mà dẫn đến đau.

3- Không nên xem những tiết mục rùng rợn nguy hiểm: Người già nếu xem những tiết mục ti-vi quá căng thẳng và rùng rợn nguy hiểm, rất dễ xảy ra tai biến ngoài ý muốn là bệnh tâm huyết quản. Đó là vì căng thẳng, hưng phấn quá mức, có thể kích thích thần kinh giao cảm trong người và tuyến tố giáp cơ thượng thận và việc phân tiết của tuyến thượng thận tăng lên, làm cho tim đập nhanh, huyết quản co hẹp, huyết áp tăng cao có thể phá vỡ mạch máu não của những người có bệnh cao huyết áp và xơ cứng động mạch hoặc làm cho những người bị bệnh hẹp van tim vì tâm cơ thiếu máu mà xuất hiện tim đau thắt.

4- Không nên xem ti-vi liên tục một thời gian dài: Người

già nếu ngồi xem ti-vi liên tục thời gian dài thì rất dễ mắc bệnh gọi là "bệnh chân ti-vi". Biểu hiện chủ yếu của bệnh này là, hai chân tê bì, đau nhức, phù thũng. Chủ yếu là do người già vốn tuần hoàn máu đã chậm, cộng thêm tư thế ngồi lâu đè lên tĩnh mạch chân, khiến cho máu trở về bị khó khăn, tạo thành tĩnh mạch ở hai chân hình thành tắc mạch máu. Ngoài ra người già ngồi thời gian dài chăm chú nhìn màn hình ti-vi có những hình ảnh và hoạt động sáng tối lập loè, nhanh chậm khác nhau sẽ làm cho nhức mắt, đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi v.v... Cho nên, người già không nên xem ti-vi liên tục thời gian dài. Nếu có xem thời gian dài thì cứ sau nửa tiếng đồng hồ, nên nhắm mắt dưỡng thần hoặc day mắt một lần và đứng dậy đi đi lại lại mấy phút cho đến mười mấy phút.

4- Năm điều kiêng kỵ về bảo vệ sức khoẻ người già trong mùa đông

1- Không nên đóng kín cửa: Mùa đông càng nên duy trì không khí trong lành tươi mới ở trong phòng. Nếu đóng hết cả các cửa chính và cửa sổ thì bếp lò than trong phòng, những khí thải sau khi đốt lò, khói thuốc lá, những phế vật do hơi người thở ra đều làm ô nhiễm không khí, gây nên các bệnh về đường hô hấp cho người già.

2- Không nên uống rượu để chống rét: Rượu kích thích nhiệt độ trong người của trung khu thần kinh, khi uống rượu có thể làm cho mạch máu bên ngoài nở ra, máu chảy nhanh hơn, có cảm giác toàn thân ấm hơn; nhưng chính lúc đó, nhiệt lượng trong người cũng theo đó mà bay đi, sau khi tác dụng của rượu đã hết, thì ngược lại sẽ cảm thấy càng lạnh hơn.

3- Không nên nằm lâu ở trên giường: Người già sáng sớm dễ nằm rốn ở trên giường, nằm ở trên giường mà ngáp, vươn vai, hít thở thật sâu, cử động chân tay, rồi ra khỏi giường mặc quần áo đi ra ngoài hoạt động thì tốt. Nhưng nếu vì trời lạnh mà lười

không chịu dậy ngay thì rất dễ khiến cho công năng chuyển hoá của cơ thể giảm sút, khí huyết ứ đọng không lưu thông.

4- Không nên nhịn đi tiểu ban đêm: Mùa đông, đêm dài, có một số người già sau khi đi ngủ sợ lạnh mà lười dậy để đi tiểu. Kỳ thực để nước tiểu đọng lại một thời gian dài ở trong bàng quang, vừa ảnh hưởng đến hiệu quả giấc ngủ, lại còn vì tâm tư bất an mà làm cho huyết áp tăng cao hoặc hệ thống nước tiểu sinh bệnh.

5- Không nên luyện tập ngoài trời: Sáng sớm mùa đông, người già nên căn cứ vào tình hình sức khoẻ của mình mà chọn nơi hướng mặt trời xuôi gió, không khí tươi mát, cây cối tương đối nhiều. Thời gian tốt nhất là sau khi mặt trời mọc một tiếng đồng hồ thì tập. Tuyệt đối không nên đi ra ngoài trời hoặc trong mưa tuyết để tập , để tránh gió rét hoặc sảy chân vấp ngã.

5- Người già không nên ăn nhiều thức ăn lạnh

Mùa hè viêm nhiệt, ăn một số thức ăn lạnh đúng vừa phải, đúng số lượng vừa phòng nóng vừa hạ nhiệt độ, lại có thể cải thiện khẩu vị (thực dục), cũng có thể nói là "nhất cử lưỡng tiện". Thế nhưng đối với các cụ già ăn nhiều, ăn thức ăn lạnh thì không nên.

Đó là vì người già kết mạc dạ dày và tá tràng đã phát sinh biến hoá có tính thoái hoá , việc phân tiết của vị toan và các chất men tiêu hoá khác dần dần giảm đi, khiến cho công năng tiêu hoá bị hạ xuống, nếu thường xuyên ăn đồ lạnh có thể làm cho niêm mạc huyết quản dạ dày co hẹp lại, làm cho phần tiết dịch vị càng ít hơn, sẽ làm cho tiêu hoá kém. Đồng thời nếu ăn nhiều thức ăn lạnh còn có thể làm loãng dịch vị, hạ thấp năng lực sát trùng của vị toan, phá hoại phòng tuyến tự nhiên của dạ dày, lúc đó nếu có siêu vi trùng hay vi khuẩn chui vào đường tiêu hoá, rất dễ dàng gây nên các bệnh dạ dày và tá tràng, viêm ruột, kiết lỵ, thương hàn v.v... Ngoài ra, một bộ phận người già mắc bệnh cao huyết áp,

bệnh tim phổi, bệnh hẹp van tim v.v... nếu ăn nhiều đồ ăn lạnh hoặc xa-lát ướp lạnh sẽ nhanh chóng làm cho động mạch bị co giật làm cho bệnh trạng của công năng tim vốn đã không ổn càng nặng thêm, thậm chí còn gây nên tim lực suy kiệt. Cho nên, người già không nên ăn đồ ăn lạnh và xa lát ướp lạnh. Đương nhiên là càng không nên ăn nhiều.

6- Không nên ăn nhiều sữa bò

Người già nếu ăn quá nhiều sữa bò hoặc sữa bột sẽ gây ra hàng loạt bệnh trạng như làm cho ruột non chướng khí, đau bụng, sôi bụng, đi ngoài v.v... y học gọi là "bệnh rối loạn tiêu hoá". Ngoài ra những người uống quá nhiều sữa bò và trường kỳ dùng quá liều lượng muối canxi và dược vật có tính kiềm còn có thể dẫn đến trúng độc kiềm; y học gọi là "bệnh tổng hợp sữa - kiềm", người bệnh có bệnh trạng như đau đầu, hôn mê, tim đập mạnh, nôn mửa, kiệt sức, sợ ăn, khát nước, đái nhiều và đau quặn thận v.v... nếu bị nặng còn có thể thấy các biểu hiện tinh thần u uất hoặc rối loạn.

Người cao tuổi uống bao nhiêu sữa bò thì vừa ? Điều này còn có liên quan đến hoạt tính chất dung môi đường sữa trong cơ thể mỗi con người cao hay thấp. Nhưng nói chung, mỗi người mỗi ngày không nên ăn quá 20 g, đối với người già mà nói, tốt nhất nên ăn sữa chua và sữa đặc, giá trị dinh dưỡng của chúng không thua kém sữa bò, mà hàm lượng đường sữa ít hơn rất nhiều, không những hợp khẩu vị, mà còn dễ tiêu hoá hấp thu, đặc biệt là thích ứng với người già sau khi ốm đau.

7- Không nên đi bách bộ trên hè phố

Tản bộ là phương thức hoạt động thể dục ngoài trời rất tốt của người già. Nhưng nếu không lựa chọn mà đi tản bộ trên hè phố, trên đường cái quan thì không những không có lợi cho sức khoẻ, mà trái lại còn có hại.

Trên đường phố, đường cái quan, xe cộ đi lại tấp nập, rất không an toàn. Càng nghiêm trọng hơn nữa là động cơ ô tô xả ra

những khí thải ô nhiễm môi trường, khiến cho chất lượng không khí rất kém. Khí thải ở ô tô thải ra có bụi bẩn rất nhiều; trong những hạt bụi này có các chất độc như chì, clo, brôm, cacbon v.v... lại còn có một chất có hoạt tính cao có thể dẫn đến ung thư - benden.

Theo thống kê, toàn thế giới mỗi năm từ ô tô thải ra hơn 40 vạn tấn chì. Chì là chất vô cùng nguy hại cho sức khoẻ cơ thể. Chì vào trong cơ thể sẽ nhanh chóng phân bố vào máu sẽ làm cho con người trúng độc chì. Không những thế, những người sống trong môi trường có nồng độ chì cao sẽ xuất hiện các bệnh trạng như nhức đầu, chóng mặt, kiệt sức, ăn không ngon, trí nhớ kém v.v... Sức đề kháng của cơ thể người già kém càng dễ nguy hại bởi chì.

Cho nên người già không nên đi bách bộ trên đường phố, trên đường cái quan để rèn luyện thân thể, mà nên chọn những nơi có môi trường trong lành tươi mát như công viên, bến sông, rừng cây, bãi cỏ, cánh đồng.

8- Người già không nên đi dép lê

Dép lê không những trông đẹp, mà còn mềm, nhẹ, cho nên ai cũng thích đi. Nhưng đối với người già đã đi dép lê lâu ngày thì lại có hại chứ không có lợi.

Đi dép lê sẽ thay đổi trọng tâm cơ thể. Nói chung giày vải giày da đều có gót cao khoảng 2 cm, khiến cho trọng lượng thân thể phân bố trên toàn gót chân, khiến cho cơ quan vận động chống đỡ, cơ bắp, dây chằng, xương và cột sống bảo trì được vị trí và trạng thái vận động bình thường. Còn dép lê đế bằng làm cho gánh nặng thân thể phân phối không đều trên chân, làm thay đổi tư thế thân thể và vị trí nội tạng, nếu kéo dài như vậy, chân sẽ bị cong, sẽ thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, không có lợi cho sức khoẻ. Cho nên, người già không nên thường xuyên đi dép lê.

9- Người già không nên ngồi hố xí xổm

Người già nếu ngồi xổm đi đại tiện thì độ gấp khúc động

mạch huyết quản của thành bụng và chân giảm đi nhiều (thông thường sẽ nhỏ đến 40 độ), khiến cho huyết quản chân cũng gấp khúc rất mạnh gây trở ngại cho lưu thông máu, thêm nữa khi đại tiện thường phải nhịn thở và dùng sức rất nhiều để sức ép ở bụng tăng cao, làm cho huyết áp tăng cao đột ngột, do đó dễ vỡ mạch. Trong cuộc sống thường ngày, thường xuyên có một số người già bị trúng gió ở trong nhà xí, nhẹ thì hôn mê bất tỉnh, bị liệt nửa người, nặng thì dẫn đến tử vong. Nếu một cách thoả mái không nên ngồi xổm thì có thể tránh được những hiện tượng phát sinh trên đây.

10- Người già không nên ngồi lâu

Có một số người già sau khi nghỉ hưu, ở nhà chẳng có việc gì làm, thường chỉ ngồi trên ghế xô-pha, có khi ngồi liền hàng mấy tiếng đồng hồ. Chuyên gia y học đã cảnh cáo : người già không nên ngồi lâu, nó chỉ càng làm cho già yếu thêm.

Đó là vì ngồi lâu có thể làm cho nhiều loại tạng khí, khí quan và tổ chức không được rèn luyện, ảnh hưởng đến sự chuyển hoá bình thường của cơ thể, làm cho lượng tuần hoàn máu giảm sút. Ngồi lâu còn dẫn đến bệnh béo phì, mỡ máu tăng cao, bị bệnh trĩ, thần kinh suy nhược, việc phân tiết dịch tiêu hoá giảm đi, trở ngại cho việc tiêu hoá dẫn đến hấp thụ thức ăn và thở kém. Cho nên người già về hưu, nên đi nhiều ra ngoài, tham gia các hoạt động ngoài trời, muôn vàn lần không nên chỉ ngồi trong nhà.

11- Người già không nên ngồi lâu trên ghế xô-pha

Trong gia đình hiện đại, đa số các nhà đều có ghế xô-pha. Ghế xô-pha mềm mại rộng rãi, tuy có đem lại cho người ta sự tiện lợi và thoải mái, nhưng ngồi lâu trên ghế xô-pha cũng đem lại cho người ta những điều bất tiện.

Nhiều người cho rằng ngồi trên ghế xô-pha mềm mại thoải mái. Kỳ thực đó là một sự hiểu lầm, bởi vì ghế xô-pha mềm mại,

không phù hợp với nhu cầu sức khoẻ sinh lý của con người, ngồi lâu trên ghế xô-pha mềm mại. sẽ dẫn đến " Bệnh tổng hợp xô-pha", chuyên gia Nhật Bản đã cho đăng bài luận văn nhan đề "Bàn về vứt bỏ ghế xô-pha" đã chỉ rõ, vì ghế xô-pha quá mềm mại, giảm nhẹ mức độ kích thích đối với cơ thể; đồng thời cũng giảm nhẹ sự kích thích đối với não, nếu cứ kéo dài sẽ xuất hiện những bệnh trạng như hoạt động đại não bị trì độn, độ mẫn tiệp tư duy bị thoái hoá rõ rệt, tinh thần trễ nải, toàn thân mệt mỏi, lưng mỏi chân chồn, tứ chi kiệt sức và hệ thống tiêu hoá cũng dễ sinh bệnh, sợ ăn v.v...

Người già do khí quan khô héo, sức đề kháng của cơ thể thấp, ngồi lâu trên ghế xô-pha sẽ làm cho những tác dụng phụ càng rõ rệt hơn.

12- Người già không nên tắm quá nhiều

Thường xuyên tắm rất có ích cho thân thể. Không những làm sạch làn da, mà còn giãn xương giãn cốt, có thể làm cho lưng, chân đỡ đau. Nhưng người già thì không nên tắm quá nhiều.

Đó là vì thể lực người già suy yếu, tuyến mỡ dưới bị da dần dần co bé lại; nếu tắm quá nhiều, làn da sẽ bị khô, dễ bị tróc da, thậm chí phát sinh bệnh nứt da hoặc ngứa ngáy. Nếu khi tắm mà nước quá nóng, nhiệt lượng trong người không dễ bốc hơi, dễ phát sinh trúng nóng. Nếu thời gian tắm quá dài, vi ti huyết quản trương ra làm cho đại não thiếu máu sinh ra chóng mặt thậm chí còn ngất xỉu.

13- Người già không nên thường xuyên uống bia

Bia là một loại đồ uống có nhiều chất dinh dưỡng, đã từng được gọi là "bánh bao nước", càng ngày càng được mọi người yêu thích. Nhưng người già thường xuyên uống bia thì lại không có lợi cho thân thể.

Bởi vì trong quá trình sản xuất và vận chuyển, chất chì ở trong các thùng đựng bia rất dễ hoà tan trong bia. Mà chì lại là vật

chất có độc đối với cơ thể người. Theo điều tra, những người thường xuyên uống bia, hàm lượng chì trong máu của họ tăng lên tương đối nhanh, rất nhiều nhà khoa học đã chứng thực kết quả điều tra này. Công năng chuyển hoá của người già thấp, công năng bài độc tương đối kém, chì rất dễ tích tụ trong cơ thể, từ đó dẫn đến trúng độc có tính tích tụ mãn tính, ảnh hưởng đến công năng đại não, dễ làm cho tinh thần người già thất thường, sinh ra đần độn. Cho nên người già không nên thường xuyên uống bia.

14- Người già không nên uống nhiều đồ lạnh

Mùa hè mọi người đều tình nguyện uống đồ lạnh để tiêu nóng giải khát. Nhưng đối với người già, dùng nhiều đồ uống lạnh là có hại cho sức khoẻ bản thân.

Bởi vì, trong ngày nóng, nhiệt độ không khí tương đối cao, người ta khi hoạt động cũng sản sinh ra nội nhiệt, lúc này cơ thể đã tăng cường sự chuyển hoá, tuần hoàn máu cũng tăng nhanh. Do đại bộ phận máu chi viện cho cơ bắp hoạt động, máu của dạ dày và tá tràng cung ứng tạm thời ít đi, dạ dày ở vào trạng thái "nghỉ". Lúc này nếu uống hàng lô nước lạnh thì như nhiệt trương, lạnh co, dạ dày gặp lạnh, huyết quản sẽ lập tức co lại khiến cho máu chảy càng chậm đi, máu cung ứng giảm đi rất nhiều. Ngoài huyết quản ra, trong dạ dày đột nhiên bị nước lạnh đổ đầy sẽ sinh ra co giật, công năng sinh lý bị rối loạn, có thể dẫn đến đau dạ dày, đau bụng; dạ dày và tá tràng bị lạnh kích thích sẽ tăng cường nhu động, sẽ làm cho những thức ăn không tiêu hoá được đổ ào ào xuống, thế là bị đau bụng tiêu chảy. Đồng thời do uống nước lạnh quá nhiều nên làm cho công năng sinh lý rối loạn, năng lực tiêu hoá hấp thu của dạ dày bị giảm sút, việc phân tiết tiêu hoá tất cũng sẽ giảm đi, dẫn đến tiêu hoá kém và thiếu thực dục (sự thèm ăn).

Cho nên cho dù là mùa hè, người già cũng không nên uống nhiều nước lạnh. Cách làm thích hợp nhất là, mùa hè sau khi hoạt

động, có thể nghỉ một lát, nếu muốn uống đồ lạnh hay ăn kem, bánh kem thị chỉ nên ăn một que kem, tối đa cũng không nên quá hai que kem. Nếu uống nước ga, không nên uống quá một bình, ăn kem cốc thì không nên quá một cốc. Và cũng không nên uống nước lạnh trước khi ăn cơm.

15- Người già không nên uống trà đặc

Không ít người có thói quen uống trà đặc. Vì uống trà đặc thì có tác dụng phấn chấn tinh thần, xua đuổi mệt mỏi, thúc đẩy tiêu hoá v.v...; lại còn có công hiệu chữa kiết lỵ, giảm nhiệt, giải độc, thanh nhiệt, tiêu thử, lợi tiểu, cường tâm. Nhưng đối với người già, uống trà nên đậm nhạt vừa phải, đặc biệt là không nên uống trà đặc.

Đó là vì chất ta nanh trong lá chè có thể làm cho táo bón, khi tanh quá nhiều có thể tổn hại cho gan, chất fluor trong lá chè, khi quá nhiều sẽ tổn hại cho chất men răng, thúc đẩy việc hình thành xơ cứng động mạch.

Cho nên người già không nên uống trà đặc.

16- Người già không nên đòi con cháu phải ở gần mình suốt ngày

Có một số người già, do sức khoẻ tâm tư và cơ thể suy thoái, nên rất quyến luyến con cái, cứ muốn chúng suốt ngày quanh quẩn ở bên cạnh, kết quả như vậy chỉ làm cho chúng chán ngán.

Bởi vì thanh niên hiện nay, đặc biệt không thích người già đối xử với mình như con nít. Người già không hiểu rằng con cái sau khi trưởng thành, đối với cha mẹ chúng dần dần biểu hiện khuynh hướng độc lập tự chủ là điều bình thường chính đáng. Con cái đã lập gia đình, ở chúng sẽ nảy sinh thứ tình cảm di truyền, rất dễ quan tâm nhiều hơn đến tiểu gia đình của mình. Nếu coi thường việc này mà cứ đòi hỏi chúng phải quanh quẩn bên mình suốt ngày thì thực tế cũng không thể như thế được. Nếu

cứ kiên trì như vậy, tất sẽ làm cho hai thế hệ đối lập nhau.

17- Người già không nên quá nuông chiều các cháu

Có một số người già đối với con cái của mình thì không quan tâm lắm, thậm chí có người còn rất hà khắc . Nhưng đối với các cháu thì lại rất nuông chiều, có khi còn ngoan ngoãn phục tùng, nghe theo chúng răm rắp mà không biết rằng như vậy chỉ có hại chứ không có ích.

Bởi vì quá nuông chiều cháu sẽ gây cho chúng tính ỷ lại nghiêm trọng. Sau khi trưởng thành chúng sẽ đòi hỏi không biết như thế nào nữa. Cho nên, người già yêu các cháu thì phải chú ý hướng dẫn chúng một cách đúng đắn, phải ngăn chặn ngay những thói quen xấu.

18- Nếu tái hôn không nên coi thường quá trình yêu đương

Người già vợ hoặc chồng chết tái hôn thường hay vội vội vàng vàng, đôi bên chưa thật hiểu nhau đã kết hôn, cách làm như vậy là không đúng.

Bởi vì người già đã từng trải mấy chục năm, đời sống đều đã hình thành những sở thích, tính cách, tác phong khá định hình, cho nên thay đổi nó tương đối khó, chỉ có trải qua một thời gian điều hoà nhịp nhàng với nhau, thích nghi với nhau, làm một đợt công tác "chỉnh đốn và hợp tác hai chất khác nhau" một cách gian khổ thì sự kết hợp như vậy mới có thể đem lại hạnh phúc cho những năm cuối đời. Những cuộc hôn nhân vội vàng thì ly cũng có thể rất nhanh. Cái quan điểm cho rằng "thôi già rồi, yêu đương còn có ý nghĩa gì nữa? Đó là việc của bọn thanh niên" thật là mơ hồ. Những cuộc kết hôn khinh suất, tuỳ tiện có thể không thích hợp, mâu thuẫn liên miên mà rồi lại chia tay.

19- Không nên quá bi quan về con cái

Người già vì con cái không có chí khí hoặc không biết tự đấu tranh nên thường cảm thấy quá bi quan. Những người già có

trạng thái tâm lý như vậy thì sức khoẻ của họ cũng bị ảnh hưởng.

Bởi vì tâm lý của người già sau khi bị kích thích mãnh liệt về sự bi quan có thể gây ra rối loạn thần kinh, làm cho sự chuyển hoá của cơ thể bị thất thường, từ đó mà tăng thêm khả năng mắc các bệnh tật. Cho nên, một mặt con cái phải cố gắng không để cho người già phải đau lòng, tránh cho người già gặp phải những cơn nguy hiểm; mặt khác người già đối với con cái thì phải kiên tâm dìu dắt chúng, không nên nổi giận, quở trách chúng, không nên đập bàn đạp ghế, quát tháo ầm ỹ. Nếu con cái vi phạm pháp luật thì phải để cho công an làm theo pháp luật, không nên vì thế mà quá ư đau lòng.

20- Người già không nên quá nghi ngờ

Tâm lý nghi ngờ ở người già rất nặng, có thể làm tăng thêm cảm giác cô độc, xuất hiện tâm tư nôn nóng và bất an nghiêm trọng, nếu bị nặng thì có thể sinh ốm.

Bởi vì người già hễ tâm lý nghi ngờ quá nặng là gây nên cá tính hẹp hòi, cố chấp, nhìn con cái của mình không bình thường, luôn luôn lo lắng sợ chúng chán ghét mình, chúng có nói đùa một vài câu gì đó cũng cho rằng chúng nhằm vào mình, thế là vô cớ cũng nổi cáu, chẳng có chuyện gì cũng kiếm ra chuyện. Lớp trẻ thấy vậy đã nhẫn nhịn thì các cụ lại cho rằng chúng coi thường, nên càng giận dữ hơn. Nếu cứ kéo dài mãi như vậy thì rất có thể bọn trẻ không để ý đến người già nữa. Cho nên, người già nên có tấm lòng rộng lượng, bình thường nên xem nhiều sách báo. Lớp trẻ cũng cần chủ động thân mật gần gũi người già, hết sức cố gắng chiếu cố đến người già.

21- Vợ chồng già không nên ở riêng

Có không ít cặp vợ chồng già vì đã có tuổi, thích yên tĩnh, để giảm bớt ảnh hưởng đến giấc ngủ của nhau, liền trường kỳ ở riêng. Kỳ thực làm như vậy đối với người già là có hại.

Bởi vì, một mặt vợ chồng già cũng vẫn cần tình ái, cho dù hình thức tình ái không giống như thời thanh niên; mặt khác từ góc độ phòng bệnh, vợ chồng già vẫn nên ở chung một phòng để chăm sóc lẫn nhau. Do tuổi tác ngày càng cao, tình trạng thân thể người già ngày càng kém, nhiều bệnh nguy cấp đến tính mệnh đều xảy ra vào ban đêm trong trạng thái nghỉ ngơi. Ví dụ như tắc mạch máu não, tim đau thắt, một số tâm luật thất thường v.v... thường lại hay xảy ra vào ban đêm trong trạng thái người đang ngủ yên tĩnh. nên khi phát hiện thì là lúc bệnh tình đã nghiêm trọng. Nếu vợ chồng già cùng chung sống trong một phòng thì có thể kịp thời phát hiện tình hình của nhau, để sớm điều trị.

II. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ ĂN UỐNG

22- Không nên ăn quá nhiều anbumin thực vật

Prôtêin là cơ sở của cuộc sống, là chất dinh dưỡng cần thiết của cơ thể. Nhưng mọi người khi hấp thu anbumin động vật đều rất lo sẽ bị Prôtêin tăng mạnh, cho nên đã chuyển sang dùng anbumin thực vật. Do anbumin thực vật là chế phẩm của đậu nành, có chất dinh dưỡng phong phú, mùi vị ngon, giá rẻ, lại không lo chứa mỡ Prôtêin. Nhưng cũng không nên ăn quá nhiều. Một lần ăn quá nhiều anbumin thực vật, cũng gây phản ứng không tốt, thường là rối loạn tiêu hoá, xuất hiện hiện tượng đau đầu, chóng mặt, tức thở, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy v.v... Cho nên, anbumin thực vật cũng không nên ăn nhiều.

23- Không nên bổ sung quá nhiều axit amin lười

Prôtêin là cơ sở vật chất để duy trì sự sống, thúc đẩy sự phát dục sinh trưởng. Prôtêin do axit amin tạo thành. Axit amin có hơn 20 loại. Trong đó có 8 loại axit amin cơ thể không thể hợp thành được, cần phải hấp thu từ trong thức ăn. Axit amin lười là

một trong những thứ đó. Thiếu axit amin lười sẽ ảnh hưởng đến phát dục sinh trưởng của trẻ. Nhưng nếu hấp thu quá nhiều cũng có hại.

Mỗi ngày nếu có thể hấp thu đầy đủ việc ăn uống và một số lượng tương đối chất anbumin động vật (như thịt gà, trứng, sữa bò, thịt v.v...) thì sẽ không thiếu axit amin. Nếu bổ sung quá nhiều, uống axit amin lười sẽ làm cho mất sự cân đối giữa các axit amin, sẽ chán ăn, thể trọng nhẹ đi. Cho nên, trong tình hình không thiếu axit amin lười thì không nên bổ sung.

24- Không nên trường kỳ ăn chay

Người ta thường nói "ăn chay có thể sống lâu". Nhận thức như vậy quả là một sự sai lầm. Nhiều nhà khoa học đã tiến hành điều tra chất dinh dưỡng của hơn 90 vị tăng ni, kết quả chứng minh, trong số những người này đại đa số đều suy dinh dưỡng ở những mức độ khác nhau, tỷ lệ những người sống lâu không cao hơn những người thường. Nguyên nhân chủ yếu là trong việc ăn uống của họ không đủ chất dinh dưỡng nên không thoả mãn nhu cầu chuyển hoá của cơ thể.

Trong quá trình sinh trưởng phát dục và chuyển hoá chất dinh dưỡng của cơ thể, mỗi ngày đều cần rất nhiều chất prôtêin và chất mỡ. Trong thức ăn chay, ngoài những món đậu có nhiều chất prôtêin ra, còn những món ăn khác đều rất ít, giá trị dinh dưỡng rất thấp. Trong thịt, cá, nhất là trong các loại cá, hàm lượng prôtêin chất lượng cao rất phong phú, axit mỡ không bão hoà, nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng. Người Bắc Âu sở dĩ sống lâu bởi những nguyên nhân là họ đã lấy thực phẩm từ động vật làm thức ăn chính.

Những ví dụ chính diện và phản diện đều đã chứng minh : Trường kỳ ăn chay không những không thể trường thọ mà còn dễ gây nên suy dinh dưỡng. Vừa ăn chay vừa ăn "mặn", bảo đảm là duy trì sự cân bằng "thu, chi" chất dinh dưỡng, mới là phương

pháp chính xác bảo đảm sức khoẻ.

Điều được đặc biệt chú ý là, những người bị sỏi mật cũng không nên trường kỳ ăn chay. Có người bị sỏi mật, để tránh mỡ làm cho đau quặn, nên đã trường kỳ ăn chay. Họ không biết rằng làm như vậy có mấy nguy hại sau đây :

1. Do hấp thu ít mỡ quá làm cho một số chất kích tố của vị tràng giảm sút, làm cho ảnh hưởng đến việc tiết chất mật. Chất mật dự trữ tiết ra chậm chạp làm cho sỏi trong mật kích thích cho thành túi mật dày thêm lên.

2. Trường kỳ ăn chay, mỡ không đủ, mỡ nước hấp thu vitamin A, D, E, K. Như vậy sẽ dẫn đến bệnh quáng gà, giác mạc bị khô, da bị sừng hoá, bị bệnh mềm xương, bệnh loãng xương, xương dễ gãy, bị xơ cứng huyết quản động mạch.

3. Sức đề kháng của cơ thể giảm sút.

Cho nên, người bị bệnh sỏi mật không nên trường kỳ ăn chay, chỉ nên ăn ít mỡ đi thôi. Người bị bệnh sỏi mật cố gắng ít ăn những thức ăn có côlettêrôn như óc, gan, thận động vật và cá, lòng đỏ trứng v.v...

25- Không nên ăn cơm chan

Có một số người (đặc biệt là những người yếu răng), rất thích ngâm những thức ăn như màn thầu, bánh qui v.v... vào canh rồi mới ăn, cho rằng như vậy dễ nhai, dễ tiêu hoá. Kỳ thực, đó là một cách làm không khoa học. Trường kỳ như vậy sẽ làm cho công năng tiêu hóa của dạ dày, tá tràng suy giảm, dẫn đến đau dạ dày.

Bởi vì ăn thức ăn, trước hết phải nhai và sơ bộ tiêu hoá ở trong mồm, những cái răng cứng cắt, nghiền thức ăn thành những hạt nhỏ li ti làm cho dạ dày, tá tràng dễ tiêu hoá hấp thụ. Ăn cơm cùng với canh, thức ăn ở trong miệng mới nhai một ít đã nuốt vào trong dạ dày. Như vậy không những làm cho "ăn mà không thấy vị" thần kinh vị giác trên đầu lưỡi không được kích thích đầy đủ,

nước bọt tiết ra rất ít, làm cho dịch tiêu hoá ở dạ dày và tuỵ tạng tiết ra không đủ, còn bị canh làm cho loãng đi, thức ăn ăn vào trong bụng không thể được tiêu hoá và ấp thu đầy đủ. Ngày tháng kéo dài sẽ sinh ra đau dạ dày. Nhất là trẻ nhỏ càng không nên ăn cách này

26- Ăn cơm không nên ăn ngấu ăn nghiến

Ăn cơm mà ăn ngấu ăn nghiến, rất có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì quá trình tiêu hoá của người ta bắt đầu từ mồm, răng nhai đi nhai lại thức ăn để kích thích tuyến nước bọt phân tiết bao gồm một lượng lớn chất xúc tác tiêu hoá - chất xúc tác tinh bột, đem đại phân tử tinh bột phân giải thành tiểu phân tử, đường mạch nha. Thức ăn ở trong mồm càng nhai kỹ, tiêu hoá càng được nhiều. Cho nên khi nhai kỹ những thức ăn có nhiều tinh bột, sẽ cảm thấy vị ngọt. Còn ăn ngấu ăn nghiến, trước hết là miệng không làm đúng chức trách lại đẩy công việc này cho dạ dày, sẽ làm cho dạ dày thêm gánh nặng, dễ bị bệnh dạ dày. Ngoài ra trong nước bọt còn có khuẩn dung môi hoà tan, giết chết vi khuẩn trong thức ăn; thời gian thức ăn ở trong mồm quá ngắn và quấy trộn không đều hạ thấp tác dụng của khuẩn dung môi, cũng dễ gây ra bệnh viêm dạ dày.

27- Không nên ăn chung những loại quả có nhu toan với đồ biển

Những loại quả có nhu toan như hồng, nho, thạch lựu, quả xanh v.v... không nên ăn chung với những thực phẩm đồ biển giàu chất prôtêin và canxi như cá, tôm, tảo v.v...

Bởi vì những loại quả có nhu toan cùng ăn với đồ biển không những sẽ hạ thấp giá trị dinh dưỡng của prôtêin, mà chất canxi kết hợp với nhu toan sẽ hình thành một vật chất không dễ tiêu hoá, kích thích dạ dày và tá tràng gây khó chịu như đau bụng, khó thở, nôn mửa v.v...

28- Không nên ăn hoa quả thay rau xanh

Hoa quả có hàm lượng vitamin và muối vô cơ phong phú. Do đó mà có người tưởng rằng ăn nhiều hoa quả là có thể thay thế được rau xanh. Nhận thức và cách làm như vậy là không có lợi.

Chất dinh dưỡng ở trong rau xanh có tác dụng vô cùng quan trọng đối với việc điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, duy trì và bảo vệ sức khoẻ. Trong rau xanh tươi mới có nước, vitamin, muối vô cơ và xen-luy-lô (chất xơ), là nguồn chủ yếu sinh ra carôten, và vitamin B2, vitamin C và canxi, phôtpho, sắt, magiê v.v... Rau xanh không những chỉ có giá trị dinh dưỡng cao đối với cơ thể, mà còn giúp cho cơ thể hấp thu chất prôtêin, mỡ, đường v.v... Khi ăn cùng prôtêin với rau xanh, dịch tiêu hoá sản sinh ra ở trong dạ dày nhiều hơn rất nhiều so với chỉ ăn thức ăn không. Thực nghiệm đã chứng minh, chỉ ăn thịt không, tỷ lệ hấp thu chất prôtêin ở trong ruột là 70%. Nhưng nếu ăn cùng với rau xanh thì tỷ lệ hấp thu có thể lên đến khoảng 90%. Tác dụng này của rau xanh thì hoa quả không thể nào thay thế được.

Có một số gia đình Ví dụ: So sánh giữa táo và rau xanh ta thấy: Cứ 100g mỗi thứ theo tỷ lệ dinh dưỡng thì táo : Rau xanh = Canxi 11 : 141; lân 9 : 29; Sắt 0,3 : 3,39; Carôten 0,08 : 1,30; Vitamin B2 0,01 : 0,05... chỉ chú ý ăn những hoa quả đắt tiền, còn rau xanh rẻ tiền thì không để ý tới. Quan điểm như vậy là sai lầm. Bởi vì trung lão niên nhiệt năng giảm thấp, cho nên nhiệt năng trong thức ăn cũng do đó mà giảm theo, còn rau xanh đúng là loại thực phẩm có ít nhiệt năng, nhưng lại có nhiều vitamin và muối vô cơ.

Những loại rau xanh khác nhau có những thành phần cũng không giống nhau, chỉ ăn một loại hoặc vài loại rau xanh thì cũng chưa đủ. Phải căn cứ vào điều kiện và khả năng, thường xuyên thay đổi các loại rau, cố gắng ăn nhiều loại rau, chỉ có như vậy mới có thể đem lại cho cơ thể nhiều loại dinh dưỡng, bảo đảm và duy trì được sức khoẻ.

29- Không nên dùng hoa quả làm thức ăn chính

Có một số nhà dinh dưỡng học nhắc nhở mọi người, nói chung hoa quả có ít chất sắt, canxi, trường kỳ dùng hoa quả làm thức ăn chính dễ bị thiếu máu.

Đã có một thời gian có một trào lưu ăn hoa quả để giảm béo phì, có một số các cô buổi trưa ăn chút hoa quả, uống một cốc nước coi như xong một bữa ăn trưa. Từ quan điểm dinh dưỡng học mà xét, đại bộ phận hoa quả có hàm lượng đường và nước rất phong phú, có một chút prôtêin và mỡ, vitamin A, vitamin B và khoáng vật chất, còn có cả chất xơ, nhưng rất ít vitamin B12, và axit amin cũng không được đầy đủ. Trường kỳ chỉ ăn hoa quả, rất dễ bị thiếu máu, đặc biệt là phụ nữ càng cần phải chú ý.

Các chuyên gia cho rằng, người ta cần phải ăn nhiều thức ăn khác nhau để có những chất dinh dưỡng khác nhau, thì mới đạt được cân bằng dinh dưỡng. Chỉ ăn hoa quả hoặc rau xanh, hoặc chỉ ăn thịt đều là không khoa học. Giảm béo cần phải kiên trì, có một số giải pháp giảm béo nhanh, cố nhiên là rất hấp dẫn, nhưng đại đa số hiệu quả không giữ được lâu. Những người muốn giảm béo, chỉ cần ăn ít thịt, ăn thêm rau xanh trong tỷ lệ ăn uống, ăn những loại ngũ cốc và những chế phẩm từ sữa ít chất mỡ là có thể dần dần giảm được thể trọng.

30- Không nên luôn luôn ăn quá no

Chất dinh dưỡng mà người ta cần là do ăn uống mà hấp thu được. Cho nên, duy trì và bảo đảm thói quen ăn uống tốt là rất cần thiết. Nhưng cứ luôn luôn ăn quá no không phải là thói quen ăn uống tốt.

Y học hiện đại cho rằng, thường xuyên ăn no sẽ làm máu tập trung quá nhiều ở dạ dày tá tràng, những khí quan trọng của tim, đại não tương ứng không cung cấp đủ máu, làm cho người ta cảm thấy mệt mỏi, hiệu suất công tác hạ thấp, người bị bệnh hẹp

van tim còn dễ bị co thắt tim.

Nếu luôn ăn quá no sự hấp thu lượng dinh dưỡng vượt quá mức yêu cầu của cơ thể, làm cho chất đường và prôtêin chuyển hoá thành mỡ tích tụ trong cơ thể quá nhiều. Số mỡ tồn đọng này đa số phân bố ở dưới da, ở gan, thành bụng và trên võng mạc lớn và trên hệ mô đường ruột trong khoang bụng, làm cho áp lực bụng tăng lên, cơ bắp thành bụng lỏng lẻo, bụng phình to ra ngoài. Như vậy không những đi lại khó khăn, mà hơi vận động một chút là thở hồng hộc.

Y học nghiên cứu nhận thấy, thường xuyên ăn quá no không những không có lợi cho sức khoẻ, mà còn làm cho con người chưa già đã suy yếu, rút ngắn tuổi thọ, gây nên các chứng bệnh sỏi gan, viêm túi mật, bệnh tiểu đường, đặc biệt là đối với những người lao động trí óc thì ảnh hưởng không có lợi càng lớn hơn.

Cho nên, ăn uống phải có khoa học, không nên trường kỳ ăn quá no.

31- Bữa trưa không nên ăn quá no

Do việc tuyên truyền tri thức khoa học thường thức ngày càng sâu rộng, càng ngày càng có nhiều người nhận thức được là thói quen ăn uống đúng đắn phải là :"bữa sáng ăn tốt, bữa trưa ăn no, bữa tối ăn ít". Chú ý bữa trưa ăn no là đúng, nhưng điều đáng được chú ý là không nên ăn no quá. Nếu bữa trưa ăn no quá sẽ không có lợi cho công tác và thân thể.

Đó là vì, nếu ăn quá no sẽ làm cho máu và ôxy ở não đại bộ phận chuyển vào đường tiêu hoá, làm cho cơ thể rất mỏi mệt, làm cho chóng mày chóng mặt, mơ mơ màng màng muốn ngủ. Đặc biệt là nếu ăn mỡ quá nhiều, thời gian cần cho mỡ chuyển hoá thành năng lượng thường kéo dài; nếu ăn đường hóa học tương đối nhiều sẽ làm cho insulin bỗng tăng vọt lên, hàm lượng đường huyết bỗng tụt hẳn xuống. Tất cả những cái đó đều không những

có hại cho sức khoẻ, mà đối với công tác và học tập buổi chiều tất nhiên cũng sẽ ảnh hưởng rất lớn.

32- Trước khi đi ô tô đường dài không nên ăn quá no

Có người hoặc đi du lịch đường xa hoặc đi công tác đường dài, thường hay nghĩ trên đường đi ăn uống không thuận tiện, thế là trước khi xuất phát ăn một bữa thật no nê. Cách làm như vậy rất không khoa học, có hại cho sức khoẻ.

Vì, sau khi ăn no mà đi xe, do xe xóc, chòng chành và mùi dầu xăng kích thích, cộng thêm sự mệt mỏi trên đường dài nên dễ bị say xe, nôn mửa, nhẹ thì nôn nao, khó chịu, nặng thì chóng mặt đau bụng. Cho nên trước khi đi xe đường dài không nên ăn quá no. Nhưng để bụng đói mà đi xe thì cũng không nên. Cách tốt nhất là, trước khi xe xuất phát, nên ăn một chút thức ăn nhẹ, dễ tiêu hoá, vừa thoả mãn được nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, lại dễ tiêu hoá kịp thời, không làm cho thân thể cảm thấy khó chịu.

33- Không nên ăn quá nóng

Có người khi ăn cơm cứ thích húp canh thật nóng, ăn cơm thật nóng, cảm thấy chỉ có như vậy mới ăn được "hương vị" của cơm. Đó là một thói quen ăn uống không khoa học, rất có hại cho khoang miệng, thực quản và dạ dày.

Cơm canh quá nóng ngoài việc làm cho miệng và niêm mạc lưỡi bị thương ra, có khi còn làm cho niêm mạc thực quản bị thương, niêm mạc thực quản bị hoại tử, hình thành cái mô giả, sau khi bong ra sẽ bị loét. Vết loét này sau khi khỏi sẽ có vết sẹo, làm cho thực quản hẹp đi, ảnh hưởng đến việc ăn uống bình thường, đó là một loại viêm thực quản. Những người mắc bệnh này, cảm thấy đau đau sau xương ngực và cảm thấy nóng rát, có khi sinh ra khó nuốt có thể làm cho viêm dạ dày có tính cấp tính đơn thuần.

Thường xuyên ăn cơm canh nóng có liên quan đến ung thư

thực quản. Những nghiên cứu đã chứng minh, ở vùng có những người bị ung thư thực quản nặng, đa số những người bị bệnh đều có thói quen ăn nóng.

Khoang miệng, thực quản và dạ dày của người ta chỉ chịu được độ nóng là 50^0C - 60^0C. Để tránh cho khoang miệng, niêm mạc thực quản bị thương, giảm bớt bệnh viêm thực quản, viêm dạ dày cấp tính và ung thư thực quản, nên gây thành thói quen ăn uống tốt là, không nên ăn quá nóng.

34- Không nên cự tuyệt ăn thô

Song song với thu nhập của mọi người tăng lên, mức sống cũng không ngừng được đề cao, kết cấu ăn uống cũng không ngừng được thay đổi. Những thực phẩm tinh tế, chất dinh dưỡng cao như gà, vịt, cá, thịt, trứng, v.v... càng ngày càng ăn nhiều. Những tạp lương thô như ngô, cao lương, tiểu mạch, đậu đỏ v.v... càng ngày càng ăn ít đi. Thậm chí có người còn không muốn ăn thô. Cách làm như vậy là không nên.

Bởi vì cơ thể cần nhiều chất dinh dưỡng, và yêu cầu giữa các dinh dưỡng phải có tỷ lệ hợp lý. Muốn ăn uống khoa học, điều căn bản nhất không phải là chất dinh dưỡng càng nhiều càng tốt; mà là duy trì và bảo đảm một ngày ba bữa sao cho cân bằng. Như vậy thì đòi hỏi phải phối hợp hợp lý thức ăn thô và thức ăn tinh.

Thức ăn tinh chính thường là những thức ăn có hàm lượng đường, mỡ, prôtêin tương đối cao, nhưng trong những thực phẩm tinh này lại có khá ít vitamin, muối vô cơ, xen-luy-lô v.v... mà cơ thể rất cần. Nếu trường kỳ ăn thức ăn tinh có mỡ cao, anbumin và đường cao, không ăn lương thực thô thì sẽ sinh bệnh thiếu vitamin, thiếu muối vô cơ, ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Trong thức ăn như lương thô như các loại đậu v.v... có tương đối nhiều vitamin, muối vô cơ, chất xơ v.v... Thường xuyên ăn một số thức ăn thô là một trong những biện pháp hữu hiệu để

phòng bệnh béo phì, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư ruột v.v...

Cho nên, chỉ ăn thức ăn tinh, cự tuyệt thức ăn thô là không có lợi.

35- Không nên ăn cơm xong ăn hoa quả ngay

Mọi người vẫn cứ cho rằng ăn cơm xong ăn hoa quả có thể giúp cho tiêu hoá. Thế nhưng những năm gần đây có nhà dinh dưỡng học lại nêu ra một cách nhìn khác, cho rằng ăn cơm xong mà ăn hoa quả ngay trong một thời gian dài sẽ làm cho công năng tiêu hoá bị rối loạn, thức ăn vào trong dạ dày, phải qua quá trình tiêu hoá 1-2 tiếng đồng hồ, mới có thể chậm rãi bài tiết ra. Ăn cơm xong lập tức ăn hoa quả ngay sẽ bị thức ăn gây trở ngại ở trong dạ dày, nếu hoa quả đọng lại ở trong dạ dày thời gian dài sẽ làm cho đầy bụng, tiêu chảy v.v... Cho nên, nếu ăn hoa quả thì nên ăn trước khi ăn cơm một tiếng đồng hồ hoặc sau khi ăn cơm hai tiếng đồng hồ là tốt nhất.

36- Không nên ăn cơm xong cởi lỏng dây quần

Có câu ngạn ngữ nói: "Cơm xong cởi lỏng dây quần, quả là niềm vui sướng." Có ý nói là sau khi ăn cơm no thì cạp quần bị chật, cởi lỏng ra một chút, tức thì có khoái cảm là thấy bụng được "giải phóng". Nhưng làm như vậy không có lợi cho sức khoẻ.

Ăn cơm xong cởi lỏng dây quần sẽ làm cho khoang bụng đè xuống dưới làm cho tác dụng chống đỡ cho đường tiêu hoá bị giảm đi. Như vậy sẽ làm cho độ hoạt động của các khí quan tiêu hoá và gánh nặng của dây chằng tăng lên nhiều, thúc đẩy nhu động ruột mạnh lên, dễ làm cho ruột xoay lại sinh ra đau bụng, đầy bụng, nôn mửa, còn có thể làm cho sa dạ dày.

37- Không nên " ăn xong đi bách bộ"

"Ăn xong đi bách bộ, sống đến năm 99 tuổi", đó là cái đạo dưỡng sinh được thực từ cổ đến nay. Thế nhưng, dùng quan điểm

khoa học hiện đại mà xét, thì cách nói như vậy không hoàn toàn chính xác.

Mấy năm gần đây, các chuyên gia y học cho rằng, người ta vừa ăn cơm xong, đa số thức ăn tập trung ở trong dạ dày, cần một lượng máu rất lớn để giúp cho dạ dày tiêu hoá thức ăn. Lúc này cần nghỉ ngơi thích đáng thức ăn có thể kịp thời hoàn toàn tiêu hoá ở trong vị tràng. Nếu ăn xong mà lập tức đi bách bộ, tất nhiên máu sẽ phải chuyển đến các bộ phận của toàn thân, làm cho việc cung cấp máu cho vị tràng không đủ, thức ăn không được tiêu hoá tốt.

Thứ hai là việc phân tiết của dịch tiêu hoá của vị tràng có sự kích thích của thức ăn mới có thể thịnh vượng. Nếu ăn xong mà "đi bách bộ", làm cho thức ăn chưa tiêu hoá được hết đã phải quá sớm chuyển sang ruột non. Như vậy không những tăng thêm gánh nặng cho ruột non, mà chất dinh dưỡng ở trong thức ăn cũng không được tiêu hoá và hấp thu đầy đủ.

38- Ăn cơm xong không nên đi bơi ngay

Có người có khi ăn cơm xong là đi bơi ngay, cho rằng như vậy có thể giải nóng hưởng mát, giúp cho tiêu hoá. Kỳ thực, nhận thức như vậy là không đúng, ăn cơm xong mà lập tức đi tắm ngay, không những vô ích mà còn có hại.

Do sự điều tiết của trung khu thần kinh, ăn cơm xong thì bắt đầu hoạt động tiêu hoá hấp thu căng thẳng, mạch máu trong đường tiêu hoá căng lên, máu chảy nhiều hơn. Đồng thời, dịch tiêu hoá cũng phân tiết rất nhiều để bảo đảm nhu cầu hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể. Nếu ăn cơm xong đi tắm ngay, hệ thống trung khu thần kinh phát ra lệnh cung cấp máu cho các khí quan vận động kích thích lượng máu hệ thống tiêu hoá sẽ giảm đi tương ứng, việc phân tiết của dịch tiêu hoá cũng bị ức chế, như vậy là trực tiếp ảnh hưởng đến việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn của hệ thống tiêu hoá.

Ngoài ra toàn thân ngâm trong nước, một mặt do áp lực của nước ảnh hưởng đến nhu động của dạ dày, cản trở việc tiêu hoá; mặt khác, mạch máu ở bụng bị nước lạnh kích thích co lại, việc cung cấp máu cho dạ dày không đủ, dễ làm dạ dày bị co giật sinh ra nôn mửa và rối loạn tiêu hoá.

Cho nên, tốt nhất là ăn cơm xong sau 2 tiếng đồng hồ hãy đi bơi.

39- Khổng nên ăn cơm xong đi đại tiện ngay

• Có người có thói quen, ăn cơm xong là đi đại tiện ngay, đó không phải là một thói quen tốt. Ăn xong đi đại tiện ngay, lúc rặn, co bóp bụng lại sẽ làm cho áp lực bụng lên cao, niêm mạc dạ dày bị nén lại, làm cho công năng phân tiết rối loạn, máu lưu thông ở thành dạ dày bị giảm đi, làm cho rối loạn tiêu hoá, thời gian kéo dài sẽ sinh ra viêm dạ dày hoặc làm cho bệnh loét dạ dày thêm trầm trọng. Đồng thời dạ dày bị nén lại, thức ăn có thể chảy ngược, do đó mà làm tổn thương niêm mạc thực quản, làm cho viêm thực quản. Cho nên, sau khi ăn cơm xong 1 tiếng đồng hồ rồi mới nên đi đại tiện.

40- Không nên ăn cơm xong là đi ngủ ngay

Ăn cơm xong đi ngủ ngay sẽ có hại cho sức khoẻ. Những người trên 65 tuổi hoặc những người thể trọng vượt quá tiêu chuẩn 20%, người bị bệnh huyết áp quá thấp và hệ thống tuần hoàn máu có trở ngại nghiêm trọng thường hay bị chóng mặt, ăn cơm xong mà đi ngủ ngay thì càng nguy hiểm hơn. Bởi vì sau khi ăn cơm, dạ dày bắt đầu làm việc khẩn trương, phần lớn máu tập trung vào dạ dày tá tràng. Nếu lúc này mà ngủ một phần đại não không được cung cấp đủ máu mà sinh ra tai biến bất ngờ.

41- Không nên "ăn xong hút một điếu thuốc lá"

Không ít người hút thuốc lá đều thích buông bát đũa xuống là lập tức châm thuốc lá hút, say đắm trong ý cảnh "Cơm xong một điếu thuốc lá, cuộc sống hơn cả thần tiên". Kỳ thực như vậy

là không khoa học, hút thuốc lá có hại, ăn cơm xong hút thuốc lá ngay cái hại càng lớn hơn.

Bởi vì ăn cơm xong, nhu động vị tràng tăng cường, tuần hoàn máu tăng nhanh, lỗ chân lông toàn thân nở ra, khả năng hấp thu khói thuốc lá của cơ thể so với lúc bình thường tăng lên nhiều, hít vào cơ thể những vật chất có hại tất nhiên cũng tăng lên rất nhiều. Các nghiên cứu đã chứng minh, ăn cơm xong, chất độc của một điếu thuốc lá hít vào cơ thể so với lúc bình thường bằng hút 10 điếu. Đồng thời, ăn cơm xong hút thuốc lá còn làm cho việc điều tiết mật tăng lên rất nhiều. Một số lớn mật chảy ngược vào dạ dày làm cho viêm dạ dày do mật, gây nên các chứng đau bụng quặn v.v... Ăn cơm xong hút thuốc lá còn làm cho dung môi anbumin tuỵ và của axit cacbonic bị ức chế, trở ngại cho việc tiêu hoá thức ăn.

42- Không nên ăn cơm xong là đi làm việc ngay

Có người vừa mới ăn cơm xong, không nghỉ đã đi làm việc ngay. Đó là một thói quen rất không tốt, có hại cho sức khoẻ. Bởi vì vừa ăn cơm xong, mạch máu trong vị tràng căng lên, máu chảy vào các cơ quan vị tràng tăng lên nhiều, lúc này rất có lợi cho tiêu hoá và hấp thu thức ăn của cơ thể. Nếu vừa ăn cơm xong mà lập tức đi làm việc ngay, bắt buộc máu phải đi thoả mãn nhu cầu của các khí quan vận động như chân tay v.v... việc cung cấp máu cho vị tràng không đủ, dịch tiêu hoá phân tiết ít đi, nếu kéo dài sẽ gây nên rối loạn tiêu hoá và gây bệnh mãn tính cho vị tràng. Ngoài ra, ăn cơm xong, trong dạ dày còn đầy những thức ăn, lập tức dùng sức làm việc rất dễ làm cho hệ tiêu hoá bị tác động, hệ mô ruột bị kéo căng ra, làm cho đau bụng, sa dạ dày.

Cho nên, ăn cơm xong tốt nhất là phải nghỉ một thời gian rồi hãy làm việc.

43- Ăn cơm xong không nên lập tức uống nước trà

Ăn cơm xong lập tức uống nước trà, tất nhiên sẽ làm loãng

dịch vị, hạ thấp nồng độ vị toan, kéo dài thời gian tiêu hoá thức ăn ở trong dạ dày. Đồng thời chất ta nanh trong nước chè có thể làm cho prôtêin trong thức ăn biến thành chất rắn khó tiêu hoá, làm cho dạ dày phải làm việc nhiều hơn, ảnh hưởng đến hấp thu prôtêin của cơ thể. Cho nên, sau khi ăn cơm xong, trong vòng 1 tiếng đồng hồ không nên uống nước chè.

44- Trong khi đi tàu xe, không nên cho trẻ ăn vặt

Rất nhiều bậc cha mẹ trong khi đem theo con đi du ngoạn ra bên ngoài, thường cứ thích, sau khi xe chuyển bánh rồi mới cho trẻ ăn hoa quả, dưa, kẹo hoặc đồ uống lạnh. Kỳ thực làm như vậy là không nên.

Trong khi xe đang chạy thường rất lắc, khi qua ổ gà hoặc qua cầu lại càng lắc mạnh hơn, trẻ con ăn vặt rất dễ lọt thức ăn vào đường khí quản, nếu thức ăn có que rất dễ làm bị thương cổ họng, nếu gặp lúc xe ngoặt gấp hoặc phanh gấp rất dễ phát sinh tai nạn; thêm nữa, trên xe thường đông người, chen chúc, trong đó khó tránh khỏi có người đang mắc bệnh truyền nhiễm, trên tay họ, trên quần áo của họ không ít vi khuẩn hoặc vi rút có thể ô nhiễm tay vịn; hơn nữa xe lúc lắc, vi khuẩn trong không khí bay vào thức ăn, trẻ ăn phải rất dễ bị cảm nhiễm sinh bệnh.

45- Không nên ăn thịt ba ba chết

Ăn thịt ba ba chết có thể bị trúng độc.

Bởi vì ba ba thích ăn những thực vật thối nát của thi thể động vật. Trong ruột nó thường có bệnh khuẩn và chất độc. Sau khi nó chết, những vi khuẩn sẽ sinh sôi nảy nở hàng loạt. Trong con ba ba có rất nhiều axit amin, sau khi nó chết, chất này phân giải rất nhanh thành nhóm amin và những chất thuộc nhóm amin. Khi nhóm amin này đạt đến một lượng nhất định thì sẽ gây trúng độc thực vật. Thời gian ba ba chết càng dài, khả năng trúng độc càng lớn.

46- Không nên ăn quá nhiều bánh chưng

Ngày nay bánh trưng thường rất dễ mua. Nhưng điều cần phải chú ý là, không nên ăn nhiều bánh chưng. Đó là vì, bánh chưng làm thành từ gạo nếp, khi ăn dịch tiêu hoá không dễ thấm vào, ăn xong thường rất khó tiêu hoá, ăn nhiều có trở ngại cho sức khỏe của tỳ vị :nhất là, ăn bánh chưng vào tháng 5 tháng 6 chính là mùa nhiệt độ không khí lên cao, trời mưa âm u liên miên, cũng là thời kỳ vi khuẩn sinh sôi nảy nở hàng loạt, bánh chưng có mùi vị thơm ngon, rất thích hợp cho vi khuẩn sinh trưởng, nếu để hơi lâu một chút thường hay bị biến chất. Ăn vào (đặc biệt là ăn nhiều) rất dễ bị trúng độc thức ăn.

47- Không nên thường xuyên ăn bánh quẩy

Bánh quẩy là món thực phẩm rẻ tiền, chắc bụng, ăn thơm giòn hợp khẩu vị, sử dụng thuận tiện, rất được quần chúng hoan nghênh. Song, bánh quẩy cũng không phải là thực phẩm hoàn mỹ, trong đó có những chất có hại cho cơ thể.

Bởi trong quá trình chế biến quẩy, không ít nhà ăn và quán hàng, ta vẫn sử dụng những phương pháp cũ là cho vào đó một lượng phèn chua nhất định, mà trong phèn chua thì có hàm lượng nguyên tố nhôm khá nhiều. Theo sự tính toán, trong một lạng bột mì để làm bánhquẩy có khoảng 2 mg nhôm. Các nhà khoa học Mỹ đã từng thí nghiệm, cho những con chuột bạch con ở trong phòng thực nghiệm ăn nhiều thức ăn có chất chì, thì họ phát hiện ra ngay rằng những con chuột bạch con này xuất hiện chứng già yếu. Tiếp đó họ lại tiến hành phân tích não của những con chuột thí nghiệm này, phát hiện hàm lượng nhôm trong tế bào thần kinh não của chúng nhiều hơn gấp 4 lần liều lượng cho phép. Thực nghiệm này đã chứng minh, nguyên tố nhôm tăng lên nhiều là một trong những nguyên nhân làm cho già yếu.

Hàm lượng nhôm trong bánh quẩy tuy không phải là nhiều lắm và thận của người ta cũng có thể bài trừ một phần nào đó, nhưng thường xuyên ăn nhiều bánh quẩy sẽ làm cho nguyên tố

nhôm ở trong cơ thể dần dần tích tụ lại, càng tích càng nhiều, từ đó mà ảnh hưởng đến sức khoẻ, năng lực tư duy và năng lực ghi nhớ suy giảm, công năng tim phổi suy nhược, chân tay mệt mỏi, làn da nhăn nheo, tóc bạc, thậm chí còn rụng nhiều v.v...

48- Những người không nên ăn bánh trung thu

Bánh trung thu là thực phẩm truyền thống của dân chúng. Khi đến tết trung thu thì dùng bánh trung thu, vừa ngon vừa ngọt lại có ý nghĩa sâu xa. Song nguyên liệu chế biến bánh trung thu có tính đặc thù nên những người sau đây không nên ăn :

1. Người bị bệnh tiểu đường: Bánh trung thu có rất nhiều đường, bệnh nhân ăn xong làm cho đường huyết tăng cao, nếu ăn nhiều còn có thể bị hôn mê do bệnh tiểu đường, bị trúng độc axit chứng xê-tôn. Cho nên, người bị bệnh tiểu đường, đặc biệt là người mỗi ngày cần tiêm insulin thì cấm không được ăn bánh trung thu.

2. Người bị viêm túi mật, bị bệnh sỏi mật: Hai loại người này sau khi ăn bánh trung thu, rất dễ làm cho bệnh phát tác, nhất là thanh thiếu niên đang có bệnh, ăn quá nhiều bánh trung thu còn có thể sinh ra bệnh viêm tuyến tuỵ cấp tính.

3. Người bị bệnh loét viêm dạ dày: Những người này ăn nhiều bánh trung thu sẽ làm cho dạ dày phân tiết rất nhiều vị toan, rất không có lợi cho việc lành bệnh.

4. Người bị bệnh cao huyết áp, bệnh mỡ trong máu cao, bệnh hẹp van tim nên ăn ít bánh trung thu, bởi vì trong bánh trung thu có nhiều đường, mỡ có thể làm tăng độ dính của máu, làm tăng thêm mức độ thiếu máu, thậm chí có thể làm tắc cơ tim.

49- Không nên cất giữ lâu bí đỏ

Ruột bí đỏ có lượng đường rất cao, thời gian bảo tồn lâu, ruột bí sẽ sinh ra một sự biến hoá hoá học không dễ phát hiện, sau khi ăn sẽ bị trúng độc, triệu chứng là chóng mặt, mệt mỏi, nôn mửa, tiêu chảy v.v... Cho nên, không nên cất giữ bí đỏ lâu

ngày. Nếu ăn bí đỏ đã cất giữ lâu ngày, nhất định phải kiểm tra trước. Nếu ngoài vỏ không có vết nứt, không có chỗ thối, sau khi bổ ra không có mùi cay như rượu v.v... chứng tỏ bí không bị biến chất như vậy là ăn được.

50- Không nên ăn quá nhiều bỏng rang

Bỏng rang là món ăn vặt mà trẻ con rất thích. Nó do lương thực gia công mà thành, nhưng ăn nhiều quá, cũng có hại.

Bởi vì trong quá trình rang bỏng đã bị nhiễm chì là vật chất có độc. Qua khảo sát, hàm lượng chì vượt quá qui định của vệ sinh thực phẩm 20 - 40 lần. Sau khi hấp thu chì, các bộ phận trong người ta như tiêu hoá, tạo máu và hệ thống thần kinh bị mệt mỏi, từ đó làm cho sức đề kháng của nhi đồng giảm sút, sinh trưởng phát dục chậm chạp. Nhi đồng hấp thu chì nhiều hơn người lớn nhiều lần. Người trúng độc chì có những triệu chứng như thực dục giảm sút, tiêu chảy, táo bón, người rạo rực không yên v.v...

51- Bốn điều không nên về ăn uống trước khi lên máy bay

Những lữ khách đi máy bay, do nhiệt độ không khí và áp lực không khí trên không trung thay đổi, cơ thể cần tiêu hao tương đối nhiều năng lượng. Do đó, trước khi bay khoảng 1.5 tiếng đồng hồ nên ăn một chút gì vừa phải. Ví dụ bánh mì, bánh ga tô, mì sợi, sữa bò, rau xanh, thịt nạc và hoa quả v.v... Nhưng cần phải chú ý bốn điều không nên sau đây :

1. Không nên ăn quá no: Bay ở trên cao mà ăn quá no, một mặt làm tăng thêm gánh nặng cho tim, mặt khác dễ bị nôn mửa, nôn nao, chóng mặt v.v...Cho nên, trước khi lên máy bay, nên quán triệt nguyên tắc "thà ít còn hơn nhiều".

2. Không nên ăn những thứ có nhiều chất xơ và dễ sinh thể khí: Con người ta khi ở trên cao 5.000 mét, thể tích cơ thể so với khi ở mặt đất bằng tăng lên 1 - 2 lần. Nếu ăn những thứ dễ sinh thể khí

và những thức ăn có nhiều chất xơ, khi bay sẽ có cảm giác bị rạo rực, trướng bụng v.v...

3. Không nên ăn thức ăn có nhiều dầu mỡ và có nhiều chất prôtêin động vật: Những thức ăn này ở trong dạ dày, sau khi bay vào không trung, vị tràng sẽ trương lên; hơn nữa, sau khi lên cao, cơ thể phân tiết dịch tiêu hoá giảm đi, nhu động dạ dày yếu đi, thức ăn có mỡ cao, anbumin cao càng khó tiêu hoá, trong khi bay và sau khi hạ cánh sẽ sinh ra phản ứng đầy bụng, đau bụng v.v...

4. Không nên ăn quá muộn: Trong vòng một tiếng đồng hồ trước khi lên máy bay, tốt nhất không nên ăn gì nữa, ăn cơm xong mà lên máy bay, thức ăn trong dạ dày còn chưa kịp tiêu hoá thì đã chịu sự chòng chành khi máy bay cất cánh và thay đổi áp lực khi bay lên cao v.v... sẽ làm cho vị tràng khó chịu, dễ bị nôn mửa. Cho nên, trước khi bay nếu có ăn cơm thì nên ăn trước đó 1,5 tiếng đồng hồ.

52 - Không nên dùng bột nở lên men

Dùng bột nở lên men, không những thời gian lên men dài, mà cũng không có lợi cho sức khoẻ bản thân.

Bởi vì khi lên men, một là thời gian dài, tạp khuẩn nhiều, rất không vệ sinh; hai là để trung hoà toan tính cần phải tiêu hao sút, tức là phá hoại dinh dưỡng của màn thầu, lại ảnh hưởng xấu đến đường ruột. Cho nên, hiện nay người ta đề xướng dùng con men tươi để lên men. Như vậy vừa vệ sinh, lại không cần dùng sút, rất có lợi cho sức khoẻ con người.

53- Không nên trực tiếp ăn phấn hoa

Những năm gần đây món thực phẩm phấn hoa được coi là thực phẩm bổ dưỡng bảo vệ sức khoẻ kiểu mới đã tràn lan khắp toàn cầu, được tôn vinh là "thực phẩm dinh dưỡng hoàn toàn", được coi là quán quân của thực phẩm dinh dưỡng và bảo vệ sức khoẻ, được mọi người vô cùng hoan nghênh. Sở dĩ món thực phẩm phấn hoa được tôn vinh, được mọi người sùng bái như vậy

không phải là ngẫu nhiên. Khoa học hiện đại phân tích chứng minh, phấn hoa không chỉ là nguồn nguyên liệu thực vật, nó đúng là "kho báu dinh dưỡng vi hình". Theo phân tích, hàm lượng prôtêin trong phấn hoa cao tới 25% - 35%, trong đó axit amin có tới mười mấy loại. Trong phấn hoa còn có 40% đường và rất nhiều mỡ, có hàm lượng vitamin toàn diện, có hơn 10 loại chất khoáng như sắt, kẽm, canxi, magiê, kali, v.v... và rất nhiều nguyên tố vi lượng,18 loại xúc tác. Thực phẩm phấn hoa đã được chứng thực là một loại thuốc tăng cường thể lực và sức chịu đựng công hiệu tuyệt vời. Cho nên, hiện nay, trên quốc tế đang dấy lên một luồng gió "phấn hoa nóng".

Do thực phẩm phấn hoa được tiêu thụ và sử dụng rất nhiều, có một số người để hưởng thụ đầy đủ công hiệu của loại phấn hoa kiện thân cường thể này, đã dùng phương pháp trực tiếp ăn phấn hoa, mà không biết rằng như vậy là rất không nên.

Không thể trực tiếp ăn phấn hoa, một mặt là vì có những phấn hoa có độc, có phấn hoa tuy không có độc, nhưng trên phấn hoa thường dính các loại vi khuẩn và vi sinh vật khác. Trực tiếp ăn phấn hoa, khó tránh khỏi bị ngộ độc, hoặc bị nhiễm trùng sinh bệnh; mặt khác vì thành tế bào phấn hoa tương đối cứng và dai, nếu không nghiền nát được chúng, ăn vào cũng không thể tiêu hoá được chúng, chất dinh dưỡng của phấn hoa không thể hấp thu được. Cho nên, chỉ có trải qua gia công xử lý chuyên môn, nghiền nát các thành tế bào phấn hoa rồi mới ăn, mới có thể làm cho gía trị dinh dưỡng được lợi dụng đầy đủ.

54- Không nên coi thường bữa ăn sáng

Số lượng và chất lượng bữa ăn sáng có thể ảnh hưởng đến đường huyết trong cơ thể suốt cả ngày. Năng lượng của cơ thể do đường huyết mà ra, sau đó do mỡ, prôtêin ôxy hoá sản sinh ra. Chỉ có trong máu có một lượng đường thích đáng, mỗi tế bào của cơ thể mới kịp thời thu được năng lượng cần thiết. Tế bào não vô

cùng mẫn cảm với sự dao động của đường huyết, bởi vì nhu cầu của tế bào não chỉ có thể nhận được ở đường huyết, không thể nhận từ mỡ hoặc prôtêin. Những người không ăn cơm sáng hoặc ăn quá ít, khi thức ăn đã bị tiêu hoá hết rồi, đường huyết giảm đi, tư duy bắt đầu trở nên chậm chạp và hỗn loạn. Trong tình hình đường huyết thấp, học sinh học tập hiệu quả rất thấp, người lái xe cũng gặp nguy hiểm như người lái xe say rượu.

Để làm rõ tác dụng của bữa ăn sáng và ăn như thế nào thì tốt, có người đã làm thực nghiệm và phát hiện, những người buổi sáng chỉ ăn tinh bột, sau bữa ăn đường huyết giảm đi rất nhanh. Buổi sáng đa số thời gian đường huyết ở vào dưới mức bình thường; nếu thêm một cốc sữa bò hoặc 2 quả trứng gà, đường huyết có thể bảo đảm trong phạm vi bình thường, thân thể cũng cảm thấy sảng khoái.

Cho hai nhóm thí nghiệm trên cho thấy ăn bữa trưa và bữa sáng có chất lượng và số lượng như nhau, thì những người buổi sáng có ăn sữa hoặc trứng gà, đường huyết buổi chiều cũng bảo đảm ở mức tương đối cao; còn nhóm bữa sáng chỉ ăn tinh bột thôi, đường huyết sau bữa ăn trưa tăng lên được một thời gian ngắn rồi lại tụt xuống. Từ đó ta thấy, số lượng và chất lượng bữa ăn sáng có thể ảnh hưởng đến hiệu suất công tác của cả ngày.

Bữa ăn sáng lý tưởng nên có đủ chất prôtêin, chất mỡ và một số tinh bột nhất định. Những thanh thiếu niên đang thời kỳ lớn lên và đang học tập, nhất định phải coi trọng bữa ăn sáng.

55- Bữa ăn sáng không nên chỉ ăn trứng gà

Do thời gian buổi sáng hơi cập rập, có người không thể ngồi để ăn một bữa ăn sáng đàng hoàng, thường chỉ ăn một hai quả trứng gà là thôi, rồi vội vội vàng vàng đi làm. Như vậy là không phù hợp với vệ sinh. Đó là vì, hai quả trứng gà cung cấp nhiệt lượng không thoả mãn nhu cầu của cơ thể. Theo các chuyên gia nghiên cứu, bữa ăn buổi sáng phải cung cấp 25% - 30% nhiệt

lượng cần cho cơ thể suốt cả ngày, nhiệt lượng 2 quả trứng gà chỉ có thể cung cấp được 18,4% - 22% (nếu chỉ ăn 1 quả trứng gà thì nhiệt lượng càng ít đi): Mặt khác, buối sáng sau khi ngủ dậy, thân thể nhất thiết phải được bổ sung thành phần nước, nếu không bổ sung thành phần nước mà chỉ ăn trứng gà, thì cơ thể càng thiếu nước, theo đó là nước tiểu có nồng độ cao, không có lợi cho việc kịp thời bài tiết phế vật và vật chất có độc ra ngoài. Nếu cứ trường kỳ như vậy rõ ràng là có hại cho thân thể.

56- Bữa ăn sáng không nên chỉ ăn thức ăn khô

Không ít gia đình, bữa ăn sáng chỉ ăn thức ăn khô, như ăn bánh quẩy, bánh nướng hoặc bánh bao, bánh qui, bánh mỳ v.v... Kiểu ăn sáng "toàn thức ăn khô" như vậy rất không có lợi cho sức khoẻ, nhất là đối với sự sinh trưởng phát dục của trẻ nhỏ.

Bởi vì sau một đêm ngủ, buổi sáng tỉnh dậy, công năng của dạ dày tá tràng ở trạng thái bị ức chế sau một đêm ngủ chưa khôi phục được đến trạng thái hưng phấn. Công năng tiêu hoá tương đối yếu, thực dục cũng tương đối kém. Lúc này nếu chỉ ăn thức ăn khô, số lượng ăn không nhiều, không có lợi cho tiêu hoá, không thể thoả mãn được yêu cầu hoạt động của cơ thể suốt cả một buổi sáng. Ngoài ra, ban đêm cơ thể cũng tiêu hao một số nước nhất định, trong bữa ăn sáng cũng phải được bổ sung một số cần thiết, để có lợi cho hoạt động bình thường của cơ thể. Cho nên, bữa ăn sáng nhất định phải ăn thức ăn nước như sữa bò, sữa đậu nành v.v..

57- Năm điều không nên về bữa ăn tối

1. Không nên ăn quá no: Thời gian bữa ăn tối cách bữa ăn sáng ngày hôm sau tương đối dài, dài đến hơn 10 tiếng đồng hồ, do đó mà không ăn no, không ăn tốt thì không được. Nhưng bữa ăn tối mà ăn quá no thì cũng lại không thích hợp. Đó là vì:

- Dễ làm cho người ta béo phì: Buổi tối, cơ thể ở vào trạng thái nghỉ ngơi, nhưng thần kinh chi phối hoạt động tiêu hoá thì lại hưng phấn, công năng tiêu hoá thịnh vượng, cơ thể hấp thu số

đường dư thừa sẽ chuyển hoá thành mỡ tích tụ lại ở trong cơ thể, sinh ra béo phì.

- Dễ tổn hại đến tuỵ tạng: Bữa ăn tối ăn quá no, đường ruột căng đầy, đè nặng lên tuỵ, ống mật mở cửa, thậm chí còn làm cho mật chảy vào tuỵ tạng, mật kích hoạt nguồn xúc tác anbumin tuỵ, sẽ sản sinh ra thể tự tiêu hoá, do đó mà làm cho viêm tuyến tuỵ;

- Dễ dẫn đến bệnh hẹp van tim: Khi người ta ngủ thì máu chảy chậm lại, mỡ máu dễ trầm lắng lên thành huyết quản, làm cho xơ vữa động mạch, đó là nguyên nhân quan trọng mắc bệnh hẹp van tim;

- Dễ gây nên bệnh tiểu đường: Bữa tối ăn quá no, hấp thu quá nhiều nhiệt năng, có thể làm cho lượng chịu đựng đường nho giảm đi, nếu kéo dài, dễ sinh ra bệnh tiểu đường.

2. Không nên ăn quá muộn: Những thức ăn của bữa trưa đọng lại trong dạ dày 3 - 5 tiếng đồng hồ đã tiêu hoá hết. Nếu 12 giờ ăn bữa ăn trưa, thì nhiều nhất là đến 6 giờ chiều phải ăn bữa tối. Nếu bữa tối ăn quá muộn, ăn xong là đã lên giường đi ngủ, không những làm cho nhu động dạ dày tá tràng căng thẳng làm cho khó ngủ, mà còn có thể làm cho người ta nằm mơ nhiều, ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của đại não.

3. Không nên quá ngon: Bữa ăn tối nếu ăn những thức ăn có nhiều mỡ cao, prôtêin cao như trứng, sữa, thịt, sau khi ăn lượng hoạt động lại ít đi và tốc độ máu chảy chậm lại, cơ thể có thể thừa nhiều nhiệt năng chuyển hoá thành mỡ, làm cho người ta dần dần trở nên béo phì, dễ sinh bệnh về hệ thống tâm huyết quản.

4. Không nên say rượu: Thành phần chủ yếu của rượu là cồn, uống nhiều rượu sẽ dẫn đếõuơ gan, sinh ra viêm tuyến tuỵ dạng hoại tử cấp tính, còn có thể làm cho mức đường huyết giảm đi, gây nên "bệnh đường huyết thấp có tính thần kinh".

5. Những người không nên ăn ít vào bữa tối: "Bữa sáng ăn no, bữa trưa ăn tốt, bữa tối ăn ít", đó là nguyên tắc ăn uống đối với mọi người nói chung. Tuy nhiên "bữa tối ăn ít" không phải là cho tất cả mọi người, phải căn cứ vào tình hình cụ thể mà phân biệt đối đãi. Có những người làm nghề văn học, giáo dục, y tế, nhà báo v.v... và những người khác cần phải đi làm ca đêm, bữa tối không những không thể ăn ít, trái lại còn nên ăn thêm một bữa ăn đêm vừa phải. Nếu không, ban đêm khi làm việc thường bị cái đói làm cho bụng sôi ùng ục, ảnh hưởng đến hiệu quả công tác và học tập, cũng ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ, có khi đang ngủ mà cái đói làm cho tỉnh dậy. Thường xuyên có cảm giác đói như vậy còn có thể phát sinh bệnh đau dạ dày tá tràng hoặc có triệu chứng đường huyết thấp không có lợi cho việc bảo vệ sức khoẻ. Cho nên, có một số người bữa tối không nên ăn ít.

58- Không nên rửa cà trước khi cất giữ

Sau khi rửa cà rồi đem cất giữ thì dễ bị thối.

Bởi vì bề ngoài quả cà có một tầng chất sáp, dùng để bảo hộ chất thịt ở bên trong vô cùng non mịn và chặt chẽ. Cà hái về đem cất giữ, nếu dùng nước để rửa thì lớp vỏ bên ngoài sẽ bị rách xước, lớp sáp bên ngoài quả cà bị phá hoại, sức đề kháng trong ruột quả cà bị giảm sút, vi sinh vật liền thừa cơ xâm nhập vào trong ruột quả cà, làm cho quả cà thối nhũn biến chất.

59 - Không nên ăn cà chua xanh

Cà chua vừa là hoa quả, vừa là rau xanh. Thịt quả này rất non, mịn, chua ngọt rất thú vị, dinh dưỡng phong phú, có rất nhiều vitamin B, C, là loại rau quả được nhiều người rất thích. Nhưng cà chua xanh, còn chưa chín thì có độc.

Qua nghiên cứu đã phát hiện, cà chua màu xanh, chưa chín có loại vật chất là long quì tố, có chất độc như khoai tây mọc mầm. Khi ăn thì trong mồm thấy tê cay, ăn xong thì phát hiện các bệnh trạng trúng độc như khó thở, nôn mửa, chóng mặt, nhỏ

nước dãi. Cho nên, cà chua còn xanh. chưa chín thì không nên ăn . Ăn sống thì tính nguy hiểm càng lớn.

60- Không nên ăn cà rốt sống

1. Mọi người đều biết trong củ cà rốt có chất carôten nhiều hơn bất cứ loại rau và hoa quả nào khác. Nhưng chất carôten trong cà rốt chỉ là bán thành phẩm của vitamin A, nó rất khó bị trực tiếp hấp thu.

Carôten là vật chất, chỉ hoà tan trong dầu, mỡ, dưới tác dụng của niêm mạc ruột non mới có thể chuyển biến thành vitamin A và mới được cơ thể hấp thu. Cho nên, dùng cà rốt, tốt nhất là nên dùng mỡ xào, nấu, hoặc thái nhỏ nấu với thịt. Ăn cà rốt sống, trong đó có khoảng 90% carôten vị tràng không hấp thu mà bài tiết ra ngoài mất, đó là một loại lãng phí lớn.

61- Không nên nhắm rượu với cà rốt

Ở trong các quán rượu hoặc khách sạn thường xuyên có bán một món "rau sống trộn" để cho mọi người nhắm rượu. Nhưng các chuyên gia thực phẩm khuyến cáo mọi người: cách nhắm rượu với cà rốt không có lợi cho sức khoẻ.

Đó là vì: Trong cà rốt có rất nhiều chất carôten mà cùng vào cơ thể với rượu thì sẽ sinh ra độc tố ở trong gan, làm cho đau gan. Cho nên, không nên dùng cà rốt làm món nhắm rượu, khi uống rượu cũng không nên uống thuốc bổ carôten, đặc biệt là sau khi uống nước cà rốt không nên uống rượu ngay, để tránh nguy hại cho sức khoẻ.

62- Xào cà rốt không nên cho giấm

Xào cà rốt mà cho giấm, tuy chua ngọt rất ngon. nhưng lại phá hoại thành phần dinh dưỡng.

Bởi vì cà rốt có lượng vitamin rất lớn, sau khi khí quan tiêu hoá hấp thu vào trong cơ thể thì có thể biến thành vitamin A. Vitamin A có thể duy trì sức khoẻ của mắt và da. Có những người có lớp da xù xì và mắt bị mù chính là vì thiếu vitamin A.

Cho nên, khi xào cà rốt không nên cho giấm, nếu không sẽ mất đi chất carôten trong món xào.

63- Không nên ăn quá nhiều cá mắm

Nhân dân sống ở vùng duyên hải, thường có thói quen ăn cá mắm. Họ không biết rằng, cá mắm không nên ăn nhiều.

Đó là vì, cá mắm là từ cá sống dùng muối biển ướp thành. Thành phần chủ yếu của muối biển là clorua natri, nhưng muối biển cũng có ít hàm lượng nitrat natri và axit nitrat natri. Trong quá trình ướp cá mắm, chất axit nitrat natri trong muối biển trường kỳ tiếp xúc với chất amin trong cá sống mà sinh ra phản ứng hoá học, làm cho trong con cá sản sinh ra rất nhiều muối axit nitrat natri. Sau khi chất này vào trong cơ thể rất dễ bị chuyển hoá thành axit nitrat amin. Chất này gây ung thư rất mạnh, ăn vào rất dễ bị ung thư mũi họng. Theo tư liệu điều tra, những người thường xuyên ăn cá mắm, ăn nhiều cá mắm, tỉ lệ phát bệnh ung thư mũi họng, nói chung cao hơn gấp 30 - 40 lần người thường, nhất là tác dụng độc hại đối với trẻ em càng mạnh hơn. Cho nên, không nên ăn nhiều cá mắm, càng không nên thường xuyên ăn nhiều cá mắm.

64- Nấu cá không nên cho gừng sớm

Nói chung khi gia đình nấu cá, thường có thói quen sau khi mỡ sôi lập tức bỏ cả cá và gừng sống vào chảo đun. Kỳ thực nấu cá như vậy hiệu quả không tốt.

Bởi vì khử tanh như vậy lại là khử không hết mùi tanh. Con cá sau khi bị nóng, prôtêin ở trong nước của con cá chảy ra sẽ cản trở tác dụng của gừng khử mùi tanh. Cho nên, sau khi cho mỡ, nên cho cá vào trước, chờ cho cá bị nóng lên rồi, sau khi chất prôtêin ngưng kết rồi mới cho gừng sống, gừng sống có thể phát huy đầy đủ tác dụng khử mùi tanh.

65- Không nên ăn cá nóc

Cá nóc có độc, nếu ăn vào, hậu quả khôn lường. Độc tố cá

nóc là một loại độc thần kinh kịch liệt, có thể làm cho đường truyền thần kinh bị trở ngại, có thể làm cho đuôi thần kinh và trung khu thần kinh bị tê liệt. Độc tính của cá nóc tương đối ổn định, nói chung xào lên cũng không thể làm cho chúng bị phá hoại. Trúng độc cá nóc, trước hết cảm giác của ngón tay, môi và lưỡi bị đau đớn, sau đó thì thấy khó thở, nôn mửa, tiêu chảy, tứ chi vô lực, thân thể lảo đảo, thậm chí toàn thân tê liệt, dẫn đến tử vong. Trúng độc cá nóc không có phương pháp nào đặc hiệu cứu chữa, cho nên, không ăn cá nóc.

66- Không nên dùng cá sống để chế biến thức ăn

Rất nhiều người thích dùng cá sống để chế biến thức ăn. Sở dĩ mọi người thích dùng cá sống, chủ yếu là vì cho rằng thịt cá sống tươi non. Nhưng xét từ mặt giá trị dinh dưỡng và mùi vị của nó thì cá sống hoặc cá vừa mới chết đều không phải là thời gian tốt nhất để nấu ăn.

Bởi vì trong cá sống còn tồn tại vật chất hoạt tính. Chất thịt cá cũng như chất thịt động vật khác, sau khi chết các tổ chức trong cơ thể vẫn tiếp tục tiến hành hàng loạt biến hoá về hoá học vật lý và hoá học sinh lý. Quá trình này đại thể có thể chia ra các giai đoạn như cứng lại, tự hoà tan, thiu thối v.v... Cá ở vào trạng thái đang cứng, chất prôtêin trong thịt cá sản sinh ra chất axit amin không phân giải được, ăn vào thấy cứng, chất dinh dưỡng rất khó hấp thu. Khi con cá bắt đầu mềm ra là đã sang giai đoạn tự hoà tan, dung môi anbumin ở trong con cá làm cho chất prôtêin dần dần phân giải thành các chất axit amin dễ bị hấp thu. Lúc này , thịt cá mềm, dễ tiêu hoá, mùi vị thơm ngon nhất, giá trị dinh dưỡng cũng cao nhất.

Cá tươi được làm đông lạnh hợp lý, nói chung đều ở vào giai đoạn tự hoà tan, giá trị dinh dưỡng và mùi vị đều ngon hợn cá tươi. Cho nên, dùng cá sống để chế biến thức ăn không phải là phương pháp ăn cá tốt nhất.

67- Không nên ăn cam đã bị đắng

Quả cam chín tới bình thường, trong vị ngọt hơi có vị chua, cho nên người ta thích ăn. Nhưng nếu quả cam có mùi vị đắng, không những mất mùi thơm ngon, mà còn làm cho người ta cảm thấy khó chịu, ăn vào nhất định có ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ, cho nên không nên ăn.

Cam bị đắng, chủ yếu có 3 nguyên nhân sau đây:

1. Cam chưa chín hẳn: Trong quả cam có nhiều loại đường glucôxit, mà chất glucôxit vỏ bưởi và vỏ chanh trong đó có nhiều vị đắng, hai loại đường glucôxit này, sau khi quả chín thì vị đắng mới hết, nếu chưa chín thì vị đắng khó hết được.

2. Ảnh hưởng của nhiệt độ thấp: Cất giữ cam ở nhiệt độ khoảng 0^0C thì hoạt lực của dung môi trong quả cam bị ảnh hưởng, phản ứng hoà tan trong nước của đường glucôxit cũng bị ảnh hưởng xấu, vị đắng càng rõ ràng hơn.

3. Bị băng làm mất nước: Cam quít nếu bị đóng băng thì chất nguyên sinh của nó sẽ bị mất nước. Chất prôtêin và chất keo sẽ có tác dụng ngưng kết, làm cho khả năng kháng khuẩn của nó bị giảm đi nhiều. Cho nên, cam quít khi bị đóng băng, có một số vi khuẩn (đặc biệt là vi khuẩn làm thối nát như chân khuẩn v.v...) rất dễ xâm nhập vào bên trong và nhanh chóng sinh sôi nảy nở, làm cho vị đắng của cam quít thêm nặng, giá trị dinh dưỡng giảm đi.

Tóm lại, nếu cam quít đã bị đắng thì không nên ăn.

68- Chân giò hun khói không nên cất trong tủ lạnh

Để kéo dài thời gian cất giữ chân giò hun khói mà để vào trong tủ lạnh thì không ổn.

Bởi vì chân giò hun khói sau khi ngâm tẩm chế biến, hàm lượng sôđium clorit tương đối cao. Trong tủ lạnh, thành phần nước trong chân giò cực dễ đóng băng, do đó mà làm cho mỡ trong chân giò bị ô-xy hoá. Ô-xy hoá có tính chất tự thôi thúc, có thể làm giảm chất lượng chân giò hun khói, cho nên cất giữ chân

giò hun khói không nên kéo dài mà nên rút ngắn. Phương pháp cất giữ chân giò hun khói là, treo chân giò hun khói lên chỗ cao ráo thoáng mát không có ánh nắng mặt trời. Như vậy có thể đề phòng chân giò hun khói không bị ô-xy hoá chất mỡ trong đó mà sinh chua, có thể giữ được thời gian lâu dài mà không bị biến chất.

69- Ba điều không nên khi chế biến chân giò hun khói

1. Không nên dùng đồ gia vị có tính kích thích mạnh: Vì bản thân chân giò hun khói đã có hương vị quyến rũ, nếu lại cho thêm dầu cay, cà ri vào pha chế, chúng sẽ át hết sự đặc sắc vốn có của chân giò hun khói, làm cho phong vị của nó mất.

2. Không nên xào khô: Một mặt vì chân giò hun khói vốn đã ít nước, lại xào khô. sẽ làm cho chất của nó càng thêm khô cứng, ăn vào cảm thấy không ngon; mặt khác, vị tươi của chân giò hun khói xào khô không dễ phát huy được. Cho nên, khi chế biến chân giò hun khói nên cùng nấu với món ăn có nước .

3. Không nên dùng tương hoặc xì dầu: Một mặt dùng tương và xì dầu để đun chân giò hun khói sẽ làm cho màu sắc của nó biến thành màu đen bồ hóng, rất khó coi; mặt khác sẽ làm thay đổi phong vị đặc thù vốn có của chân giò hun khói, làm cho nó mất đi vị tươi và mùi thơm ngát.

70- Sáu điều không nên khi chế biến thực vật

1. Tráng trứng gà không nên cho mì chính: Bản thân trứng gà đã có thành phần giống như mì chính, đó là chất glutamát. Vì vậy khi tráng trứng gà không cần thiết phải cho thêm mì chính. Mì chính chỉ phá hoại vị tươi thiên nhiên của bản thân trứng gà, tất nhiên cũng là một loại lãng phí.

2. Thịt muối, lạp xường, chân giò hun khói không nên rán: Thịt muối và lạp xường, chân giò hun khói v.v... thường có vi lượng nitrô amin, nếu dùng mỡ rán sẽ sản sinh ra chất gây ung thư là nitrô-pirôliđin.

3. Trứng gà không nên rán bằng chảo nhôm : Lòng trắng trứng gà gặp nhôm sẽ biến thành màu xám, lòng đỏ gặp nhôm sẽ biến thành màu xanh. Nên dùng chảo sành sứ để tráng trứng gà là tốt nhất.

4. Rán trứng gà không nên đun lửa to : Vặn lửa to để rán trứng gà, nhiệt độ mỡ lên đến 200°C, sẽ sản sinh ra một loại gọi là anđêhít prôpilen. Chất này không những có mùi thối mà ăn xong còn kích thích khoang mồm, thực quản, khí quản và niêm mạc mũi, gây nên bệnh đau dạ dày tá tràng.

5. Không nên dùng mỡ rán đi rán lại: Mỡ rán đi rán lại nhiều lần, tỷ lệ lợi dụng nhiệt năng của chúng nói chung chỉ đạt khoảng 1/3, mà axit mỡ không bão hoà trong mỡ ăn sau khi đun nóng sẽ sản sinh ra rất nhiều hợp vật có hại , vật chất này có thể làm cho cơ thể sinh trưởng đình đốn, gan sưng to. Ngoài ra, đại đa số vitamin trong mỡ này đều bị phá huỷ.

6. Chảo mỡ xào rau không nên quá nóng: Thường xuyên ăn thức ăn xào bằng mỡ quá nóng dễ phát sinh viêm dạ dày hoặc loét dạ dày do axit thấp.

71- Những người không nên ăn chuối tiêu

Chuối tiêu chất mềm, thơm, ngọt như mật, ăn rất ngon, có giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Nhưng do chúng cấu thành rất đặc biệt, cho nên những người sau đây không nên ăn chuối tiêu :

1. Những bệnh nhân loét đường tiêu hoá: Những người này phân tiết vị toan tương đối nhiều, năng lực co bóp của dạ dày tá tràng kém, ăn chuối tiêu bệnh sẽ nặng thêm.

2. Những người bị bệnh tiểu đường: Những người bị bệnh này kiêng ăn những thức ăn có nhiều đường, mà hàm lượng đường trong chuối tiêu tương đối cao, cứ 100 gr chuối tiêu thì có 19,5 gr đường, do đó mà không nên ăn.

3. Những người bị viêm khớp hoặc bị đau cơ bắp: Chuối tiêu có thể làm cho một phần tuần hoàn máu bị chậm lại, vật chuyển hoá bị ứ

đọng lại, và cũng do hàm lượng đường quá cao sau khi ăn sẽ làm cho nhóm vitamin B trong cơ thể bị tiêu hao rất nhiều, do đó mà các khớp, cơ bắp bị đau nhói dữ dội, cho nên những người này không nên ăn.

4. Những người bị viêm thận, tâm lực suy kiệt và bệnh nhân phù nề: Trong chuối tiêu có rất nhiều chất kali, những người trên đây nếu ăn nhiều chuối tiêu thì hàm lượng kali trong máu tăng lên đột ngột, ứ đọng nhiều kali, làm cho phù nề nặng hơn, tăng thêm gánh nặng cho tim và thận, làm cho bệnh tình càng thêm nghiêm trọng.

5. Bệnh nhân đang tiêu chảy: Chuối tiêu có tác dụng làm trơn ruột, bệnh nhân tiêu chảy ăn chuối tiêu sẽ bị tiêu chảy nhiều hơn, không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ.

72- Không nên chỉ biết bài xích côlettêrôn

Nói đến côlettêrôn, mọi người đều cho rằng, nó là đầu têu của các tai hoạ xơ cứng động mạch, bệnh tim đau thắt và tắc cơ tim. Cho nên thấy thực phẩm có chút côlettêrôn là không dám ăn. Kỳ thực nhận thức và cách làm như vậy là có thiên kiến, nên có cách nhìn biện chứng đối với côlettêrôn.

Các nhà sinh hoá học cho rằng, côlettêrôn là một trong những chất "mỡ cơ bản" cần thiết cho con người. Muốn cấu thành những tế bào phức tạp cho sự sống con người thì không thể tách rời côlettêrôn, nhất là côlettêrôn ở trong óc, gan, thận. Loài người muốn truyền đời này sang đời khác, nếu không có côlettêrôn cũng không thể nào tiến hành được, bởi vì tính kích tố là do nguyên liệu côlettêrôn hợp thành. Nhờ có sự tồn tại của côlettêrôn, các tế bào mô mới được bảo trì công năng sinh lý bình thường; ngoài ra việc sản sinh ra hiệu quả của dược vật, việc di chuyển những thông tin và sự hình thành những phản ứng miễn dịch đều không thể tách rời côlettêrôn. Axit mật trong mật có thể tham dự vào việc tiêu hoá và hấp thu mỡ, thành phần chủ

yếu của nó cũng là côlettêrôn. Côlettêrôn còn là vật chất chủ yếu không thể thiếu được để hợp thành kích tố chất bì tuyến thượng thận và vitamin D-3.

Nhưng người ta vẫn còn lo âu về côlettêrôn cũng có những lý lẽ nhất định của nó. Các nhà khoa học đã từng phân tích, làm rõ côlettêrôn có 2 loại, trong đó côlettêrôn @ là vệ sĩ sức khoẻ của cơ thể, chỉ có ích chứ không có hại cho cơ thể, côlettêrôn & lại là "con trùng hại người", nó kết hợp với prôtêin, lắng đọng trên thành huyết quản, gây nên xơ vữa động mạch, nguy hại cho sức khoẻ.

Trong huyết thanh của người bình thường, hàm lượng côlettêrôn là 2,9 - 6,0 phần nghìn của lít. Có người tưởng rằng, nếu hàm lượng côlettêrôn vượt quá con số này là tâm huyết quản sinh bệnh. Nhận thức như vậy là không khoa học, chỉ có đo được tỷ lệ giá trị của lượng côlettêrôn @ và lượng côlettêrôn & thì mới thật sự rút ra được kết luận có xơ vữa động mạch huyết quản hay không. Mà tỷ lệ giá trị này lại theo tuổi tác tăng lên mà dần dần cao lên.

Cũng phải thấy một điều, có hai nguồn sinh ra côlettêrôn, một là hấp thu từ trong thực vật, hai là gan tự chế ra. Chỉ cần công năng sinh lý của cơ thể bình thường thì gan có thể điều tiết bình thường sự chuyển hoá côlettêrôn của cơ thể. Nếu nhất thời hấp thu mỡ động vật hoặc thức ăn nội tạng nhiều lên thì lượng côlettêrôn do gan hợp thành có giảm đi, khiến cho lượng côlettêrôn trong người được cân bằng. Nếu lo sợ côlettêrôn cao mà ngay đến thịt và trứng cũng không dám ăn, như vậy là không cần thiết. Tất nhiên đối với những người bị bệnh cao huyết áp và bệnh béo phì thì không nên thường xuyên ăn thức ăn có côlettêrôn.

73- Không nên trường kỳ ăn những bữa cơm ít chất côlettêrôn

Có một số người vì để giảm béo phì hoặc để đề phòng bệnh hẹp van tim, bệnh cao huyết áp v.v...nên đã trường kỳ lựa chọn những thức ăn rất ít côlettêrôn và dầu thực vật không bão hoà. Họ không biết rằng, cách làm như vậy có thể gây tổn hại cho sức khoẻ.

Kết quả nghiên cứu của ngành vệ sinh thực phẩm hiện đại chứng minh, có một số người thiếu máu mãn tính có liên quan đến việc ăn uống quá ít côlettêrôn và mỡ bão hoà. Năm 1987 có người tiến hành thực nghiệm đã chứng minh, trường kỳ nuôi động vật bằng thức ăn không có côlettêrôn thì tính dễ vỡ của hồng cầu tăng lên rõ rệt, thời gian tồn tại cũng ngắn. Một chuyên gia khác nghiên cứu cũng rút ra được kết luận như vậy : những người ăn mỡ không bão hoà hoặc mỡ hoá học do người tạo ra rất dễ tích tụ lại ở trong gan, thận và xuất hiện ở trong mô tế bào của hồng cầu non trẻ. Những mô tế bào này tuy bị mỡ chiếm cứ, nhưng lại không có côlettêrôn, do vậy mà hồng cầu trở nên suy yếu và tăng thêm tính thẩm thấu, đó là nguyên nhân quan trọng dẫn đến thiếu máu. Kết quả điều trị bệnh thiếu máu này có một cách lý tưởng nhất là trong bữa ăn ăn thêm một cách thích đáng lượng côlettêrôn như dầu vàng thiên nhiên, lòng đỏ trứng gà, thịt v.v...

Cho nên, không nên hạn chế quá lâu việc hấp thu côlettêrôn.

74- Không nên nấu cơm bằng nước lạnh

Trong cuộc sống thường ngày, người ta có thói quen dùng nước lạnh để nấu cơm. Trên thực tế, từ góc độ dinh dưỡng học mà xét, nấu cơm bằng nước lạnh là không nên.

Bởi vì trong gạo có nhiều vitamin B. Trong môi trường nhiệt độ cao, vitamin B dễ bị phá hoại và mức độ tổn hại tỷ lệ thuận với thời gian nấu cơm. Dùng nước nóng nấu cơm tiết kiệm thời gian hơn dùng nước lạnh, tổn thất vitamin B giảm được

khoảng trên dưới 10%. Ngoài ra khi độ PH lớn hơn 7 giờ, thì vitamin B cũng dễ bị phá hoại. Cho nên, không nên nấu cơm bằng nước lạnh.

75- Không nên thường xuyên ăn "cơm tráng chảo"

"Cơm tráng chảo" cũng còn gọi là cơm chiên dầu, tức là sau khi xào món ăn, trong chảo còn lại ít dầu mỡ, tranh thủ đổ cơm vào đảo lên để ăn. Như vậy tuy có lợi dụng được hết dầu mỡ, nhưng "cơm tráng chảo" lại có hại cho sức khoẻ của người.

Vì sau khi xào món ăn, những vật chất dư thừa ở trong chảo không những có dầu mỡ, mà còn có mì chính, muối ăn, tương mắm v.v... do chảo nóng mà sinh ra cháy khô, gây nên chất nitrat amin, là một chất tiềm tàng gây ung thư. Cho nên, "cơm tráng chảo" tuy mùi vị ngon, nhưng không nên thường xuyên ăn.

76- Không nên trường kỳ ăn củ cải, rau cải

Củ cải, rau cải là loại rau xanh thuộc họ hoa chữ thập.

Bởi vì rau xanh thuộc họ hoa chữ thập sau khi ăn rồi có thể sinh ra muối tiôxianic axit. Ở trong cơ thể chất này rất nhanh chóng chuyển biến thành tiôxianic axit. Tiôxianic axit là một chất kháng tuyến giáp trạng, ức chế cơ năng của tuyến giáp trạng, nếu kéo dài sẽ sinh ra phù thũng tuyến giáp trạng. Những loại quả như quất, táo, lê, nho v.v...có chất sê-tôn vàng, ở trong đường ruột có thể chuyển biến thành axit awei. Loại axit này ức chế công năng tuyến giáp trạng rất mạnh. Người đã mắc bệnh phù tuyến giáp trạng, càng phải chú ý, không nên ăn lâu dài hoặc cùng ăn những thứ trên.

77- Những người không nên ăn cua

Cua có rất nhiều dinh dưỡng, có hương vị độc đáo, mọi người đều thích ăn. Nhưng cua tính hàn, có rất nhiều prôtêin và côlettêrôn, cho nên không phải tất cả mọi người đều ăn được. Những người có các bệnh sau đây thì không nên ăn cua:

Những người bị bệnh ngoài da như mẩn ngứa, viêm da, lở

loét v.v...ăn cua có thể làm cho bệnh tình thêm nghiêm trọng; những người mắc bệnh hẹp van tim, mỡ nhiều trong máu không nên ăn hoặc ăn ít gạch cua. bởi vì cứ 100 gr gạch cua thì có trên 460 mg côlettêrôn, ăn vào bệnh sẽ nặng hơn; những người tỳ vị hư hàn, sau khi ăn cua sẽ dễ bị đau bụng, tiêu chảy, cho nên không ăn hoặc ăn ít thì được; những người vốn đã bị bệnh viêm dạ dày mãn tính, sỏi mật, viêm túi mật, viêm gan v.v...ăn cua sẽ làm cho bệnh cũ tái phát.

78- Không nên ăn cua sống

Có người ăn cua sống, nói là " ăn thật tuyệt ". Kỳ thực ăn cua sống, có hại chứ không có lợi.

Bởi vì, trứng trùng của giun phổi lớn lên thành côn trùng ở trong hồ, trong suối rồi chui vào trong mình những con cua lớn lên thành ấu trùng có đuôi. Ấu trùng có đuôi lại chui vào trong mình con cua hình thành ổ ấu trùng màu trắng. Người nào ăn cua sống hoặc cua chưa nấu chín thì sẽ bị nhiễm bệnh.

79- Không nên ăn nhiều quả dâu

Quả dâu là quả của cây dâu, vị chua mà ngọt, trẻ em nông thôn rất thích này. Nhưng ăn nhiều quả dâu quá cũng có hại không ít.

Bởi vì trong quả dâu có vật chất ức chế dung môi anbumin tụy, làm cho các loại men tiêu hoá trong đường ruột bị suy giảm l có thể dẫn đến àm cho viêm ruột chảy máu. Các triệu chứng là nhức đầu, chảy máu mũi, hôn mê v.v...

80- Dầu ăn không nên để lâu

Có người cho rằng dầu ăn có thể để lâu không biến chất, cũng không ảnh hưởng gì. Trên thực tế, đó là một sự hiểu lầm. Thời gian cất giữ có hiệu quả dầu ăn không có kỳ hạn thống nhất. Nhưng dầu ăn quá cũ có nguy hại đến sức khoẻ là điều khẳng định.

Dầu ăn để lâu có chất anđêhit. Chất này sinh ra vật tụ hợp.

Vật tụ hợp này cùng với prôtêin trong người phát sinh phản ứng, làm cho kết cấu prôtêin thay đổi, sinh ra lớp tế bào ung thư thứ nhất. Chất anđêhít lại gây trở ngại cho việc chuyển hoá bình thường, làm cho người ta mau già.

81- Không nên dùng dầu ăn đã biến chất

Dầu thực vật và mỡ động vật để ăn, do bảo quản không tốt, như có nước chảy vào, nhiệt độ cao, mặt trời chiếu vào, không khí lọt vào và đựng trong những dụng cụ kim loại như sắt, đồng, chì, kẽm, măng gan, nich ken v.v... đều có thể làm cho dầu, mỡ biến chất.

Dầu mỡ bị biến chất có mùi cay, độc tính lớn, đun nóng thì khói nhiều, bọt to, trong đó những vật bị phân giải như sêtôn, ăn vào dễ trúng độc. Biểu hiện là nôn mửa, rạo rực trong người, tiêu chảy, nhức đầu, đau khớp, sốt cao, mất nước, thậm chí còn bị choáng. Nếu dầu biến chất nhẹ thì giá trị dinh dưỡng giảm đi, vitamin A, D, E bị phá hoại. Nếu ăn dầu biến chất dài ngày thì người sút cân, phù gan, mỡ gan, phát dục bị trở ngại v.v...Cho nên, dầu mỡ đã biến chất không nên ăn. Dụng cụ đựng nên dùng bình thủy tinh có màu, đậy nắp kín, tránh ánh sáng, không để nước lọt vào, để nơi râm mát, không dùng đồ đựng bằng kim loại.

82- Không nên ăn nhiều dầu cá

Có người gọi dầu cá là "dầu an toàn" , "dầu bảo vệ sức khoẻ". Vì nó có thể phòng trị bệnh hẹp van tim và ngăn cản sự hình thành tắc mạch máu não, tăng thêm trí nhớ, bảo hộ thị lực, làm tiêu giảm các chứng viêm v.v...Chính vì thế mà họ ăn dầu cá một cách vô tội vạ. Họ không biết rằng, nhận thức và cách làm như vậy là rất phiến diện. Đó là vì : thành phần chủ yếu của dầu cá có tác dụng ức chế tiểu cầu ngưng kết. Cho nên dùng vừa phải thì có tác dụng đề phòng bệnh hẹp van tim và sự hình thành tắc mạch máu não. Nhưng nếu dùng nhiều quá sẽ vì hạ thấp tính ngưng kết của tiểu cầu mà gây các loại xuất huyết có tính tự phát,

bao gồm cả xuất huyết não. Cho nên, cả dầu cá cũng không nên dùng quá nhiều.

83- Không nên ăn dầu đậu tương sống

Dầu đậu tương dinh dưỡng phong phú, có hương vị thơm mát tự nhiên. Do đó có người đã thường xuyên dùng dầu đậu tương sống trộn vào rau xà lách để ăn. Kỳ thực cách ăn này rất không tốt, nếu kéo dài dễ bị trúng độc.

Bởi vì phương thức sản xuất dầu đậu tương là dùng phương pháp thuốc hoá học benzen làm dung dịch tẩm. Sau khi dầu được tẩm, dùng nhiệt độ cao để tách benzen ra khỏi dầu, rồi thu hồi benzen để dùng tiếp lần sau. Phương pháp ngâm tẩm này tuy có thể nâng cao tỷ lệ dầu, nhưng trong dầu không tránh khỏi còn lại một lượng nhỏ chất benzen. Tuy chất benzen còn lại này không vượt quá tiêu chuẩn qui định của nhà nước, nhưng dù sao thì cũng còn lại chất benzen. Benzen gặp nhiệt độ cao dễ bốc hơi. Cho nên, khi dùng dầu đậu nành trộn vào rau để ăn sống, tốt nhất là trước đó nên đổ dầu vào chảo đun sôi lên, như vậy chất benzen trong cặn dầu sẽ bốc hơi bay đi. Ngoài ra, dùng dầu chín để trộn rau sống, mùi vị của nó vẫn thơm ngon hợp khẩu vị.

84- Không nên thường xuyên ăn dầu thực vật

Mọi người đều biết, chỉ ăn mỡ động vật dễ bị xơ vữa động mạch và bị bệnh hẹp van tim. Những năm gần đây những nhà dinh dưỡng học thông qua nghiên cứu lại phát hiện, chỉ ăn dầu thực vật cũng có thể mắc nhiều bệnh như bệnh tiểu đường v.v... như ăn nhiều mỡ động vật.

Viện nghiên cứu dinh dưỡng tại Nhật Bản đã làm một thí nghiệm rất có sức thuyết phục. Họ lấy 140 con chuột chia thành 2 nhóm, một nhóm cho ăn mỡ động vật, một nhóm nuôi bằng mỡ thực vật. Sau 45 tuần, tỷ lệ tử vong của nhóm 1 chỉ có 18%, tỷ lệ tử vong của nhóm 2 cao tới 60%. Các học giả cho rằng, những con chuột chỉ ăn mỡ thực vật sở dĩ tử vong nhiều là vì huyết quản

mềm yếu, dễ gây bệnh chảy máu trong.

Có người đã phân tích dầu côca, dầu đậu nành, dầu hạt hướng dương cũng chứng minh, trong những loại dầu này đều có thành phần axit mỡ bão hoà rất lớn, nếu ăn lâu dài cũng sẽ mắc bệnh tim.

Cho nên, các nhà dinh dưỡng học cho rằng, trong việc lựa chọn dầu ăn, không thể từ cực đoan này chạy sang cực đoan khác, mà phải căn cứ vào nhu cầu của bản thân, cường độ lao động nhiều hay ít mà chọn dầu ăn một cách hợp lý. Căn cứ vào sự nghiên cứu của các chuyên gia, tỷ lệ dùng dầu thực vật và mỡ động vật của cơ thể là 3 : 2 là đẹp nhất.

Ngoài ra, chủng loại dầu thực vật khác nhau ảnh hưởng đến cơ thể cũng không giống nhau. Tính ưu việt của dầu thực vật chủ yếu nên xem nó có hàm lượng nhiều hay ít axit mỡ không bão hoà. Nói chung, trong dầu thực vật hàm lượng axit mỡ không bão hoà càng phong phú, đối với cơ thể càng có ích. Các nhà dinh dưỡng học nghiên cứu chứng minh, dầu thực vật lấy dầu vừng, dầu hạt hướng dương, dầu ngô, dầu đậu nành là loại dầu thượng hạng, còn các loại dầu khác là thứ yếu.

85- Không nên ăn dầu thực vật quá nhiều

Trong dầu thực vật có một số lượng lớn axit á dầu, nó giúp cho việc hạ thấp hàm lượng côlettêrôn trong máu. Dầu thực vật là mỡ không bão hoà. Nếu ăn quá nhiều, rất dễ bị ô-xy hoá ở trong cơ thể, hình thành mỡ ô-xy hóa. Mỡ ô-xy hoá tích tụ trong cơ thể, có thể gây nên tắc mạch máu não và bệnh tắc cơ tim v.v... thậm chí có thể gây nên ung thư. Theo các nghiên cứu khoa học, mỗi người mỗi ngày cần 4 - 5 gr axit á dầu. Theo định lượng này, mỗi người mỗi ngày ăn 7 - 8 gr dầu thực vật là đủ. Ngoài ra cơ thể mỗi ngày cần hấp thu một chút mỡ động vật, lượng dùng tốt nhất tương đương với một nửa của dầu thực vật. Tỷ lệ mỡ như vậy mới có ích đối với sức khoẻ con người. Cho nên, không nên ăn

quá nhiều dầu thực vật.

86. Không nên ăn nhiều dưa chua

Dưa chua nên ăn một mức vừa phải thì có thể điều tiết khẩu vị, tăng cường thực dục. Nhưng nếu ăn dưa chua đến thành nghiện, ăn rõ nhiều thì lại không nên. Đó là vì, trong khi muối dưa đã có rất nhiều thảo toan và canxi. Do độ chua cao, sau khi ăn, trong đường ruột hình thành chất thảo toan, canxi không dễ bị bài tiết ra ngoài mà bị hấp thu rất nhiều, dễ lắng xuống thành sỏi đường tiết niệu. Ngoài ra trong quá trình muối dưa, vitamin C bị phá hoại rất nhiều. Ăn nhiều dưa chua, trong người thiếu chất vitamin C, làm cho cơ thể ức chế trầm tích. Cho nên, ăn ít dưa muối thì được, ăn quá nhiều thì không nên.

87- Không nên ăn quá nhiều dưa chuột

Dưa chuột không những chỉ là một loại rau được mọi người thích thú, có giá trị dinh dưỡng rất phong phú, mà còn là một món ăn bồi bổ sức khoẻ cho gia đình, có tác dụng chữa bệnh nhất định. Ngay từ thời nhà Minh, Lý Thời Chân trong cuốn "Bản thảo cương mục" đã chỉ ra rằng : Dưa chuột vị cam tính hàn, hơi có độc, có công hiệu thanh nhiệt giải khát, lợi tiểu tiêu phù. Dưa chuột không những ăn như hoa quả mà cũng dùng như rau xanh, lại còn có thể dùng làm thuốc để chữa trị trẻ con ra nhiều mồ hôi, đau họng, mắt nóng, bị bỏng v.v...

Nhưng cho dù là dùng để ăn hay để làm thuốc, một lần không nên ăn quá nhiều, càng không nên thường xuyên ăn nhiều. Bởi vì trong dưa chuột dù sao cũng vẫn có độc, có thể nổi mụn nhọt, trẻ con cam tích, có thể bị phù, thiếu khí vô lực và sinh các bệnh lúc nóng lúc lạnh như bệnh sốt rét.

88- Không nên ăn nhiều dưa hấu

Dưa hấu được tôn vinh là "vua của hoa quả mùa hè". Trong mùa hè viêm nhiệt, ăn dưa hấu ở mức vừa phải, không những là món khai vị, giúp cho tiêu hoá, giảm khát, khử nóng, mà còn lợi

tiểu, thúc đẩy chuyển hoá, bồi bổ cơ thể, tăng dinh dưỡng. Nhưng có người ăn dưa hấu lại không hạn chế, ăn quá nhiều, ăn cho đã, ăn cho đến căng bụng mới thôi. Cách ăn như vậy thật không nên. Đó là vì, một lần ăn quá nhiều, lượng nước rất lớn đi vào dạ dày, sẽ làm loãng dịch vị, làm rối loạn tiêu hoá; kích thích lạnh quá mức sẽ làm suy yếu nhu động bình thường của dạ dày, làm cho công năng của dạ dày bị ảnh hưởng xấu , từ đó mà làm cho không muốn ăn (thực dục kém); dưa hấu vị cam tính hàn, những người thể nhược vị hàn, ăn nhiều dưa hấu còn rất dễ bị đầy bụng, đau bụng, tiêu chảy. Cho nên, không nên ăn quá nhiều dưa hấu.

89- Không nên để dưa hấu đông lạnh quá lâu

Mùa hè viêm nhiệt, mọi người đều thích bổ dưa hấu ra bỏ vào ngăn đá tủ lạnh để cho đông lạnh rồi ăn. Họ không biết rằng, ăn dưa hấu sau khi lạnh thời gian dài, sẽ có ảnh hưởng đến sức khoẻ con người.

Bởi vì dưa hấu bổ ra sau khi làm đông lạnh, bề ngoài miếng dưa hình thành một tầng màng mỏng, hơi lạnh bị dưa hấu hấp thụ. Ăn loại dưa hấu đông lạnh này, tuyến nước bọt ở trong xoang miệng, thần kinh vị giác của lưỡi và thần kinh nha chu đều bị lạnh kích thích mà trở nên tê bì, không những không cảm thấy vị ngọt của dưa hấu mà còn làm cho tì vị bị thương tổn, dẫn đến viêm họng. Cơ năng tiêu hoá của nhi đồng tương đối kém, ăn dưa hấu đông lạnh còn làm cho chán ăn, đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy v.v.... Cho nên, không nên để dưa hấu đông lạnh.

90- Không nên trường kỳ ăn dưa muối

Dưa muối là thức ăn phụ gia đình nào cũng có chuẩn bị, ăn thuận tiện và có thể để được lâu dài. Nhưng nếu trường kỳ ăn dưa muối, đối với các bệnh như cao huyết áp, bệnh hẹp van tim, viêm dạ dày mãn tính thì có hại.

Bởi vì trong dưa muối hàm lượng natri khá nhiều, có thể đọng lại trong cơ thể, làm cho dung lượng máu tăng lên, do đó

mà tăng thêm gánh nặng cho tim, có thể sinh bệnh cao huyết áp, từ đó mà dễ xảy ra tim co thắt, thậm chí tắc cơ tim. Ngoài ra, dưa muối không cẩn thận sẽ có chất nitrat amin. Nitrat amin là một trong 18 chất gây ung thư. Ăn nhiều có thể mắc bệnh ung thư, nhất là với những người bị viêm dạ dày mãn tính thì tỷ lệ phát bệnh càng cao.

91a- Không nên ăn dưa muối chưa ngấu

Chế biến dưa muối rất kinh tế, khi ăn rất tiện lợi, lúc nào cũng sẵn sàng, cho nên rất nhiều gia đình coi là thức ăn phụ. Nhưng ăn dưa muối chưa chua có thể bị trúng độc thức ăn, hậu quả rất nghiêm trọng.

Bởi vì trong dưa muối chưa ngấu có rất nhiều axit nitrat. Loại vật chất này vào trong tuần hoàn máu của cơ thể làm cho hemoglobin chất sắt thấp bị ô-xy hoá thành hemoglobin chất sắt cao, làm cho hồng cầu mất khả tăng chuyển tải ô-xy, từ đó mà dẫn đến toàn thân thiếu ô-xy, xuất hiện bệnh trạng bồn chồn, khó thở, kiệt sức, tinh thần không phấn chấn, môi thâm tím v.v.. Ngoài ra chất hoá hợp loại nitrat amin hiện nay được công nhận là chất gây ung thư. Cho nên, không nên ăn dưa muối chưa ngấu.

91b- Không nên ăn nhiều dưa mới muối

Trong dưa mới muối (tức là dưa chưa ngấu) có hàm lượng nhất định thành phần muối axit nitrat và muối nitrat và vitamin C, nhưng đã bị phá hoại một phần lớn. Sau khi ăn nhiều loại dưa muối này, thông qua tác dụng của vi khuẩn trong đường ruột làm cho muối axit nitrat tăng lên rất nhiều. ở trong cơ thể, muối axit nitrat có thể làm cho anbumin hồng huyết có chất sắt thấp ở trong tế bào bị ô-xy hoá thành anbumin hồng huyết chất sắt cao, do đó mà mất đi năng lực mang ô-xy, làm cho tổ chức thiếu ô-xy. Đồng thời muối axit nitrat ở trong dạ dày còn có thể cùng với chất amin gây phản ứng hoá học, hình thành axit nitrat amin - một vật chất gây ung thư cực mạnh , nguy hại đến sức khoẻ. Cho

nên. dưa mới muối chưa ngấu tốt nhất là không nên ăn, càng không nên ăn nhiều.

92- Những người không nên ăn dứa

Dứa không những có mùi thơm ngọt đặc biệt, mà còn rất giàu dinh dưỡng, nhưng không phải ai cũng nên ăn dứa. Đó là vì, trong dứa có một loại vật chất là đường glucôxit, sau khi ăn xong trong mồm bị ngứa. Trong dứa còn có 5 loại amin gốc OH và dung môi anbumin dứa, chất trên có thể làm cho huyết quản co lại và huyết áp tăng cao, chất dưới là một loại prôtêin hoà tan trong nước, một số người ăn xong từ 15 đến 60 phút là thấy đau bụng, nôn nao. nôn mửa, mẩn ngứa, đau đầu, chóng mặt v.v..., nếu nghiêm trọng còn bị khó thở thậm chí bị choáng.

Cho nên, các nhà y học cho rằng, thiếu nhi, người bị bệnh cao huyết áp và những người hay bị dị ứng thì không nên ăn dứa. càng không nên ăn nhiều.

93- Không nên ăn đầu gà

Trên các sạp bán thịt gà mổ sẵn. chúng ta thường thấy có một số người. một lúc mua rất nhiều đầu gà, họ mua về để ninh hoặc luộc lên làm thức ăn nhắm rượu. Nếu cứ thường xuyên ăn đầu gà hoặc một lúc ăn quá nhiều đầu gà như vậy là không nên. Vì trong quá trình gà ăn thức ăn, không ngừng tích tụ những kim loại có hại và những vật chất có độc khác vào trong tổ chức não, gà càng già, những chất này tích tụ càng nhiều, độc tính càng mạnh. Ngoài ra, cố gắng không nên ăn đầu gà không mà nên ăn chung với các món ăn khác, ăn phối hợp thì hơn.

94- Không nên ăn đậu cô ve chưa nấu chín

Đậu cô ve không những là loại rau họ đậu có nhiều chất dinh dưỡng, mà còn có giá trị dùng làm thuốc, là loại thuốc quí thanh nhiệt, kiện vị, bổ tì. chỉ khát v.v... Nhưng đậu cô ve chưa nấu chín thì không nên ăn.

Bởi vì trong đậu cô ve có vật chất có độc như đậu cô ve

kiềm và một ít glucôxit và anbumin "ngưng tập tố". Những vật chất có độc này ở nhiệt độ thấp thì không bị phân giải. Sau khi ăn đậu cô ve chưa nấu chín, vật chất có độc sẽ kích thích niêm mạc dạ dày, xuất hiện tình trạng trúng độc như đau dạ dày, khó thở, nôn mửa, chóng mặt v.v... Cho nên, để đề phòng trúng độc đậu cô ve thì phải đun nấu cho chín rồi mới được ăn.

95- Những người không nên ăn đậu phụ

Đậu phụ là món thức ăn từ xưa đến nay vẫn được đại chúng hoan nghênh, đặc biệt đối với những người bị bệnh tiểu đường, bệnh côlettêrôn cao, bệnh xơ vữa động mạch v.v... thì lại càng thích hợp. Vì trong đậu phụ có chứa rất nhiều chất như prôtêin và các chất khoáng như canxi, magiê, chất sắt và rất nhiều vitamin. Cho nên thường xuyên ăn đậu phụ có thể đề phòng bệnh béo phì, bệnh mỡ trong máu cao và bệnh thiếu máu, cũng rất có ích cho hệ thống hô hấp.

Nhưng điều đáng được chú ý là, những người sau đây thì lại không nên ăn đậu phụ :

1. Vì trong đậu phụ có khá nhiều chất piu-rin (hợp chất hữu cơ), những bệnh nhân thống phong không chuyển hoá được chất piu-rin, những người có chất axit trong máu và nước tiểu cao

2. Những người thận yếu hay bị tiêu chảy, đầy bụng hoặc thường hay bị di tinh cũng không nên ăn đậu phụ vì đậu phụ có tính bình hàn, ăn vào sẽ nôn nao ấm ách khó thở.

3. Những người đang dùng thuốc streptômixin cũng không nên ăn đậu phụ, bởi vì trong đậu phụ có nhiều chất canxi và magiê, streptômixin gặp canxi hoặc magiê sẽ sinh ra phản ứng hoá học, ảnh hưởng đến việc hấp thu streptômixin vào cơ thể.

96- Ăn đậu phụ không nên cho hành

Đậu phụ là món ăn thường ngày của chúng ta. Để cho mùi vị của nó thêm thơm ngon, người ta thường theo sở thích khác nhau của từng người mà thêm gia vị vào, nhưng đại đa số đều

thích cho thêm hành vào đậu phụ. Kỳ thực đó là một sai lầm.

Bởi vì trong hành có rất nhiều thảo toan, canxi trong đậu phụ và thảo toan trong hành kết hợp với nhau sẽ hình thành chất trầm lắng màu trắng - chất thảo toan canxi, chất đó làm cho cơ thể rất khó hấp thu canxi. Canxi là nguyên tố đại lượng mà cơ thể rất cần. Nếu việc hấp thu canxi bị khó khăn cứ kéo dài, thêm nữa ăn uống không đầy đủ, sẽ làm cho cơ thể thiếu chất canxi, cơ thể sẽ sinh ra bồn chồn không yên, co giật, loãng xương v.v... Cho nên, mọi người phải có chút hiểu biết khoa học về chế biến thức ăn, làm sao cho mùi vị của nó thơm ngon, hợp khẩu vị, nhưng lại không tổn thất thành phần dinh dưỡng của thức ăn.

97- Không nên thường xuyên ăn chế phẩm từ đậu phụ

Những chế phẩm từ đậu phụ được mệnh danh những cái tên mỹ miều là " hoa của chất dinh dưỡng", "sữa bò màu xanh". Nó vừa có chất axit amin giống như anbumin động vật mà cơ thể người ta rất cần, đồng thời lại có các chất như canxi, phôtpho, sắt, vitamin v.v... có thể sánh được với thịt, cá, trứng, nó vừa có chất dinh dưỡng phong phú lại không làm cho mỡ trong máu tăng lên , không lo sợ bệnh béo phì. Cho nên, nó rất được mọi người yêu thích, đặc biệt là những người đứng tuổi và người già.Nhưng nếu vì thế mà cho rằng ăn những chế phẩm từ đậu càng nhiều càng tốt thì lại là một sai lầm. Đó là vì, trong các chế phẩm từ đậu có khá nhiều mêtiônin, nếu ăn quá nhiều có thể bị xơ vữa vữa động mạch. Cho nên thường xuyên ăn ít chế phẩm từ đậu thì rất có ích cho sức khoẻ, nhưng nếu ăn quá nhiều thì lại không nên.

98- Không nên ăn những thức ăn chế từ đậu mà chưa đun chín

Ăn đậu nành, sữa đậu nành, đậu tứ quí (còn gọi là đậu cô-ve, rau đậu) chưa đun chín đều có thể bị trúng độc.

Bởi vì các loại thức ăn làm từ đậu chưa đun chín đều có chất

xà phòng độc, đều có hạt nhân chống dung môi anbumin tụy, ảnh hưởng đến tiêu hoá chất prôtêin của cơ thể. Chất xà phòng có tác dụng kích thích kịch liệt đối với niêm mạc ruột, sẽ gây nên các bệnh có tính viêm như, làm cho cục bộ bị xung huyết, sưng phồng và chảy máu, còn có thể phá hoại hồng cầu trong máu, dẫn đến hoà tan máu, làm cho bệnh nhân khó thở, đau bụng , nôn mửa, tiêu chảy v.v...

99- Không nên dùng đậu phụ làm một món ăn đơn độc

Đậu phụ trắng như ngọc, mềm và mịn, ăn rất ngon, hợp khẩu vị, là một trong những món ăn chay chủ yếu, từ xưa đến nay vẫn được mọi người hoan nghênh. Nó có rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng lại không có côlettêrôn, do đó mà những năm gần đây được người ta coi là thực phẩm bảo vệ sức khoẻ, nên lại càng được nhiều người ưa thích. Cách chế biến đậu phụ có rất nhiều, có thể dùng chung với rất nhiều nguyên liệu khác, để làm ra vô vàn món ăn ngon có những phong vị khác nhau. Nhưng điều đáng được chú ý là: đậu phụ không nên làm riêng thành một món ăn.

Đó là vì, tuy trong đậu phụ có rất nhiều chất prôtêin, nhưng lại thiếu một chất axit amin mà cơ thể rất cần, đó là chất mêtiônin. Nếu dùng nó làm một món ăn đơn độc thì tỷ lệ lợi dụng prôtêin rất thấp. Nếu dùng nó xào nấu chung với thịt, trứng, không những làm cho món ăn thêm ngon, thêm màu sắc, thêm thơm tho mà còn nâng cao được rất nhiều tỷ lệ lợi dụng dinh dưỡng của prôtêin ở trong đậu phụ. Bởi vì trong thịt và trong trứng, hàm lượng mêtiônin tương đối cao, phối hợp sử dụng, có thể bổ sung chất mêtiônin mà trong đậu phụ còn thiếu.

100- Không nên ăn nhiều đậu phụ nhự

Đậu phụ nhự là chế phẩm từ đậu, rất nhiều chất dinh dưỡng, ngửi mùi thì thối, ăn vào thì thơm. Nhưng ăn quá nhiều đậu phụ nhự thì lại có hại.

Bởi vì quá trình lên men của đậu phụ nhự được tiến hành

trong điều kiện tự nhiên, dễ bị vi sinh vật ô nhiễm. Theo điều tra đo đạc, trong đậu phụ nhự có một số lượng lớn axit hydroclorit dễ bốc hơi, bình quân mỗi kilôgram có 4,9 gr. Đồng thời còn có hydrôgien sulfit, bình quân mỗi kilôgram có 16,5 mg. Những chất này đều là những chất nhũn do prôtêin phân giải, rất có hại đối với cơ thể người. Ngoài những chất này ra, đậu phụ nhự thường bị vi khuẩn ô nhiễm, trong đó có khuẩn gây bệnh. Cho nên không nên ăn nhiều đậu phụ nhự.

101- Không nên dùng nhiều đồ gia vị

Mức sống của mọi người đã được nâng cao, sinh ra nhiều nhu cầu hưởng thụ. Nhưng ta thường thấy có một số người khi hưởng thụ sơn hào hải vị, cũng thường sử dụng quá nhiều đồ gia vị như hồ tiêu, bột ngũ vị hương v.v... tưởng rằng ăn nhiều đồ gia vị này thì có thể tăng thêm khẩu vị (thực dục), giúp cho tiêu hoá, nhưng như vậy là không ổn.

Theo kết quả nghiên cứu chứng minh bột những món gia vị như hồ tiêu, quế chi, hồi hương, đinh hương, gừng sống v.v... có thể làm thay đổi mật mã di truyền của tế bào các tổ chức trong cơ thể, làm cho công năng di truyền phát sinh đột biến mà sinh ra dị dạng, hình thành những khối u. Ngoài ra, dùng quá nhiều đồ gia vị có thể làm cho mồm khô, rát họng, thậm chí sinh ra ngứa ngáy, sinh bệnh cao huyết áp, bệnh dạ dày tá tràng v.v... Cho nên, dùng đồ gia vị nên vừa phải, tuyệt đối không nên cho quá nhiều.

102- Đồ hộp hoa quả đã mở rồi thì không nên để lâu

Sau khi mở nắp đồ hộp hoa quả, tốt nhất là nên ăn hết ngay một lần. Nếu mở nắp rồi còn để lại để sau này lại ăn thì hoa quả trong đồ hộp dễ bị ô nhiễm, biến chất, sau khi ăn sẽ sinh bệnh.

Bởi vì quả trong đồ hộp hoa quả có đường, có tương đối nhiều axit, sau khi mở ra rất dễ bị nhiễm khuẩn nhũ toan, khuẩn men trong không khí. Những vi sinh vật này sinh sôi nảy nở rất nhanh,

và nhanh chóng làm cho đường và axit hữu cơ phân giải thành nhũ toan, tố toan, rượu cồn và các vật chất khác. Người nào ăn phải đồ hộp hoa quả đã biến chất sẽ bị viêm dạ dày và tá tràng. Cho nên, đồ hộp hoa quả sau khi mở ra không nên cất giữ.

103- Đồ hộp đã bị phồng không nên ăn

"Đồ hộp bị phồng" là chỉ những đồ hộp lọ thuỷ tinh nắp sắt hoặc vỏ hộp bằng sắt đã bị phồng lên, chứng tỏ thực phẩm bên trong hộp đó đã biến chất. Nếu ăn vào có thể bị trúng độc thực phẩm.

Bởi vì trong khi gia công đậy kín đồ hộp, nếu diệt khuẩn không triệt để thì không thể tiêu diệt được loại trực khuẩn rất độc có khả năng chống nhiệt rất mạnh. Loại vi khuẩn này sinh sôi nảy nở hàng loạt, làm cho thực phẩm biến chất, sinh ra khí chua, áp lực trong đồ hộp tăng cao, làm cho nó phồng lên. Trực khuẩn sản sinh ra độc tố là một trong những độc tố mạnh nhất. Một gr độc tố thịt độc có thể làm cho 1 triệu người mất mạng. Cho nên, "đồ hộp bị phồng" không nên dùng, cho dù có đem đun, xào, nấu cũng vẫn không nên dùng.

104a- Những người không nên ăn đồ lạnh

Mùa hè tiết trời viêm nhiệt, rất nhiều người thích ăn kem que, kem cốc, kem hộp để giải nóng trừ khát. Nhưng những người dưới đây thì không nên ăn đồ lạnh :

1. Những người viêm họng cấp tính, viêm chi khí quản: Vì khi bị băng lạnh kích thích sẽ làm cho chỗ viêm nặng hơn.

2. Những người bị viêm dạ dày tá tràng cấp tính hoặc mãn tính: Những người này nếu ăn đồ lạnh, sẽ làm cho bụng đau hơn và tiêu chảy, không có lợi cho việc chuyển biến bệnh tật tốt.

3. Những người bị bệnh gan mật: Những người này ăn thực phẩm băng lạnh sẽ bị lạnh kích thích làm cho vùng gan, mật đau quặn.

4. Những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh hẹp van tim:

Những người này nếu ăn nhiều kem, uống nhiều nước đá sẽ bị huyết áp tăng cao có tính phản xạ, động mạch quán trạng co giật, gây nên hậu quả nghiêm trọng.

5. Phụ nữ đang hành kinh: Những người này ăn đồ lạnh, bị lạnh kích thích làm cho mạch máu ở hố chậu co giật, làm cho đau lưng, đau bụng dữ dội; lạnh kích thích còn làm cho huyết quản trong tử cung nở ra, do đó mà lượng máu của kỳ hành kinh tăng lên nhiều.

6. Thiếu nhi: Cần phải nghiêm khắc khống chế trẻ ăn nhiều đồ lạnh, nên cố gắng ăn thật ít. Nếu không, dễ ảnh hưởng đến công năng dạ dày tá tràng, làm cho đau bụng, tiêu chảy.

104b- Những người không nên ăn đường

1. Những người đang bị lao phổi: Chỉ cần ăn một lượng đường nhất định, công năng diệt khuẩn của bạch cầu sẽ bị ức chế, ăn càng nhiều đường, càng bị ức chế mạnh. Những người đang mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính cũng vậy, đều không nên ăn nhiều đường.

2. Những người bị đau dạ dày: Bệnh trạng của bệnh dạ dày chủ yếu là chống axit và đau quặn, mà đường lại thuộc tính axit, có thể thúc đẩy vị toan phân tiết, càng làm cho bệnh nặng hơn.

3. Những người bị táo bón, bị bệnh trĩ: Đường có tác dụng làm giảm nhu động của vị tràng (dạ dày) làm cho bệnh táo bón, bệnh trĩ tiếp tục phát tác.

4. Những người viêm thận: Đường có thể làm cho việc chuyển hoá chất mỡ trong huyết quản bị rối loạn, ăn nhiều đường sẽ có hại cho huyết quản động mạch, tăng thêm gánh nặng cho động mạch thận. Cho nên, người bị viêm thận không nên ăn nhiều đường.

5. Những người bị cao huyết áp và mỡ trong máu cao: Đường sẽ làm tăng thêm lượng mỡ trong máu, tiếp tục phát triển thành xơ vữa động mạch và cao huyết áp, thậm chí dẫn đến bệnh

hẹp van tim.

6. Những người thần kinh suy nhược và đau thần kinh: Ăn nhiều đường sẽ tiêu hao vitamin B1 mà trong cơ thể người bệnh vốn đã thiếu, không có lợi cho việc chuyển hoá điều tiết thần kinh.

7. Những người bị bệnh phong thấp: Bệnh nhân ở vào trạng thái trong người thiếu dự trữ chất kiềm, sau khi ăn đường, chất axit trong cơ thể tăng lên sẽ làm cho bệnh phong thấp nặng thêm.

8. Những người mắc bệnh ngoài da: Đường có thể chuyển hoá thành mỡ, làm cho da phân tiết nhiều hơn, không có lợi cho việc điều trị bệnh. Những bệnh nhân có mụn nhọt hoặc viêm da do nhiều mỡ mà ăn đường sẽ làm cho bệnh tình trầm trọng thêm.

105- Không nên ăn nhiều thực phẩm có nhiều đường quả

Gần đây nhân viên nghiên cứu của Israen đã tuyên bố, những con chuột ăn nhiều thực phẩm thiên nhiên có chứa chất đường quả thường già đi rất nhanh. Điều này đối với những người thích ăn nhiều của ngọt cũng có ý nghĩa như vậy.

Trong thế giới các cửa hàng thực phẩm ngày nay, từ các thực phẩm, đồ uống đến sữa chua v.v... đều sử dụng rộng rãi đường mật và nước quả thiên nhiên có chất đường cao. Tuy vị ngọt của những chất đường quả này rất hợp khẩu vị, nhưng lại ảnh hưởng đến sức khoẻ con người.

Tiến sĩ Eoman và tiến sĩ Livi của Học viện Công nghệ Drianli Israen cho những con chuột ở trong phòng thực nghiệm ăn rất nhiều đường quả, sau đó phát biểu kết quả thực nghiệm ở trên tờ "Dinh dưỡng học" của Israen: chất keo xương ở trong xương và da những con chuột ăn nhiều đường quả đã bị thay đổi rõ rệt.

Chất keo xương là một loại tổ chức tồn tại, chất prôtêin, xen luy lô ở trong xương và xụn, về cơ bản thân thể của động vật dựa vào sự kết hợp của chúng với nhau. Những người già chính là

vì mất chất keo xương mà làm cho già yếu và xuất hiện những nếp nhăn sâu, tiến trình này gọi là "giao liên".

Trong tuyên bố của mình, Eoman nói :"Quá nhiều giao liên sẽ làm giảm tính đàn hồi của xương, làm cho lớp da thêm cứng và biến thành nếp nhăn." Những nghiên cứu khác cũng chứng tỏ, hấp thu quá nhiều đường quả sẽ ảnh hưởng đến năng lực xử lý đường của cơ thể và tăng cường sự kháng cự đối với insulin, đó đều là những tiêu chuẩn quan trọng xác định bệnh tiểu đường.

106- Không nên dùng nhiều đường hoá học

Đường hoá học và đường là hai vật chất hoàn toàn khác nhau. Đường là vật chất luyện từ cây mía hoặc củ cải đường mà ra; còn đường hoá học là gia công tinh luyện từ trong hắc ín mà thành.

Theo nghiên cứu, người ta ăn đường hoá học, nói chung trong vòng 24 giờ có thể toàn bộ đi theo nước tiểu ra ngoài, cho nên đường hoá học không hề có tác dụng gì đến cơ thể. Thành phần chủ yếu của đường hoá học là đường natri, không có chút dinh dưỡng gì, chỉ là để cải thiện khẩu vị, tăng thêm thực dục cho người ta. Nhưng trong quá trình sản xuất đường hoá học, có một số vi lượng tạp chất còn sót lại. Những tạp chất này có ảnh hưởng không có lợi cho cơ thể. Đường hoá học ngọt hơn đường mía gấp 500 lần, chỉ sử dụng một tí là đủ. Cho nên khi pha chế với rượu, đồ uống, bánh điểm tâm, đường hoá học không được vượt quá 1,5 / 10.000. Như vậy đường hoá học mới không gây trở ngại gì cho cơ thể. Nhưng nếu trường kỳ dùng quá nhiều đường hoá học thì rất có hại nó kích thích niêm mạc đường tiêu hoá, có khi ảnh hưởng đến công năng dung môi tiêu hoá, làm cho công năng tiêu hoá của người ta giảm sút, tăng thêm gánh nặng cho thận.

Theo báo chí, Sở nghiên cứu quốc gia bệnh ung thư của Mỹ, đã tiến hành điều tra 300 người mắc bệnh ung thư bằng quang và gần 6.000 người khoẻ mạnh có thói quen ăn đường, kết

luận là: những người ít ăn đường hoá học thì không có nguy hiểm tăng thêm bệnh ung thư bàng quang; ăn nhiều đường hoá học, khả năng mắc bệnh ung thư bàng quang tăng lên; nếu vừa hút nhiều thuốc lá vừa ăn đường hoá học thì khả năng mắc bệnh ung thư bàng quang càng tăng lên rõ rệt.

Cho nên, không nên ăn nhiều đường hoá học.

107- Không nên ăn đường sống tinh luyện (đường trắng).

Rất nhiều gia đình có thói quen ăn đường tinh luyện sống, đặc biệt là mùa hè, động một tí là làm ngay một khay "cà chua sống tẩm đường trắng", vừa đỡ tốn thì giờ vừa dễ làm, ăn lại rất ngon ngọt. Thế nhưng cách ăn đường sống như vậy là không nên.

Đó là vì, đường trắng bán ngoài chợ, sau khi sản xuất ra, từ đóng gói, cất giữ, vận chuyển đến mở bao, đem bán, thường trải qua thời gian tương đối dài và tương đối nhiều thủ tục chu chuyển, một mặt không thể tránh khỏi bị ô nhiễm, mặt khác cũng không thể tránh khỏi sâu mọt ký sinh. Đó là một loại côn trùng nhỏ toàn thân đầy lông, ở trong đường trắng chúng sinh sôi nảy nở rất nhanh. Trong 1 kg đường trắng để một thời gian tương đối dài, khi kiểm tra sẽ thấy hàng vạn con sán hạt hồng. Nhưng vì những con mọt này rất nhỏ, mắt thường khó có thể nhìn thấy được.

Sau khi sán hạt hồng vào trong đường vị tràng sẽ làm cho đau bụng, tiêu chảy, gây nên những vết loét. Sán hạt hồng còn có thể vào trong phổi làm cho khạc ra máu, khó thở. Sán hạt hồng cũng có thể chui vào đường tiết niệu, gây nên bệnh viêm đường tiết niệu. Sán hạt hồng cũng là kẻ thù lớn của mỹ phẩm, thường làm cho da mặt trở nên thô, khó coi.

Cho nên, ăn đường trắng nhất định phải đun sôi, nói chung ở nhiệt độ 70^0C, đun trong 3 phút là có thể tiêu diệt được toàn bộ sán hạt hồng.

108- Không nên ăn thịt ếch

1. Có người thích ăn thịt ếch, tưởng rằng thịt ếch đại bổ,

khoẻ cho thân thể. Kỳ thực không đúng như vậy, ăn thịt ếch có hại chứ không có lợi.

Trong thịt ếch có những ký sinh trùng ở dạng sợi màu trắng. Sau khi người ta ăn phải trùng này, có thể làm cho một bộ phận tổ chức bị phá hoại, thậm chí có thể làm cho mù hai mắt. Ngoài ra trong ruộng đồng thường dùng thuốc trừ sâu, trong cơ thể côn trùng tích tụ rất nhiều tàn dư chất độc, ếch ăn côn trùng, chất độc vào trong người con ếch, người ăn thịt ếch, chất độc lại vào cơ thể người.

- Bắt một số lượng lớn ếch là phá hoại môi trường sinh thái tốt, làm cho côn trùng gây nguy hại cho nông nghiệp mất đi kẻ thù to lớn nên sinh sản hàng loạt, rõ ràng là đối với nhân loại cũng vô cùng có hại.

Cho nên, không nên bắt và ăn thịt ếch.

109- Không nên ăn nhiều gan động vật

Gan động vật như gan lợn, gan cừu v.v... có rất nhiều vitamin A và những khoáng vật chất như sắt, phôtpho, canxi v.v... thái nhỏ, đun kỹ là món ăn ngon. Nhưng điều đáng được chú ý là, không nên ăn nhiều gan động vật. Đó là vì, gan là khí quan chủ yếu để giải độc ở trong con vật, khi máu chảy qua gan, những vật chất có độc mà chúng mang theo cũng tích tụ rất nhiều ở trong gan. Tuy đã qua xào nấu, những vật chất có độc này có thể giảm đi một chút, nhưng hàm lượng vẫn còn khá cao, nếu ăn nhiều vẫn có thể bị trúng độc. Ngoài ra trong gan có rất nhiều vitamin C, ăn nhiều gan có thể làm cho tim rạo rực, nôn mửa, chóng mặt, thèm ngủ, xương cốt lỏng lẻo, da bị ngứa, tóc khô cứng v.v... cũng có tác dụng gây tổn thương nhất định cho gan người. Cho nên, không nên ăn nhiều gan động vật.

110- Gạo, mì bị mọt không nên phơi nắng

Gia đình cất giữ gạo, mì, lâu ngày rất dễ bị mọt. Nếu mang gạo, mì bị mọt ra phơi ăn vào sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

Bởi vì những tiểu trùng trong gạo, mì sợ ánh sáng, thấy ánh sáng là chui vào bên trong. Đồng thời, gạo mì sau khi phơi nắng nhanh chóng tiêu hết nước, biến thành khô và vụn, có khi còn dính chặt với mọt thành một nắm rất khó tách ra. Cho nên, gạo, mì bị mọt không nên phơi nắng. Phương pháp đúng đắn là dùng cái sàng, sàng những con mọt rơi xuống, rồi đem gạo, mì phơi ra chỗ râm mát và thoáng gió, mọt có thể tự bò đi.

111- Không nên lạm dụng đồ gia vị thiên nhiên

Đồ gia vị thiên nhiên như vỏ quế, bát giác, hương hồi, hoa ớt v.v... là những đồ gia vị khi chế biến thức ăn các gia đình thường hay dùng.

Theo cơ quan nghiên cứu các khối u ở Trung Quốc điều tra cho biết, những đồ gia vị này, có tính thay đổi và độc tính nhất định, có hại cho sức khỏe.

Trong vỏ quế có dạng mã di truyền đột biến và có tính kiềm có thể làm thay đổi các mô hình; hoa tiêu, bát giác, hương hồi có vật gây đột biến mã di truyền. Vật gây đột biến có thể làm thay đổi công năng di truyền của các tổ chức tế bào bình thường, khiến cho tế bào sinh ra đột biến, gây nên những khối u ác tính, làm tổn hại đến sức khoẻ. Cho nên, không nên lạm dụng đồ gia vị thiên nhiên, nên cố gắng ít dùng.

112- Mùa hè, không ăn những đồ gia vị nóng

1. Mùa hè, tiết trời oi bức, nhiệt độ không khí cao, khi chế biến món ăn mà dùng đồ gia vị có tính nóng (như hồi hương, vỏ quế, ớt, hồ tiêu trắng v.v...) sẽ làm cho người bị háo không chịu được, có thể gây nên các bệnh đường tiêu hoá và đường tiết niệu

Bởi vì gia vị nóng có thể gây nên táo bón, bệnh trĩ, đầy hơi, đi tiểu ít, đau niệu đạo, đi tiểu ra máu, đau thận v.v..., đồng thời còn có thể gây bệnh toàn thân, như viêm mép, nứt môi, viêm họng, viêm mũi, viêm kết mạc, chóng mặt, tim đập mạnh, rôm xảy, trúng nóng v.v... Người bị bệnh mãn tính như bệnh gan,

bệnh tim, bệnh tiểu đường, cao huyết áp nặng, xơ vữa động mạch, bệnh cao kều, dùng những đồ gia vị có tính nóng sẽ làm cho bệnh tình thêm nặng. Cho nên, mùa hè, mùa thu không nên dùng đồ gia vị nóng, khi thật cần thiết thì dùng ít thôi, hoặc dùng hành, tỏi, gừng là những đồ gia vị có tính bình để thay thế.

2. Cái gọi là gia vị có tính nóng chủ yếu chỉ bát giác, hoa tiêu, hồi hương, vỏ quế, hồ tiêu v.v... Những gia vị tính nhiệt, khô nóng này mà dùng quá nhiều sẽ làm cho người ta thiếu nước không chịu được, rất dễ sinh ra các bệnh về đường tiêu hoá và đường tiết niệu.

113- Cất giữ giá đậu không nên ngâm vào nước

Có một số người, để cất giữ giá đậu được tươi ngon, đề phòng bị khô, nên đã đem giá đậu ngâm vào nước. Trên thực tế, như vậy là không thích hợp.

Bởi vì giá đậu có rất nhiều vitamin C, nếu đem ngâm vào trong nước thì số lớn vitamin C bị hoà tan trong nước, giá trị dinh dưỡng của giá đậu sẽ bị giảm đi rất nhiều. Cho nên, cất giữ giá đậu không nên ngâm vào nước.

114- Giá đậu không nên quá dài

Đậu xanh mọc mầm quá dài, thành phần dinh dưỡng bị kém.

Bởi vì mầm đậu xanh không chỉ bảo tồn thành phần dinh dưỡng vốn có của đậu xanh mà còn có chất cam bình không độc và còn có công hiệu giải rượu độc, nhiệt độc. Trong quá trình mọc mầm, chất prôtêin trong đậu xanh chuyển hoá thành các thành phần như thiên môn đông, vitamin C v.v... Theo hoá nghiệm thì cứ 100 gr mầm đậu xanh có 30 mg vitamin C. Nhưng mầm đậu xanh không nên mọc quá dài. Nếu không, trong đậu xanh có prôtêin, tinh bột và mỡ sẽ bị tiêu hao một phần lớn. Theo thí nghiệm khi mầm đậu xanh mọc dài quá 10 - 15mm thì chất dinh dưỡng trong đậu xanh sẽ bị tổn thất 20%. Cho nên, mầm giá

đậu không nên mọc quá dài, nói chung cứ hơn 6 mm, to mập là được.

115- Giá đậu không có rễ không nên ăn

Hiện nay ở ngoài chợ có một loại giá đậu không có rễ. Loại giá đậu không có rễ này tươi non, béo mập, thời gian sinh trưởng ngắn, mà sản lượng lại cao, giá cả tương đối thấp, được nhiều người mua ưa thích. Trên thực tế, giá đậu không có rễ gây tai hại cho người không ít.

Bởi vì trong quá trình sinh trưởng, người ta đã rắc phân hoá học và thuốc trừ cỏ vào giá đậu. Thuốc trừ cỏ, nói chung làm dị dạng, gây đột biến dẫn đến ung thư. Không ít phụ nữ có thai ăn phải giá đậu không rễ, kết quả sinh ra đứa trẻ dị dạng như hở môi, hở hàm ếch v.v... Cho nên, không nên ăn giá đậu không có rễ.

116- Không nên ăn quá nhiều giấm

Giấm là đồ gia vị tốt nhất tăng vị diệt khuẩn, nó có rất nhiều ưu điểm và cách dùng. Giấm có mùi chua, vị thơm, cho nên khi pha chế vào thực phẩm có thể làm cho ăn ngon miệng hơn, thúc đẩy tiêu hoá; dùng giấm để chế biến thức ăn sống, ngoài việc tăng thêm mùi vị ra còn có tác dụng tiêu diệt nguyên khuẩn gây bệnh, dự phòng các bệnh đường ruột; giấm còn có tác dụng chữa bệnh, phòng bệnh, như có thể làm giảm huyết áp, làm mềm huyết quản, trị liệu bệnh hồi trùng đường mật v.v... ; giấm còn có công hiệu khử mùi tanh, trừ uế v.v... Cho nên, thường xuyên ăn giấm rất có ích.

Nhưng, cũng không nên ăn quá nhiều giấm. Ăn quá nhiều giấm sẽ có hại cho sức khoẻ. Vì trong giấm có tương đối nhiều chất tố toan có tác dụng làm thiu thối, ăn quá nhiều tố toan, một mặt sẽ có hại cho tỳ vị, mặt khác sẽ tổn hại cho răng và xương cốt. Cho nên, giấm có thể ăn thường xuyên, nhưng không nên ăn quá nhiều.

117- Không nên ăn gừng thối

Gừng sống là món gia vị không thể thiếu được trong cuộc

sống hàng ngày của mọi người. Trong dân gian có câu nói, gừng thối chứ mùi vị không thối. Kỳ thực gừng sống bị thối đã biến chất, có nguy hại cực lớn đối với người.

Bởi vì gừng sống sau khi bị thối sản sinh ra một vật chất có chất độc rất mạnh, gọi là hoàng phần tố, người nào ăn phải chất này, cho dù chỉ một tí thôi, sau khi bị dạ dày và tá tràng hấp thu, cũng có thể rất nhanh chóng chuyển vào gan, làm cho trúng độc, biến tính tế bào gan, gây tổn hại cho công năng của gan. Cho nên, không nên ăn gừng thối.

118- Không nên ăn hải tiên (món ăn thuỷ sản tươi) sống (ăn gỏi)

Những năm gần đây, từ nam chí bắc ở cách chợ có bán nhiều thuỷ sản tươi sống. Rất nhiều người thích vừa uống rượu vừa nhắm món thuỷ sản tươi sống, như tôm, cua, cá v.v... Họ không biết rằng, như vậy rất không nên.

Bởi vì trong bản thân những thuỷ sản mà chúng ta ăn thường có những bệnh nguyên thể như trùng nhu động, vi rút v.v... ký sinh trong đó, ví dụ như sán phổi v.v... Những ấu trùng của con trùng này thường ký sinh ở trong người con cá, sò, tôm, cua, ếch nhái v.v... Sau khi ăn phải đồ thuỷ sản sống hoặc chín tái, những ấu trùng này sẽ thành dạ dày, tá tràng của người, vào trong huyết quản hoặc bám vào, rồi theo máu lan ra toàn thân, chủ yếu đọng lại ở phổi hoặc gan, có vật chủ yếu lại đọng lại ở não, gây nên các chứng bệnh nguy hiểm: Gan, phổi, viêm não v..v.. Cho nên món hải sản sống, tốt nhất nên nấu kỹ rồi hãy ăn.

119- Không nên ăn hạt dưa hạt bí nhiều vị

Hạt dư hạt bí nhiều vị là trong quá trình chế biến người ta cho thêm nhiều chất gia vị như hương liệu, hương tinh, muối ăn, đường hoá học v.v..., do đó khi ăn ta thấy nó ngọt, mặn, thơm, cay, phong vị thật là độc đáo, thường làm cho người ta ưa thích, ăn vào sinh nghiện. Nhưng cũng chính do nó có nhiều mùi vị như vậy mà không

nên ăn nhiều, nếu không sẽ có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì, trong các hương liệu thiên nhiên đó đều có chất hoàng chương, mà hoàng chương tố đã được xác định là một chất có độc dễ gây ung thư. Nếu ăn quá nhiều thì trước hết gây ra biến đổi bệnh lý của gan, sau đó gây biến đổi bệnh lý của các khí quan khác. Khi chế biến nhiều gia vị, người ta sử dụng những hương liệu hợp thành do người chế ra từ dầu mỏ hoặc hắc ín, nên có độc tính nhất định, cho nên không nên ăn nhiều.

120- Không nên ăn nhiều hạt hướng dương

Hạt hướng dương cũng gọi là hạt quì, là hạt của hoa hướng dương. Trong nhân của hạt hướng dương có rất nhiều dầu, cho nên sau khi rang chế biến mùi thơm của nó thật độc đáo, rất hấp dẫn mọi người. Người ta thường vừa ngồi nói chuyện phiếm vừa cắn hạt hướng dương, hoặc vừa xem ti-vi vừa cắn hạt hướng dương, coi như là một sự hưởng thụ rất lãng mạn. Nhưng các chuyên gia y học lại có lời cảnh báo mọi người, không nên ăn nhiều hạt hướng dương, nếu không sẽ có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì trong hạt hướng dương có một lượng nhất định axit mỡ không bão hoà, nếu ăn quá nhiều sẽ tiêu hao mất rất nhiều chất kiềm mật ở trong cơ thể, từ đó mà gây trở ngại cho việc chuyển hoá mỡ ở trong cơ thể, làm cho khối lượng mỡ rất lớn tích tụ ở gan, làm ảnh hưởng cho công năng của các tế bào gan. Cho nên, không nên ăn nhiều hạt hướng dương.

121- Khi hầm thịt không nên cho muối mắm trước.

Có người khi hầm thịt, thường hay cho muối mắm vào trong nồi ngay từ lúc đầu, tưởng rằng làm như vậy khi thịt nhừ ăn ngon hơn. Kỳ thực không phải như thế, làm như vậy sẽ không bao giờ đạt được nguyện vọng.

Đó là vì: Muối mắm có thể làm cho prôtêin nhanh chóng ngưng kết, làm cho thịt khó nhừ. Hơn nữa làm như vậy còn làm cho prôtêin hoà tan trong nước thịt rất dễ bị lắng xuống, làm cho

mùi vị của nước thịt bị ảnh hưởng không tốt. Cho nên, bất kỳ là muối hay xì dầu đều không nên cho vào nồi thịttừ lúc chưa đun. Căn cứ vào kinh nghiệm của các đầu bếp, thời gian tốt nhất để cho mắm muối vào nồi thịt hầm là khi thịt đã chín được khoảng 7 phần, để cho mùi vị mặn mà tươi ngon của muối mắm được hoà tan đầy đủ trong nước thịt.

122- Khi hầm thịt với đỗ không nên cho kiềm

Không ít người trong khi hầm thịt với đỗ, vì muốn rút ngắn thời gian, mong cho thịt và đỗ chóng nhừ, thường hay cho chất kiềm vào trong nồi. Họ không biết rằng làm như vậy tuy chất kiềm có thể tăng cường độ hoà tan của prôtêin làm cho thịt mau chín hơn, nhưng từ góc độ dinh dưỡng học mà xét, cách làm như vậy là không ổn.

Đó là bởi vì, khi hầm thịt, ninh đỗ cho thêm kiềm, tuy nguyên liệu dễ trương lên và mau chín, nhưng lại làm cho thành phần dinh dưỡng của chúng bị tổn thất rất nhiều, hạ thấp rất nhiều giá trị dinh dưỡng. Theo nghiên cứu, khi kho thịt mà cho kiềm sẽ phá hoại vitamin D ở trong thịt; khi ninh đỗ mà cho kiềm sẽ phá hoại vitamin B của đỗ. Cũng với lý lẽ như vậy, nói chung trong khi nấu cháo cũng không nên cho kiềm. Qua thực nghiệm chứng minh, dùng 250 gr gạo nấu cháo, nếu cho 0.3 gr kiềm sẽ làm cho hàm lượng vitamin B trong cháo bị tổn thất đến 90%. Cho nên, khi nấu cháo cũng không nên cho kiềm.

Điều đáng phải giải thích là dùng bột ngô để nấu cháo thì lại là ngoại lệ, nó lại rất cần được cho kiềm. Đó là vì trong bột ngô có loại vitamin PP dạng kết hợp, không dễ bị cơ thể hấp thu, nếu trong cơ thể trường kỳ thiếu chất vitamin này dễ sinh ra bệnh hủi. Trong khi nấu cháo ngô cho thêm kiềm làm cho vitamin PP dạng kết hợp biến thành vitamin PP dạng du ly, có lợi cho cơ thể tiêu hoá hấp thu, từ đó mà có thể dự phòng tốt bệnh hủi phát sinh.

123- Khi hầm xương không nên cho giấm

Mọi người vẫn cho rằng, khi hầm xương cho thêm chút giấm sẽ làm cho nguyên tố vô cơ ở trong xương không bay mất, làm cho người ta hấp thu được càng nhiều chất dinh dưỡng. Nhưng những tư liệu nghiên cứu gần đây chứng minh, quan điểm trên đây là sai lầm và họ đưa ra kết quả ngược lại. Đó là vì khi hầm xương không cho giấm thì những khoáng vật chất và nguyên tố vi lượng bay đi đều là hình thái tồn tại của vật kết hợp hữu cơ; sau khi cho giấm, tuy có thể làm cho những vật thấm nguyên tố vô cơ có tăng lên , nhưng lại làm cho đại bộ phận nguyên tố bay đi ở trong môi trường có axit chuyển biến thành ly tử vô cơ, mà ly tử vô cơ thì cơ thể rất khó hấp thu. Cho nên, khi ninh xương mà cho giấm thì được ít mà mất nhiều.

124- Không nên dùng ngọn lửa nhỏ để hấp cá

Hấp cá tươi là một món ăn cao cấp mà trong cuộc sống hàng ngày và trong các bữa yến tiệc rất được mọi người ưa thích. Nhưng nếu muốn làm cho ngon, thì phải nắm vững độ lửa. Món cá hấp ngon, điều quan trọng nhất là ngọn lửa không được vặn nhỏ.

Đó là vì, khi hấp nếu vặn ngọn lửa nhỏ, độ nóng thấp, tăng nhiệt chậm, chất prôtêin ở trong thịt cá sẽ dần dần ngưng kết lại, mất nước, không mềm, vị tươi tổn thất, chất thịt trở nên cứng, làm cho mùi vị vốn rất thơm ngon trở nên tanh. Nếu vặn lửa to, cháy mạnh thì việc hấp cá chỉ trong một thời gian ngắn đã chín, làm cho thịt cá tươi ngon, sắc trắng như ngọc, đọng lại chứ không tan ra, mùi vị thơm ngon tuyệt vời.

125- Không nên ăn quá nhiều hoa quả

Hoa quả có rất nhiều chất dinh dưỡng phong phú như đường, vitamin v.v..., đại đa số hoa quả còn có các loại axit hữu cơ. Ăn một số hoa quả vừa phải có thể bổ sung dinh dưỡng, kích thích phân tiết dịch tiêu hoá, đối với cơ thể có rất nhiều lợi ích.

Nhưng nếu cho rằng hoa quả ăn càng nhiều càng tốt lại là một sai lầm.

Bởi vì đại đa số hoa quả có đường nho, đường quả và đường mía, đó là loại đơn đường và song đường, có thể trực tiếp bị hấp thu vào trong máu. Đặc điểm này vừa có cái tốt, cũng vừa có cái hại. Cái tốt là ăn xong hấp thu được nhanh, cung cấp năng lượng kịp thời; cái hại là nếu ăn hoa quả có nhiều đường, dễ làm cho nồng độ đường huyết đột ngột tăng lên, rồi kích thích tuyến tuỵ phân tiết rất nhiều insulin, làm cho nồng độ đường huyết hạ xuống nhanh chóng. Đường huyết giao động sẽ làm cho người ta cảm thấy tâm tình con người không ổn định, chóng mặt, tức ngực, mệt mỏi, tinh thần không tập trung v.v...

Có một số hoa quả còn có chất nhu toan khi ăn xong không chú ý kịp thời xúc miệng thì răng càng bị ăn mòn nghiêm trọng.

Cho nên, ăn hoa quả chỉ là bổ trợ cho việc hấp thu chất dinh dưỡng như vitamin, muối vô cơ v.v... nên ăn vừa phải, không nên ăn quá nhiều.

126- Không nên ăn nhiều khoai lang

Khoai lang có nhiều tên gọi, khoai lang đỏ, khoai lang trắng, khoai lang nghệ v.v... Nó không những được trồng và sử dụng rộng rãi, mà trên thế giới còn được công nhận là món thực phẩm ngon mà rẻ tiền, vừa được dùng như lương thực, vừa được dùng như một loại rau, già trẻ đều thích ăn vừa khỏe người vừa trường thọ. Nó cổ rất nhiều thành phần dinh dưỡng phổ thông như chất đường, chất prôtêin, khoáng vật chất, vitamin, nó lại còn có chất anbumin dính có công năng đặc thù là có thể đề phòng xơ vữa động mạch, giảm bớt mỡ dưới da, đề phòng bệnh giao nguyên phát sinh v.v... Nó lại còn có rất nhiều tinh bột và chất xen-luy-lô có thể đề phòng táo bón, giảm bớt khả năng ung thư ruột. Khoai lang tuy là một loại thực phẩm ăn khoẻ người sống lâu, ăn ngon rẻ tiền, nhưng cũng không nên ăn quá nhiều. Đó là

vì nó có quá nhiều dung môi ô-xy hoá và chất sơ (xen-luy-lô), ở trong dạ dày tá tràng có thể sinh ra rất nhiều khí thể cacbon điôxit; đồng thời do nó có nhiều đường, ăn nhiều sẽ sinh ra rất nhiều axit ở trong dạ dày, gây nên đầy bụng, sôi bụng v.v... Cho nên, không nên ăn nhiều khoai lang.

127- Không nên ăn khoai lang đã có đốm đen

Khoai lang là món mọi người đều ưa thích, nhưng nếu khoai lang đã có đốm đen thì không thể ăn được nữa.

Bởi vì bên ngoài củ khoai lang đã có những đốm màu nâu hoặc màu đen tức là đã bị bệnh khuẩn vằn đen nhiễm vào. Bệnh khuẩn vằn đen tiết ra những độc tố, trong đó có sê-tôn khoai lang và cồn sê-tôn khoai lang là chất kịch độc đối với gan. Loại độc tố này dùng nước đun sôi, chưng cất hoặc đốt lửa cũng đều không tiêu diệt được. Ăn sống hoặc ăn chín những củ khoai lang đã có vằn đen đều có thể bị trúng độc. Sau khi trúng độc 24 giờ thì phát bệnh, biểu hiện chủ yếu là khó thở, nôn mửa, tiêu chảy, nghiêm trọng hơn thì sốt cao, nhức đầu, thở dốc, thần trí không minh mẫn, co giật, thổ huyết, hôn mê thậm chí tử vong. Cho nên, khoai lang đã có vằn đen thì không nên ăn.

128- Không nên ăn khoai lang cùng với hồng

Khoai lang và hồng đều là những món ăn mà mọi người đều thích. Nhưng nếu ăn chung thì sẽ có hại cho cơ thể.

Bởi vì khoai lang là thực vật có nhiều tinh bột, sau khi ăn rồi sẽ làm cho dạ dày sản sinh ra một lượng vị toan rất lớn, mà hồng thì lại có nhiều tannin và nhựa quả. Vị toan và tannin, nhựa quả gặp nhau sẽ phát sinh tác dụng ngưng tạp, hình thành những cục cứng khó hoà tan - sỏi hồng dạ dày. Khi đã bị sỏi hồng dạ dày thì sẽ sinh ra đầy bụng, đau bụng, nôn mửa, viên sỏi hồng dạ dầy lớn không bài tiết được ra ngoài sẽ kích thích dạ dày tá tràng, dẫn đến chảy máu, viêm dạ dày hoặc bệnh loét dạ dày. Nếu nghiêm trọng sẽ bị thủng dạ dày, thậm chí nguy cấp đến tính

mệnh. Cho nên, không nên ăn khoai lang cùng với hồng

129- Không nên ăn khoai tây mọc mầm

Ăn khoai tây mọc mầm sẽ bị trúng độc, có thể chết người.

Bởi vì khoai tây mọc mầm, có thể sản sinh ra lượng vật chất có độc rất lớn - long quì tố. Ăn khoai tây mọc mầm sẽ bị trúng độc, cổ họng khô, đầu lưỡi tê bì, khó thở, nôn mửa, đau bụng tiêu chảy, chóng mặt, mất hoa v.v...Nếu nghiêm trọng thì nhiệt độ trong người lên cao, thần trí hôn mê, co giật, hô hấp tê liệt đi đến tử vong. Cho nên, không nên ăn khoai tây mọc mầm.

130- Không nên ăn khoai tây cả vỏ

Khoai tây là một loại rau và thực phẩm hàng ngày ta thường dùng. Để cho đỡ mất thì giờ và thuận tiện, nhiều người không cạo vỏ đã chế biến để ăn. Ăn khoai tây cả vỏ rất có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì trong khoai tây có sinh vật kiềm pha đường có độc. Loại sinh vật kiềm pha đường có độc này hầu như toàn bộ tập trung ở trong vỏ khoai tây, nếu ăn nhiều có thể dẫn đến trúng độc. Cho nên, không nên ăn khoai tây cả vỏ. Cho dù khoai tây cả vỏ có đun chín đi chăng nữa, sau đó mới bóc vỏ đi thì vẫn có một bộ phận sinh vật kiềm pha đường thâm nhập vào trong củ khoai tây, vẫn cứ bị trúng độc như thường.

131- Không nên ngồi xổm ăn cơm

Ở nông thôn có một số người thích ngồi xổm ăn cơm. Kỳ thực ngồi xổm ăn cơm là một thói quen xấu.

Ngồi xổm ăn cơm, bụng bị ép lại, ngoài việc vị tràng (dạ dày tá tràng) không thể nhu động bình thường ra, còn làm cho khí thể trong vị tràng không lên xuống được dễ dàng, làm cho bụng khó chịu, ảnh hưởng đến tiêu hoá, hấp thu thức ăn. Ngồi xổm thời gian dài, bụng và hai chân bị đè nặng, tuần hoàn máu trong toàn thân không thông, hai chân trở nên tê bì, máu trở về bị trở ngại. Khi người ta ăn, lượng nhu động của dạ dày tăng lên,

cần rất nhiều máu, sau khi việc cung cấp máu cho dạ dày bị ảnh hưởng sẽ làm giảm sút năng lực tiêu hoá của dạ dày. Rõ ràng là không có lợi cho sức khoẻ.

Ngoài ra ngồi xổm ăn cơm, đặt bát, đũa lên mặt đất, người đi qua đi lại hoặc gió thổi sẽ làm cho bụi bay lên rơi vào trong cơm canh. Những vật bẩn và vi trùng gây bệnh ở trong bụi sẽ ô nhiễm thức ăn, sau khi người ăn vào bụng dễ sinh bệnh.

Cho nên, không nên ngồi xổm ăn cơm, cũng không nên ăn cơm ở đầu phố. Nên ở trong nhà có ghế ngồi ăn cơm thì tốt hơn.

132- Không nên dùng bàn thấp để ăn cơm

Trong đa số các vùng nông thôn, thường có thói quen dùng những chiếc bàn rất thấp để ăn cơm, hoặc ngồi chiếu đặc biệt là nông thôn miền bắc, bàn ăn càng thấp hơn . Đó là một cách làm không phù hợp với yêu cầu vệ sinh. Căn cứ vào điều tra của các ngành hữu quan, có một số địa phương, người mắc bệnh dạ dày tương đối nhiều, việc này có liên quan mật thiết đến thói quen ăn cơm không tốt.

Đó là vì, ngồi ăn cơm ở những chiếc bàn thấp, bụng bị gấp lại ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của đường tiêu hoá, việc phân tiết của dịch tiêu hoá và nhu động của vị tràng cũng bị chế ước nhất định. Thời gian kéo dài, dễ phát sinh bệnh dạ dày. Cho nên, trong tình hình mức sống đã được nâng cao, nên cố gắng cải biến cách làm này, nên ngồi trên những bàn ăn tương đối cao để ăn cơm thì tốt hơn.

133- Không nên trực tiếp ăn cơm, rau lấy từ trong tủ lạnh ra

Không ít gia đình có thói quen: Cơm, thức ăn không hết thì bỏ vào tủ lạnh, bữa sau hoặc hôm sau lại lấy ra ăn luôn, đặc biết là mùa hè, cách làm này càng phổ biến. Mà như vậy là không nên.

Đó là vì:

1. Cơm thức ăn để ngoài không khí thường hay bị vi khuẩn ô nhiễm. Cho nên khi bỏ vào trong tủ lạnh là nó mang theo vi khuẩn rồi.

2. Ngăn đá trong tủ lạnh tuy nhiệt độ thấp, nhưng cũng chỉ có thể ức chế một số nhất định vi khuẩn sinh sôi nảy nở, chứ không thể giết chết hết được vi khuẩn. Cơm thức ăn lấy ở trong tủ lạnh ra, không đun lại để diệt khuẩn mà đã ăn, rất dễ bị nhiễm trùng đường ruột, triệu chứng là đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy v.v... Cho nên, thực phẩm lấy từ tủ lạnh ra nhất định phải đun lại tiêu độc rồi mới ăn.

134- Không nên ăn thức ăn loại tinh bột để lạnh

Có người thích ăn trực tiếp những thức ăn loại tinh bột để lạnh như cơm nguội, bánh chưng v.v... không đun lại v.v... mà không biết rằng như vậy là không khoa học.

Đó là vì, dạ dày của người ta không thể trực tiếp tiêu hóa tinh bột được. Thức ăn loại tinh bột vào trong dạ dày, do dung môi tinh bột tuỵ tiến hành tiêu hoá, cho đến khi toàn bộ tinh bột biến thành đường nho, ruột non mới hấp thu, chuyển hoá thành nhiệt lượng mà cơ thể cần thiết. Tinh bột sau khi đun nấu thành "hồ hoá" rồi sẽ có tác dụng tiếp thu dung môi định phân và dung môi đường hoá, sinh ra đường nho bị cơ thể hấp thu. Nhưng thức ăn tinh bột sau khi nấu chín để nguội thì lại xuất hiện "hồi sinh" - tức là hiện tượng tinh bột lão hoá, làm nó mất đi phong vị vốn có của nó, khi ăn không những không thấy thơm ngọt, không dễ nhai như trước nữa, mà còn rất khó hỗn hợp hoàn toàn với dịch tiêu hoá trong cơ thể, rất khó biến thành chất đường bị tiêu hoá hấp thu và năng lượng mà cơ thể cần thiết. Như vậy không những gây nên tổn thất và lãng phí chất dinh dưỡng, mà còn dễ gây nên bệnh tật cho dạ dày tá tràng, sinh ra tiêu chảy.

135- Không nên ăn thực phẩm nhuộm màu nhân tạo

Trong thực phẩm cho thêm màu, một là để trông cho đẹp

mắt, hai là để tăng thêm thực dục cho người ăn. Thường dùng màu thực phẩm có hai loại, một là màu thiên nhiên, nói chung đối với người không có hại; hai là sắc tố do người tạo ra, có loại có hại cho cơ thể. Cho nên tìm hiểu màu sắc để đem lại cái lợi cho cơ thể, tránh điều có hại cho cơ thể là điều cần thiết.

Màu sắc thiên nhiên là trực tiếp lấy từ sắc tố của các tổ chức động, thực vật. Ví dụ như men thực phẩm (cũng gọi là hồng khúc lai) là dùng một loại chân khuẩn không có hại ủ trong gạo nếp gây nên để làm ra thực phẩm như sữa đậu nành, để luộc gà v.v...; diệp lục tố cất từ rau chân vịt hoặc loại rau xanh nào khác thường dùng để cho vào các món xào có màu cánh chả; màu đường (nước hàng) là dùng đường trắng cô lên thành màu tương dùng để kho thịt, cho vào các món xào cho đỏ; màu nghệ là dùng củ nghệ ở dưới đất chế biến thành, thường dùng để chế biến rượu và pha màu cho long nhãn; màu cà rốt là từ củ cà rốt và lá những loại thực vật khác chế biến thành dùng để làm bơ nhân tạo hoặc pha màu cho bơ. Những màu sắc này nói chung không có hại, có thứ còn có giá trị dinh dưỡng nhất định, có thể yên tâm sử dụng.

Những loại màunhân tạo, đó là chất thuốc nhuộm v.v... chiết suất từ hắc ín mà ra. Đa số những màu này thường có độc, có thể làm cho bị tiêu chảy, thậm chí còn bị ung thư, rất có hại cho cơ thể. Cho nên cố gắng không nên dùng hoặc dùng rất ít. Nói chung không được vượt quá 1/ 10.000. Nhưng hiện nay trên thị trường đang bày bán thực phẩm và đồ uống vẫn sử dụng những màu bị cấm hoặc sử dụng vượt quá liều lượng cho phép. Đặc biệt là trên thị trường tự do và những hàng quán bên ven đường vẫn bán thực phẩm và đồ uống, đại bộ phận không được các cơ quan chuyên môn của nhà nước kiểm tra cho phép, sử dụng những màu bị cấm hoặc sử đụng những màu có độc quá liều lượng thì còn rất nghiêm trọng. Cho nên, những loại thực phẩm này phải thận trọng khi mua và sử dụng.

136- Không nên dùng những loại rau xanh ở trạng thái không bình thường

Trong cuộc sống hàng ngày, có một số rau xanh trong tình hình đặc biệt có tác dụng độc hại nhất định, nếu ăn nhầm hoặc nấu nướng không đúng, dễ gây nên ngộ độc. Ngoài những thực phẩm mà mọi người đều đã biết như khoai tây mọc mầm, nấm độc, rau hoàng hoa tươi, rau cải trắng thối hoặc rau xanh rập nát ra, những loại rau dưới đây cũng không nên dùng khi nó ở trạng thái không bình thường:

1. Giá đậu không có rễ: Có loại giá đậu (đặc biệt là giá đậu nành) trong khi sinh trưởng đã dùng thuốc trừ cỏ, làm cho giá đậu mọc ra to mập mà không có rễ. Trong thuốc trừ cỏ có chất gây ung thư gây đột biến, mà trong giá đậu không có rễ lại hấp thu loại chất độc này. Cho nên, loại giá đậu không có rễ thì không nên ăn.

2. Cà chua chưa chín: Trong cà chua có độc tố kiềm cà. Các chuyên gia nghiên cứu phát hiện, khi cà chua chín màu đỏ tươi, hàm lượng độc tố này rất nhỏ, đối với người không có tác dụng gây độc hại gì. Nhưng khi cà chua chưa chín, hàm lượng chất kiềm cà này tương đối cao (cứ 100 gr thì có 58 mg), nếu một lần ăn nhiều cà chua xanh sẽ xuất hiện các bệnh trạng ngộ độc như chóng mặt, người rạo rực, nôn mửa, chảy nước dãi. Nếu nghiêm trọng thì nguy hiểm đến tính mạnh. Cho nên, không nên ăn cà chua xanh.

3. Đậu cô-ve và quả đậu: Trong đậu cô ve có một chất tụ máu gọi là tụ tập tố, có thể làm cho máu đông lại, là loại anbumin độc. Trong quả đậu có một chất dung huyết tố. Trong đậu "cô ve già" có thành phần có độc đặc biệt cao này đến mùa thu thì chín. Ăn vào rất dễ bị ngộ độc, triệu chứng là đau đầu, chóng mặt, nôn nao rạo rực, nôn mửa v.v... Nhưng những độc tố này nếu đun kỹ thì có thể mất đi. Cho nên, đối với những loại rau xanh này không nên ăn sống

hoặc chưa chín kỹ mà phải đun nấu ở nhiệt độ cao, phải chín thực sự rồi hãy ăn.

4. Rau cần độc: Là một loại rau cần dại, trên thân có rãnh, dưới rễ có những chấm vằn màu hồng, thường hay mọc ở gần rau cần. Theo nghioên cứu, loại rau cần dại này có chất kiềm độc, nếu ăn nhầm có thể bị sốt nóng, chóng mặt, tứ chi tê dại, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Cho nên, khi chọn mua, rửa rau cần thì phải đặc biệt chú ý , nhặt những cây rau cần dại này vứt đi.

137- Không nên dùng nước đang sôi đổ vào thực phẩm bổ dưỡng cao

Những thực phẩm bổ dưỡng cao như tinh sữa mạch nha, tinh sữa ong chúa, loại thực phẩm giàu vitamin, đường nho v.v...đều là những nguyên liệu chủ yếu để gia công chế biến sữa, bột sữa, đường mật, đường mía v.v... trong đó có những chất đường hoá men và các loại dinh dưỡng, khi gặp nhiệt độ cao rất dễ bị phân giải biến chất. Những năm gần đây, những ngành có liên quan đã nghiên cứu chứng minh, những đồ uống bổ dưỡng này ở nhiệt độ 60^0C - 80^0C, đại bộ phận thành phần dinh dưỡng trong đó đều bị phân giải biến hoá. Nếu dùng nước đang sôi đổ trực tiếp vào những thực phẩm bổ dưỡng này, sẽ làm cho giá trị dinh dưỡng giảm đi rất nhiều. Cho nên khi uống những chất bổ dưỡng này, không nên dùng nước sôi nhiệt độ cao, mà chỉ nên dùng nước nóng ở nhiệt độ khoảng 60^0C để pha là tốt nhất.

138- Không nên đựng lương thực vào trong túi đựng phân hoá học

Ở nông thôn rất nhiều nông hộ đem túi đựng phân hoá học ra đựng lương thực, và còn dùng nhiều túi này để tái sinh. Như vậy sẽ làm cho lương thực bị ô nhiễm, có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì túi đựng phân hoá học làm từ clorô êthylen, bản thân nó đã có độc. Khi sản xuất lại dùng các chất sơn, trong đó có chất chì và các loại tạp chất có hại khác, nếu đựng lương thực vào

những túi này thì lương thực sẽ bị nhiễm độc. Ngoài ra phân hoá học cũng bao hàm những vật hoá hợp như amôniắc, bị tác dụng của vi khuẩn, loại phân bón này có thể biến thành amônium nitrat. Chất này là một chất gây ung thư rất mạnh. Thường xuyên ăn những thực vật có chất này vô cùng có hại cho bản thân. Cho nên, không nên đựng lương thực vào túi đựng phân bón.

139- Không nên vứt bỏ lá rau cần, lá củ cải...

Các loại rau như rau cần, củ cải ăn rễ và thân là chính. Rất nhiều người trong khi chế biến rau thường chỉ lấy củ, thân mà đem vứt lá của chúng đi. Nhưng cách làm như vậy là không nên, từ góc độ dinh dưỡng học mà xét, ăn lá của chúng cũng là điều cần thiết.

Theo nghiên cứu, trong lá của những loại rau này đều có giá trị dinh dưỡng rất cao, trong đó có prôtêin, mỡ, đường, nhiều loại vitamin và những khoáng vật chất như canxi, phôtpho, sắt v.v.... Hàm lượng những chất dinh dưỡng này vượt rất xa củ và thân cây của chúng.

140- Những người không nên ăn lạc

Lạc là món ăn nói chung mọi người đều thích ăn, bất kể là rang, nấu, hoặc bọc đường đều rất được mọi người ưa thích. Nhưng, những người dưới đây thì không nên hưởng thụ cái món mỹ vị này :

1. Người đã cắt túi mật, hoặc bị bệnh túi mật: Trong lạc có rất nhiều mỡ, đòi hỏi mật phải tiêu hoá, cắt túi mật hoặc đang bị bệnh túi mật, công năng trữ mật đã mất hoặc rất yếu. Nếu ăn lạc mà không có một lượng mật lớn để giúp tiêu hoá thì sẽ làm rối loạn tiêu hoá. Ngoài ra do không có mật dự trữ, tất nhiên sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan phải phân tiết mật, nếu kéo dài sẽ làm tổn hại cho công năng của gan.

2. Người bị bệnh tỳ yếu, phân lỏng: Lạc có rất nhiều mỡ, có tác dụng giúp cho tiêu chảy, viêm ruột, kiết lỵ, rối loạn tiêu hoá

v.v...Người tỳ vị suy nhược sau khi ăn lạc, bệnh tiêu chảy nặng hơn, không có lợi cho việc chữa bệnh.

3. Người bị bệnh trong người nóng: Lạc vị hàn, tính táo. Người bị nội nhiệt thượng hoả như bị viêm mồm, viêm lưỡi, miệng bị lở loét, môi bị rộp, chảy máu mũi v.v... sau khi ăn lạc, bệnh càng nặng thêm hoặc chữa rất lâu khỏi.

4. Người bị ngã bị thương và bị phù nề : Lạc có nhân thúc đẩy việc tụ máu, người bị ngã bị thương, phù nề, sau khi ăn lạc sẽ làm cho chỗ tụ máu không tan, làm cho bệnh nặng thêm.

141- Không nên ăn lạc mọc mầm biến chất

Trong điều kiện nhiệt độ cao, độ ẩm lớn, ô-xy đầy đủ, lạc rất dễ mọc mầm; trong điều kiện như thế này cũng là môi trường rất tốt để cho chân khuẩn sinh sôi nảy nở.

Ngoài ra, khi lạc mọc mầm là đã phá hoại kết cấu hoàn chỉnh của vỏ lạc, từ đó mà để cho chân khuẩn gây men vàng và chân khuẩn gây men ký sinh rất dễ xâm nhập. Mà vật chuyển hoá của chân khuẩn gây men vàng, chân khuẩn gây men ký sinh là độc tố chân khuẩn gây men vàng, có tính gây ung thư rất mạnh, là một trong ba chất gây ung thư mạnh nhất (hai loại gây ung thư khác là ni-tơ-rát amin và benzen). Cho nên, lạc đã mọc mầm thì không nên ăn.

142- Không nên ăn lạc sống

1. Lạc sống có rất nhiều dầu thực vật, prôtêin và vitamin, là loại thực phẩm được mọi người rất thích ăn. Nhưng ăn lạc sống thì lại có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì trong lạc có nhiều mỡ, hấp thu tiêu hoá chậm. Ăn nhiều lạc sống có thể làm rối loạn tiêu hoá. Ngoài ra, lạc sinh trưởng trong đất cát, thường bị nhiễm trứng ký sinh trùng, ăn sống dễ bị bệnh ký sinh trùng. Đồng thời, lạc thường hay bị chuột ô nhiễm, dễ truyền bá những bệnh có nguồn bệnh dịch tự nhiên, đặc biệt là bệnh xuất huyết nóng lưu hành. Cho nên,

không nên ăn lạc sống, tốt nhất là sau khi đun chín rồi hãy ăn.

2. Có một số vùng nông thôn có thói quen ăn lạc sống, đặc biệt là vào mùa lạc chín và thu hoạch, họ thường đào lạc từ dưới đất lên để ăn, và thường ăn rất nhiều. Cách làm như vậy là không nên, không những không có lợi cho sức khoẻ mà trái lại còn có hại, đó là vì:

- Trong lạc có rất nhiều mỡ, sẽ tiêu hoá hấp thu rất chậm ở trong đường tiêu hoá của cơ thể, đặc biệt là lạc sống càng không dễ tiêu hoá. Một lượng lớn lạc sống ở trong vị tràng (dạ dày tá tràng) chỉ đi lướt qua, không được cơ thể hấp thu, trái lại còn làm cho đau bụng.

- Do lạc sinh trưởng ở dưới đất, trực tiếp tiếp xúc với thổ nhưỡng, mà trong đất không những có các loại phân bón hoá học, mà còn có đủ các loại trứng ký sinh trùng, những chất này đều có thể làm cho con người bị bệnh truyền nhiễm và bệnh ký sinh trùng. Những vật này đều có thể bám vào vỏ củ lạc, ăn lạc sống, rất dễ ăn phải những vật này, làm cho người ta sinh ra đủ các bệnh truyền nhiễm và bệnh ký sinh trùng.

- Lạc sinh trưởng ở dưới đất, thường xuyên bị chuột đồng gặm nhấm, chúng cũng làm cho rất nhiều bệnh nguyên thể có tính lưu hành dính vào củ lạc, người ăn những củ lạc này rất dễ bị cảm nhiễm những bệnh tật có tính dịch nguyên tự nhiên như bệnh xuất huyết nóng có tính lưu hành v.v... Cho nên, không nên ăn lạc sống.

143- Không nên ăn nhiều lạp xưởng

Lạp xưởng mùi vị thơm ngon, ăn mãi không biết chán. Nhưng ăn nhiều thì có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì lạp xưởng làm từ thịt lợn sống, để duy trì được tươi lâu và cất giữ được dài ngày, trong quá trình sản xuất, bộ phận gia công phải cho vào một tỷ lệ thuốc chống thối nhất định - 'hất sôdium nitrat. Chất này ở trong cơ thể người có thể kết hợp

với amin trong anbumin thịt, hình thành một chất có thể gây ung thư rất mạnh. Nếu trong khi ăn lạp xường mà ta lại ăn những loại rau xanh tươi như mầm đậu, hồ tiêu, rau chân vịt, dưa chuột v.v...hoặc sau khi ăn lạp xường mà ăn hoa quả tươi như quất, táo tươi, cà tím v.v... thì có thể tiêu trừ được những vật gây ung thư rất nguy hại cho cơ thể.

Đó là vì trong rau xanh và hoa quả tươi, hàm lượng vitamin C vô cùng phong phú, mà vitamin C có thể ngăn cản sự kết hợp giữa sôđium nitrat với amin, từ đó mà tránh được chất gây ung thư mạnh hình thành trong đường tiêu hoá.

144- Không nên cất giữ lạp xường lâu

Nói chung, lạp xường là một loại thực phẩm có thể cất giữ được, nhưng cũng không nên cất giữ quá lâu, nếu không có thể gây nên trúng độc.

Bởi vì lạp xường để lâu dễ mốc. Mà lạp xường đã mốc thì dễ bị trực khuẩn có chất độc tương đối mạnh ô nhiễm. Trực khuẩn của chất độc trong thịt có thể sản sinh ra những độc tố của thịt độc rất mạnh. Ăn vào có thể bị trúng độc, nguy hại đến tính mệnh. Cho nên, lạp xường không nên để lâu.

145- Bảy điều không nên khi ăn lẩu

1. Không nên ăn sống: Những món ăn trong lẩu chỉ có sau khi đun nấu chín mới có thể giết chết một cách có hiệu quả những trứng vi trùng hoặc vi trùng gây bệnh dính ở bên ngoài thức ăn, từ đó mới tránh được những bệnh tật ở đường tiêu hoá và ký sinh trùng đường ruột.

2. Không nên nấu kỹ quá: Đun sôi quá sẽ làm cho vitamin và axit amin trong những phối liệu của lẩu bị phá hoại. Đồng thời còn làm cho món ăn cao cấp mất đi vị tươi ngon đáng có của nó.

3. Không nên ăn quá nóng: Độ nóng trong lẩu rất cao, có thể làm bỏng niêm mạc thực quản và khoang miệng, tế bào vị giác bị phá hoại, thậm chí còn có thể gây nên các bệnh đau răng

và đau họng quá mẫn, ung thư thực quản v..v.... Cho nên, khi ăn lẩu, nhất định phải chờ đến khi lẩu hơi nguội rồi hãy ăn.

4. Không nên cho quá nhiều ớt : Cho quá nhiều ớt sẽ kích thích niêm mạc dạ dày, có thể dẫn đến ung thư dạ dày và các bệnh ngoài da khác mà không rõ nguyên nhân. Cho nên khi ăn lẩu nên cho gia vị ớt vừa phải thôi, đặc biệt đối với những người đang bị loét dạ dày và 12 chỉ tràng, người đang bị kiết lỵ và những người hay bị dị ứng ớt, khi ăn lẩu nhất định phải ăn ít ớt hoặc không ăn ớt.

5. Không nên đồng thời uống bi: Những chất piu-rin trong lẩu ở trong cơ thể chuyển hoá thành niệu toan (nước tiểu có axit), bia sẽ thúc đẩy niệu toan phân bố vào các khớp hoặc trong các tổ chức mềm của cơ thể, sinh ra bệnh tê thấp, nếu nghiêm trọng thậm chí còn có thể sinh ra sỏi thận và nước tiểu có độc. Cho nên, khi ăn lẩu, không nên đồng thời uống bia, để tránh ảnh hưởng đến sức khoẻ. Tốt nhất là nên uống sữa bò lạnh hoặc nước lọc thay những đồ uống có chất axit như bia, nước có ga v.v...

Đó là vì:

- Sữa bò lạnh có thể hạ thấp độ nóng của bát lẩu, đề phòng thực quản bị bỏng.

- Sữa bò là thực phẩm thuộc tính kiềm, có thể giảm bớt kích thích của thức ăn đối với khoang miệng và niêm mạc thực quản.

- Chất mỡ phốtpho trong sữa bò có thể hình thành một tầng bảo hộ ở bên ngoài niêm mạc dạ dày dùng để đề kháng một số nhân tử không có lợi trong lẩu để tránh bị kích thích và tổn hại niêm mạc dạ dày.

6. Không nên canh để trong nồi lẩu qua đêm: Nồi lẩu có tầng mạ bên ngoài bằng kim loại đều có thể gây phản ứng đối với canh ở trong nồi lầu, từ đó mà làm cho những ly tử kim loại hoà tan trong canh, thời gian hai thứ đó tiếp xúc càng dài, ly tử kim loại hoà tan càng nhiều; một số ly tử kim loại còn có thể làm cho thức ăn thiu thối, sinh ra mùi rượu và hoà tan trong canh, người

nào ăn phải loại canh này sẽ thấy người bị rạo rực, nôn mửa, nếu nghiêm trọng còn có thể bị ngộ độc cấp tính. Cho nên, tốt nhất không nên để canh ở trong nồi lẩu để qua đêm hoặc để thời gian dài.

7. Người bị tê thấp hoặc bị sỏi thận không nên ăn canh lẩu: Chất piu-rin nồng độ cao ở trong canh lẩu, sau khi trải qua hàng loạt sự phân giải tiêu hoá ở trong cơ thể sẽ biến thành niệu toan, sẽ thúc đẩy bệnh tê thấp, bệnh sỏi thận tái phát hoặc bệnh tình trầm trọng hơn không có lợi cho việc điều trị.

146- Không nên một lần ăn nhiều vải thiều (lệ chi)

Vải thiều là một loại hoa quả đặc sản thơm ngon. Vì nó có vỏ đỏ, cùi trắng, dáng màu đẹp đẽ, cùi non và mềm, tươi non không thể sánh được, dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bồi bổ sức khoẻ rất tốt, do đó mà từ xưa đến nay đều được tôn vinh là "Vua của các loài hoa quả", "Quả tiên trên trần gian". Trong lịch sử lệ chi nhiều lần được dùng làm vật cống nhà vua; còn ngày nay, nó đã trở thành món hoa quả đại chúng. Nhưng có điều cần phải chú ý là, vải thiều không nên ăn nhiều. Đó là vì, chất đường đơn ở trong vải thiều tuyệt đại bộ phận là đường quả, so với đường nho thì đường quả khó tiêu hoá hơn rất nhiều. Nếu một lần ăn quá nhiều vải thiều, hoặc liên tục ăn nhiều vải thiều thì ngoài việc phát nhiệt bốc hoả ra, thường còn mắc một loại bệnh gọi là "bệnh lệ chi", nếu nhẹ thì tức ngực, ra nhiều mồ hôi, chân tay vô lực, nếu nặng thì chóng mặt, hôn mê, thậm chí đột nhiên co giật, nếu không cấp cứu kịp thời, có thể sau một vài tiếng đồng hồ có thể tử vong. Cho nên, cần ghi nhớ kỹ, không nên ăn quá nhiều vải thiều.

147- Luộc trứng xong không nên ngâm vào nước lạnh

Không ít người cứ hay luộc trứng xong là ngâm ngay vào nước lạnh, để dễ bóc vỏ. Cách làm như vậy là không thoả đáng.

Khi quả trứng nguội đi, có thể bị co lại một cách tự nhiên, làm

cho vỏ trứng có vết nứt, có thể làm cho vi khuẩn ở trong nước chui vào trong trứng.

Có nhà khoa học đã làm thí nghiệm như sau, đem quả trứng gà luộc chín bỏ vào trong bát nước lạnh có thả vào trong đó những độc tố của trực khuẩn độc trong thịt, kết quả toàn bộ quả trứng đều bị nhiễm độc tố.

Có một biện pháp giản đơn nhất mà có hiệu quả nhất là khi luộc trứng cho vào nồi một tí muối ăn, như vậy trứng luộc xong không cần phải ngâm nước lạnh mà vẫn dễ bóc vỏ.

148- Thời gian luộc trứng không nên quá dài

Luộc trứng gà tuy là phương pháp mà ai cũng biết làm, nhưng luộc trứng thế nào cho vừa chín tới chứ không sống, lại đòi hỏi phải nắm vững độ lửa. Đại đa số thường luộc quá lửa, làm cho trứng luộc quá "già". Mà trứng luộc quá già, không những sinh ra cứng, ăn không ngon, mà còn làm giảm nhiều gía trị dinh dưỡng của trứng.

Đó là vì : Nếu trứng luộc quá lửa, ly tử sắt ở trong lòng đỏ hoá hợp với ly tử lưu huỳnh của lòng trắng thành chất sắt lưu hoá, mà chất này rất khó bị tiêu hoá và hấp thu. Cho nên luộc trứng quá "già" là một sự lãng phí dinh dưỡng.

Yếu lĩnh cơ bản của việc luộc trứng gà là: Trứng gà phải bỏ vào nồi nước lạnh, rồi đun cho sôi, đun tiếp 5 phút thì tắt lửa và vớt trứng từ trong nước nóng ra để nguội.

149- Không nên ăn những con lươn vàng đã chết

Ăn lươn mùi vị rất thơm ngon, giá trị dinh dưỡng cao. Nhưng chỉ có thể ăn lươn còn tươi sống, đặc biệt là mới mổ, mới xào nấu là tốt nhất. Nếu ăn phải lươn đã chết có thể bị trúng độc.

Bởi vì sau khi con lươn chết, những chất axit amin trong mình nó rất nhanh chóng bị biến chất và bị tác dụng của vi khuẩn phân giải, sinh ra chất amin có độc. Ăn 100 mg loại này là có thể bị trúng độc ngay. Cho nên, không nên ăn lươn đã chết.

150- Không nên ăn lươn xào tái

Khi xào nấu lươn người ta thường cho vào chảo xào lên một chút, rồi vội vàng vớt ra, xào lươn như vậy, mùi vị thơm ngon, nhưng đối với sức khoẻ thì không có lợi.

Qua kiểm nghiệm, trong con lươn, có một loại ấu trùng ký sinh, lươn xào nửa sống nửa chín, ký sinh trùng chưa chết, sau khi chui vào cơ thể nửa tháng, người mắc bệnh đột nhiên sốt cao, chán ăn, đồng thời ở trên cổ, dưới nách và dưới lớp da bụng xuất hiện những mụn cơm, điều đó báo hiệu là đã trúng độc, cần phải kịp thời đưa đến bệnh viện để tiến hành điều trị. Cho nên, không nên ăn lươn xào.

151- Không nên ăn sống củ mã thầy

Củ mã thầy có thể xào, nấu, luộc để ăn, nhưng không nên ăn sống. Ăn sống mã thầy dễ bị cảm nhiễm bệnh sán lát gừng.

Bởi vì sán lát là một trong những con trùng ký sinh lớn nhất trong cơ thể, dài 2 - 7.5 cm, rộng 0,8 - 2 cm, dày 0,5 - 3 cm. Sau khi chết chúng có màu trắng xám, rất giống một lát gừng, nên được gọi là sán lát gừng. Sán lát gừng có khả năng bám rất mạnh, bám rất chắc vào thành ruột non, khiến cho niêm mạc ruột bị viêm, có chỗ chảy máu, sưng phù, thậm chí hình thành vết loét, làm cho người ta rất khó chịu như đau bụng gầy rộc đi, thiếu dinh dưỡng, thiếu máu, phù thũng, thậm chí dẫn đến tử vong. Trẻ em cảm nhiễm trùng sán lá có thể bị trở ngại cho phát dục, trí nhớ giảm sút v.v...

Sán lát gừng sợ nhiệt, để dự phòng bệnh sán lát gừng, ngoài việc không ăn thực vật dưới nước như mã thầy sống, củ ấu v.v... ra, khi xào nấu những món thuỷ sinh thực vật này, những dụng cụ tiếp xúc với chúng đều phải triệt để rửa sạch và tiêu độc.

152- Những người không nên ăn măng

Măng tre mùi vị thơm ngon, có thể xào, nấu, ninh như là một món ăn thường dùng của nhiều gia đình. Măng tre ngoài mùi

vị thơm ngon có thể làm thức ăn ra, nó còn có công hiệu chữa bệnh nữa, có thể chữa được các bệnh tiêu khát, lợi tiểu, mát phổi tiêu đờm; măng bị sâu đục gọi là sâu măng còn có thể dùng để chữa các bệnh phù nề, sôi bụng, bệnh ho, tiểu đường v.v...

Được mọi người ưa dùng, nhưng có một số người lại không nên ăn măng.

Vì trong măng có nhiều xen luy lô, chất của nó tương đối cứng, ăn xong không dễ tiêu hoá, cho nên, thiếu nhi, nếu có bệnh trong khoang mồm, sau khi nhổ răng và viêm ruột cấp tính, viêm dạ dày cấp tính, bị kiết lỵ do vi khuẩn, lao ruột, thương hàn v.v... đều không nên ăn măng tre.

Người sau khi mổ phần bụng vừa bắt đầu khôi phục việc ăn uống, người bị bệnh vị hàn, người bị bệnh sỏi thận cũng không nên ăn măng tre.

Ngoài ra, những người ăn được măng cũng cần chú ý thái mỏng, thái nhỏ, nấu kỹ sau khi nhừ rồi hãy ăn, để tiện cho tiêu hoá hấp thu.

153- Không nên lạm dụng mật cá

Dùng mật cá để uống, như vậy thật là nguy hiểm.

Bởi vì trong mật cá có "độc tố mật" vừa chịu nhiệt, vừa dễ bị rượu cồn phá hoại, bất kể là ăn sống hay ăn chín mật cá, hoặc dùng rượu để uống, đều có thể bị trúng độc. Biểu hiện chủ yếu trúng độc mật cá là người rạo rực, nôn mửa, đau bụng, đầy bụng, tiêu chảy, vùng gan đau quặn, sợ ăn, sợ dầu mỡ, nếu nghiêm trọng thì bị hôn mê, co giật, huyết áp giảm, tim đập thất thường, chảy máu, thậm chí tử vong. Cho nên, không nên lạm dụng uống mật cá.

154- Không nên ăn mật ong sống

Có người cho rằng, mật ong tươi sống là mật ong mới lấy từ tổ ong ra, lại chưa kinh qua chế biến bảo quản, cho nên dinh dưỡng càng phong phú, mùi vị càng thuần khiết, ô nhiễm cũng ít.

Họ không biết rằng, nhận thức như vậy là sai lầm.

Đó là vì trong khi ép mật, nhất là thời kỳ nguồn hoa thiếu, chúng thường hút cả những phấn hoa có độc. Cho nên, trong mật ong tươi, khó tránh khỏi có những thành phần phấn hoa có độc, ai ăn loại mật ong này khó tránh khỏi bị ngộ độc. Còn như mật ong sống, trong quá trình thu hoạch, vận chuyển, bảo quản mật ong có thể bị nhiễm vi khuẩn, cho nên ăn sống cũng không nên. Sử dụng mật ong phải là loại mật đã được xử lý gia công, nấu kỹ, tiêu độc mới tốt.

155- Không nên dùng nước sôi để pha mật ong

Trong mật ong hàm lượng dinh dưỡng rất phong phú, trong đó đường nho chiếm 30% đến 50%, đường quả chiếm khoảng 40% và có rất nhiều vitamin B2, B6, C, K và chất carôten; trong mật ong còn có rất nhiều chất xúc tác mỡ, dung môi định phân, dung môi ôxy hoá v.v... Những chất vitamin và dung môi này tham dự vào rất nhiều quá trình chuyển hoá quan trọng của cơ thể, cũng có liên quan đến công năng duy trì tính hưng phấn của hệ thống thần kinh và sự miễn dịch của cơ thể.

Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, lại có không ít người có thói quen dùng nước đang sôi hoặc nước rất nóng để pha mật ong để uống. Cách làm như vậy là không khoa học. Bởi vì làm như vậy sẽ làm cho các chất dung môi trong mật ong và một phần vitamin bị phá hoại, từ đó mà sinh ra quá nhiều đường anđêhit hyđrôximêtin, làm cho thành phần dinh dưỡng của mật ong bị phá hoại nặng. Ngoài ra dùng nước sôi pha mật ong còn làm cho mùi vị thơm ngọt của mật ong bị thay đổi, sinh ra vị chua .

Cho nên, không nên dùng nước đang sôi để pha mật ong.

Có hai cách sử đụng mật ong đúng đắn: Một là pha trong nước đun sôi để nguội, làm như vậy chất vitamin C và dung môi ôxy hoá trong mật ong không bị phá hoại, mùa hè uống vào còn có tác dụng tiêu nóng giải độc; Hai là pha vào nước ấm, làm như

vậy có thể bổ sung tác dụng ích khí, cũng không làm hại các chất dinh dưỡng.

156- Không nên ăn nhiều mì sợi

Nhiều người thích ăn mì sợi, thậm chí họ còn lấy mì sợi làm lương thực chính. Cách làm như vậy là không khoa học.

Vì trong quá trình gia công chế biến mì sợi, người ta đã cho vào trong bột mì sợi khoảng 0,5% phèn chua. Nhưng từ trong thực phẩm thiên nhiên mỗi ngày cũng hấp thu 12 mg nhôm. Như vậy ta có thể tính toán một cách bình thường ra số lượng mì sợi cho phép ta được dùng. Cũng cần phải chú ý, sau khi ăn mì sợi, không nên ăn những thứ rán bằng dầu mỡ nữa. Bởi vì những thức ăn rán này cũng có rất nhiều chất nhôm, nếu lại cộng với nhôm trong mì sợi thì lượng nhôm trong cơ thể vượt xa quá nhiều lượng nhôm cho phép ăn mỗi ngày, do đó mà thành ra vô cùng nguy hại cho sức khỏe con người.

157- Không nên thường xuyên ăn mì ăn liền

Các chuyên gia đã từng tiến hành điều tra, trong những người trường kỳ ăn mì ăn liền, có 60% thiếu dinh dưỡng, 54% mắc bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt, 29% mắc bệnh thiếu vitamin B2, 23% do thiếu vitamin A mà bị bệnh về mắt, 16 % thiếu chất kẽm.

Thành phần chủ yếu của mì ăn liền là bột, ngoài ra có một ít đồ gia vị như mì chính, muối v.v... Cho dù mì ăn liền có chất vị gà, vị thịt bò v.v... thì hàm lượng thịt gà, thị bò ấy cũng rất ít, và nhiều hoặc ít đều cho thêm thuốc phòng thối và màu. Những thành phần này đều không có lợi cho cơ thể, khi ăn mì ăn liền cần chú ý mấy điểm sau đây : Một là thực phẩm ăn liền chủ yếu lấy nhanh, thuận tiện là chính, chỉ nên sử dụng vào những khi gấp gáp không kịp nấu nướng hoặc ăn tạm. Hai là khi cần ăn mì ăn liền thời gian dài thì nên ăn thêm mỗi ngày khoảng 100 gr thịt chín, và ăn thêm rau xanh phối hợp, số lượng khoảng 250 - 300

gr. Ba là những người bị bệnh vị tràng, khẩu vị không ngon, khó hấp thu thức ăn, thì tốt nhất nên ăn ít hoặc không ăn mì ăn liền.

158- Không nên ăn quá nhiều mì chính

Mì chính là kết tinh không màu hoặc màu trắng hoặc ở dạng bột có tính kết tinh, có mùi vị rất đặc biệt, là loại gia vị thường dùng để xào nấu các món ăn. Mì chính là một loại thực phẩm tiềm tàng tính ô nhiễm, ăn quá nhiều sẽ có hại.

Bởi vì nếu hấp thu một lượng lớn mì chính sẽ làm cho hàm lượng axit amin ở trong máu tăng lên, từ đó mà hạn chế lợi dụng các chất canxi và magiê cần thiết cho cơ thể, có thể gây nên nhức đầu, tim đập mạnh, khó thở v.v... Mì chính cũng có thể dẫn đến bệnh ung thư , đối với hệ thống sinh dục của người cũng có ảnh hưởng không tốt. Cho nên, không nên ăn quá nhiều mì chính. Người lớn mỗi ngày hấp thu lượng mì chính tốt nhất không nên quá 6 gr. Phụ nữ có thai và trẻ em càng nên ăn ít hơn, thậm chí không ăn thì càng tốt.

159- Những món ăn không nên cho mì chính

Khi xào món ăn và nấu canh, cho một ít mì chính vừa phải, có thể tăng thêm vị tươi ngon. Nhưng có một số người, bất kỳ là món ăn gì cũng đều cho mì chính, như vậy là không cần thiết. Có một số món ăn sau đây không nên cho mì chính :

1. Những món dùng nước xuýt để chế biến: Nước xuýt vốn đã có đặc điểm tươi, thơm, thuần, còn mì chính chỉ có một vị của hoá chất. Nếu dùng nước xuýt để chế biến thức ăn mà lại cho thêm mì chính thì sẽ làm cho vị tươi của nước xuýt bị át đi, làm cho mùi vị của món canh không rõ rệt.

2. Những món ăn có vị chua, chua ngọt, chua cay v.v..., khi chế biến thì không nên cho mì chính. Bởi vì mì chính không dễ tan trong nước chua, mà chất chua càng mạnh thì độ dung giải càng thấp. Trong món ăn có vị chua mà cho mì chính, sẽ không đạt được hiệu quả đáng có.

3. Những món ăn hầm gà hoặc hải sản tươi: Gà hoặc hải sản có vị ngọt đậm đà. Những món ăn hầm gà, hải sản mà cho mì chính là lãng phí, chẳng có thể gây thêm được tác dụng gì.

160- Năm điều không nên khi sử dụng mì chính

Mì chính là món gia vị mọi người đều quen thuộc, tên hoá học của nó là mônôsôđium glutamát. Nó hoà tan trong nước, sau khi vào vị tràng nó bị cơ thể hấp thu, nó có tác dụng cải thiện và bảo trì công năng của đại não. Nhưng khi dùng mì chính thì phải cho khoa học, nếu không, không những không tăng gia vị mà còn làm hại cho sức khoẻ. Cho nên khi sử dụng mì chính phải tuân theo "năm điều không nên" sau đây :

1. Không nên sử dụng quá lượng: Mì chính có vị ngọt rất mạnh, trong khi chế biến món ăn nên dùng mì chính cho vừa phải. Ví dụ xào một đĩa rau cải trắng cần 1.000 gr rau, chỉ nên cho 0,4 gr mì chính là vừa, nếu cho nhiều mì chính làm cho món rau có mùi vị lạ, không ra mặn không ra nhạt, hình như chát mà lại không chát, mất đi tác dụng gia vị. Ngoài ra dùng quá nhiều mì chính sẽ sinh ra một số bệnh tật như đau đầu, đau ngực, đau vai, đau lưng. Theo qui định của các ngành hữu quan, mỗi người mỗi ngày hấp thu lượng mì chính không được quá 120 mg / kg thể trọng. Ví dụ một người nặng 50 kg, lượng mì chính không được quá 6.000mg.

2. Không nên đun ở nhiệt độ cao thời gian dài : Mì chính dễ tan trong nước, dưới 100^0C, chất glutamat ở trong mì chính không thay đổi hoá học lớn; khi vượt quá 100^0C trong thời gian dài sẽ sinh ra một thành phần không những không có vị tươi, mà còn có độc, gọi là mônôsôđium glutamat cháy. Cho nên, trong quá trình chế biến thức ăn , không nên cho mì chính quá sớm, khi món xào hoặc canh sắp bắc ra cho mì chính vào là tốt nhất.

3. Không nên cho mì chính vào món ăn có chất chua: Bởi vì chất glutamát trong mì chính mà gặp toan kiềm sẽ phát sinh biến

hoá hoá học, làm cho chất mônôsôđium glutamát trong mì chính biến thành chất sôđium glutamát sẽ chẳng có lợi gì.

5. Thức ăn của trẻ em không nên cho mì chính: Khoa học nghiên cứu đã chứng minh, cho mì chính vào thức ăn của trẻ em, chất glutamat kết hợp với chất kẽm ở trong máu sẽ sinh ra một chất lạ, chất glutamát kẽm không bị hấp thu mà bài tiết ra ngoài cơ thể, làm cho trẻ thơ thiếu chất kẽm, có thể khiến cho trí lực suy giảm, sinh trưởng chậm chạp. Cho nên, phụ nữ đang thời kỳ cho con bú cũng không nên ăn mì chính. Trẻ nhỏ trong vòng 3 tháng đến 1 tuổi tuyệt đối không nên cho ăn mì chính. ấu nhi trong vòng 1 tuổi, tốt nhất không nên cho ăn mì chính.

161- Không nên ăn mộc nhĩ tươi

1- Mộc nhĩ là loại thực phẩm tốt bổ dưỡng, vừa có chất dinh dưỡng phong phú, lại là vị thuốc hay. Bình thường chúng ta ăn mộc nhĩ khô, trước khi ăn ngâm vào nước một thời gian cho mộc nhĩ mềm ra, sau đó thì chế biến các món ăn, không nên ăn mộc nhĩ tươi.

Bởi vì trong mộc nhĩ tươi mới có một loại vật chất cảm quang pooc-lin. Loại vật chất này rất mẫn cảm với ánh sáng, ăn vào đi ra nắng sẽ bị viêm da, biểu hiện là bị ngứa ngáy từng bộ phận, bị phù thũng, đau đớn, thậm chí phát sinh hoại tử. Cá biệt nghiêm trọng còn vì phù thũng hô hấp mà thở rất khó khăn. Sau khi mộc nhĩ khô rồi, những vật chất cảm quang pooc-lin tự nó sẽ tiêu tan, ăn vào sẽ yên tâm.

162- Không nên ăn mộc nhĩ trắng đã biến chất

Ăn mộc nhĩ trắng đã biến chất sẽ bị trúng độc.

Bởi vì trúng độc mộc nhĩ trắng là do độc tố ngoài trực khuẩn vàng gây nên. Nó gây tổn hại nghiêm trọng cho não, gan, thận của người. Biểu hiện chủ yếu của người trúng độc là nhức đầu, ra nhiều mồ hôi, nôn mửa, co giật và hôn mê v.v... thường có thể dẫn đến tử vong. Mộc nhĩ trắng cất giữ lâu ngày, bị ẩm ướt

biến chất, có mùi chua và mùi đắng thì không thể ăn được nữa.

163- Không nên để canh mộc nhĩ trắng quá lâu

Mộc nhĩ trắng là loại thực phẩm dinh dưỡng cao cấp, canh mộc nhĩ trắng nấu chín rồi nếu để một thời gian lâu, có thể dẫn đến trúng độc thực vật.

Bởi vì để canh mộc nhĩ trắng lâu, dưới tác dụng phân giải của vi khuẩn, muối tiêu toan sẽ trở lại thành muối tiêu toan yếu (á tiêu toan). Người nào ăn phải muối tiêu toan yếu, sẽ làm mất khả năng ô-xy hoá của hemoglobin trong máu, nếu nghiêm trọng thì sẽ bị hôn mê. Cho nên, không nên để canh mộc nhĩ trắng quá lâu. Tốt nhất là làm xong nên ăn ngay, thời gian cất giữ không nên quá một ngày.

164- Không nên dùng nước nóng để ngâm mộc nhĩ

Nói chung đại đa số các gia đình đều dùng nước nóng để ngâm mộc nhĩ, cho rằng như vậy sẽ nở nhanh, tiện cho việc làm gấp. Kỳ thực phương pháp này là không tốt.

Bởi vì mộc nhĩ là một loại thực vật thuộc họ nấm, khi trưởng thành có một lượng thuỷ phân rất lớn, sau khi khô thì biến thành chất thảo, khi chế biến, dùng nước lạnh ngâm thì có tác dụng thẩm thấu dần dần, có thể làm cho mộc nhĩ khôi phục đến trạng thái bán thấu khi sinh trưởng. Cho nên dùng nước lạnh để ngâm mộc nhĩ, mỗi kg có thể nở thành 3,5 - 4,5 kg, vừa non giòn, thơm tho ngon miệng. Hơn nữa thời gian ngâm lâu sẽ giảm độc tố và chất bẩn ; nếu ngâm mộc nhĩ bằng nước nóng, mỗi kg chỉ nở được thành 2,5 - 3,5 kg, khi ăn cảm thấy nhũn và dính. Nếu như không thật cần gấp, nói chung nên ngâm trước 3 - 4 tiếng đồng hồ, dùng nước lạnh ngâm mộc nhĩ trong một cái bát sạch, không có mỡ. Mộc nhĩ được ngâm như vậy, nhất định bạn sẽ hài lòng.

165- Không nên cự tuyệt ăn mỡ

Các nhà dinh dưỡng học thường khuyến cáo mọi người,

không nên ăn quá nhiều mỡ, nhất là mỡ động vật, mà nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh. Thế là có người đã hiểu lầm, tưởng rằng ăn mỡ là có hại cho sức khoẻ, không những không ăn một tí mỡ động vật nào, ngay đến dầu thực vật cũng không dám ăn. Họ không biết rằng, như vậy cũng không nên. Bởi vì quá cường điệu việc ăn chay, ăn ít mỡ, ăn nhiều chất sơ thì cũng sẽ sinh ra hậu quả không tốt như vậy. Thaixin, nhà y học nước Anh, sau khi nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nếu nồng độ colettêrôn trong huyết thanh quá thấp sẽ gây nên một số bệnh ung thư, nhất là tỷ lệ phát bệnh ung thư sẽ tăng cao. Vì ăn ít mỡ nên hấp thu lượng vitamin cũng giảm đi và tăng thêm tính thông thấu của niêm mạc dạ dày đối với chất gây ung thư.

Giáo sư Chisơ người Mỹ cho những người tình nguyện ăn nhiều chất sơ, ăn ít mỡ, 5 - 7 ngày sau, mức canxi ở trong những người thí nghiệm giảm xuống đột ngột. Ông cho rằng, ăn nhiều xen-luy-lô, ăn ít mỡ, tuy có thể giảm được tỷ lệ phát bệnh ở người bệnh tim, nhưng lại làm cho bệnh xương thêm nặng. Đặc biệt là phụ nữ, do nguyên nhân sinh dục, thường có khuynh hướng mắc bệnh loãng xương.

Ăn nhiều mỡ, tất nhiên là có hại cho sức khoẻ, nhưng phiến diện cường điệu giảm mỡ, không ăn mỡ thì cũng có hại như vậy.

166- Mỡ ăn không nên đun đi đun lại nhiều lần

Có người tưởng rằng, dầu mỡ ăn phải đun đi đun lại nhiều lần ở nhiệt độ cao, khi ăn mới thơm. Kỳ thực đó là một sai lầm. Dầu mỡ ăn đun đi đun lại nhiều lần ở nhiệt độ cao, không những giảm mất rất nhiều giá trị dinh dưỡng, mà còn có tác dụng gây độc hại cho cơ thể. Theo các chuyên gia nghiên cứu, trong dầu mỡ ăn đun nhiều lần ở nhiệt độ cao, có một số axit mỡ không bão hoà sẽ sản sinh ra các loại tụ hợp vật, trong đó có một số chất rất độc. Sau khi ăn loại mỡ này hoặc những thức ăn rán bằng mỡ này sẽ thấy người rạo rực, nôn mửa, tiêu chảy, công năng gan suy

giảm v.v... rất không có lợi cho sức khoẻ. Các chuyên gia đã từng làm thí nghiệm trên động vật chứng minh, dùng mỡ đun nóng 2 tiếng đồng hồ để nuôi con chuột bạch lớn, kết quả con chuột bạch này mắc bệnh thiếu vitamin E rõ rệt, tỷ lệ phát bệnh loét dạ dày cũng tăng lên; lại có một người khác dùng loại mỡ sau khi đun ở nhiệt độ cao (trên 250°C) để nuôi một con chuột bạch lớn, kết quả con chuột bị trở ngại rất nhiều về sinh trưởng, phát dục và sinh nở, gan bị sưng to, , dạ dày bị loét. Cho nên, dầu mỡ ăn không nên đun đi đun lại nhiều lần ở nhiết độ cao.

167- Không nên ăn nhiều mỡ bò

Trong các loại mỡ thì mỡ bò là tồi nhất.

Bởi vì trong mỡ bò có axit mỡ bão hoà tương đối cao, có thể làm cho hàm lượng côlettêrôn trong máu người tăng lên. Chủ nhiệm phòng thực nghiệm tâm huyết quản của sở nghiên cứu bệnh tim ở nước Mỹ nói rằng :" Nếu trong nhà ăn không dùng mỡ bò, mỗi năm chúng ta có thể cứu vớt được hàng triệu sinh mệnh." Cho nên, vì sức khoẻ của con người, xin khuyên mọi người không nên ăn nhiều mỡ bò.

168-Không nên ăn cặn mỡ lợn

Ăn cặn mỡ lợn có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì khi rán mỡ lợn, nhiệt độ khá cao, vật hữu cơ bị nhiệt phân giải thành những chất benzen, thời gian rán càng dài, hàm lượng càng cao. Hiện nay chất benzen này được công nhận là một trong ba chất gây ung thư lớn nhất, ăn cặn mỡ lợn có chất gây ung thư này sẽ bị mắc bệnh ung thư, nhất là tỷ lệ phát bệnh ung thư thực qnản, ung thư dạ dày. Cho nên, không nên ăn cặn mỡ lợn.

169- Mỡ lợn không nên để lâu

Mỡ lợn để lâu, sau khi ăn sẽ có hại cho sức khoẻ.

Qua nghiên cứu đã chứng minh, côlettêrôn bình thường không gây nên xơ vữa vữa động mạch, mà côlettêrôn bị axit hoá mới là hung thủ dẫn đến xơ vữa vữa động mạch. Cho nên, mỡ lợn

không nên để quá lâu, nếu không, mỡ biến chất, màu sắc xám đen, có mùi chua, sau khi ăn vào rất có hại cho sức khoẻ.

170- Không nên dùng mỡ đã biến chất

Mỡ ăn để lâu ngày dễ phát sinh ô-xy hoá và biến chất. Đặc biệt là mỡ lợn đã rán và dầu lạc. Ăn mỡ đã biến chất có thể bị trúng độc.

Axit mỡ ở trong mỡ bị phân giải ô-xy hoá, các vi khuẩn độc sinh sôi nảy nở nhanh chóng, làm cho mỡ bị biến chất, nói chung ngửi mùi thấy cay cay nhức mũi. Đổ vào chảo đun khói bốc nhiều đến nhức mắt, mùi khó chịu. Ăn loại mỡ biến chất này sẽ phát sinh trúng độc mỡ, biểu hiện tức thở, nôn mửa, tim đập quá nhanh. Nói chung mỡ lợn rán rồi, thời gian bảo quản không nên quá nửa năm, dầu lạc không nên quá một năm. Tốt nhất là chọn những chai lọ thuỷ tinh hoặc sành sứ để đựng, để ở nơi râm mát, thoáng khí.

171- Khi xào món ăn không nên đun dầu mỡ quá nóng

Không ít người, vì muốn cho món xào được thơm ngon, nên đã đun dầu mỡ thật nóng rồi mới cho rau (món xào) vào. Cách làm như vậy, nếu đơn thuần từ góc độ xào nấu thì không sai, nhưng từ góc độ dinh dưỡng và bảo vệ sức khoẻ mà xét thì lại không ổn. Đó là vì, khi nhiệt độ của mỡ lên đến trên 200^{0}C (mỡ bốc khói) thì những vitamin có tính hoà tan mỡ ở trong dầu mỡ hầu như hết sạch, các loại vitamin khác (đặc biệt là vitamin C) cũng bị phá hoại phần lớn, các loại axit mỡ mà cơ thể cần cũng bị ôxxy hoá phần lớn, từ đó mà giá trị dinh dưỡng của dầu mỡ bị giảm đi rất nhiều. Đồng thời, nhiệt độ mỡ quá cao sẽ sản sinh ra quá nhiều chất mỡ ôxy hoá, đối với cơ thể, chất này cực kỳ nguy hại: Nó không những có tác dụng phá hoại rất lớn những vitamin ở trong thức ăn ở trong vị tràng, mà còn cản trở việc hấp thu chất prôtêin và axit amin của cơ thể; nếu trường kỳ ăn loại mỡ ôxy hoá này, nó sẽ tích tụ lại ở trong cơ thể, còn làm cho một số hệ

thống dung môi chuyển hoá của cơ thể bị tổn hại, từ đó mà sinh ra chưa già đã yếu. Cho nên, khi xào món ăn không nên đun dầu mỡ đến nhiệt độ quá cao.

172- Xào món ăn không nên cho nhiều dầu mỡ

Có người thích khi xào món ăn cho rất nhiều dầu mỡ, tưởng rằng chỉ có cho nhiều dầu mỡ, món ăn xào mới thơm ngon, mà không biết rằng nhận thức và cách làm như vậy là sai lầm.

Đó là vì: Khi chế biến các món ăn, dùng quá nhiều dầu mỡ, món ăn bị mỡ bao bọc, làm cho mùi vị các gia vị khác không thâm nhập được vào trong thức ăn, không những ảnh hưởng đến phong vị của món ăn mà còn ảnh hưởng đến thực dục bình thường của người ăn, không có lợi cho sức khoẻ. Ăn quá nhiều mỡ, cơ thể không tiêu hao hết, phần còn lại sẽ dần dần tồn trữ ở trong cơ thể, khi những chất mỡ này lắng đọng quá nhiều ở gan, sẽ hình thành mỡ gan, làm cho công năng bình thường của gan bị ảnh hưởng. Đặc biệt là những người già và những người có trở ngại về chuyển hoá mỡ, mỡ trong máu quá nhiều sẽ dễ phát sinh xơ vữa vữa động mạch, dẫn đến các bệnh cao huyết áp và hẹp van tim. Ngoài ra khi ăn quá nhiều mỡ còn kích thích mật, dịch tuỵ phân tiết rất nhiều, từ đó mà dễ sinh ra sỏi mật, viêm túi mật và viêm tuyến tuỵ. Cho nên, khi xào món ăn không nên cho quá nhiều mỡ, nên dùng mỡ một cách vừa phải, dùng mỡ một cách khoa học, mới nâng cao được chất lượng món ăn, tăng thêm thực dục, vừa tiết kiệm, vừa có ích cho sức khoẻ.

173a- Không nên ăn nhiều muối

Muối ăn là món gia vị quan trọng, có tác dụng quan trọng đối với việc duy trì và bảo vệ sức khoẻ con người. Tim mà thiếu muối sẽ ảnh hưởng đến công năng co bóp bình thường; cơ bắp mà thiếu muối dễ sinh ra co giật; dạ dày mà thiếu muối dễ làm cho rối loạn tiêu hoá, thực dục kém đi; muối ăn quá ít sẽ cảm thấy toàn thân kiệt sức; trường kỳ không được ăn muối thì tóc sẽ

bạc hết. Cho nên bất kỳ là nam nữ, già trẻ, đều cần phải ăn một lượng muối ăn nhất định, nhất là trong mùa hè và khi vận động, lao động cường độ lớn, người ra mồ hôi nhiều, thành phần muối cũng bị bài tiết ra nhiều, càng cần phải chú ý bổ sung thành phần muối.

Muối là một loại vật chất mà cơ thể không thể thiếu. Nhưng không phải là ăn càng nhiều muối thì càng tốt. Có người đã coi muối như một "pháp bảo" để làm cho thân thể khoẻ mạnh, tăng cường thể lực nhưng thực sự nếu trường kỳ ăn nhiều muối là không thích hợp. Bởi vì ăn muối quá nhiều, tất sẽ sinh ra cảm giác khát nước, do đó mà phải uống nhiều nước, mà đã uống nhiều nước thì sẽ tăng thêm gánh nặng rất lớn cho tim và thận. Theo tư liệu điều tra của các nhà khoa học thì ăn muối nhiều hay ít có liên quan mật thiết đến huyết áp cao hay thấp. Người Eskimô mỗi ngày chỉ ăn 4 gr muối, trong họ không có người bị bệnh cao huyết áp; còn cư dân miền Bắc Nhật Bản mỗi ngày ăn tới 26 gr muối, tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp rất cao. Theo một thực nghiệm khác, sau khi khống chế người bị cao huyết áp ăn muối, huyết áp giảm xuống rõ rệt. Cho nên một người đứng tuổi mỗi ngày chỉ nên ăn 7 - 10 gr muối là có thể thoả mãn nhu cầu của thân thể, chúng ta cần nắm vững lượng muối ăn hàng ngày, không nên ăn quá nhiều, càng không nên trường kỳ ăn nhiều.

Khẩu vị nặng, ăn nhiều thức ăn quá mặn sẽ có hậu hoạ đáng lo.

173b- Xào món ăn không nên cho muối quá sớm hoặc quá muộn

Muối ăn là một món gia vị không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày, giữ vai trò chủ yếu trong ngũ vị, là vua trong các vị, bất kỳ là xào, nấu, kho, hầm, nếu muốn món ăn có mùi vị ngon, không thể tách rời muối. Đặc biệt là xào các món ăn, việc cho muối là một khâu quan trọng. Căn cứ theo kinh nghiệm của

các sư truyền đầu bếp, khi xào món ăn nói chung phải phân biệt hai tình hình :

Một là xào những món rau xanh non, mềm (như xào dưa chuột, xào đậu hà lan, rau cải trắng v.v...) nói chung nên cho muối vào sớm một chút, không nên cho muối vào quá muộn. Đó là vì, rau xanh tươi non mềm, trong tế bào của chúng có rất nhiều nước, khi chế biến và đun nóng, thể tích của nước dễ nở ra làm cho thành tế bào bị nứt ra, từ đó làm cho rau dễ nát. Với những loại rau này nếu cho muối sớm một chút, thành phần nước trong tế bào rau sống sớm bị thẩm thấu, khi đun nóng thành tế bào của rau dễ bị nứt vỡ. Như vậy thời gian xào sẽ ngắn hơn, rau xào xong cũng thơm ngon giòn.

Hai là ninh thức ăn mềm nát (như nấu đậu cô-ve, mầm tỏi, nấu cà v.v...) nói chung nên cho muối chậm hơn, nếu cho muối quá sớm, khiến cho chúng ngấm nhiều nước trước, và cũng không có lợi cho việc nấu rau mau nhừ. Cho nên nấu chín được khoảng 9 phần rồi hãy cho muối thì tốt.

174- Không nên trường kỳ ăn nhiều mướp đắng

Mướp đắng tuy đắng, nhưng vị đắng của nó có tính mát, ngon miệng không ngấy, ăn xong sẽ cảm thấy mát mẻ sảng khoái. Do vậy nó càng ngày càng trở thành món ăn tốt vào mùa hè của nhiều gia đình. Mướp đắng không những chỉ là món ăn ngon giàu chất dinh dưỡng, theo phân tích, nó còn bao hàm nhiều chất prôtêin, mỡ, đường, vitamin v.v... mà trong các loại rau dưa đều có nhiều; đồng thời, mướp đắng cũng còn là một vị thuốc hay, nó có công hiệu "khu tà nhiệt, giải mệt mỏi, thanh tâm minh mục, ích khí tráng dương". Dùng mướp đắng để chữa dạ dày bị nóng đau, chữa kiết lỵ co thấp nhiệt, chữa nôn mửa tiêu chảy và bệnh đi tiểu ra máu v.v... đều có công hiệu rõ rệt.

Mướp đắng tuy là món rau ngon, thuốc tốt, nhưng cũng không nên ăn nhiều. Đó là vì, trong mướp đắng có nhiều chất

thảo toan, thảo toan có thể kết hợp với chất canxi trong thức ăn, ảnh hưởng đến việc hấp thu canxi của cơ thể. Nếu trường kỳ ăn quá nhiều mướp đắng có thể sinh bệnh thiếu canxi. Cho nên, không nên ăn nhiều mướp đắng. Để khắc phục khuyết điểm là vị đắng, trước khi xào nấu, tốt nhất nên thái nhỏ, nhúng trong nước sôi một lát, như vậy có thể trừ bỏ một phần thảo toan, làm cho tác dụng phụ của nó giảm đi nhiều.

175- Những người không nên ăn nấm

Nấm có chất non, vị thơm ngon, giàu chất dinh dưỡng, được người ta đặt cho cái tên rất đẹp là "thức ăn khoẻ người". Có nhiều nước và khu vực đều coi nấm là thực phẩm khoẻ người, nên càng được nhiều người ưa thích.

Nhưng, vì trong nấm có một loại vật chất gọi là "giáp xác chất" gây trở ngại cho dạ dày tá tràng tiêu hoá hấp thu. Cho nên, những người có bệnh dạ dày tá tràng và công năng gan không tốt thì không nên thường xuyên ăn nấm.

176- Không nên ngâm nấm hương lâu

Nấm hương là một loại nấm có giá trị dinh dưỡng cao nhất trong các loại nấm. Nó không những có hương vị đậm đà, mà còn có giá trị dinh dưỡng rất cao. Thường xuyên ăn nấm hương, không những có thể dự phòng sơ gan, hạn chế côlettêrôn trong máu tăng trưởng, mà còn do trong nấm hương có rất nhiều chất dung môi, có thể tham gia các hoạt động chuyển hóa ở trong cơ thể, mà còn có thể giúp cho việc điều trị nhiều bệnh do thiếu chất dung môi gây nên. Do vậy nấm hương được coi là thực phẩm quí trong họ khuẩn, được mọi người đặc biệ tưa thích.

Nhưng có không ít người trong khi ăn nấm hương, về cách làm cụ thể thì lại lúng túng. Vì nấm hương thường là đồ khô, trước khi chế biến cần phải ngâm nước, có nhiều người ngâm thời gian quá dài, có người dùng nước lạnh để ngâm. Những cách làm như vậy đều không đúng. Đó là vì, trong nấm hương có chất

dung môi phân giải hạt axit, dùng nước nóng khoảng 80^{0}C để ngâm, chất dung môi này sẽ thúc đẩy hạt đường, hạt axit trong nấm hương phân giải ra những chất có mùi thơm, vị tươi. Nhưng nếu dùng nước lạnh để ngâm, thì khó có thể làm cho chất này toả ra; nếu thời gian ngâm quá dài sẽ làm cho vị tươi ngon trong nấm hương giảm đi rất nhiều, từ đó mà ảnh hưởng đến giá trị sử dụng của nấm hương.

177- Nấu canh xương không nên ninh quá lâu

Không ít người có thói quen thích ăn canh xương và cho rằng thời gian nấu canh càng dài càng tốt, không những mùi vị ngon ngọt mà còn có nhiều chất bổ cho cơ thể.

Kỳ thực không phải như vậy, trong xương động vật có chất canxi khó phân giải, bất kỳ là đun ở nhiệt độ cao bao nhiêu cũng không thể làm cho chất canxi trong xương hoà tan ra được, trái lại còn phá hoại chất prôtêin ở trong xương. Cho nên thời gian nấu canh xương mà quá dài, không những vô ích, trái lại còn có hại. Trong thịt có mỡ cao, mà ở đầu xương bao giờ cũng có chút ít thịt, thời gian nấu kéo dài thì trong nước canh xương sẽ có rất nhiều mỡ cao.

Phương pháp nấu canh xương tương đối tốt là: Dùng nồi áp suất để đun cho đến khi đầu xương mềm là được. Như vậy thời gian nấu không dài quá, thành phần dinh dưỡng trong canh như vitamin không tổn thất mất nhiều. Nguyên tố vi lượng như phôtpho trong xương cũng dễ bị cơ thể hấp thu.

178- Không nên dùng nước lạnh nấu cơm canh

Do mức sống của mọi người không ngừng được nâng cao, kỹ thuật nấu nướng của mọi người càng ngày càng tinh xảo hơn lên. Ví dụ gia đình nấu món canh gà như thế nào, nấu món canh cá như thế nào để có nhiều chất dinh dưỡng hơn, để cho mùi vị được ngon hơn đã trở thành vấn đề đáng được chú ý. Không ít người khi nấu canh thường hay muốn cho đỡ việc nên đổ nước lạnh trực tiếp vào nồi

canh, nhưng dùng nước lạnh để nấu canh là không khoa học. Đó là vì:

1. Dùng nước máy nấu cơm canh sẽ làm giảm thành phần dinh dưỡng ở trong nguyên liệu. Do trong nước máy có chất clo, tuy nó có tác dụng tiêu độc, sát trùng, nhưng cũng làm cho vitamin B1 ở trong gạo thịt bị mất hết, vô hình chung đã làm mất một phần chất dinh dưỡng.

2. Dùng nước lạnh để nấu canh, do không nắm vững được độ lửa nên thường làm cho canh có mùi tanh. Vì nói chung gia đình thường dùng bếp có ngọn lửa nhỏ, dùng nước lạnh nấu canh, khi vừa bắt đầu đun thịt, do ngọn lửa chưa mạnh, nồi chưa nóng nên có hiện tượng "ủ" thịt, khiến cho máu bẩn ở trong thịt không kịp thời thoát ra, như vậy sẽ làm cho thịt bị có màu hồng, không đẹp, nước canh cũng vẩn đục không trong, mùi tanh lạ cũng lẫn vào trong canh, làm cho chất lượng nồi canh bị giảm đi rất nhiều.

Cho nên, nếu muốn cho nước canh trong, mùi vị ngon, dinh dưỡng phong phú, thì phải đun nước nóng khoảng 60^0c mới cho nguyên liệu vào nấu.

179- Những người không nên ăn ngân nhĩ

Ngân nhĩ là một loại thực phẩm phù chính cường tráng lý tưởng, đối với những người già sức yếu, những người có bệnh lâu ngày bị suy nhược, nó có công hiệu tẩm bổ điều dưỡng. Tuy nhiên cũng có một số người lại không nên ăn ngân nhĩ.

Những năm gần đây, người ta đã phát hiện, những bệnh nhân khạc ra máu, nôn ra máu, đại tiện ra máu, chi khí quản nở rộng chảy máu và loét, đại tiện phân đen v.v... sau khi điều trị bằng thuốc đã khỏi, nay ăn ngân nhĩ vào có thể bệnh cũ tái phát. Thực nghiệm đã chứng minh, nếu đem chất nước ngân nhĩ hỗn hợp với huyết tương của tiểu cầu thì tiểu cầu sẽ không ngưng tụ. Các chuyên gia y học cho rằng, trong ngân nhĩ có tuyến piu-rin glucôxit, có tác dụng chống tiểu cầu ngưng tụ. Cho nên, những

bệnh nhân xuất huyết trên đây, trong thời kỳ phục hồi sau khi cầm máu thì không nên ăn ngân nhĩ.

180- Không nên ngâm giá đỗ mầm quá dài

Giá đỗ là một loại rau giàu dinh dưỡng, có nhiều vitamin, là món mỹ vị rất ngon. Gia đình và các nhà ăn đều có thể tự ngâm được. Nhưng có gia đình khi ngâm giá đỗ lại để cho nó mọc mầm quá dài. Cách làm như vậy là không nên.

Mầm đỗ xanh vốn là một loại rau do đỗ xanh mọc mầm mà ra, nó không những bảo toàn được thành phần dinh dưỡng vốn có của đậu xanh, mà còn có chất cam bình không độc, có công hiệu giải rượu độc, nhiệt độc v.v... Trong quá trình ngâm đỗ, chất prôtêin trong đậu xanh chuyển hoá thành thành phần thiên môn đông, vitamin C v.v... Theo sự đo đạc, cứ 100 gr giá đậu xanh thì có 30 mg vitamin C. Nhưng nếu mầm đỗ quá dài, chất prôtêin, tinh bột và chất mỡ trong đó sẽ bị tiêu hao đi rất nhiều. Theo thực nghiệm, khi mầm đỗ dài 10 - 15 cm, chất dinh dưỡng ở trong đỗ mất đi khoảng 20%. Cho nên giá đỗ nói chung không nên dài quá 6 cm, nên to mập thì tốt.

181- Không nên chỉ ăn nhiều một vị trong ngũ vị

Thói quen ăn uống của mỗi người không giống nhau, gia vị cũng có những thứ khác nhau, có ngũ vị là đắng, cay, chua, ngọt, mặn, mỗi người có sở thích riêng. Nói chung mọi người đều thích ăn, thèm ăn bất kỳ vị nào trong ngũ vị ấy, có thể thay đổi khẩu vị, tăng thêm thực dục, đó là điều không cần tranh cãi. Nhưng nếu quá thiên về ngũ vị, chỉ sử dụng một món nào đó quá nhiều, thì lại không nên, rất dễ do đó mà sinh ra bệnh tật. Trong cuốn "Hoàng đế nội kinh" của tác giả y học cổ đại nhất của Trung Quốc đã viết: Ăn quá nhiều vị "chua" thì gan khí quá thịnh, tỳ khí suy kiệt; ăn quá nhiều "cam" (tức vị ngọt) sẽ làm cho tâm khí phiền muộn, thở dốc, sắc mặt đen xạm, thận khí không cân bằng; ăn quá nhiều vị "đắng" sẽ làm cho tỳ khí không nhuận, vị khí ung

trệ quá dầy; ăn quá nhiều chất "cay" làm cho gân bị hỏng sự co giãn, ảnh hưởng đến tinh thần. Cho nên, ngũ vị không nên thiên về một vị nào.

182- Không nên ăn con nhộng chưa xử lý

Con nhộng có rất nhiều chất dinh dưỡng, theo phân tích, nó có rất nhiều chất prôtêin, mỡ và hơn 20 loại axit amin, giá trị dinh dưỡng của nó so với thịt, trứng còn cao hơn. Song, con nhộng không nên tuỳ tiện sử dụng, phải qua xử lý xong rồi hãy ăn.

Đó là vì, có một số con nhộng bị bệnh "vi ly tử", có một số mang theo những vi trùng gây bệnh ở trong trứng trùng, trong phân trùng lan truyền bệnh cho nhiều người. Người nào ăn phải loại con nhộng này rất dễ bị ngộ độc, triệu chứng là chóng mặt, nôn mửa, mất hiếng v.v... nếu nghiêm trọng thì còn bị hôn mê. Nếu muốn trừ bỏ những nhược điểm này của con nhộng, công nghệ gia công rất phức tạp. Cho nên, không nên coi thường việc ăn nhộng mà chưa qua nghiêm khắc xử lý.

183- Không nên ăn thức ăn nướng đen

Những thức ăn nướng như vịt quay, gà quay, thịt cừu nướng, khoai lang nướng, chân giò hun khói, cá nướng v.v..., có một mùi thơm rất đặc biệt, là một món ăn cao cấp trên bàn ăn hoặc trên bàn tiệc của nhiều gia đình, rất được mọi người hoan nghênh sử dụng. Nhưng từ góc độ dưỡng sinh mà xét, những thực phẩm này không nên ăn nhiều, không nên ăn thường xuyên.

Bởi vì trong các thực phẩm nướng đen đều có vật chất hoá học ôxit cacbon. Trong vật hoá hợp này có chất gây ung thư như benzen, nó được sản sinh ra trong quá trình quay, nướng, nhiệt độ càng cao, sinh ra càng nhiều.

Ở trong dạ dày, thực phẩm nướng đen còn sản sinh ra chất axit nitrat amin.

Vậy thì thỉnh thoảng ăn một ít có thể bị ung thư không?

Tất nhiên là không, bởi vì bệnh ung thư do nhiều mặt gây nên, ví dụ phương thức gia công thịt nướng như thế nào, và ăn cùng với những thức ăn nào khác, tình hình sức khoẻ của cá nhân ra sao v.v... Nhưng có thể khẳng định một điều là ăn quá nhiều thức ăn nướng thì dễ bị ung thư. Cho nên, không nên ăn nhiều thức ăn nướng, càng không nên thường xuyên ăn nhiều.

Ngoài ra cần phải chú ý hàm lượng benzen trong thức ăn có liên quan đến phương pháp và thời gian nướng, cho nên khi nướng thức ăn cần phải chú ý, đề phòng thức ăn trực tiếp tiếp xúc với lửa than, nhiệt độ lửa than không nên nóng quá, thời gian không nên quá dài; tốt nhất là dùng điện để quay, nướng hoặc dùng những loại than tốt không có khói, không nên dùng than củi để nướng; khi ăn thức ăn nướng, tốt nhất là ăn cùng với rau xanh và hoa quả, để giảm bớt độc hại của thức ăn nướng.

184- Không nên nướng thức ăn trên bếp ga

Nướng thức ăn trên bếp ga, thức ăn dễ bị nhiễm khí ga, có hại cho sức khoẻ.

Vì khíâg là khí hoá lỏng là vật hoá hợp hydrô cacbon như prôpan hợp thành và có những tạp chất nhất định. Khi cháy do ô-xy không đủ, cháy không hết sẽ sinh ra bụi khói cacbon. Những vật chất có hại này ô nhiễm thức ăn, làm hại sức khoẻ cơ thể. Cho nên, không nên nướng thức ăn trên bếp ga.

185- Không nên ninh rau tươi có lá xanh

Khi chế biến món rau tươi có lá xanh, thời gian nấu quá dài không những mất đi giá trị dinh dưỡng, mà còn có thể gây nên trúng độc.

Bởi vì lá xanh của rau tươi đều có những lượng muối axit nitric khác nhau, khi chế biến mà nấu một thời gian quá dài, muối axit nitric sẽ trở lại thành muối axit nitric thiếu và có thể gây nên trúng độc. Muối axit nitric thiếu đi vào trong máu cùng với anbumin hồng huyết có chất sắt thấp ô-xy hoá thành

hemoglobin có chất sắt cao, từ đó mà mất đi năng lực vận chuyển dưỡng khí. Thời kỳ đầu xuất hiện thiếu ô-xy ở các tổ chức lớp da. niêm mạc tím xanh, sinh ra " nghẹt thở". Nếu nghiêm trọng có thể bị tử vong. Cho nên, rau xanh đã nhũn, biến chất thì không thể ăn được. Rau xanh mà nấu thời gian quá dài cũng không nên ăn.

186- Không nên ăn nhiều ớt

Khi ăn cơm, không ít người thường thích ăn ớt. Đó là vì, ăn ớt có thể thúc đẩy phân tiết dịch tiêu hoá, đẩy nhanh nhu động dạ dày tá tràng, tăng cường thực dục, đối với người bị rối loạn tiêu hoá, viêm dạ dày do co thắt, thực dục kém v.v... đều có tác dụng điều trị nhất định.

Nhưng ăn nhiều ớt quá thì lại có hại cho cơ thể, nhất là những người có bệnh viêm thực quản, viêm dạ dày cấp tính hoặc mãn tính, loét dạ dày và 12 chỉ tràng, bệnh kiết lỵ, viêm ruột, thương hàn, bệnh trĩ, bệnh nứt hậu môn, bệnh loét mồm, viêm nha chu v.v... không nên ăn ớt, nếu không sẽ rất có hại cho cơ thể.

187- Người bị bệnh dạ dày không nên kiêng ăn ớt

Người bị bệnh dạ dày kiêng ăn ớt hầu như đã trở thành một luật lệ rõ ràng. Nhưng kỳ thực nó không phù hợp với thực tế, mà cũng không có căn cứ lý luận khoa học nào cả.

Tỉnh Tứ Xuyên ăn ớt nổi tiếng ở Trung Quốc. Những người mắc bệnh loét dạ dày ở tỉnh này thấp hơn các tỉnh khác rất nhiều. Qua nghiên cứu đã chứng minh, ớt có thể kích thích việc giải phóng tiền liệt tuyến tố E2 của cơ thể, có thể tăng thêm lượng máu của niêm mạc dạ dày, có lợi cho việc thúc đẩy niêm mạc tái sinh, từ đó mà gây được tác dụng chữa trị bệnh loét dạ dày. Cho nên, những người bị bệnh dạ dày bình thường thích ăn ớt, không cần thiết phải kiêng ăn ớt. Ăn ớt mức độ vừa phải rất có lợi cho việc lành vết loét ở dạ dày. Nhưng phải chú ý không nên ăn quá nhiều, đặc biệt là thời kỳ chảy máu dạ dày, nên tạm thời ngừng ăn ớt, để tránh tăng thêm lượng xuất máu của niêm mạc dạ

dày không có lợi cho việc cầm máu.

188- Không nên ăn phao câu gà

Phao câu gà là một miếng thịt béo và dầy, mọc lên trên hậu môn con gà. Có người cho rằng miếng thịt này vừa béo vừa dầy, ăn rất thơm ngon, bỏ đi thì tiếc. Như vậy là không đáng.

Phao câu gà là nơi tập trung nhất những lâm ba trên thân con gà, cũng là một cái "kho lớn" tồn trữ những chất có hại như bệnh khuẩn, vi rút và chất gây ung thư. Bởi vì tế bào phệ khổng lồ trong lâm ba có khả năng cắn nuốt rất mạnh những vật chất có hại như các vi khuẩn, vi rút v.v.... Như một trong những chất benzen có thể gây ung thư sau khi bị tế bào phệ khổng lồ cắn nuốt đi thì tích tữ lại ở trong lâm ba và không bị phân giải. Như vậy, thời gian kéo dài, những vật chất có hại tồn đọng trong phao câu gà không bị thải ra, tự nhiên sẽ thành một cái kho lớn tồn trữ những vật chất có hại. Nếu ăn nhiều, những vật chất có hại có thể vào trong cơ thể. Cho nên, phao câu gà nên cắt bỏ đi, không nên ăn.

189- Sơn hào hải vị không nên cho nhiều phụ liệu

Mọi người đều biết, những món sơn hào mỹ vị cho thêm gia vị sẽ tăng thêm hương vị. Trên thực tế, theo cục quản lý thực phẩm dược phẩm của Mỹ gần đây nhất đã công bố một bản báo cáo điều tra cho biết, những món gia vị thiên nhiên đều có độc tính và biến tính nhất định.

Những món gia vị thiên nhiên thường dùng như hồ tiêu, vỏ quế, ngũ hương, đinh hương, tiểu hồi hương, gừng sống v.v... đều có thể biến đổi và có những vật có độc tính. Những vật biến đổi có thể cải biến mật mã gien trong các tổ chức tế bào bình thường của cơ thể người, khiên cho công năng di truyền phát sinh đột biến, từ đó mà làm cho tế bào thành dị dạng, hình thành những khối u. Ngoài cái đó ra,đồ gia vị thiên nhiên còn có những tác dụng phụ như làm cho mồm khô, rát cổ họng, tinh thần không

phấn chấn, mất ngủ v.v..., dẫn đến các bệnh như cao huyết áp, và bệnh dạ dày và tá tràng. Cho nên, gia vị tuy có thể làm cho món ăn ngon thêm hương vị, nhưng tuyệt đối không nên lạm dụng.

190- Không nên ăn nhiều thức ăn có hàm lượng prôtêin cao

Prôtêin là cơ sở của cuộc sống, là vật chất dinh dưỡng cơ thể rất cần. Về các mặt cấu thành, tu bổ cho các tổ chức của cơ thể, cung cấp nhiệt lượng, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, nó có tác dụng cực kỳ quan trọng

Prôtêin ta ăn hàng ngày, trừ một bộ phận hợp thành tổ chức anbumin ra, đại bộ phận còn lại sẽ chuyển hoá thành đường và mỡ, cũng bị ô-xy hoá triệt để để toả ra nhiệt lượng hoặc qua gan sinh thành một số chất khác rồi do thận bài tiết ra ngoài. Cho nên, nói chung sẽ không xảy ra "trúng độc prôtêin". Nhưng nếu ăn quá nhiều prôtêin, hoặc người bị bệnh công năng gan, thận không hoàn chỉnh, hoặc bị đói lâu ngày mà hấp thu quá nhiều prôtêin thì dễ phát sinh amôniắc máu tăng cao, làm cho chuyển hoá tổ chức não bị trở ngại, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Cho nên, không nên ăn quá nhiều thức ăn giàu chất prôtêin.

191- Khi ăn quất không nên uống sữa bò

Trước và sau khi ăn quất một giờ không nên uống sữa bò.

Bởi vì prôtêin trong sữa bò gặp chất toan ở trong quất sẽ bị đông cứng, do đó mà ảnh hưởng đến tiêu hóa và hấp thu. Nếu trước khi ăn cơm hoặc bụng còn đang đói mà ăn quất, chất axit hữu cơ trong nước quất sẽ kích thích niêm mạc thành dạ dày, gây nên viêm dạ dày hoặc nhu động dạ dày không bình thường, đồng thời cũng ảnh hưởng đến tiêu hoá thức ăn.

192- Không nên ăn nhiều thực phẩm rán

Thức ăn rán rất phong phú: Màu sắc, mùi thơm, đều có cả, được mọi người rất ưa thích. Nhưng thức ăn rán thì không nên ăn nhiều.

Đó là vì, một mặt thức ăn rán bằng dầu mỡ cần có độ nóng rất cao, thành phần dinh dưỡng (đặc biệt là vitamin) bị phá hoại rất nhiều, giá trị dinh dưỡng của chúng bị giảm đi rất nhiều; mặt khác, dầu mỡ dùng để rán thực phẩm đều chịu nhiệt độ cao (dầu mỡ sôi ở nhiệt độ 210^0 c) và sôi suốt quá trình rán như vậy sẽ bị phản ứng hoá học như ô-xy hoá, phân giải, tập trung độ nóng v.v... do đó mà sản sinh ra chất anđêhit, axit mỡ cấp thấp, vật ô-xy hoá và nhiều vật chất có hại ở trong mỡ. Những vật chất này có tác dụng phá hoại hệ thống dung môi của cơ thể, dễ làm cho người ta bị trúng độc, trường kỳ tích tụ trong cơ thể còn có thể gây nên bệnh ung thư. Cho nên, thực phẩm rán tuy ăn ngon, nhưng không nên ăn nhiều.

193- Nhiệt độ dầu mỡ rán cá không nên cao quá, thấp quá

Rất nhiều gia đình khi rán cá đều có cảm giác không vừa ý, nếu vẩy cá không rời ra thì thịt cá cũng vỡ nát, đó là vì rán khô quá, thịt cá trở nên dai. Đó chính là vì khi rán cá không nắm vững độ nóng của dầu mỡ.

Căn cứ vào kinh nghiệm của các chuyên gia đầu bếp, yếu lĩnh chủ yếu khi rán cá là : dầu mỡ phải nóng, lửa phải mạnh, độ nóng của dầu nói chung khoảng 170 - 230^0C. Lúc này đặc trưng của dầu là: bề mặt tương đối phẳng lặng, có khói xanh; nếu cho bàn sản vào có tiếng kêu xèo xèo; sau khi cho nguyên liệu vào chảo, xung quanh con cá có bọt khí bốc lên rất nhiều, và có tiếng nổ lép bép. Độ nóng của dầu mỡ như vậy thì kết quả cá rán tốt nhất. Nếu không nhiệt độ của dầu quá cao, độ nóng quá lớn, cá rán xong rất khô, thịt cá rất dai, mùi vị tất nhiên là kém; nếu nhiệt độ dầu quá thấp, thì cá sẽ dính vào đáy chảo, da cá sẽ rời ra, thịt cá bị nát vỡ.

Có điều còn phải chú ý nữa là, để bảo đảm khi rán cá, nhiệt độ của dầu từ đầu đến cuối đều như nhau, nghĩa là sau khi cho cá

vào chảo nhiệt độ không hạ xuống ảnh hưởng đến hiệu quả của cá rán thì sau khi bỏ cá vào chảo lần thứ nhất rán một lát, rồi vớt cá ra, chờ cho nhiệt độ của dầu tăng lên rồi lại bỏ cá vào tiếp tục rán. Như vậy về chế biến học người ta gọi là "phương pháp rán ngắt quãng", còn trong nghề thì gọi là "phương pháp rán trùng dầu".

194- Kh ông nên ăn rau cải màu tím lam

Rau cải tím là thực vật loại hải tảo, thường mọc trên bãi đá vùng ven biển. Rau cải tím thường bán trên thị trường thuộc hệ chế phẩm khô từ hồng tảo, nó thường có màu tím đen và phát ra ánh sáng, hàm lượng prôtêin của nó đạt tới 35,6% và còn có rất nhiều thành phần dinh dưỡng như chất rượu cam lộ, vitamin v.v... Nhưng điều đáng được chú ý là rau cải tím nếu cất giữ bảo quản không tốt rất dễ bị mốc; ngoài ra rau cải tím còn rất dễ bị các loại tảo ở gần đó như rau cải lục lam, loại tảo giáp tiên phân tiết ra những chất có độc ô nhiễm làm cho màu sắc của rau cải tím biến thành màu tím lam, điều càng không thể coi thường là những độc tố này lại ổn định trong nhiệt độ cao, cho dù có đun sôi, nấu kỹ cũng không thể giải độc. Cho nên, nếu rau cải tím đã biến thành màu tím lam rồi thì không nên ăn.

195 - Khong nên ăn nhiều rau có nhiều lốt (tảo cao)

Rau cao sử dụng tiện lợi, mùi thơm tươi ngon, là loại thực phẩm được nhiều người ưa thích. Nhưng rau cao không nên ăn nhiều. Gần đây Uỷ ban người tiêu dùng Hồng Kông đã cảnh báo nhân dân thành phố: Người lớn mỗi ngày ăn rau tảo cao nhiều nhất cũng không nên quá 7 - 8 miếng; Vì nếu thường xuyên ăn sẽ vì hấp thu quá nhiều i-ốt mà sinh ra cao kều.

196- Không nên ăn nhiều rau chân vịt

Rau chân vịt là một trrong những món rau người ta thường ăn. Khoa học hiện đại nghiên cứu đã chứng minh, chất dinh dưỡng ở trong rau chân vịt so với các loại rau nói chung, tuy chỉ

ở mức trung bình, nhưng hàm lượng carôten của nó thì đáng là "vua trong các loài rau". Ngoài ra do nó chịu được nhiệt độ thấp, - 5^0C vẫn có thể trồng được, có thời gian ngắn - 9^0C vẫn có thể mọc như thường; sau khi xào tính bình hoà, có tác dụng thúc đẩy vị tràng và tuyến tuỵ phân tiết, giúp cho tiêu hoá và hấp thu; trong đó có nhiều loại vitamin và không ít nguyên tố vi lượng, có thể có tác dụng giúp cho việc điều trị bệnh xuất huyết, bệnh tiểu đường, bệnh lao, bệnh cao huyết áp, chữa táo bón v.v... Cho nên rau chân vịt được mọi người rất thích, đặc biệt là vào mùa đông xuân, khi chất diệp lục tố của rau xanh bị thiếu, nó càng được hoan nghênh.

Nhưng, điều đáng được chú ý là không nên ăn nhiều rau chân vịt. Đó chủ yếu là vì, trong rau chân vịt có tương đối nhiều chất axiô xalic; chất axiôxalic và canxi trong thực vật kết hợp tạo thành axitôxaliccanxi, chất này không thể bị cơ thể hấp thụ nên bị bài tiết ra ngoài cơ thể. Do đó mà làm cho cơ thể thiếu chất kẽm và thiếu canxi. Thiếu chất kẽm sẽ làm cho người ta không muốn ăn (thực dục kém), vị giác giảm sút, làm cho nhi đồng phát dục không tốt; thiếu canxi sẽ làm cho việc phát dục xương cốt và răng người ta không tốt, thậm chí còn sinh ra bệnh loãng xương. Cho nên, không nên ăn quá nhiều rau chân vịt; trước khi chế biến, tốt nhất là dùng nước sôi nhúng qua hoặc ngâm nước sôi một lát, để giảm bớt hàm lượng thảo toan ở trong đó. Nhất là trẻ bị thiếu máu cũng không nên ăn chân vịt.

197- Không nên dùng rau chân vịt để bù chất sắt

Không ít người tưởng rằng, rau chân vịt có rất nhiều chất sắt, là một món thức ăn bổ sắt, thế là thường xào rau chân vịt cho trẻ nhỏ và những người bệnh thiếu chất sắt ăn. Kỳ thực đó là một cách làm không thoả đáng. Bởi vì cơ thể hấp thu và lợi dụng chất sắt, không chỉ dựa vào thức ăn nhiều hay ít chất sắt, mà còn quyết định bởi hình thức tồn tại của chất sắt và tính năng lý hoá

của nó. Các nghiên cứu đã chứng minh, trong rau chân vịt chỉ bị hấp thu khoảng 1% chất sắt trong đó, còn 99% đều bị các vật chất như thảo toan hình thành nên vật phức hợp không thể hoà tan, mà mất đi giá trị dinh dưỡng. Ngoài ra, ăn rau chân vịt còn cản trở việc hấp thu chất kẽm, ảnh hưởng đến hấp thu chất sắt. Cho nên, rau chân vịt không phải là thức ăn lý tưởng bổ sắt. Ăn thịt bò, gan, cá thì tỷ lệ hấp thu chất sắt còn cao hơn gấp 22 lần, 18,5 lần và 11 lần ở trong rau chân vịt. Những loại rau khác như rau cần, rau cải xanh, tỷ lệ hấp thu chất sắt cũng cao hơn ở trong rau chân vịt.

198- Không nên ăn rau hoa vàng tươi

Rau hoa vàng (cũng gọi là rau kim châm) có rất nhiều chất dinh dưỡng, hàm lượng vitamin của nó cao hơn gấp 1,5 đến 2 lần củ cải, được xếp loại hàng đầu trong các loài rau xanh. Rau hoa vàng còn có công hiệu rõ rệt bổ dưỡng dạ dày, lợi tiểu, thông sữa, tiêu sưng và an thần. Nhưng điều đáng phải cảnh giác là: Trong rau hoa vàng tươi có chất kiềm thu thuỷ tiên, chất này sau khi hấp thu vào trong vị tràng (dạ dày tá tràng) sẽ biến thành chất kiềm thu thuỷ tiên ôxy hoá có độc, độc tính rất mạnh. Sau khi người ta ăn rau hoa vàng tươi sẽ có cảm giác mồm khô, dạ dày nóng bỏng, tức thở, nôn mửa, tiêu chảy, nếu nghiêm trọng thì sinh ra các chứng bệnh như đại tiện ra máu, đi tiểu ra máu, bí đái v.v... Cho nên, không nên tuỳ tiện ăn rau hoa vàng tươi. Vì chất kiềm thu thuỷ tiên dễ hoà tan trong nước, nếu muốn ăn rau hoa vàng tươi thì phải ngâm vào trong nước 2 tiếng đồng hồ, sau đó vẩy sạch nước, hoặc đem rau hoa vàng tươi luộc chín, phơi khô rồi mới dùng thì tương đối an toàn. Rau hoa vàng khô, trong quá trình gia công chế biến đã làm tan chất kiềm thu thuỷ tiên, cho nên ăn rau hoa vàng khô sẽ không có hiện tượng bị ngộ độc nữa.

199- Chế biến rau khô không nên phơi ra ngoài nắng gắt

Chế biến rau khô mà phơi ra nắng to, sẽ mất nhiều thành phần dinh dưỡng.

Bởi vì khi thái rau thành từng mảnh, từng sợi, từng khúc rồi đem ra phơi ngoài nắng to sẽ làm cho thực phẩm mất nước quá nhanh, thêm vào đó là tác dụng ô-xy hoá của ánh nắng, những thành phần dinh dưỡng trong rau đều bị phá hoại ở những mức độ khác nhau, nhất là diệp lục tố, vitamin bị tiêu hao rất nhiều. Nếu phơi ngoài nắng được khoảng 7 phần rồi thì đem vào chỗ khô ráo, râm mát, thoáng gió cho nó dần dần khô hẳn. Cho nên, chế biến rau khô không nên phơi ngoài nắng to.

200- Không nên làm món rau sống trộn quá nhiều trong một lần

Món rau sống trộn có rất nhiều chủng loại, nhưng đại thể có thể chia ra, chủ yếu có hai loại: Một là phương pháp chế biến lạnh, ăn nguội, chủ yếu là nguyên liệu lạnh sống đã ướp muối, trộn đều, chần tái chế thành; một loại khác là chế biến chín nhưng ăn nguội, chủ yếu là nước sốt, tương, chế phẩm hun khói v.v... thái nhỏ và bày lên đĩa. Bất kỳ là loại rau sống trộn nào, một lần đều không nên làm quá nhiều.

Đó là vì rau sống trộn, sau khi chế biến xong đặt lên đĩa tuy là tươi mới, nhưng do chúng chưa được đun ở nhiệt độ cao đã để một thời gian nhất định, độ tươi mới của chúng đã giảm đi rất nhiều, nếu không ăn hết ngay, lại để thêm một thời gian dài nữa, tất nhiên vi khuẩn sẽ xâm nhập và rất nhanh chóng sinh sôi nảy nở. Đặc biệt là trong mùa hè, nhiệt độ cao, độ ẩm lớn, rất có lợi cho vi khuẩn phát triển, càng không nên làm nhiều rau sống trộn, mà nên ăn đến đâu làm đến đấy, để đề phong vi khuẩn ô nhiễm, ăn vào sẽ có hại cho sức khoẻ.

201- Không nên ăn quá nhiều rau thơm

Rau thơm cũng gọi là nguyên tuy. Rau thơm có chất dinh dưỡng phong phú; theo sự đo đạc, cứ 100 gr rau thơm thì có 2 gr

prôtêin. 6.9 gr đường, 0,3 gr mỡ, 170 mg canxi, 49 mg phôtpho, 5,6 mg sắt, 3,77 mg carôten, 41 mg vitamin C, còn có sulphua amin, vitamin B2, axit nikhơ, glucôxit xêtôn vàng v.v...Rau thơm có hương vị đặc biệt độc đáo nên món canh, món xào không thể thiếu rau thơm, các món rau sống chộn rất cần rau thơm. Rau thơm không những phong vị độc đáo, mà mùi thơm kiện tỳ, trừ phong giải độc, có công hiệu phòng ngừa cảm cúm. Song, rau thơm cũng không thể ăn thật nhiều. Đó là vì: Có người ăn nhiều rau thơm bị dị ứng trên da mẩn đỏ, ngứa không chịu được, còn làm cho mũi khô mồm háo. Những người mồm hôi, sâu răng và mụn nhọt càng không nên ăn rau thơm. Nếu không, bệnh sẽ nặng thêm. Ngoài ra trong cuốn "Bản thảo cương mục" của Lý Thời Chân, một nhà y dược học nổi tiếng đời nhà Minh đã ghi chép: "Những người nào đã uống thuốc bổ và thuốc đông y mà trong đó có bạch truật, mẫu đơn thì không nên ăn rau thơm".

202- Cất giữ rau xanh không nên rửa

"Rau lấy nước làm sạch, rau lấy nước cho tươi". Kỳ thực đó là một sự hiểu lầm.

Bởi vì rau xanh hút nước chủ yếu dựa vào bộ rễ, chứ không phải ở lá. Sau khi dùng nước rửa rau xanh, áp lực thẩm thấu của tế bào ngoài của lá và hô hấp của tế bào đều bị thay đổi, làm cho tế bào rất nhanh chóng bị thối nát và chết, do đó mà thời gian cất giữ rất ngắn. Nếu nước không sạch, còn tăng thêm cơ hội ô nhiễm rau xanh. Cho nên, cất giữ rau xanh không nên dùng nước để rửa trước.

203- Không nên dội nước sôi vào rau xanh

Trước khi chế biến rau xanh, dùng nước sôi dội vào tuy có tiện cho việc xào nấu, nhưng lại phá hoại mất dinh dưỡng của rau xanh, hạ thấp giá trị dinh dưỡng của rau.

Bởi vì trong rau xanh có vitamin rất dễ hoà tran trong nước. Nếu dùng nước sôi để dội hoặc vắt nước của nó đi, hoặc ngâm

trong nước lạnh một thời gian dài, vitamin sẽ mất đi khoảng trên 90%. Cho nên, nói chung không nên dùng nước sôi hoặc nước lạnh để ngâm rau.

204- Không nên thay thế rau xanh bằng hoa quả

Có những bậc gia trưởng cho rằng, giá trị dinh dưỡng của rau xanh không nhiều hơn hoa quả, nên để cho con ăn hoa quả và không cần ăn rau xanh nữa. Kỳ thực, cách nhìn như vậy là sai lầm.

Khoa học dinh dưỡng đã cho chúng ta biết rằng, vitamin và khoáng vật chất trong rau xah là những thứ mà thiếu nhi muốn lớn lên thì không thể thiếu được. Qua nghiên cứu, 500 gr cà chua có 52 mg vittamin C và rất nhiều canxi, phôtpho, sắt, trong rau tươi có màu và cà rốt, rau xanh nhỏ có rất nhiều vitamin C và chất carôten; rau lá xanh là nguồn cung cấp rất nhiều canxi; trong rau xanh có chứa những chất gia vị như dầu bốc hơi, hương liệu, cơ toan có thể làm tăng mùi vị, kích thích khẩu vị, diệt khuẩn. Đồng thời chất sơ trong rau xanh có thể thúc đẩy nhu động ruột, giúp tiêu hoá và bảo trì việc đại tiện được bình thường. So sánh hoa quả với rau xanh, hàm lượng vitamin và khoáng vật chất đều tương đối ít, rau xanh còn có thể điều chế ra các món ăn ngon toàn diện có màu sắc, hương, vị, những cái đó hoa quả cũng không thể thay thế được. Trong bữa ăn thường ngày của nhi đồng nên thường xuyên có một ít rau xanh nhất định, nói chung có thể thoả mãn mọi nhu cầu vật chất về vitamin và khoáng vật chất. Cho nên nói, hoa quả không thể thay thế được rau xanh.

205- Chế biến rau xanh không nên cho giấm

Khi chế biến rau xanh, nếu cho gia vị có chất chua vào có thể làm cho giá trị dinh dưỡng bị giảm đi rất nhiều.

Bởi vì diệp lục tố trong rau xanh trong điều kiện có chất chua mà thêm độ nóng thì rất không ổn định. Ly tử magiê trong các phân tử có thể bị ly tử ô-xy trong axit hút đi mà trở thành một loại diệp lục tố ôlivin không có magiê ảm đạm không màu sắc,

giá trị dinh dưỡng giảm đi rất nhiều. Cho nên khi chế biến món rau tươi màu xanh thì trong điều kiện trung tính, nên cho lửa to xào nhanh. Như vậy vừa có thể đảm bảo được màu sáng xanh của rau, vừa có thể giảm được sự tổn thất thành phần dinh dưỡng.

206- Không nên dùng rượu trắng thay cho rượu gia vị

Rượu gia vị là rượu ngọt, rượu màu v.v... sau khi hâm nóng uống vào mùi thơm ngào ngạt, vị rượu ngòn ngọt, phong vị thuần hậu, đúng là loại rượu đặc biệt được mọi người hoan nghênh. Đồng thời do nó có các chất axit amin, đường, axit hữu cơ và nhiều loại vitamin, dinh dưỡng phong phú, là một trong những món gia vị không thể thiếu được khi chế biến thức ăn. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, thường có nhiều người khi chế biến thức ăn thường dùng rượu trắng thay cho rượu màu. Cách làm như vậy là không nên.

Đó là vì, rượu gia vị có hàm lượng cồn êtin nhất định, trong khi chế biến sử dụng nó có rất nhiều tác dụng độc đáo, một là có thể làm cho chất bổ ngấm vào thức ăn, có tác dụng khử được mùi tanh hôi, trừ được những mùi lạ; hai là có tác dụng khi hầm thịt hoặc kho cá, nó cùng với mỡ đã hoà tan, sản sinh ra chất este hoá. Đúng ra este là một chất có mùi thơm, làm cho món ăn bốc lên mùi thơm ngào ngạt, tăng thêm vị tươi ngon hợp khẩu vị; ba là khi chế biến món rau có màu xanh, làm cho màu xanh rất hấp dẫn, màu tươi non rất đẹp mắt. Dùng rượu trắng để chế biến thức ăn, tuyệt đối không thể đạt được hiệu quả như rượu vàng đã có, không những món ăn kém ngon, mà còn làm cho phong vị vốn có của món ăn bị phá hoại bởi lượng cồn Êtin rất cao. Cho nên trong khi chế biến món ăn, không nên dùng rượu trắng thay cho rượu màu (rượu gia vị).

207- Sản phẩm bổ dưỡng không nên dùng nước đun sôi để uống

Những sản phẩm bổ dưỡng như sữa bột, sữa dầu, sữa luyện,

bột trứng, mật ong, bột côca v.v... không nên dùng nước đang sôi để pha hoặc đun sôi để uống.

Bởi vì những chất đường hoá men và chất dinh dưỡng của chúng cực kỳ dễ bị phân giải, bị biến chất và bị phá hoại một phần lớn khi ở nhiệt độ cao. Cho nên, sản phẩm bổ dưỡng không nên pha bằng nước sôi, mà chỉ nên pha bằng nước đun sôi để cho ấm rồi pha để uống.

208- Những người không nên ăn sôcôla

Sôcôla là một loại thức ăn bổ mà thành phần nguyên liệu chủ yếu là hạt côca, trong đó có dầu mỡ, sữa bò, sữa đặc, đường. Nếu ăn một vài thanh sôcôla sẽ cảm thấy thơm ngon vô cùng. Nhưng những người dưới đây thì lại không nên ăn sôcôla :

1. Những người bị tê thấp, bệnh hẹp van tim, xơ vữa động mạch, sỏi mật không nên ăn nhiều sôcôla. Bởi vì sau khi ăn nhiều sôcôla, trong cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ, tăng thêm gánh nặng cho tim, làm cho bệnh tình càng thêm nghiêm trọng.

2. Những người bị bệnh tiểu đường không nên ăn nhiều sôcôla. Trong sôcôla có rất nhiều thành phần đường vào trong cơ thể sẽ làm cho tình hình bệnh tiểu đường không được khống chế.

3. Những người béo phì cũng không nên ăn nhiều sôcôla. Bởi vì hấp thu quá nhiều đường và mỡ, một mặt làm cho việc chuyển hoá mỡ trong cơ thể bị rối loạn; mặt khác sau khi đường vào cơ thể, thông qua việc chuyển hoá sẽ làm cho càng béo phì thêm.

4. Những trẻ em dưới 3 tuổi cố gắng không cho ăn sôcôla, trẻ em lớn hơn một chút, mỗi ngày không nên ăn quá 3 - 5 thanh. Bởi vì trong sôcôla có một chất làm cho hệ thống thần kinh hưng phấn, nó có thể làm cho trẻ em khó ngủ và sinh ra đa động hay quấy khóc.

209- Không nên thường xuyên ăn sôcôla và đường sữa để chống đói

Có một số người không ăn cơm sáng hoặc khi ăn cơm thì ăn rất ít, đến lúc đói thường ăn sôcôla hoặc đường sữa để chống đói. Đó là một thói quen rất không tốt.

1. Dễ tạo thành chứng thiếu dinh dưỡng: Vì sôcôla và đường sữa đều là những chất có năng lượng cao, cho dù là ăn thường xuyên hay ăn nhiều cũng không thể cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng khác. Thời gian kéo dài, tất nhiên sẽ làm cho cơ thể bị thiếu máu.

2. Dễ gây các bệnh đường tiêu hoá : Bởi vì sôcôla. đường sữa sau khi hoá hợp biến thành dịch thể, khiến cho đường ruột ở vào trạng thái khô lép và không ngừng phân tiết dịch tiêu hoá. Dịch tiêu hoá trường kỳ trực tiếp kích thích thành dạ dày tá tràng, rất dễ gây viêm loét đường tiêu hoá.

3. Dễ gây trở ngại cho công năng điều tiết của cơ thể: Bởi vì đơn thuần hấp thu thêm một số lượng đường sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến công năng điều tiết một số kích tố của gan và cơ thể. Hấp thu quá nhiều chất đường vào cơ thể sẽ chuyển biến thành mỡ và tồn trữ lại, thời gian kéo dài tất nhiên sẽ phát sinh chướng ngại cho công năng điều tiết của cơ thể.

4. Dễ gây nên chán ăn (thực dục kém): Bởi vì thường xuyên ăn sôcôla và đường sữa, qua dịch vị và tự lên men sẽ sinh ra chua, làm cho độ axit của đường tiêu hoá tăng lên, làm cho dạ dày nóng bỏng, phản axit v.v... Nếu kéo dài, tất nhiên sẽ làm cho chán ăn (thiếu thực dục).

210- Không nên ăn quá nhiều sơn tra

Sơn tra vừa chua vừa ngọt rất hợp khẩu vị, là một trong những món ăn mà trẻ con, người già, phụ nữ có thai và những người bị bệnh đau dạ dày thích thú nhất. Nhưng ăn quá nhiều thì cũng có hại.

Bởi vì trong các sách y học cổ đại có viết :"Sơn tra phá khí, không nên ăn nhiều. Ăn nhiều hao khí hại răng. Những người

bình thường tì vị hư nhược hoặc đang uống thuốc nhân sâm, bổ khí v..v... thì không nên dùng. Trẻ em đang thời kỳ thay răng, nếu thường xuyên ăn nhiều thì không có lợi cho việc mọc răng và ảnh hưởng đến thực dục (khẩu vị). Cho nên, không nên ăn quá nhiều sơn tra.

211- Không nên đun nấu sơn tra, hải đường bằng nồi sắt

Những thức ăn hoa quả như sơn tra, hải đường mà dùng nồi sắt để luộc thì sẽ sinh ra một loại độc vật, vật hoá hợp có ít chất sắt. Loại độc vật này rất có hại cho người.

Bởi vì sơn tra và hải đường có axit quả. Nếu dùng nồi sắt để luộc, sau khi quả toan hoà tan sẽ hoà hợp với sắt để sinh ra một chất gọi là vật hoá hợp ít chất sắt. Người nào ăn phải sẽ bị trúng độc. Triệu chứng là bị khó thở, nôn mửa, môi, lưỡi, răng biến thành màu tím đen. Cho nên, sơn tra, hải đường không nên luộc bằng nồi sắt mà nên dùng nồi đất thì tốt hơn.

212- Không nên để sữa đông lạnh

Trong sữa có 3 thành phần nước, có tính chất không giống nhau, trong đó có hàm lượng nước du ly là nhiều nhất, trạng thái du ly không kết hợp với các vật chất khác, chỉ gây tác dụng hoà tan. Khi sữa bò bị đông lại, chất nước du ly trước hết đóng băng, sữa bò đông từ ngoài đông vào trong, bao bọc bên trong vật chất khô (prôtêin, mỡ, canxi....). Tuỳ theo thời gian đóng băng dài hay ngắn, hàm lượng vật chất khô ở bên trong cũng tăng lên tương ứng, vật chất khô không đóng băng. Sau khi làm tan băng, chất prôtêin trong sữa bò dễ bị lắng xuống, ngưng kết lại mà biến chất. Cho nên, không nên cất giữ sữa bò trong ngăn đá.

213- Không nên trực tiếp ăn sữa tươi

Sữa tươi sau khi ngâm, rửa, màu vàng ánh và trong suốt, thái thành sợi nhỏ đặt trên đĩa, cho thêm gia vị hành, dầu thơm trộn lên, ăn rất thơm tho ngon miệng, phong vị thật đặc biệt độc

đáo, là một món ăn ngon ai cũng phải thèm nhỏ dãi. Nhưng có một điều cần phải chú ý là, không nên trực tiếp ăn sứa tươi.

Đó là vì, sứa tươi là sinh vật thuộc họ động vật xoang tràng, thành phần nước trong sứa tươi rất cao, thường đạt đến trên 96%. Ngoài ra còn có các chất amin độc và chất pep-tit (hợp chất hữu cơ) độc của nhóm amin và hydrôxilamin (NH^2OH), nếu ăn sứa tươi chưa ngâm rửa kỹ rất dễ bị ngộ độc, triệu chứng là đau bụng, nôn mửa v.v... Cho nên phải xử lý ngâm rửa nhiều lần bằng nước muối, phèn chua, sau khi ráo nước và tan hết chất dính của lòng trắng trứng có chất độc rồi mới ăn.

214- Không nên ăn nhiều táo khô và mứt hồng

Táo khô và mứt hồng vị ngọt ăn ngon, dễ bảo quản cất giữ, do đó mà trở thành ưa thích của nhiều người. Nhưng điều cần phải chú ý là không nên ăn nhiều táo khô và mứt hồng, nhất là không nên ăn vào lúc đói. Đó là vì, trong táo đen và mứt hồng có chất nhựa quả và nhu toan tương đối nhiều; sau khi ăn chất nhu toan và nhựa quả kết hợp với dịch vị ngưng kết lại, lắng xuống rồi kết thành khối cứng - tức là hình thành sỏi, làm cho người ta không tiêu hoá được, cũng không bài tiết ra được, thường hay bị nôn nao, nôn mửa, bụng trên đau liên tục, thực dục giảm sút. Nếu bị nhẹ thì viên sỏi nhỏ, có thể uống thuốc cho ra được; nếu bị nặng thì phải mổ điều trị, nếu không sẽ nguy cấp đến tính mệnh.

215- Không nên ăn tảo cao có màu tím lam

Tảo cao là một loại thực vật tảo biển, thông thường có ở những vùng ven biển. Tảo cao là hồng tảo thực phẩm khô thuộc loại rau tím bán ngoài thị trường, màu tím đen phát sáng, hàm lượng prôtêin của nó có tới 35,6%, có rất nhiều thành phần dinh dưỡng như cồn cam lộ, vitamin v.v.... Nhưng nếu cất giữ, bảo quản không tốt sẽ sinh mốc. Ngoài ra, có một số loài tảo họ hàng nhà rau tím như tảo xanh lam, tảo song giáp tiên v.v... cũng phân tiết ra nhiều chất thải như độc tố tảo v..v... có chất độc và ô

nhiễm rau tím làm cho màu sắc của rau tím bị phai màu thành màu tím lam. Những độc tố này ổn định với nhiệt, cho dù có đun nấu cũng không giải độc được. Cho nên, rau tím sau khi biến thành màu tím lam thì không nên ăn.

216- Không nên ăn sống tôm hùm

Tôm hùm bán ở ngoài chợ kỳ thực chỉ là một loại tôm to đầu được gọi là con tôm ngao. Tôm ngao có rất nhiều giun phổi. Ấu trùng của giun phổi có đuôi ở trong con tôm ngao trở thành ấu trùng sán. Nếu ăn tôm ngao sống hoặc chưa chín thì ấu trùng sán ở trong cơ thể sẽ biến thành ấu trùng, cuối cùng lớn lên thành giun ở trong phổi, làm cho người ta mắc phải bệnh giun phổi dạng lao phổi. Khi nó chui vào não thì thành bệnh giun phổi não. Cho nên không nên ăn tôm hùm sống.

217- Không nên ăn thịt bò, lợn ốm chết

Ăn thịt bò, lợn ốm chết có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ bản thân con người.

Bởi vì vi khuẩn và chất độc trong cơ thể con bò, lợn ốm theo tuần hoàn máu lan ra toàn cơ thể, nội tạng và thịt của nó cũng có độc. Người nào ăn phải thịt bò, lợn ốm chết này có thể bị nhiễm độc và phát sinh bệnh truyền nhiễm, và còn có thể bị trúng độc vi khuẩn thức ăn như sa môn thị khuẩn, trực khuẩn biến hình, cầu khuẩn nho. Biểu hiện chủ yếu là đau bụng, tiêu chảy, hạ tả ra nước màu nâu rất tanh hoặc toàn nước, mỗi ngày đi hơn 10 lần, có khi không tài nào cầm được và có các triệu chứng bệnh khác như chóng mặt, toàn thân đau nhừ, không muốn ăn, tức thở, nôn mửa, thổ ra những chất cặn của thức ăn hoặc niêm dịch màu vàng xanh, nước tiểu vàng. có cảm giác nóng hầm hập, tim đập mạnh, mạch đập nhanh. ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ.

218- Không nên ăn thịt chó

Thịt chó, còn gọi là "thịt thơm", có chất dinh dưỡng cao lưu truyền một câu ngạn ngữ: "Thịt chó ăn vào, thần tiên cũng lảo đảo".

Song, thịt chó cũng không nên ăn nhiều một cách bừa bãi. Đó là vì :

1. Bệnh chó dại là một bệnh nguy hiểm, ăn phải thịt chó dại hoặc thịt chó có chất độc của chó dại (chó khoẻ cũng có thể mang bệnh độc của chó dại) rất dễ bị bệnh chó dại. Hiện nay, thịt chó dại và thịt chó không dại không có cách nào có thể phân biệt được. Cho nên, nếu ăn thịt chó, nhất định phải biết con chó đó khoẻ mạnh, và thịt chó phải đun nấu thật kỹ, thật nhừ (bệnh độc của chó dại có thể chết trong nhiệt độ cao từ 100^0C trở lên).

2. Thịt chó tính nhiệt, dễ "phát nhiệt động hoả", cho nên, mùa hè không nên ăn thịt chó, nhất là ở những người bị cảm cúm, bị sốt nóng không nên ăn thịt chó. Người khỏe mạnh cũng không nên ăn quá nhiều thịt chó.

219- Sáu điều không nên khi ăn thịt chó

Khi ăn thịt chó có sáu điều không nên sau đây:

1. Không nên xào, rán.

2. Không nên ăn với tỏi.

3. Không nên ăn thịt chó già.

4. Những người âm hư như lao phổi v.v... thì không nên ăn thịt chó.

5. Thịt chó tính nhiệt, dễ "phát nhiệt động hoả", những người có bệnh nóng, bệnh cảm mạo phát sốt thì không nên ăn.

6. Mùa hè viêm nhiệt không nên ăn.

Ngoài ra trong cuốn "Bản thảo cương mục", khi đề cập đến thịt chó đã viết "Nhiệt bệnh hậu thực chi, sát nhân". Có nghĩa là thịt chó có công hiệu tráng dương trợ hỏa, những ai có bệnh dương, bệnh nhiệt, ăn thịt chó thì như lửa đổ thêm dầu, cần phải cấm kỵ. Cho nên, những người bị bệnh cao huyết áp, bị di chứng sau tai biến mạch máu não, bị bệnh tim nặng, nhịp tim thất thường, bệnh công năng tuyến giáp trạng có cơ năng sinh lý quá mức bình thường, bệnh viêm dạ dày, bệnh loét dạ dày, bệnh giãn chi khí quản v.v... đều bị cấm ăn thịt chó.

220- Không nên chỉ ăn thịt lợn

ở thành thị và nông thôn đều có thói quen chỉ ăn thịt lợn. Đặc biệt là vùng nông thôn rộng lớn, hầu như một năm bốn mùa đều ăn thịt lợn, rất ít ăn thịt bò, thịt gia cầm. Một mặt là vì do điều kiện hạn chế, một số vùng nông thôn, rất ít nuôi bò, gia cầm; mặt khác không ít người cho rằng "thịt lợn thơm", "thịt bò thịt cừu có mùi vị lạ", cho nên càng thích ăn thịt lợn.

Nhưng, họ không biết rằng, chỉ ăn thịt lợn là có hại, đó chủ yếu là vì lượng mỡ trong thịt lợn tương đối cao, cho dù là thịt nạc, hàm lượng mỡ trong đó cũng có tới 30%, so với thịt bò, thịt cừu cao hơn gấp 1,7 lần, so với thịt gia cầm cao gấp 14 lần, so với thịt thỏ cao gấp 70 lần. Ăn nhiều, chỉ ăn thịt lợn tuy có "thơm", có thể đỡ thèm, nhưng lại dễ sinh bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh béo phì v.v...

221- Không nên ăn thịt lợn gạo (Lợn mắc bệnh lợn gạo)

Ăn thịt lợn gạo là loại lợn mắc bệnh, trong thịt của nó có những hạt nhỏ như hạt gạo nổi lên. Nếu ăn phải loại thịt này không những nguy hại đến sức khoẻ mà còn nguy hại đến tính mệnh.

Bởi vì thịt lợn đậu ấu trùng có đuôi sống nhờ trong người con lợn gây ra. Nếu người nào ăn phải thịt lợn có ấu trùng này chưa chín kỹ, ổ trùng sinh trưởng ở trong ruột non thành giun móc câu. Giun này dài khoảng 1-2 mét. Trứng giun bài tiết ra ngoài. Trong rau ăn của lợn, trứng giun nằm trong ruột lợn rồi nở thành ấu trùng, xuyên qua thành đường ruột đi vào máu, rồi lan ra các bộ phận toàn thân, phát triển thành ấu trùng sán ở trong cơ bắp, trong não. Giữa người và lợn bị truyền nhiễm là như vậy. Cho nên xin khuyên mọi người không nên ăn thịt lợn gạo.

222- Thịt lợn tươi không nên ngâm nước nóng

Thịt lợn tươi dùng nước nóng để ngâm sẽ tổn thất thành phần dinh dưỡng ở trong thịt.

Bởi vì trong thớ thịt lợn và trong tổ chức mỡ có rất nhiều chất anbumin hoà tan cơ và chất anbumin ngưng kết cơ. Anbumin hoà tan cơ rất dễ hoà tan trong nước nóng. Thịt lợn ngâm trong nước nóng, phần lớn chất anbumin hoà tan cơ sẽ hoà tan trong nước. Nhưng anbumin hoà tan cơ lại có axit hữu cơ và một số thành phần khác. Những chất này sau khi bị ngâm trong nước sẽ ảnh hưởng rất lớn tới phong vị của thịt lợn, đồng thời cũng làm tổn hại thành phần dinh dưỡng của thịt lợn. Cho nên, thịt lợn tươi không nên ngâm vào nước nóng.

223- Không nên rán thịt muối

Có một số gia đình ở nông thôn có thói quen thích ăn thịt, cá muối. Thường những ngày tết, ngày lễ, họ mổ lợn, đem thịt về muối hoặc đem hun khói, sau đó để dành ăn dần và thường dùng phương pháp gia công là rán để làm thức ăn. Đó là một cách làm không khoa học.

Đó là vì, những thực phẩm dùng muối để muối đều có axit nitrat ở những mức độ khác nhau. Loại thực phẩm này lại đem mỡ ra chiên, rán, thường thường hay sinh ra những chất gây ung thư, nguy hại cho sức khoẻ. Cho nên ăn thực phẩm muối (bao gồm thịt muối, thịt hun khói, lạp xường, chân giò hun khói v.v...) không nên dùng phương pháp chiên, rán, mà nên dùng phương pháp ninh, nấu thì tốt hơn. Bởi vì sau khi ninh, nấu, chất axit nitrat ở trong thực phẩm có thể theo nước bốc hơi đi, do đó mà giảm được mức độ nguy hại đối với cơ thể. Ngoài ra giấm ăn cũng có thể phân giải được axit nitrat, và có tác dụng giết chết vi khuẩn. Cho nên khi chế biến món muối, có thể cho thêm một chút giấm vào rất có ích.

224- Không nên cấm ăn thịt mỡ

Hiện nay có một số người, một tí thịt mỡ cũng không ăn, cho rằng ăn thịt mỡ sẽ có hại cho sức khoẻ. Nữ thanh niên vì sợ béo phì, nên không ăn thịt mỡ; người đứng tuổi, người già vì sợ

bệnh cao huyết áp, bệnh chảy máu não, bệnh hẹp van tim, một tí thịt mỡ cũng không ăn. Kỳ thực cách nhìn và cách làm như vậy đều là thiên kiến.

Các nhà dinh dưỡng học đề xuất ít ăn mỡ thực vật cao, đã nhấn mạnh là "ít ăn" chứ không phải là "không ăn". Nói chung cho rằng, người lớn đối với mỡ, prôtéin, đường, tỷ lệ nhu cầu đại khái là 0,8; 1 ; 7,5.

Mỡ không phải là vật thừa, nó có tác dụng quan trọng đối với việc duy trì công năng sinh lý của cơ thể.

1. Mỡ là một trong những "nhiên liệu" quan trọng của cơ thể, mỗi gr mỡ trong cơ thể có thể sản sinh ra 37,7 kilô kalo nhiệt năng, là nguồn nhiệt năng quan trọng của cơ thể. Người bình thường mỗi ngày cần hấp thu 30 - 40 gr mỡ mới có thể bảo trì được tinh lực tràn trề, người lao động thể lực cần lượng mỡ nhiều gấp hơn 2 lần.

2. Cơ thể cần một số vitamin, như vitamin A, D, E, K v.v... cần phải hoà tan trong mỡ thì mới có thể hấp thu được, nhưng lại thiếu mỡ, những loại vitamin này cũng bị thiếu tương ứng.

3. Trong thịt mỡ có rất nhiều côlettêrôn, mà côlettêrôn là vật chất dinh dưỡng cơ thể không thể thiếu được. Người đứng tuổi mỗi ngày cần hấp thu từ dạ dày tá tràng khoảng 0,5 gr côlettêrôn mới có thể thoả mãn nhu cầu của sự hợp thành tế bào mô, tính kích tố, kích tố chất bì và axit mật, mới có thể duy trì tính ổn định của tế bào miễn dịch, và hoạt lực của bạch cầu.

4. Chất phôtpho mỡ ở trong mỡ là một bộ phận hợp thành của tế bào, nhất là phôtpho mỡ ở não càng là thành phần quan trọng của tế bào thần kinh, trong công năng của thần kinh có tác dụng quyết định, có người còn bảo mỡ có công hiệu làm khoẻ cho não.

5. Mỡ còn duy trì và bảo vệ thân thể được phong mãn, làm cho làn da trơn bóng và mềm mại, có tác dụng làm cho tóc đen

tuyền trơn bóng.

Các chuyên gia Nhật Bản chỉ ra rằng, côlettêrôn trong máu quá thấp có thể sinh ra nhân tố nguy hiểm là xuất huyết não. Các nhà khoa học Mỹ chỉ ra rằng, thời kỳ ấu nhi và thời kỳ nhi đồng, nếu trường kỳ thiếu côlettêrôn thì trí lực sau này sẽ bị ảnh hưởng. Những cụ già và phụ nữ có hàm lượng côlettêrôn trong máu thấp dưới 1,5 gr/ lít, tỷ lệ tử vong cao gấp 4 lần so với người bình thường, tỷ lệ người mắc bệnh ung thư và bệnh tim cũng cao hơn. Cho nên, việc cấm ăn thịt mỡ là không thông minh, không khoa học.

225- Không nên ăn quá nhiều thịt nạc

Những nghiên cứu có liên quan đã phát hiện, vật chất chủ yếu gây nên xơ vữa động mạch là xixtêin, nó là mêtiônin được hình thành do tác dụng thúc đẩy của một chất dung môi đặc biệt trong cơ thể, hàm lượng mêtiônin trong thịt động vật rất nhiều. Chất xixtêin vừa trực tiếp gây tổn thương cho thành động mạch, lại vừa giúp cho tiểu cầu tụ tập, gây nên tắc mạch máu, trực tiếp làm hại tế bào da trong khoang động mạch, làm cho thành động mạch sinh bệnh, ảnh hưởng đến sự cân bằng động thái chuyển hoá mỡ trong thành động mạch, thành phần mỡ của côlettêrôn trong máu bị đọng lại trên thành động mạch, từ đó mà hình thành xơ vữa vữa động mạch. Cho nên, thịt nạc cũng không nên ăn nhiều.

Theo những tư liệu có liên quan: Nguyên nhân chủ yếu gây nên xơ vữa động mạch, không phải là côlettêrôn, mà là một loại axit amin bán quang.

Vì amin bán quang là do axit amin trong cơ thể bị tác dụng thúc đẩy của một loại axit nào đó hình thành nên, mà trong thịt lợn thì chất axit amin lại tương đối cao. Thực nghiệm trên động vật đã cho biết rõ, axit amin bán quang có thể trực tiếp gây tổn hại đến các tế bào động mạch, hình thành xơ vữa động mạch

dạng cháo điển hình. Dó đó đủ thấy, ăn thịt nạc cũng nên có mức độ, không phải càng ăn nhiều càng tốt.

226- Thịt đã ôi thiu biến chất không nên dùng cách đun kỹ để giải độc

Ăn thịt đã ôi thiu biến chất có thể bị trúng độc. Có người cho rằng, trong bệnh viện người ra dùng biện pháp đun sôi kỹ để khử trùng tiêu độc, thì cũng có thể đem thịt biến chất đun lại thật kỹ là có thể " tiêu độc" được. Trên thực tế, đây là một sự hiểu lầm, cũng là một cách làm sai lầm.

Trong bệnh viện là dùng nhiệt độ cao để tiêu diệt vi khuẩn trên dụng cụ, đề phòng sau khi mổ hoặc sau khi tiêm bị nhiễm trùng. Vật chất để vi khuẩn gây bệnh là chất độc, bao gồm nội độc tố và ngoại độc tố. Có rất nhiều độc tố của vi khuẩn có thể chịu đựng nhiệt độ rất cao, tuy thời gian đun rất dài vẫn không tiêu diệt được độc tố. Thịt ôi thiu đã biến chất, sau một thời gian dài đun lại, tuy vi khuẩn đã bị tiêu diệt, nhưng độc tố vẫn chưa biến, ăn xong vẫn có thể bị trúng độc. Cho nên, thịt đã ôi thiu biến chất không nên đun lại để giải độc.

227- Thịt đã ôi thiu không nên dùng muối để giải độc

Có người tưởng rằng, những thực phẩm ôi thiu nếu gặp muối thì độc tính sẽ tiêu mất hoặc sẽ giảm đi. Trên thực tế, đó là một cách làm nguy hiểm.

Bởi vì muối ăn căn bản không có tác dụng giải độc, chỉ có tác dụng diệt khuẩn nhất định. Thịt đã ôi thiu hợặc lợn, gà v.v... bị bệnh mà chết, dùng muối ngâm qua, sau một thời gian lại ăn, vẫn cứ bị trúng độc. Cho nên, thịt đã ôi thiu không nên dùng muối để giải độc.

228- Không nên ăn thịt xiên nướng

Thịt xiên nướng quả là có phong vị đặc biệt. Nhưng thường xuyên ăn, hoặc ăn quá nhiều sẽ có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì thịt trong quá trình nướng trên lửa than sẽ sản sinh ra rất nhiều chất có độc, có hại cho sức khoẻ của cơ thể, trong đó

benzen là chất độc nguy hại nhất, được công nhận là một trong 3 đại vật chất dẫn đến ung thư (chủ yếu là ung thư dạ dày, ung thư phổi, ung thư da. Cho nên, không nên ăn thịt xiên nướng, càng không nên ăn nhiều.

229- Không nên dùng thuốc bổ thay thế cho thức ăn bổ

Có một số người lớn và trẻ em, vì thực dục kém (chán ăn), không chịu ăn cơm, nên đã dùng thuốc bổ để thay thế cho thức ăn hoặc vật phẩm dinh dưỡng. Cách làm như vậy là không khoa học, và cũng không thể đạt được nguyện vọng.

Bởi vì vật chất dinh dưỡng mà cơ thể cần bao gồm sáu loại lớn là chất đạm, chất mỡ, đường, vitamin, muối vô cơ và nước. Nguồn cung cấp những chất dinh dưỡng này chủ yếu dựa vào thực vật. Không có bất kỳ một loại thuốc bổ nào lại có thể bao gồm toàn bộ chất dinh dưỡng mà con người cần. Thuốc bổ chỉ là một thứ hoặc một loại vật chất dinh dưỡng. Như dầu gan cá chỉ có vitamin A, D, vitamin B tổng hợp cũng chỉ có B-1, B-2, B-6 mà thôi. Nếu không thiếu một chất dinh dưỡng nào đó, mà bổ sung thuốc dinh dưỡng đó vào thì trái lại sẽ gây nên bệnh. Thuốc bổ chỉ có thể sử dụng theo bệnh. Cho nên không nên dùng thuốc bổ thay thế cho thức ăn bổ.

230- Không nên ăn những thức ăn nướng bằng than

Trong cuộc sống hàng ngày, ta thường nom thấy có những người nướng thức ăn trên lò than hoặc trên than củi. Họ cho rằng thức ăn nướng như vậy sẽ có mùi thơm rất độc đáo, ăn rất ngon; ngoài ra, nướng qua lửa như vậy cũng đã tiêu độc, diệt được khuẩn rồi, ăn vào không thể sinh bệnh được. Kỳ thực nhận thức và cách làm như vậy là sai lầm.

Đó là vì, bất kể là ngọn lửa than lò hay than gỗ, trong khi cháy, chúng đều sản sinh ra môt lượng khí cacbon và khói nhất định. Thực nghiệm đã chứng minh, khi nướng, thực phẩm đều sản sinh ra một chất benzen rất mạnh có thể gây ung thư. Loại vật chất

này có thể thông qua da, đường hô hấp và đường tiêu hoá làm cho người và động vật bị ung thư. Thực nghiệm chứng minh, benzen ngoài việc gây ung thư dạ dày ra, còn có thể gây bệnh máu trắng và ung thư tuyến phổi. Ngoài ra trong khi nướng thức ăn trên than, khí than bốc lên rất nhiều chất độc và khói bụi. Những vật chất này không những ô nhiễm thức ăn, mà còn trực tiếp kích thích niêm mạc đường hô hấp, làm cho chảy nước mắt và ho, nếu nặng thì bị ngộ độc. Cho nên không nên trực tiếp nướng thức ăn trên lửa than.

231- Không nên ăn thực phẩm đã biến chất

Những thực phẩm như dầu ăn, hạt đào, tôm khô, cá mắm v.v... để lâu ngày hoặc bảo quản không tốt, thường sinh ra biến chất, bị mốc hoặc chảy nước. Có người thấy hiện tượng này, thường cho rằng, bỏ đi thì tiếc cho nên đã cho vào nồi đun kỹ để ăn. Cách làm như vậy là không nên.

Theo các chuyên gia hữu quan, dùng máy sắc phổ hiện đại hoá để phân tích nghiên cứu, trong những thực phẩm biến chất có 211 loại vật chất có tính bốc hơi và 12 loại vật chất có độc không bốc hơi. Thực nghiệm trên động vật đã chứng minh, những vật chất này có thể gây tổn hại cho công năng của gan, tim, thận, làm cho động vật bị phù nề, bị bệnh mỡ trong gan v.v...

Trong những thực phẩm biến chất này có một loại vật chất gây nguy hại lớn nhất đối với cơ thể là chất mỡ ô-xy hoá. Nó không những phá hoại vitamin có chất mỡ hoà tan, hạ thấp giá trị dinh dưỡng của thực phẩm, mà còn có tác dụng phá hoại hệ thống dung môi quan trọng của cơ thể, làm cho nhiều loại hoạt tính của dung môi bị suy giảm, làm cho năng lực kháng bệnh của cơ thể bị giảm sút, làm cho người ta già yếu sớm. Các nhà khoa học còn phát hiện, chất mỡ đã bị ô-xy hoá có thể làm cho phát sinh một số bệnh tật hoặc làm cho bệnh nặng thêm, thậm chí còn làm cho một số tế bào đột biến, làm cho dị dạng, dẫn đến ung

thư.

Có người tưởng rằng, những vật chất có hại trong thực phẩm đã biến chất, cứ đun thật kỹ là vi trùng chết hết. Qua nghiên cứu của các chuyên gia đã chứng minh, nhận thức như vậy là sai lầm, bất kể đun kỹ như thế nào, những vật chất có hại ở trong thực phẩm đã biến chất đều khó bị tiêu trừ (đun kỹ chỉ có thể giết chết được một số vi khuẩn). Cho nên, thực phẩm đã mốc, chảy nước, biến chất thì không nên ăn.

232- Thực phẩm đông lạnh không nên dùng nhiệt độ cao để mau tan băng

Thực phẩm để trong tủ lạnh hoặc trong kho lạnh bị đóng băng, trước khi dùng không nên làm tan băng nhanh.

Bởi vì nhiệt độ cao có thể làm cho những tinh thể băng trong khe các tế bào thực phẩm đông lạnh bị tan ra trước và nước đã hoà tan này trở thành áp lực lớn hơn áp lực của thành tế bào trương ra, làm cho thành tế bào bị phá vỡ, chất nước trong tế bào thấm ra ngoài, ảnh hưởng đến dinh dưỡng và phong vị của thực phẩm. Cho nên, thực phẩm đông lạnh không nên dùng nhiệt độ cao để làm tan băng, nên dùng nhiệt độ thấp làm tan băng từ từ, sau đó sẽ chế biến món ăn.

233- Khi ăn thực vật giáp xác thì không nên uống vitamin C

Ăn những thực vật loại giáp xác thuỷ sinh, đồng thời lại uống vitamin C có thể dẫn đến tử vong.

Bởi vì thực vật loại giáp xác, đặc biệt là những con tôm có nồng độ cao (một loại thạch tín). Vật hoá hợp tạo thành vỏ tôm thì không độc, nhưng nếu uống nhiều vitamin C thì có thể làm cho chuyển hoá thành thạch tín kịch độc. Chất độc trong thạch tín có thể làm chết người. Cho nên khi ăn loại thực vật giáp xác thì không nên uống vitamin C.

234- Sáu nhóm thực vật không nên ăn chung

1. Không nên ăn trứng gà với đậu nành: Nhiều người

thường ăn trứng gà với đậu tương, đều là những thực phẩm giàu chất prôtêin. Từ góc độ khoa học ẩm thực mà xét, ăn chung hai thứ trên với nhau sẽ làm giảm mất giá trị dinh dưỡng của chúng. Bởi vì trong đậu nành sống có vật ức chế dung môi anbumin tuỵ, nó có thể ức chế hoạt tính của dung môi anbumin của cơ thể, ảnh hưởng đến việc tiêu ho3 và hấp thu prôtêin của cơ thể. Trong lòng trắng trứng gà có chất lòng trắng nhầy (dính), nó có thể kết hợp với dung môi anbumin tuỵ ở trong đậu nành, làm cho việc phân giải prôtêin bị trở ngại, hạ thấp tỷ lệ ấp thu prôtêin của cơ thể. Cho nên, không nên ăn chung trứng gà với đậu nành hoặc các chế phẩm từ trứng. Nếu muốn ăn thì phải cách nhau xa một chút.

2. Không nên ăn chung củ cải với quất : Mọi người đều biết, bệnh phù tuyến giáp trạng và bệnh bướu cổ là do thiếu i-ốt gây nên. Nhưng cùng một lúc ăn củ cải và quất sẽ gây nên phù tuyến giáp trạng thì không mấy người đã biết.

Thông qua hàng loạt lâm sàng thực nghiệm, các nhà khoa học phát hiện, những thứ rau loại hoa thập tự như củ cải, sau khi hấp thu vào trong cơ thể, có thể nhanh chóng sản sinh ra một chất gọi là muối tiôxianic axit, và chuyển hoá nhanh chóng sinh ra một chất khác gọi là tiôxianic axit kháng tuyến giáp trạng. Chất này nhiều hay ít là do hấp thu lượng rau nhiều hay ít. Lúc này nếu đồng thời ăn quít, là thực vật có rất nhiều sắc tố, chất xêtôn vàng ở trong quất bị vi khuẩn phân giải ở trong đường ruột chuyển hoá thành axit hiđrôximêtin và axit awei. Hai loại axit này có thể tăng cường axit tiôxianic ức chế công năng của tuyến giáp trạng, từ đó mà gây nên bệnh phù tuyến giáp trạng.

Cho nên, các chuyên gia nhắc nhở mọi người, sau khi dùng loại rau họ hoa chữ thập như củ cải, không nên ăn quất ngay, nhất là ở những vùng đang lưu hành bệnh phù tuyến giáp trạng hoặc những người đang bị phù tuyến giáp trạng càng cần phải

chú ý.

3. Không nên ăn hồng với khoai lang trắng: Hồng vị cam, tính hàn, có thể thanh nhiệt sinh huận, nhuận phổi, trong đó có những chất dinh dưỡng như prôtêin, đường, mỡ, nhựa quả, nhu toan, vitamin và muối vô cơ v.v... Nếu ăn riêng từng loại thì có ích cho thân thể, nếu ăn chung thì lại không có lợi cho thân thể. Bởi vì ăn khoai lang trắng, trong dạ dày có thể sinh ra rất nhiều axit muối, nếu lại ăn hồng, thì do tác dụng của vị toan trong hồng sẽ sinh ra lắng đọng. Vật lắng đọng đó tích kết tại một nơi sẽ hình thành một khối cứng không hoà tan trong nước, rất khó bị tiêu hoá, và không dễ bài tiết ra ngoài, cho nên sẽ sinh ra sỏi hồng trong dạ dày, nếu nghiêm trọng thì phải đến bệnh viện để mổ và điều trị. Cho nên, không nên ăn chung hồng với khoai lang trắng.

4. Không nên ăn chung sữa bò với sôcôla: Có những bậc gia trưởng thường cho con ăn sữa bò với sôcôla, cho rằng cả hai thứ đều có chất dinh dưỡng cao, trẻ con ăn càng có lợi cho sức khoẻ và sự trưởng thành. Kỳ thực, hai loại thực phẩm này không nên ăn chung với nhau.

Trong sữa bò có rất nhiều prôtêin và canxi, trong sôcôlla thì lại có thảo toan, ăn chung hai thứ trên với nhau, chất canxi trong sữa bò và chất thảo toan trong sôcôla kết hợp với nhau thành một chất gọi là thảo toan canxi không hoà tan trong nước, trẻ em ăn xong không những không hấp thu được, mà còn sinh ra tiêu chảy, tóc bị khô v.v... ảnh hưởng đến sinh trưởng phát dục. Cho nên, không nên ăn chung sữa bò với sôcôla.

5. Có một số hoa quả và hải sản tươi sống không nên ăn chung: Nhiều người thích ăn hải sản tươi sống, lại thích ăn hoa quả, đặc biệt là trẻ em. Nhưng điều cần phải được chú ý là vừa ăn hải sản tươi lại ăn hoa quả như nho, sơn tra, thạch lựu, hồng v.v... sẽ có hiện tượng nôn mửa, đầy bụng, đau bụng, tiêu chảy

v.v... Vì trong những loại hoa quả này có chất nhu toan gặp chất prôtêin trong thức ăn hải sản sẽ đông lại và lắng xuống, hình thành chất không dễ tiêu hoá.

Nhu toan còn có tác dụng cầm máu, có thể ức chế phân tiết dịch tiêu hoá, làm cho vật ngưng kết đọng lại ở trong đường ruột thời gian dài, sau đó thì lên men. Cho nên, hải sản tươi không những không nên ăn chung với những hoa quả kể trên, mà sau khi ăn hải sản tươi khoảng trên 4 tiếng đồng hồ hãy ăn những hoa quả trên để bảo đảm việc ăn uống được an toàn.

6. Sữa bò, sữa chua, sữa đặc không nên ăn chung với các loại rau như rau hoa dừa, đậu nành, rau chân vịt, rau dền, rau muống v.v... Bởi vì những thứ bên trên (sữa) có rất nhiều chất canxi, còn những thứ bên dưới (rau) thì có thành phần hoá học sẽ ảnh hưởng đến tiêu hoá và hấp thu.

Trên đây là mấy nhóm thực vật không nên ăn chung với nhau, có thể ăn riêng từng thứ cách xa nhau, nói chung, tốt nhất là sau 3 - 4 tiếng đồng hồ hãy ăn, để đề phòng chúng "chống lại nhau".

Ngoài ra còn các nhóm khác như thịt cừu với dưa hấu; chuối tiêu và khoai môn (khoai nước); trứng muối và đường đỏ; đậu phụ và đường mật; dưa chuột và lạc; rau cải và thịt thỏ; thịt chó và đậu xanh; hồng và cua v.v... cũng không nên ăn chung với nhau.

235- Không nên ăn nhiều tỏi

Tỏi là món gia vị thường dùng. Khi ăn sống, mùi thơm và đắng miệng, khai vị rất tốt; nếu cho vào trong thịt có thể khử mùi tanh, trừ mùi gây, thêm hương tăng vị. Nó gồm có nhiều chất dinh dưỡng như prôtêin, mỡ, canxi, phôtpho, sắt, vitamin, dầu bốc hơi v.v... có giá trị dinh dưỡng nhất định.

Tỏi bao hàm chất có tác dụng diệt khuẩn, mùi vị đăng đắng, tính ôn hoà, có giá trị chữa bệnh cao. Các nghiên cứu

chứng minh, tỏi có tác dụng ức chế và tiêu diệt cầu khuẩn nho, trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn thương hàn, cô khuẩn tả, trực khuẩn than thư (mụn nhọt) và các vi khuẩn gây bệnh khác, do đó mà được mệnh danh là "Chất kháng sinh thiên nhiên rất phổ biến". Những năm gần đây các nhà khoa học nghiên cứu phát hiện, tỏi còn có tác dụng chống ung thư rất tốt. Thường xuyên ăn một chút tỏi có lợi ích thần diệu đối với sức khoẻ con người.

Nhưng có điều phải chú ý là, ăn tỏi cũng phải có chừng mực. Nếu cho rằng nó là thực phẩm bảo vệ sức khoẻ mà không hạn chế, ăn quá nhiều, thì cũng không thích hợp. Thực tiễn đã chứng minh, ăn quá nhiều tỏi sẽ làm cho bệnh tim, bệnh cao huyết áp, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì v.v... càng nặng thêm; trường kỳ ăn quá nhiều tỏi có thể làm bệnh viêm dạ dày nhẹ hoặc loét dạ dày sinh ra đau bụng, và còn làm hại cho gan và mắt.

Ăn quá nhiều tỏi sẽ giết chết những vi khuẩn có ích ký sinh ở trong ruột, phá hoại những "nguyên liệu" chế tạo ra vitamin B2 và B6 ở trong cơ thể, gây trở ngại cho việc hấp thu nhóm vitamin B của cơ thể. Bởi vì trong tỏi có chất alisư có thể làm tổn thương anbumin hồng huyết ở trong hồng cầu, trường kỳ ăn quá nhiều tỏi sẽ dẫn đến thiếu máu.

Một điều nữa cần phải chú ý là khi bị tiêu chảy thì không được ăn nhiều tỏi. Nếu không, không những không điều trị có kết quả mà còn làm cho bệnh nặng thêm. Đó là vì trong cuộc sống thường ngày thường xuyên xảy ra tiêu chảy, đa số là do bệnh nhân bị lạnh hoặc ăn phải thức ăn có độc làm cho một bộ phận tổ chức niêm mạc trong ruột bị viêm, tính thông thấu của huyết quản thành ruột bị thay đổi làm cho việc chuyển hoá prôtêin, nước muối bị rối loạn, làm cho hàng loạt dịch thể thâm nhập vào khoang ruột và sinh ra tiêu chảy. Trong thời gian bị bệnh, toàn thể khoang ruột đều ở vào trạng thái ứng kích căng thẳng. Nếu lại ăn thêm nhiều tỏi, trong khi nó đang sản sinh ra tác dụng kháng

khuẩn tiêu viêm thì chất cay của tỏi lại làm tăng thêm kích thích thành ruột, làm cho huyết quản sung huyết, phù nề càng nặng hơn, làm cho càng nhiều dịch chảy vào trong ruột, do đó mà làm cho bệnh tiêu chảy càng thêm trầm trọng.

236- Không nên dùng tóp mỡ

Ở một số chợ ở nông thôn, thị trấn, có một số cửa hàng bày bán những miếng mỡ động vật hoặc "tóp mỡ" sau khi rán mỡ. Nhiều người cũng mua về ăn, như vậy rất có hại cho sức khoẻ.

Chúng ta đều biết, khi rán mỡ, nhiệt độ mỡ rất cao, lúc đó phân giải ra hàng loạt ôxit cacbon, đó là một chất gây ung thư rất mạnh. Trong 1.000 chất gây ung thư ngoài tự nhiên, chất này chiếm trên 1/8. Thông qua thí nghiệm trên động vật đã xác định, chất này có liên quan đến ung thư dạ dày. Trong tóp mỡ có tương đối nhiều chất này. Cho nên không nên ăn tóp mỡ, càng không nên ăn nhiều. Những "tóp mỡ" đã biến chất có mùi mốc rồi thì chất độc càng nhiều hơn, tuyệt đối không nên bán và ăn thứ đó.

237- Những người không nên ăn trứng gà

Nói chung mọi người đều cho rằng, khi có bệnh, người không được khoẻ thì ăn một ít trứng gà, có thể tăng cường chất bổ cho cơ thể để nhanh chóng lại sức. Kỳ thực không phải người nào ăn trứng gà cũng đều có ích cả, có mấy loại người dưới đây không nên ăn trứng gà hoặc ăn nhiều trứng gà:

1. Những người viêm gan: Trong lòng đỏ trứng gà có tương đối nhiều mỡ và côlettêrôn, những chất này đòi hỏi phải được chuyển hoá trong gan, mà công năng gan của người bị bệnh viêm gan thì yếu, sau khi ăn trứng gà sẽ làm tăng gánh nặng cho gan, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ của người viêm gan.

2. Người ăn trứng gà bị dị ứng: Có người sau khi ăn trứng gà thì thấy đau dạ dày, tiêu chảy, có người còn bị nổi mẩn trên da toàn thân. Đó đều là bệnh dị ứng, những người có bệnh này thì không nên ăn trưng gà.

3. Người đang sốt nóng: Khi đang sốt nóng, việc phân tiết của tuyến tiêu hoá giảm đi, các hoạt lực của dung môi tiêu hoá hạ thấp, lúc đó mà ăn trứng gà có anbumin cao vào sẽ làm cho đầy bụng và tiêu chảy.

4. Người đang bị tiêu chảy: Công năng đường ruột của người đang bị tiêu chảy vốn đã suy yếu, giờ ăn trứng gà, không những khó tiêu hóa, hấp thu, mà còn làm cho tiêu chảy nặng hơn, không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ.

5. Người bị bệnh mỡ trong máu cao và bệnh thận: Những người này cũng không nên ăn trứng gà, nếu không, không những không có lợi cho sức khoẻ, trái lại còn làm cho bệnh thêm trầm trọng.

6. Những người bị lở loét trên người: Đông y cho rằng, trứng gà có tác dụng "phế vật", những người trên mình lở loét mà ăn trứng gà thì bệnh tình nặng thêm, cho nên không nên ăn hoặc không ăn nhiều.

7. Tỳ vị suy nhược, dạ dày bị trướng lên, bựa lưỡi dày: Những người này cũng nên ăn ít trứng gà, để tránh sau khi ăn bị đầy bụng, người sinh khó chịu.

238- Không nên ăn nhiều trứng gà

Trứng gà rất giàu chất dinh dưỡng. Trong cuộc sống thường ngày, có một số người thân thể suy nhược, sản phụ và người mới ốm dậy đều ăn rất nhiều trứng gà, để bồi bổ thân thể, tăng cường thể chất. Thế nhưng ăn quá nhiều trứng gà cũng không thấy có hiệu quả lắm, trái lại còn xuất hiện những tác dụng phụ, như đầy bụng, đau đầu, chóng mặt, tứ chi vô lực, nếu nghiêm trọng còn bị hôn mê. Y học hiện đại gọi những bệnh trạng này là " bệnh tổng hợp trúng độc prôtêin".

Theo dõi nguyên do, người cơ thể suy nhược, ốm nặng mới khỏi, phụ nữ đang nuôi con, đều do rất nhiều nhân tố mà thân thể không khoẻ mạnh, công năng dạ dày tá tràng suy giảm. Nếu

trong thời gian này ăn quá nhiều trứng gà, sẽ tăng thêm gánh nặng cho hệ thống tiêu hoá. Nếu hàm lượng prôtêin trong người quá cao. trong đường ruột sẽ tạo thành sự phân giải không bình thường, từ đó mà sản sinh ra rất nhiều amôniăc, chất này có độc. Nếu amôniăc hoà vào trong máu mà lúc đó prôtêin chưa hoàn toàn tiêu hoá hết cũng sẽ bị thối ở trong đường ruột, phân giải ra các chất hoá học gốc OH, chất phênôn, chất in-đô. Những chất hoá học này rất độc hại đối với cơ thể. Vì thế cho nên mới xuất hiện biểu hiện " bệnh tổng hợp trúng độc prôtêin" như trên đã nói.

Cho nên, không nên ăn nhiều trứng gà. Theo cơ thể có thể tiêu hoá được prôtêin, và công năng hấp thu, mỗi người mỗi ngày ăn nhiều nhất là 2 - 3 quả trứng gà.

239- Không nên ăn trứng gà sống

Trứng gà là một loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, chất prôtêin trong đó không những số lượng nhiều (trong một quả trứng gà, hàm lượng prôtêin tương đương 50 gr cá tươi và 200 ml sữa bò), mà chất lượng cũng cao. Theo phân tích, một quả trứng gà nặng 50 gr có 5,6 gr prôtêin, 5 gr mỡ, 0,25 gr đường, 23 mg canxi, 89,3 mg phôtpho, 1,15 mg sắt, có 612 đơn vị vitamin A, 0,07 mg vitamin B1, 0,133 mg vitamin B2. Bất kỳ dùng phương pháp gì, rán, chưng, kho, nấu, luộc sau khi chín đều dễ bị tiêu hoá hấp thu. Cho nên, nó không những là thức ăn làm khỏe người, mà còn là loại thức ăn bổ dưỡng cho mọi người già trẻ suy yếu.

Nhưng có nhiều người lại thích ăn trứng gà sống, cho rằng như vậy so với trứng gà chín thì giá trị dinh dưỡng cao hơn, tác dụng bổ dưỡng cho cơ thể mạnh hơn. Nhận thức như vậy là sai lầm, cần phải sửa, lý do như sau :

1. Dẫn đến thiếu chất sinh vật: Trong lòng trắng trứng gà có prôtêin kháng sinh vật tố, sau khi ăn sống, chất prôtêin kháng

sinh vật tố có thể kết hợp với sinh vật tố trong cơ thể thành vật hoá hợp ổn định, làm cho sinh vật tố không thể bị thành ruột hấp thu, có thể làm cho cơ thể sinh ra bệnh thiếu sinh vật tố, dó đó mà gây nên các chứng bệnh có tính thiếu dinh dưỡng như làm cho rụng tóc hoặc viêm tóc từng phần v.v...

2. Bệnh cảm nhiễm: Trong lòng quả trứng gà thường rất ít vi khuẩn, đặc biệt là trứng có gà trống giao phối có thể do tinh dịch làm cho cơ thể bị cảm nhiễm vi sinh vật, cho nên trứng gà cất giữ thời gian dài hoặc trong trứng có bệnh thì có khả năng có vi khuẩn ký sinh. Ăn loại trứng gà sống này dễ bị cảm nhiễm vi khuẩn làm cho phát sinh nhiều bệnh tật.

3. Không dễ tiêu hoá: Trong lòng trắng trứng có chất xúc tác anbumin kháng tuỵ, sau khi đun chín mới bị tiêu trừ, hơn nữa trứng gà sống là vật chất thể keo bán lưu động, sau khi ăn sống sẽ dừng lại trong dạ dày tá tràng một thời gian ngắn, diện tích tiếp xúc với dịch tiêu hoá (như nước bọt, dịch vị, tràng dịch) nhỏ hơn trứng gà chín rất nhiều, chất prôtêin không dễ bị tiêu hoá hoàn toàn, một bộ phận theo phân ra ngoài mất không. Trứng gà chín sau khi chế biến chưng, rán, luộc, hầm v.v..., chất prôtêin đã hoàn toàn thay đổi, diện tích tiếp xúc với dịch tiêu hoá tăng lên rất nhiều, tuyệt đại bộ phận có thể bị cơ thể tiêu hoá hấp thu.

Cho nên, trứng gà sống không những giá trị dinh dưỡng thấp, mà còn không vệ sinh, dễ sinh ra bệnh tật, không nên đề xướng việc ăn trứng gà sống.

240- Không nên dùng nước lã để rửa trứng bẩn

Quả trứng bẩn mà dùng nước sạch để rửa là không thoả đáng.

Vỏ ngoài quả trứng gà có một tầng "sương trắng", có thể bịt kín những lỗ không khí trên vỏ quả trứng, đề phòng vi khuẩn lọt vào trong trứng gà, và cũng đề phòng thành phần nước ở trong trứng bốc hơi ra ngoài. Cho nên, không nên dùng nước sạch để rửa trứng gà

bẩn. Nếu quả trứng gà bị bẩn, có thể dùng khăn lau khô khe khẽ lau đi là được.

. 241- Bảo quản trứng không nên đặt nằm ngang

Bảo quản trứng gà tươi mới, nếu đặt nó nằm ngang sẽ dễ sinh ra "lòng đỏ dính vào vỏ trứng".

Bởi vì độ đậm đặc của lòng trắng trứng gà tươi mới có thể giữ một cách có hiệu quả cho lòng đỏ trứng gà nằm ngang cố định ở giữa lòng trắng. Bảo quản lâu dài, nhất là khi nhiệt độ bên ngoài cao, chất niêm dịch của lòng trắng trứng bị tác dụng của dung môi lòng trắng có thể dần dần làm cho một phần thuỷ phân bị thoát đi, làm mất tác dụng cố định lòng đỏ trứng. Lúc đó nếu đặt quả trứng nằm ngang, do tỷ trọng của lòng đỏ nhẹ hơn lòng trắng, lòng đỏ sẽ nổi lên, dựa sát vào vỏ trứng biến thành dính vào vỏ trứng. Cho nên, bảo quản trứng gà không nên đặt nằm ngang.

242- Không nên ăn nhiều trứng muối

Trứng muối thơm, ngon, già trẻ đều thích. Nhưng ăn nhiều quá, nhất là thanh thiếu niên thì nguy hại cũng lớn. Bởi vì trứng muối là dùng sút, vôi, muối, bột vàng sống (tức là chì ô-xy hoá), ủ theo một tỷ lệ gia công chế tác hỗn hợp mà thành. Vì có một lượng chì nhất định, nên nếu thường xuyên ăn thì sẽ trúng độc chì. Biểu hiện là mất ngủ, đau khớp, thiếu máu, sự chú ý kém tập trung, hiếu động, tư duy chậm chạp, tri nhớ kém và công năng não bị trở ngại v.v.... Trong cơ thể chì thay cho canxi , cho nên có thể bị thiếu canxi. Cho nên, không nên ăn nhiều trứng muối.

243- Không nên ăn trứng gà thối

Trứng gà thối, tuy ngửi mùi thối, nhưng ăn vào lại chẳng thấy mùi vị gì. Cho nên có một số người lại đặc biết thích ăn trứng gà thối. Trên thực tế, trứng gà thối thì không ăn được.

Bởi vì các loại vi khuẩn có thể thông qua vỏ trứng gà mà xâm nhập vào trong trứng gà, lợi dụng chất dinh dưỡng phong

phú ở trong trứng mà sinh sôi nảy nở trong đó, không những phá hoại thành phần dinh dưỡng của trứng mà còn sinh ra nhiều chất làm cho prôtêin bị biến chất, sinh ra mùi thối kinh khủng, gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể. Cho nên, không nên ăn trứng gà thối.

244- Thức ăn phụ không nên coi trứng gà là chủ yếu

Giá trị dinh dỡng của trứng gà khá cao, trẻ già đều thích, có người liền lấy trứng gà làm thức ăn phụ thập toàn thập mỹ. Trên thực tế, trứng gà không phải là thức ăn phụ thập toàn thập mỹ.

Bởi vì tuy trứng gà có chất dinh dưỡng phong phú, nhưng lại không có một tí chút đường nào, cũng không có vitamin C. Cho nên , không nên coi trứng gà là thức ăn phụ lý tưởng nhất, mà phải cùng ăn với các thức ăn phụ khác như thịt, cá, rau tươi thì mới tốt.

245- Không nên pha trứng gà với đường trắng

Không ít người thích pha trứng gà với đường trắng và cho rằng đây là một loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng rất cao. Nhưng kỳ thực đó là cách làm không khoa học.

Đó là vì : Pha trứng gà với đường trắng sẽ làm cho chất axit amin trong prôtêin hình thành vật kết hợp với axit amin lưới của đường quả. Chất này không những không dễ tiêu hoá hấp thu, mà còn có ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể. Cho nên, không nên ăn chung hai thứ đó. Thế nhưng, nếu luộc trứng gà chín rồi chấm đường ăn thì có thể được.

246- Bốn điều không nên trong việc chưng trứng gà

1. Không nên cho nước lã vào trứng: Muốn chưng trứng được ngon, trước hết phải chú ý đến việc cho nước. Không được cho nước sôi vào, nếu không sẽ làm cho một bộ phận nước trong trứng bị nấu chín, sẽ không còn là trứng chưng. Nhưng cũng không nên cho nước lã, bởi vì nước trong vòi máy nước có không khí, sau khi nước sôi, không khí bay đi, trứng chưng xuất hiện

hiện tượng những lỗ tổ ong, ảnh hưởng đến chất lượng trứng chưng. Trong nước trứng cho thêm nước đun sôi để nguội là điều mấu chốt của việc chưng trứng được ngon. Chỉ có dùng nước đun sôi để nguội để chưng trứng, mới làm cho mặt trứng sáng bóng, mềm non, ăn rất ngon.

2. Không nên đánh trứng quá mạnh : Đập trứng ra, cho thêm nước đun sôi để nguội vào, chỉ cần khe khẽ đánh làm cho nước và trứng hòa quyện là được, không nên đánh trứng quá mạnh và thời gian quá dài. Nếu đánh mạnh sẽ làm cho dịch trứng dễ nổi bọt, đánh trứng thời gian dài sẽ làm cho dịch trứng vữa ra.

3. Không nên cho gia vị vào quá sớm : Trứng chưng nếu trước khi trứng chín mà đã cho gia vị vào sẽ làm cho prôtêin biến chất, trứng chưng sẽ không mềm, mất đi phong vị đặc hữu của trứng chưng. Cho nên, trứng chưng nên chờ sau khi trứng chín rồi hãy cho gia vị. Cách cho gia vị là, dùng một con dao vạch mấy đường dao lên trên mảng trứng đã chín, đổ vào một ít xì dầu hoặc nước muối, rồi nhỏ vài giọt dầu thơm vào là được.

4. Thời gian chưng trứng không nên quá dài, khí chưng không nên quá lớn : Trong dịch trứng có rất nhiều prôtêin, đun nóng đến khoảng 85°C là dần dần ngưng kết thành khối, nếu thời gian chưng quá dài, trứng sẽ trở nên cứng, nếu khí chưng quá to, trứng chưng sẽ thành tổ ong, vị tươi bị giảm đi. Cho nên khi chưng trứng nên dùng phương pháp phóng khí thì hơn, tức là khi chưng trứng không nên đậy vung kín quá, nên để một khe hở để cho khí bay ra, như vậy trứng chưng xong sẽ không bị tổ ong.

247- Không nên ăn trứng lộn đã hỏng (Trứng ung)

Cái gọi là "trứng lộn" là chỉ trong quá trình ấp trứng, có những quả trứng gà, trứng vịt, trứng ngan bị đào thải. Ở nông thôn có rất nhiều người cho rằng, giá trị dinh dưỡng của loại trứng lộn này cao. Có thể chữa bệnh, cho nên ăn mãi loại trứng này không chán. Họ không biết rằng cách làm như vậy không có một căn cứ khoa học

nào cả, không những không có ích cho cơ thể, ăn nhiều còn có thể sinh bệnh.

Khoa học nghiên cứu đã chứng minh, quả "trứng lộn" sau một thời gian ấp trứng nhất định, hầu như không còn giá trị dinh dưỡng gì. Bởi vì trong quá trình ấp trứng, ký sinh trùng xâm nhập, hoặc do nguyên nhân độ nóng, độ ẩm không thích hợp v.v... mà không phát dục được, không thể ấp thành gà (vịt, ngan,...) con được. Lúc này những thành phần dinh dưỡng của chất prôtêin, mỡ, đường, vitamin và khoáng vật chất v.v... vốn có trong quả trứng, đều đã bị thay đổi, tuyệt đại bộ phận đã bị bào thai lợi dụng mà tiêu hao hết, cho nên giá trị dinh dưỡng của nó hầu như bằng số không. Theo sự nghiên cứu, bên ngoài vỏ quả trứng sạch có 4 - 5 triệu con vi khuẩn, sau khi ấp, những vỏ trứng bẩn lên tới 1,4 đến 9 trăm triệu con vi khuẩn. Khi nhiệt độ, độ ẩm bên ngoài thay đổi, một bộ phận vi khuẩn còn có thể thông qua lỗ không khí của vỏ quả trứng mà lọt vào trong trứng, dưới nhiệt độ ấp trứng chúng sinh sôi nảy nở nhanh chóng làm cho lòng trắng lòng đỏ trứng hỗn hợp, bào thai bị chết. Nếu bào thai chết lâu thì chất prôtêin bị phân giải thành những vật chất có độc như quá nhiều hydrô lưu hoá, chất amin, và chất thối của phân. Trong "trứng lộn ung" còn có thể có nhiều vi khuẩn gây bệnh như cầu khuẩn nho, trực khuẩn thương hàn v.v... Ăn "trứng lộn ung" để lâu ngày còn có thể sinh ra các bệnh tật như phản ứng không tốt, nếu nhẹ thì bị rạo rực, nôn mửa, tiêu chảy, nếu nghiêm trọng thì bị trúng độc thực phẩm, hoặc mắc các bệnh như thương hàn, kiết lỵ v.v... Cho nên, tốt nhất là không nên ăn "trứng ung"

248- Không nên ăn tuyến giáp trạng, tuyến thượng thận của lợn

Thịt lợn là thực phẩm hàng ngày của dân người. Tuyến giáp trạng của lợn màu nâu, ở gần yết hầu, ở dưới khí quản, tục gọi là "thịt thóc". Tuyến thượng thận nằm ở phía trên buồng thận, tục

gọi là "cái lưng con", màu nâu hồng. Không nên ăn tuyến giáp trạng và tuyến thượng thận. Bởi vì tuyến giáp trạng và tuyến thượng thận đều là nội phân tiết tuyến thể, có một lượng lớn kích tố. Sau khi ăn, kích tố ở trong cơ thể làm cho nội phân tiết rối loạn, do đó mà bị "trúng độc" tương ứng. Cho nên, không nên ăn tuyến giáp trạng và tuyến thượng thận. Trên thân con lợn, nếu có kết lâm ba sưng phồng lên, sung huyết và viêm là chỗ đó có vi sinh vật, cũng không nên ăn.

249- Không nên ăn tương sống

Rất nhiều người rất thích ăn tương sống, ví dụ như hành trộn tương, lá cây oa cự trộn tương v.v... Cách ăn như vậy vừa giản tiện, vừa có mùi vị đặc biệt. Nhưng xét từ góc độ vệ sinh thực vật thì làm như vậy là không khoa học, không vệ sinh.

Đó là vì: Các loại tương trong quá trình phơi cho lên men, thường có nhiều vật bẩn rơi vào, cũng không thể tránh khỏi vi sinh vật tiêm nhiễm; sau khi làm xong tương, trong quá trình vận chuyển, bảo quản, tiêu thụ v.v... cũng dễ bị đủ các loại gây ô nhiễm; thêm nữa tương thường được bảo tồn thời gian dài để dùng, cũng rất có khả năng để cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Cho nên, ăn tương sống là không vệ sinh. Để bảo đảm sức khoẻ, những người thích ăn tương nên nấu tương trước khi trộn hành hoặc rau sống.

250- Không nên vừa ăn vừa xem sách

Có một số người có thói quen vừa ăn cơm vừa xem sách, đây là một thói quen không tốt.

Trước hết, khi người ta ăm cơm, dưới sự chỉ huy thống nhất của đại não, nhu động của đường vị tràng tăng nhanh, dịch tiêu hoá phân tiết nhiều hơn. Để bảo đảm hoàn thành lượng công tác tăng lên, mạch máu của đường vị tràng phải nở ra, lượng tuần hoàn máu tăng lên gấp bội so với bình thường. Lúc đó nếu lại đọc sách, tất nhiên sẽ làm cho lượng hoạt động của đại não tăng lên

nhiều, do đó mà cần phải tăng thêm cung ứng máu, như vậy tất sẽ xảy ra "tranh máu" của não và dạ dày. Kết quả là, việc cung cấp máu cho vị tràng không được bảo đảm đầy đủ, dịch tiêu hoá phân tiết giảm đi, vận động tiêu hoá suy giảm, nếu kéo dài sẽ gây nên rối loạn tiêu hoá; đồng thời việc cung cấp máu cho đại não cũng không đầy đủ, hiệu suất đọc sách không cao, dễ làm cho óc mệt mỏi, ảnh hưởng đến kết quả học tập.

Thứ hai, vừa ăn cơm vừa xem sách, có thể việc xem sách gây hứng thú trong đại não tất sẽ ức chế hưng phấn của thực dục, làm cho không muốn ăn nên thường quên cả nhai cơm, làm cho bữa ăn kéo ra rất dài.

251- Không nên vừa ăn cơm vừa uống nước có ga

Mùa hè, nước có ga là món đồ uống giải nhiệt thường dùng, không những uống lúc bình thường, trước bữa ăn, trong bữa ăn uống thay rượu cũng dần dần trở thành một thói quen của một số người. Kỳ thực trước bữa ăn hoặc trong bữa ăn mà uống nước có ga là rất có hại cho thân thể.

Việc tiêu hoá của dạ dày tất sẽ phải thông qua vị toan, thông qua dung môi anbumin của dạ dày để hoàn thành. Nếu trước khi ăn mà uống thật nhiều nước có ga sẽ làm loãng vị toan, làm suy yếu năng lực diệt khuẩn của dịch vị; chất đường ở trong nước có ga còn có thể kích thích niêm mạc dạ dày, làm suy giảm vị toan phân tiết, ảnh hưởng đến việc sản sinh và hình thành dung môi anbumin dạ dày, từ đó mà ảnh hưởng đến tiêu hoá, làm cho không muốn ăn (thực dục kém). Ngoài ra chất sôđium bicácbônat trong nước có ga là một chất kiềm yếu, có thể trung hoà vị toan, , làm cho năng lực tiêu hoá của dung môi anbumin bị suy giảm, uống càng nhiều nước có ga, hoạt tính của dung môi anbumin dạ dày càng yếu, công năng tiêu hoá của dạ dày cũng càng kém. Cho nên, trong khi ăn cơm không nên uống nước có ga.

252- Không nên vừa đi đường vừa ăn

Có người để "tranh thủ thời gian", đặc biệt là buổi sáng, thường vừa đi đường vừa ăn, tưởng rằng như vậy vừa tiết kiệm được thời gian, không đến cơ quan chậm, mà lại ăn xong được bữa sáng, thật là nhất cử lưỡng tiện, mà không biết rằng như vậy là một thói quen xấu không vệ sinh, có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì:

- Trên đường đi, người, xe qua lại đông đúc, bụi bặm bay mù, xe ô tô xả ra rất nhiều vật có hại, tất cả đều bay lượn trong không khí tầng thấp, vừa ăn vừa đi trên đường, tất nhiên có không ít vật độc hại bám vào thức ăn mình ăn vào bụng.

- Việc tiêu hoá, hấp thu thức ăn đều do đại não thống nhất chỉ huy hoàn thành, nhưng vừa đi đường vừa ăn, đại não vừa phải chỉ huy hệ thống vận động, lại phải chỉ huy hệ thống tiêu hoá, không những khó có thể làm cho thức ăn vừa ăn xong được tiêu hoá tốt, mà cũng rất dễ bị nghẹn, cắn vào lưỡi, làm cho trong khí quản có dị vật v.v... Cho nên, không nên vừa đi đường vừa ăn.

253- Xào gan lợn không nên xào tái

Trong gan lợn có rất nhiều loại dinh dưỡng, đặc biệt có rất nhiều vitamin A và nguyên tố vi lượng sắt, kẽm, đồng v.v... Nhưng do gan lợn là khí quan chuyển hoá và giải độc lớn nhất trong những vật độc ở trong mình con lợn, những loại sản vật chuyển hoá có độc và những vật có độc lẫn trong thức ăn (như thuốc nông dược v.v...) đều tụ tập ở trong gan, gan lợn cũng có thể gây nên bệnh viêm, hình thành ung thư gan, trong gan lợn còn có ký sinh trùng sinh sôi nảy nở. Tóm lại, gan lợn nếu khéo chế biến thì sẽ có một món ăn tươi non, hợp khẩu vị, được nhiều người hoan nghênh. Nhưng do nó là cái kho tồn trữ những chất bẩn, cho nên khi xào nấu gan lợn cần chú ý , nhất định phải đun cho kỹ để giết chết vi khuẩn gây bệnh và trứng ký sinh trùng ở trong gan lợn, phải trừ độc có hiệu quả rồi hãy ăn, không thể đại khái tham tươi non mà ăn gan chưa chín, để do đó mà sinh bệnh, ảnh hưởng đến sức khoẻ.

254- Không nên ăn nhiều xì dầu

Xì dầu là món gia vị đại chúng giàu chất dinh dưỡng. Xì dầu ngon không những giàu chất dinh dưỡng mà còn có các chất như chất kiềm. chất ngọt, mùi thơm, vị tươi mát v.v... Qua phân tích hoá học thấy rõ, xì dầu chất lượng cao không những có 8 loại axit amin rất cần cho cơ thể mà còn có nhiều loại nguyên tố vi lượng như đường, vitamin B1, B2, và chất kẽm, canxi, sắt, magiê v.v...

Nhưng không nên dùng quá nhiều xì dầu. Đó là vì : xì dầu hỗn hợp với axit nitrat trong nước bọt của người sẽ sinh ra chất gây ung thư. Dùng vi khuẩn làm thực nghiệm đã thấy rõ, trong xì dầu có chất bột sữa khô, sau khi tiếp xúc với axit nitrat, sẽ gây phản ứng, từ đó mà sinh ra chất gây ung thư. Bột sữa đặc là vật chất do axit amin lên men sinh ra ở trong nguyên liệu xì dầu, trong mỗi ml xì dầu có 1 - 2 mg bột sữa đặc. Cho nên, ăn quá nhiều xì dầu, chất gây ung thư cũng sẽ nhiều lên, rõ ràng là nguy hại cho sức khoẻ con người cũng càng lớn.

255- Không nên ăn xì dầu sống

Có người có thói quen ăn xì dầu sống. Họ cho rằng xì dầu tất nhiên là phải qua nhiệt độ cao mới nấu thành, ăn sống cũng chẳng hề gì, do đó mà họ thường xuyên ăn xì dầu sống. Kỳ thực thói quen này không phải là một thói quen tốt, cần phải sửa.

Đó là vì, tuy xì dầu đã đun nấu kỹ, nhưng trong quá trình sản xuất, vận chuyển, tiêu thụ, cất giữ, rất có thể đã bị vi sinh vật và những vật chất có hại ô nhiễm. Khi người tiêu thụ mua về nhà và lại cất giữ một thời gian dài, trong xì dầu rất có khả năng có không ít vi khuẩn, nhất là sản xuất xì dầu trong tình hình điều kiện vệ sinh không tốt, thì càng không nên ăn xì dầu sống. Theo kiểm tra đo đạc, trong điều kiện này cho dù xì dầu vừa mới sản xuất ra cũng đã có hàng lô trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn kiết lỵ và vi trùng xao-mân. Nếu lại vận chuyển, tiêu thụ, cất giữ lâu nữa thì thứ xì dầu này càng có nhiều vi khuẩn hơn. Cho nên,

không nên ăn xì dầu sống, đặc biệt là xì dầu chất lượng không cao, xì dầu đã để một thời gian dài, càng không nên ăn sống.

Có thể dùng phương pháp nấu kỹ để tiêu độc, có thể tiêu diệt được rất nhiều loại bệnh khuẩn. Theo thí nghiệm, ở nhiệt độ 85 - 90^{0}C, chỉ trong chốc lát có thể tiêu diệt hết vi khuẩn. Cho nên khi xào rau chỉ cần trước khi đổ rau ra, cho xì dầu vào chảo đảo lên là có thể đạt được mục đích tiêu độc; nếu chế biến rau sống mà cần xì dầu thì nên đun sôi xì dầu sau đó để cho xì dầu nguội đi rồi chộn vào rau.

Nhà máy sản xuất xì dầu và nơi tiêu thụ xì dầu, trong khi sản xuất, vận chuyển, cất giữ và tiêu thụ thường để cho xì dầu bị ô nhiễm. Xì dầu mới mua về, nếu ăn sống, chộn với rau , nhất là vào mùa hè, rất dễ phát sinh trúng độc thức ăn, thậm chí còn xảy ra tử vong.

Bởi vì có một loại khuẩn thèm muối có thể tồn tại trong thức ăn có nồng độ muối rất cao. Hàm lượng muối trong xì dầu có khoảng 15% - 20%. Khuẩn thèm muối có thể sinh tồn một thời gian dài ở trong xì dầu. Người nào ăn phải thức ăn có khuẩn thèm muối có thể bị trúng độc, xuất hiện khó thở, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, nếu nghiêm trọng sẽ bị mất nước, bị choáng, thậm chí tử vong.

III. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ UỐNG, HÚT

256- Không nên hút thuốc lá

Nguy hại của thuốc là thì mọi người đều đã biết. Người nào lại hút liên tục nhiều thuốc lá thì nguy hại càng lớn hơn.

Bởi vì liên tục hút nhiều thuốc lá sẽ xuất hiện tức ngực, khó thở, tim đập không đều.

Tim đập quá nhanh, thậm chí tâm thất rung rung và tâm cơ

tắc nghẽn dẫn đến tử vong. Nhất là trung, lão niên đã từng bị bệnh hẹp van tim thì càng nguy hiểm. Cho nên, người nghiện thuốc lá nên có sự kìm chế, không nên trong một thời gian ngắn mà hút nhiều thuốc lá.

257- Bệnh nhân bị bệnh ngoại thương và sau khi mổ không nên hút thuốc lá.

Nói chung bệnh ngoại thương, chỉ cần rửa sạch chỗ bị thương, bôi ít thuốc lên sẽ rất mau khỏi. Nhưng những người hút thuốc lá mà bị bệnh ngoại thương hoặc sau khi mổ thì vết thương lành chậm hơn, thậm chí còn sinh ra thối loét, chữa chạy rất lâu mới khỏi.

Bởi vì khi hút thuốc lá, những hạt nhỏ li ti của khói thuốc là bị hít vào trong phổi, một phần chui vào vi ti huyết quản, sau đó thông qua tuần hoàn máu phân bố ra toàn thân, làm cho đầu mạch máu bị co lại liên tục, khiến cho một bộ phận được cung cấp ít máu. Do thiếu máu, thiếu ô-xy, do đó mà vết thương hàn lại rất chậm. Cho nên, bệnh nhân ngoại thương và sau khi mổ thì không nên hút thuốc lá, tốt nhất là kiêng thuốc lá cho đến khi toàn bộ vết thương lành hẳn.

258- Người bị bệnh viêm mạch quản không nên hút thuốc lá

Viêm mạch quản cũng gọi là "viêm mạch quản có tính tắc mạch máu". Khi bệnh tình phát triển đến giai đoạn nghiêm trọng, thì thấy ngón chân, ngón tay bị hoại thư, cuối cùng khô đét và rụng đi, đau đớn không chịu được. Bệnh này có quan hệ mật thiết với hút thuốc lá.

Bởi vì người bình thường sau khi hút 1 - 2 điều thuốc lá, lưu lượng máu trong tứ chi giảm hẳn đi. Sau khi khói thuốc là vào trong máu kết hợp với hemoglobin, làm cho lượng ô-xy ở trong máu giảm đi, các tổ chức nhân đó mà thiếu ô-xy, tiểu động mạch co giật, nếu kéo dài sẽ gây tổn hại cho mạch máu. Ngoài ra, khói thuốc (yên kiềm) còn có thể làm cho đại huyết quản co lại, máu

chảy chậm lại, ngón chân ngón tay trắng bệch, nhiệt độ dưới da giảm đi và phát ớn (lạnh). Thời kỳ đang tiến triển và thời kỳ cuối của viêm mạch quản, hút thuốc lá còn có thể làm cho độ dính và tính tụ tập của tiêu bản máu tăng lên, có thể ức chế việc hoà tan anbumin xen luy lô, làm cho máu ở vào trạng thái đông đặc, do đó mà bệnh tình thêm nghiêm trọng, có thể hình thành việc tắc mạch máu mới. Cho nên, người bị bệnh viêm mạch quản không nên hút thuốc lá.

259- Không nên hút thuốc lá trong nhà vệ sinh

Có một số người nghiện thuốc lá, thích hút thuốc lá trong nhà vệ sinh, tưởng rằng mùi thuốc lá sẽ xua đuổi được mùi thối. Kỳ thực làm như vậy là trái lại, chỉ hít thêm khí thể có hại vào trong người, rất bất lợi cho sức khỏe.

Mùi thối của phân hỗn hợp với khí thể có hại của thuốc lá sản sinh ra một loại khí thể có hại càng nguy hại hơn đối với cơ thể con người. Người hút thuốc lá, muốn át mùi thối nên phải hút nhiều hơn nên càng hít nhiều khí thể có nguy hại nhiều hơn này vào trong phổi. Cho nên, không nên hút thuốc lá trong nhà xí.

260- Không nên bóp mũi trẻ để cho uống thuốc

Có một số bà mẹ khi cho con uống thuốc, không chịu uống, thường dùng biện pháp là bóp mũi con, ép nó phải uống. Cách làm như vậy là không ổn.

Đó là bởi vì cổ họng người ta là "ngã tư cửa khẩu" giữa đường hô hấp và đường tiêu hoá; công năng trung khu thần kinh của trẻ còn chưa kiện toàn, phản xạ có tính chất bảo hộ của yết hầu còn kém, nếu khi cho uống thuốc mà bóp mũi trẻ, tất nhiên sẽ làm cho trẻ phản kháng, như vậy làm cho xương sụn mất đi sự khống chế bình thường, cực dễ phát sinh thuốc hoặc thức ăn hít vào trong khí quản, từ đó mà dẫn đến thở khó hoặc viêm phổi có tính hít vào, nếu nghiêm trọng có thể gây nên tắc thở, tử vong.

261- Không nên để nước cam lâu

Nước cam để lâu sẽ mất đi giá trị dinh dưỡng bởi vì nước cam ngoài đường ra, còn có thảo chất toan và vitamin C. Thảo toan có tác dụng kích thích thực dục, giúp tiêu hoá, làm cho tinh thần phấn chấn, giảm ôn, lợi tiểu, nhuận phế, bổ dưỡng v.v... Vitamin C có tác dụng thúc đẩy chuyển hoá, kích thích công năng tạo máu, phòng trị chảy máu chân răng. Cất giữ nước cam quá lâu sẽ giảm mất vitamin C. Nước cam cất giữ nửa năm thì vitamin C sẽ mất hết.

262- Những người không nên uống nước chè

Trong chè có gần 400 loại thành phần hóa học. Uống nước chè có tác dụng đề cao tinh thần, tỉnh táo đầu não, phòng trị bệnh tật, giải rượu, khử độc. Nhưng có một số người dưới đây lại không nên uống nước chè.

1. Thiếu niên nhi đồng: Trong chè có chất nhu toan, có thể làm lắng đọng chất sắt ở trong thức ăn và có thể làm cho chất sắt hoá trị 2 thành chất sắt hoá trị 3, nên không thể nào lợi dụng được chất sắt, làm cho cơ thể thiếu chất sắt. Thời kỳ nhi đồng nếu nhiễm phải thói quen uống nước chè, dễ dẫn đến thiếu chất sắt, do đó mà thành thiếu máu, ảnh hưởng đến phát dục trí lực, làm cho trí lực (bao gồm cả năng lực lý giải, sức nhớ, năng lực phản ứng) bị giảm sút.

2. Những người suy dinh dưỡng: Uống nước chè sẽ ảnh hưởng đến hấp thu chất prôtêin cho cơ thể. Chất nhu toan và prôtêin trong chè, sau khi kết hợp thành nhu toan anbumin thì dạ dày tá tràng không thể nào tiêu hoá hấp thu được. Những người suy dinh dưỡng uống nước chè lại càng thiếu dinh dưỡng.

3. Những người bị bệnh thiếu máu và phụ nữ đang có thai, đang cho con bú: Chất nhu toan trong chè có thể ảnh hưởng đến việc hấp thu và lợi dụng chất sắt nên càng làm cho mức độ thiếu chất sắt nặng hơn. Người có thai và đang cho con bú không nên uống chè, nếu không dễ làm cho bà mẹ hoặc thai nhi, ấu nhi sinh

ra bệnh thiếu máu và các bệnh tật khác.

4. Người bị xơ vữa động mạch não: Trong chè có chất ca-phê-in, côca kiềm v.v... có tác dụng hưng phấn rõ rệt đối với trung khu thần kinh. Bệnh nhân xơ vữa động mạch sau khi uống chè có thể dẫn đến huyết quản não co hẹp lại, làm cho không cung cấp đủ máu cho đại não.

5. Những người bị bệnh cao huyết áp và bệnh tim: Chất ca-phê-in trong chè có tác dụng hưng phấn, làm cho huyết áp tăng cao, tim đập nhanh hơn. Cho nên người bị bệnh cao huyết áp và bệnh tim không nên uống nước chè đặc.

6. Người bị bệnh mãn tính như bệnh thần kinh suy nhược, bệnh mất ngủ, công năng tuyến giáp trạng có cơ năng sinh lý quá mức bình thường, bệnh lao phổi v.v...: Chất ca-phê-in trong chè làm cho người ta hứng phấn, làm cho tỷ lệ chuyển hoá cơ sở tăng cao, từ đó mà làm cho những bệnh nhân này cần được yên tĩnh thì lại không có cách nào để nghỉ ngơi và ngủ ngon giấc được.

7. Những người bị táo bón: Chất nhu toan trong chè có tác dụng thu liễm, có thể làm cho bệnh táo bón nặng thêm.

263- Mười tám điều không khi nên uống nước chè

1. Không nên uống trà búp: Bởi vì trong quá trình chăm sóc và gia công chè, bề ngoài chè hoặc nhiều hoặc ít đều đọng lại một số tạp vật cực nhỏ và thuốc trừ sâu (nông dược). Những vật chất này đại bộ phận ngấm vào búp chè. Cho nên, không nên uống búp chè.

2. Không nên uống nước chè đặc: Trong nước chè đặc có rất nhiều chất nhu toan, uống nước chè đặc có thể làm cho niêm mạc dạ dày bị co lại, chất prôtêin bị ngưng kết và lắng xuống, do đó mà ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá của dạ dày; uống nước chè đặc có thể làm giảm sút sự hấp thu chất sắt trong thức ăn, nếu kéo dài sẽ sinh bệnh thiếu vitamin B1; những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh tâm huyết quản, bệnh tiểu đường, viêm thận và

viêm gan, uống nước chè đặc lúc đói sẽ làm cho bệnh tình thêm trầm trọng; buổi tối uống nước chè đặc, sẽ làm cho người hưng phấn, làm cho mất ngủ; sản phụ đang nuôi con uống nước chè đặc, do chè có tác dụng thu liễm (thu lại) nên làm cho việc phân tiết sữa giảm đi. Cho nên, uống chè nên thanh đạm, không nên uống chè đặc.

3. Không nên uống nước chè để cách đêm: Chè pha một thời gian dài, vitamin C, P và các chất dinh dưỡng bị tổn thất rất nhiều; chất nhu toan trong nước chè vì bị ô-xy hoá mà biến thành vật ô-xy hoá có tính kích thích, có thể gây hại cho tỳ vị gây nên bệnh viêm dạ dày; những thành phần dinh dưỡng như prôtêin, đường v.v... ở trong nước chè dễ bị vi khuẩn, chân khuẩn làm cho nước chè biến chất.

4. Không nên uống nước chè vào lúc đói: Có người có thói quen, cứ sáng sớm ngủ dậy là pha trà uống. Đó là một thói quen không tốt, nếu kéo dài sẽ có hại cho thân thể. Bởi vì bụng đói mà uống nước chè, sẽ bị "say chè", biểu hiện là chóng mặt, tim đập mạnh, kiệt sức, đầy bụng, thậm chí đứng không vững, đi lại lảo đảo. Nói chung, những người thận hư thể nhược mà bụng đói thì không nên uống nước chè.

5. Không nên ngày nào cũng uống nhiều nước chè: Tiêu chuẩn uống chè, nên lấy người đứng tuổi khoẻ mạnh làm mốc, mỗi ngày uống không quá 5 gr chè là vừa. Phụ nữ, người già nên căn cứ vào tình hình thể chất của cá nhân, mà điều chỉnh gia giảm.

6. Không nên uống chè kém phẩm chất: Chè bị mốc, biến mùi biến chất, uống vào chỉ có hại cho cơ thể thì không nên uống.

7. Không nên uống chè trước khi đi ngủ: Trước khi đi ngủ mà uống chè, đặc biệt là uống nhiều nước chè và nước chè đặc sẽ làm cho thần kinh hưng phấn, làm cho mất ngủ. Người già trước

khi ngủ, uống chè còn có thể làm cho tim rạo rực không yên, đi tiểu nhiều lần v.v...

8. Khi sốt cao không nên uống chè: Khi sốt cao mà uống chè, thường làm cho cơn sốt càng nặng hơn, không có lợi cho việc điều trị.

9. Những người tỳ vị lạnh hoặc người già suy nhược không nên uống nhiều chè: Mỗi ngày uống một cốc thanh trà là đủ.

10. Không nên pha trà bằng phích nước: Dùng phích nước để pha trà, nước chè sẽ nóng được thời gian dài, giống như nấu chè trong nước sôi vậy, kết quả làm cho hương thơm của chè bị bốc hơi, mùi thơm giảm sút, nước chè quá nồng, nhu toan quá nhiều, nước chè trở nên đắng chát, các chất vitamin C, P ở trong chè bị phá hoại và tổn thất.

11. Trước khi ăn và sau khi ăn không nên uống chè ngay lập tức: Trước khi ăn, uống nước chè sẽ làm cho dịch vị nhạt nhẽo, ăn uống thấy vô vị, ảnh hưởng đến tiêu hoá và hấp thu thức ăn, nếu kéo dài sẽ trở nên suy dinh dưỡng. Sau khi ăn, uống nước chè, chất nhu toan ở trong chè sẽ cùng với các chất prôtêin, chất sắt ở trong thức ăn sinh ra đông kết lại, ảnh hưởng đến hấp thu của chúng đối với cơ thể.

12. Không nên nấu chè để uống: ở nông thôn Trung Quốc, có một số địa phương có thói quen nấu chè để uống. Thực tiễn chứng minh, đó là một cách làm không thoả đáng. Bởi vì khi đun chè ở nhiệt độ cao, sẽ làm cho quá nhiều nhu toan hoà tan ra, làm cho chè tăng thêm vị đắng chát. Đồng thời, nấu chè ở nhiệt độ cao, sẽ làm cho vitamin trong chè bị phá hoại hết, khiến cho giá trị dinh dưỡng của chè giảm đi rất nhiều.

13. Không nên nhai chè: Có người nghiện nhai chè, cho rằng nhai chè có thể càng hấp thu được nhiều hơn những chất dinh dưỡng ở trong chè. Nhận thức và cách làm như vậy thật là phiến diện. Bởi vì trong quá trình sinh trưởng cây chè đã bị

nhiễm phân bón hoá học và thuốc trừ sâu, trong quá trình gia công chế biến lại bị ô nhiễm, làm cho chúng rất có khả năng có chất gây ung thư - chất benzen. Cho nên, không nên nhai chè, sau khi pha ba bốn nước thì nên đổ bã chè đi.

14. Không nên uống nhiều chè mới: Do chè vừa mới hái về, chế biến chưa được bao lâu, màu sắc còn tươi, mùi vị còn nồng, mùi thơm còn đậm. Vì thế không ít người rất thích uống chè mới, và thích uống thật nhiều. Mà không biết rằng, uống nhiều chè mới là không nên. Đó là vì chè hái về mới chế biến, trong đó có rất nhiều vật sinh hoá như chất nhu toan, chất ca-phê-in, sinh vật kiềm v.v...có hoạt tính rất mạnh. Uống nhiều nước chè đặc, thì chất cà-phê-in và nhiều chất dầu thơm trong đó có thể làm cho hệ thống thần kinh của người ta cực độ hưng phấn, biểu hiện tuần hoàn máu tăng nhanh, nhịp tim đập mạnh, khiến người ta cảm thấy rạo rực. Ngoài ra, uống nhiều chè mới sẽ làm cho sinh vật kiềm ở trong cơ thể tích tụ lại rất nhiều, làm cho nhiệt độ trong người tăng cao, tứ chi vô lực, thậm chí xuất hiện cơ bắp co giật v.v...ảnh hưởng đến tâm thần và công tác bình thường của người ta.

264- Không nên uống chè đặc để giải rượu

Thành phần cồn trong rượu có tính kích thích tâm huyết quản rất lớn, và nước chè đặc cũng có tác dụng làm cho tim hưng phấn, hai thứ kết hợp lại càng kích thích tim mạnh hơn, đối với người công năng tim không tốt càng không có lợi.

Sau khi say rượu, uống nước chè đặc cũng không có lợi cho thận. Chất kiềm của chè đặc có thể nhanh chóng phát huy tác dụng lợi tiểu, thúc đẩy chất anđêhit chưa bị phân giải sớm đi vào cơ thể. Chất anđêhít có tính kích thích thận rất mạnh, có thể gây tổn hại cho công năng của thận.

265- Ăn thịt cừu xong không nên uống nước chè ngay

Thịt cừu mùi thơm ngon, dinh dưỡng phong phú, khả năng

chống rét mạnh, vào mùa giá rét đông xuân ăn nhiều thịt cừu rất có lợi. Nhưng sau khi ăn thịt cừu không nên uống nước chè ngay, nếu không, sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

Đó là vì trong thịt cừu có rất nhiều prôtêin, mà trong nước chè lại có nhiều chất nhu toan, nếu sau khi ăn thịt cừu, lập tức uống nước chè, sẽ làm cho chất nhu toan ở trong nước chè và chất prôtêin trong thịt cừu kết hợp với nhau thành một loại gọi là chất prôtêin nhu toan. Loại vật chất này có tác dụng thu gom nhất định làm cho nhu động của ruột bị suy yếu, thành phần nước trong phân ít đi, làm cho khó đi đại tiện, thậm chí sinh ra táo bón. Như vậy, những vật chất có độc trong phân có thể vì đọng lại ở trong ruột thời gian dài mà bị cơ thể hấp thu.

266- Không nên uống nhiều trà hoa cúc

Thường xuyên uống trà hoa cúc có công hiệu sáng mắt, hạ nhiệt, hạ huyết áp phòng trị bệnh đau đầu, nhưng do hoa cúc có các thành phần như glucôxit, axit kiềm gốc amin, xêtôn vàng v.v... có thể làm tê liệt trung khu thần kinh. Nếu uống nhiều sẽ ảnh hưởng đến hô hấp và tuần hoàn máu. Cho nên khi uống trà hoa cúc cần chú ý, mỗi lần pha không nên nhiều, như vậy sẽ có ích cho sức khoẻ; nếu không, uống nhiều sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ.

267- Không nên dùng nước có ga để giải rượu

Có người uống rượu xong, liền uống ngay nước có ga, cho rằng nước có ga có công hiệu giải rượu. Cách làm như vậy là không thoả đáng.

Rượu và nước ngọt hỗn hợp với nhau ở trong dạ dày sẽ làm cho rượu nhanh chóng bị hấp thu và vận chuyển đến toàn thân một lượng đường rất lớn, rất có hại cho dạ dày, kích thích kết mạc dạ dày, giảm bớt phân tiết vị toan, có thể làm cho viêm dạ dày cấp tính, dạ dày bị co giật v.v...

Đối với những người có bệnh dạ dày, vì uống rượu xong lại

uống nhiều nước ngọt, nên gây ra xuất huyết dạ dày tá tràng: những người huyết áp không bình thường, sau khi uống rượu lại uống nước ngọt có thể làm cho huyết áp tăng lên nhanh chóng.

268- Không nên uống nước có ga để lâu

Có một số người (đặc biệt là nhi đồng) thường mở chai nước ngọt ra rồi không uống hết ngay, để lại một thời gian rất dài rồi lại uống, thậm chí còn để đến ngày hôm sau lại uống. Họ không biết rằng, làm như vậy là rất không khoa học, rất dễ bị mắc bệnh.

Đó là vì trong nước ngọt có lượng đường nhất định, sau khi mở nắp chai mà để lâu thì do "khí" ở trong đó bay đi hết, trên thực tế đã biến thành nước đường mát, mà loại nước đường này rất dễ bị vi khuẩn ô nhiễm. Đặc biệt là trong mùa hè, do nhiệt độ không khí cao, nước đường là ổ bồi dưỡng tốt nhất cho vi khuẩn, vi khuẩn sẽ sinh sôi nảy nở hàng loạt ở trong đó. Cho nên, sau khi mở chai nước ngọt rồi mà để lâu thì nước có ga sẽ không còn mùi ga nữa, đã mất đi tác dụng phòng nóng giảm nhiệt, rất dễ sinh ra bệnh tật, ảnh hưởg đến sức khoẻ. Cho nên, không nên mở chai nước ngọt rồi lại để lâu mới uống.

269- Sáu điều không nên khi uống nước có ga

1. Sau khi ăn no không nên uống nước có ga: Nước có ga sẽ sản sinh ra hàng loạt khí thể đường, làm cho dạ dày vốn đã chịu áp lực lớn sau bữa ăn, nay lại thêm lượng khí thể này, làm cho dạ dày trương lên, ảnh hưởng đến tiêu hoá thức ăn, và dễ sinh ra viêm dạ dày, co giật dạ dày cấp tính.

2. Không nên vừa uống nóng vừa uống lạnh trong một lúc: Vừa uống nước ga ướp lạnh xong lại uống nước chè nóng ngay, không những làm cho răng không chịu được nóng lạnh kích thích như vậy, mà đối với dạ dày cũng không có lợi, dễ làm cho công năng tiêu hoá bị rối loạn. Cho nên uống đồ lạnh rồi phải sau nửa tiếng đồng hồ mới nên uống đồ nóng.

3. Không nên uống nước ga sau khi cổ họng hoạt động

trong thời gian dài: Sau thời gian dài cổ họng nói hoặc hát,... yết hầu bị sung huyết, lập tức uống nước ga ngay, do lạnh kích thích làm cho huyết quản yết hầu đột nhiên co lại, làm cho máu chảy ở yết hầu bị chậm lại, cung cấp máu cho yết hầu ít đi, làm cho công năng sinh lý của yết hầu bị rối loạn, gây nên viêm họng cấp tính hoặc làm cho tiếng nói bị khàn, cổ họng đau nhức.

4. Người bị đau dạ dày không nên uống nước có ga: Người bị bệnh loét dạ dày và 12 chỉ tràng, uống nước có ga làm cho sôđium bicacbônat và axít phát sinh phản ứng, đẩy đường ra ngoài, làm cho áp lực của dạ dày tá tràng tăng lên rất nhiều, rất dễ bị thủng ở những chỗ loét dạ dày và tá tràng.

270- Không nên uống chung sữa bò với nước hoa quả

Sữa không những chỉ là đồ uống của trẻ thơ, mà còn là thức ăn chính của chúng. Nhưng có một số trẻ ăn sữa thường hay bị táo bón. Cho nên, các bậc gia trưởng đã đổ nước hoa quả vào sữa, tưởng rằng như vậy là tăng thêm chất ngọt cho sữa bò, lại thông đại tiện, hình như là nhất cử lưỡng tiện. Kỳ thực không phải như vậy.

Bởi vì trong sữa bò có rất nhiều chất prôtêin, nước hoa quả thuộc về đồ uống có tính toan, trong dạ dày có thể làm cho prôtêin vón thành từng cục, ảnh hưởng đến việc hấp thu, từ đó mà hạ thấp giá trị dinh dưỡng của sữa bò, trẻ thơ càng uống càng gầy đi. Cho nên, không nên uống chung sữa bò với nước hoa quả. Sau khi uống sữa bò một tiếng đồng hồ có thể uống riêng nước hoa quả, không những không ảnh hưởng đến việc hấp thu prôtêin, mà cũng có thể dự phòng bệnh táo bón của trẻ.

271- Không nên lạm dụng nước khoáng

Nghiêm túc mà nói thì nước khoáng cũng là một loại "nước thuốc". Nó có nhiều chất hoá học và đường giúp cho công năng phân tiết dịch vị và tiêu hoá của dạ dày tốt. Nhưng nếu lạm dụng ảnh hưởng đến việc hình thành và phân tiết của mật, làm cho axit

kiềm trong cơ thể bị mất cân đối, muối vô cơ của nó còn kích thích thận và bàng quang, đặc biệt là muối natri vô cùng nguy hiểm đối với những người mắc bệnh viêm thận mãn tính, người bị bệnh cao huyết áp, bệnh tim và kèm theo phù nề.

272- Không nên coi thường việc uống nước lọc (nước đun sôi để nguội)

Các nhà khoa học nghiên cứu chứng minh rằng, nước mới đun sôi để nguội 20 - 25^{0}C có rất nhiều công hiệu đặc thù mà không đồ uống cao cấp nào có thể so sánh được. Tiến sĩ Jôhan, nhà sinh lý học Mỹ nghiên cứu phát hiện, nước trắng đun sôi để nguội (nước lọc) dễ xuyên qua mô tế bào, thúc đẩy việc chuyển hoá, tăng thêm hàm lượng anbumin hồng huyết ở trong máu, có lợi cho việc cải thiện công năng miễn dịch. Những người quen uống nước lọc, việc thải hoạt tính hydrôgien enzin trong người tương đối cao, tiêu trừ chất axit đọng lại trong cơ bắp nhanh, không hay mệt mỏi. Đối với vận động viên, với những người lao động thể lực và mọi người nói chung, uống nước lọc đều có ích.

Nước lọc là một loại đồ uống phổ thông nhất, tiện lợi nhất, rẻ tiền nhất. Chính vì nó quá bình thường nên bị mọi người coi thường, không ngờ nó lại có rất nhiều công hiệu bảo vệ sức khoẻ mà không một loại đồ uống cao cấp nào có thể thay thế được. Nước lọc đối với cơ thể có công hiệu chữa bệnh rất tốt, rất rộng rãi, mọi người không nên coi thường mà thờ ơ lãnh đạm.

273- Không nên trường kỳ uống nước lọc tinh khiết

Song song với mức sống của cư dân thành thị được nâng cao, các loại nước siêu tinh khiết, nước cất lọc, nước thái không v.v... đã trở thành nước của trăm nhà, có một số hãng còn đóng thùng nước tinh khiết đưa đến từng nhà. Hiện nay nước tinh khiết đang bán trên thị trường đa số là thông qua kỹ thuật chưng lọc và thẩm thấu ngược để làm cho nước được tinh khiết, đồng thời với việc khử đi những chất có hại cho cơ thể, cũng làm mất luôn

những nguyên tố có ích cho con người như magiê, kẽm, xêtôn, iốt v.v... Cơ thể thiếu một nguyên tố nào đó, sẽ gây nên mất thăng bằng. Những người trường kỳ uống nước tinh khiết cần phải điều chỉnh kết cấu thức ăn, nhưng xét từ kết cấu thức ăn hiện nay, có số nguyên tố vi lượng rất khó thu được toàn bộ ở trong thức ăn. Cho nên, con đường bổ sung nguyên tố vi lượng đơn giản nhất là uống nước. Người ta thỉnh thoảng uống nước tinh khiết, thì không ảnh hưởng gì lớn đối với cơ thể. Nhưng nước tinh khiết ồ ạt tiến vào từng gia đình, trở thành thứ nước uống duy nhất và trường kỳ thì sẽ có hại cho trẻ thơ, vì thiếu một loại nguyên tố nào đó mà làm cho dinh dưỡng mất cân đối.

274- Không nên trực tiếp uống nước từ vòi nước máy

Có một số người thích uống nước trực tiếp từ vòi máy nước, đặc biệt là mùa hè. Mùa hè viêm nhiệt, mồ hôi ra nhiều, dễ khát. Có người hễ khát nước là ra vòi máy nước, mở vòi uống ừng ực một hồi. Sở dĩ họ làm như vậy, một là vì nước từ vòi nước máy nhiệt độ thấp hơn, mùa hè uống nước lạnh, cảm giác sảng khoái; mặt khác họ cho rằng nước máy đã qua tiêu độc và lọc rồi, uống cũng không sao, không thể gây bệnh.

Cách làm và nhận thức như vậy là thiên lệch. Đúng vậy, nước máy mà chúng ta sử dụng đã có tiêu độc và có quá trình lọc nhất định. Chúng ta thường dùng clo để khử trùng. Nhưng có điều chúng ta không nên coi thường là, có rất nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả khử trùng. Ví dụ thuốc để quá lâu hoặc bị hả làm giảm hiệu quả tiêu độc, hoặc nước quá hỗn tạp, trong nước có quá nhiều vật hữu cơ và vật vô cơ, có nhiều vi khuẩn, làm cho thuốc tiêu độc không diệt trừ được hết; hoặc nhiệt độ không khí quá thấp nên nhiệt độ nước cũng giảm theo, hiệu quả tiêu độc theo đó mà kém đi v.v... Cho nên, nước máy tuy đã tiêu độc và lọc, nhưng trong đó vẫn còn hoặc nhiều hoặc ít vi khuẩn. Nếu không đun sôi mà trực tiếp uống nước lã thì khó tránh khỏi bệnh tật. Cho

nên, nước máy vẫn nên đun sôi rồi hãy uống. Nếu muốn uống nước mát thì để cho nguội rồi uống.

275- Không nên trực tiếp uống nước mưa

Có một số vùng nông thôn, có thói quen trữ nước mưa để uống. Mọi người cho rằng, nước mưa từ trên trời rơi xuống, không tiếp xúc với bất kỳ vật bẩn nào, cho nên rất sạch. Nhận thức và cách làm như vậy là không đúng. Đó là vì, không phải nước mưa thì không có hạt bụi nào. Chúng ta đều biết, nước mưa là nước bốc hơi trong không khí (trong mây) gặp lạnh ngưng kết lại thành từng hạt rồi rơi xuống. Trong quá trình hạt mưa từ trên trời rơi xuống cũng không thể tránh khỏi những hạt bụi bay trong không trụng bám theo. Mà bụi trong không trung thì có đủ các loại vi khuẩn, vi rút, trứng ký sinh trùng và khói bụi công nghiệp, những chất hữu cơ nhơ bẩn sản sinh ra những vật có hại. Cho nên, nước mưa xem ra có vẻ rất trong sạch, kỳ thực thì không trong sạch lắm, trực tiếp uống nước mưa rất dễ sinh bệnh, có hại cho sức khoẻ.

276- Không nên uống nước ngọt thay thế nước lọc (nước đun sôi để nguội)

Có không ít những bậc cha mẹ trẻ rất chiều con, luôn luôn thoả mãn những yêu cầu của con, khi con khát là đem ngay đủ loại nước ngọt ra cho chúng uống để thay cho nước lọc. Cho rằng như vậy vừa có thể giải khát, lại có thể tăng thêm dinh dưỡng cho con. Kỳ thực cách làm và nhận thức như vậy là sai lầm.

Khoa học nghiên cứu đã chứng minh, nước lọc là vật chất tốt nhất bổ sung cho dịch thể, nó có lợi nhất cho việc hấp thu của cơ thể, mà lại ít có tác dụng phụ nhất. Các loại nước quả, nước ngọt đều có tương đối nhiều đường hoặc đường hoá học và các thuốc phụ gia khác, có rất nhiều chất điện giải. Những vật chất này không thể như nước lọc rất nhanh chóng rời khỏi dạ dày được, mà còn lưu lại trong dạ dày một thời gian tương đối dài và sẽ sinh ra những kích thích không tốt đối với dạ dày, không chỉ ảnh hưởng

trực tiếp đến tiêu hoá và thực dục, mà còn tăng thêm gánh nặng cho việc lọc của thận, ảnh hưởng đến công năng của thận. Hấp thu quá nhiều đường, còn làm tăng thêm nhiệt lượng cho cơ thể gây nên béo phì. Trong tình hình chung, thậm chí ngay cả sau khi vận động mạnh, thân thể cũng không thiếu natri và ly tử kali, cho nên nhu cầu bổ sung chủ yếu là nước. Uống nhiều nước ngọt, không những không có ích gì, trái lại còn có hại. Cho nên, không nên uống nước ngọt thay nước lọc.

277- Không nên uống nước nóng, nước lạnh cùng một lúc

Đồ uống nóng và đồ uống lạnh, một nóng một lạnh uống liền nhau hoặc uống cùng một lúc đều không thích hợp.

Bởi vì răng bị nóng, lạnh kích thích dễ sinh bệnh về răng. Người đã có bệnh cũ về răng có thể sinh ra tái phát. Nóng lạnh cùng kích thích làm cho huyết quản niêm mạc dạ dày và tá tràng bị co lại và nở ra một cách kịch liệt làm cho đau bụng, tiêu chảy, thậm chí bị loét dạ dày. Khi có hai đồ uống nóng, lạnh thì ít nhất nên uống cách nhau nửa tiếng đồng hồ thì tốt hơn.

278- Không nên thường xuyên uống đồ uống quá nóng

Có một số người thích uống đồ uống nóng, bất kể uống trà hay uống cà phê, không chờ cho nước nguội, mà ngay lúc đang còn bỏng đã uống từng ngụm từng ngụm một. Không biết rằng như vậy cực kỳ có hại cho cơ thể.

Theo báo chí nước ngoài, những người bị viêm loét đường tiêu hoá như thực quản, dạ dày v.v... đều là những người thích uống rất nóng. Nhiệt độ bình quân của nước mà họ uống là 62^0C. Uống nước quá nóng sẽ là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây tổn thương cho đường tiêu hoá. Đó là vì, uống đồ uống quá nóng có thể gây tổn thương rộng rãi cho niêm mạc da, prôtêin ở 43^0C đã bắt đầu biến chất, niêm dịch đường ruột ở 60 ^{0}C đã bị hoà tan không thể chảy về được, nếu trên 47^0C thì hồng cầu, tế

bào bồi dưỡng và các khí quan di thực đều bị tử vong. Cho nên, không nên uống nước quá nóng, càng không nên uống thường xuyên.

279- Sáu loại nước sôi không nên uống

1. Không nên uống nước "sôi lai rai": Nước sôi lai rai là chỉ nước sôi cứ đun đi đun lại mãi, nước sôi nhiều lần. Loại nước sôi này, hơi nước bay đi tương đối nhiều, tạp chất trong nước, nồng độ muối vô cơ cũng tăng lên tương ứng, đặc biệt là muối axit nitric cực kỳ có hại cho cơ thể, hấp thụ quá nhiều, nhẹ thì dạ dày tá tràng bị mệt mỏi, nặng thì bị trúng độc.

2. Không nên uống nước để trên bếp lò qua đêm: Có không ít gia đình dùng bếp than tổ ong hoặc lò than; để tiết kiệm thời gian, bảo đảm sáng dậy là có thể đi làm đúng giờ, thường tối đến đặt một siêu nước đầy lên trên bếp lò, dùng ngọn lửa nhỏ trong bếp để đun nước cho nóng hoặc cho sôi, sáng hôm sau dùng để nấu cơm hoặc nấu cháo. Cứ như vậy kéo dài sẽ vô cùng nguy hại cho sức khoẻ con người. Bởi vì ban đêm đun nước bằng ngọn lửa nhỏ, rất dễ làm cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, và vi khuẩn lại có thể làm cho muối axit nitric hoàn nguyên, làm cho hàm lượng muối axit nitric trong nước tăng lên rất nhiều. Trường kỳ như vậy sẽ làm cho muối axit nitric cùng với chất amôni trong dạ dày hoá hợp thành muối axit nitric amôni, thành chất gây ung thư cực mạnh.

3. Không nên uống nước dùng để hấp: Nước dùng để hấp có nghĩa là nước dùng để hấp màn thầu hoặc hấp cơm còn lại trong nồi. Loại nước này có một chất gọi là muối axit nitric, đun sôi một thời gian dài, chất muối này sẽ biến thành muối có độc. Ai uống loại nước này, anbumin hồng huyết trong máu của cơ thể bị biến chất và mất đi tác dụng dẫn ô-xy, làm cho người ta thiếu ô-xy sinh ra đau đầu, tức ngực, khó thở, tim đập nhanh, huyết áp tụt xuống v.v... Ngoài ra muối axit nitric thiếu bị tác dụng của vị toan còn có

thể sinh ra chất nitro amin là một loại vật chất gây ung thư. Nếu kéo dài có thể dẫn đến ung thư đường tiêu hoá.

4. Không nên uống nước pha đường để cách đêm: Có người thích uống nước sôi pha đường, có khi hôm trước uống không hết thì để đến hôm sau lại uống tiếp. Cách uống nước đường để cách đêm như vậy rất không nên. Bởi vì nhiệt độ ban đêm, nước đường rất dễ bị một loại gọi là vi khuẩn trực khuẩn nha bào ô nhiễm. Loại vi khuẩn này trong điều kiện nhiệt độ thấp, cứ 15 đến 22 phút là sản sinh ra một thế hệ, sau mấy tiếng đồng hồ, trong nước đường bị ô nhiễm, hàm lượng vi khuẩn này có thể làm cho người ta bị trúng độc. Cho nên, loại nước đường để cách đêm này tuy vẫn còn ngọt, nhưng không nên uống nữa.

5. Không nên uống nước đun sôi lâu: Người ta uống nước đun sôi chủ yếu là để tiêu độc diệt khuẩn. Nhưng có người cho rằng, nước đã sôi phải đun thêm một thời gian nữa thì tiêu độc mới triệt để. Nhận thức và cách làm như vậy là không đúng. Bởi vì nước sôi đun lâu, nước bốc hơi tương đối nhiều, tất nhiên trong nước sôi còn lại, trong muối vô cơ bị hoà tan những chất có hại cũng tăng lên tương ứng. Ai uống loại nước sôi này sẽ có hại cho sức khoẻ.

6. Không nên uống nước cũ ở trong phích nước: Có nhiều người không phải ngày nào cũng thay nước sôi ở trong phích nước, mà thường hai ba ngày, thậm chí nhiều ngày mới thay một lần. Như vậy là không nên. Bởi vì nước ở trong phích tuy là đã đun sôi rồi, nhưng vì đã để một thời gian dài, những vi khuẩn, vi sinh vật còn lại trong đó còn sống và sinh sôi nảy nở. Nếu thường xuyên uống loại nước cũ này, có thể bị vi khuẩn vào trong cơ thể và gây bệnh. Cho nên, chỉ nên uống nước mới đun sôi.

280- Không nên uống nước ở suối nước nóng

Có người cho rằng, nước suối nước nóng từ lòng đất phun lên, không bị ô nhiễm, lại có khoáng vật chất, thường xuyên

uống nước ở suối nước nóng chỉ có ích chứ không có hại. Kỳ thực nhận thức như vậy là sai, nước suối nóng không nên uống. Chủ yếu là vì. nước suối nóng có lượng fluor khá cao. Fluor là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết của loài người, nó vô cùng quan trọng đối với sức khoẻ của răng. Uống nước trong đó có 0,05 phần triệu chất fluor sẽ sinh ra sâu răng, còn cao hơn 1 phần triệu thì sẽ tổn hại đến men răng, làm cho răng có những chấm đen, chấm vàng, gọi là bệnh răng vằn fluor. Nước suối nóng có hàm lượng fluor cao hơn 1 phần triệu, có nơi cao đến mười mấy phần triệu. Nếu trường kỳ uống nước suối nóng có chất fluor cao, rất dễ bị cứng hoá xương, mắc bệnh xương fluor, làm cho dây chằng, các khớp bị canxi hoá đè lên thần kinh cột sống, làm cho tê liệt.

281- Không nên uống nước suối

Nước suối, còn có tên gọi là "nước tiên" được thanh khiết tiệt trùng khách lữ hành đặc biệt thích thú, thậm chí còn thấy khoái. Trên thực tế, uống nước suối là có hại.

Bởi vì nước suối tuy được làm sạch, nhưng thực tế thì ô nhiễm nghiêm trọng. Ngành y tế đã tiến hành kiểm nghiệm nước suối ở ở một số suối nước khoáng phát hiện tổng số vi khuẩn và trực khuẩn đại tràng trong nước suối ở những mức độ khác nhau, đều vượt quá rất nhiều tiêu chuẩn chất nước dùng trong cuộc sống, ô nhiễm tương đối nghiêm trọng. Uống nước suối sẽ bị viêm dạ dày và tá tràng cấp tính. Nước suối ô nhiễm từ rất nhiều mặt như phân rác của cư dân ở xung quanh, phế vật của cầm thú thải ra, nước thải sinh hoạt, nước mưa làm trôi đất cát bụi bặm v.v... Cho nên, không nên uống nước suối càng không nên trực tiếp uống nước suối khi chưa đun. Các vị khách du lịch nên chuẩn bị trà và dụng cụ pha trà để uống thì hơn.

282- Không nên trường kỳ uống quá nhiều nước

Có phải uống nước càng nhiều càng tốt không? Xin trả lời

là không. Người lớn khoẻ mạnh, mỗi ngày cần bao nhiêu nước còn phụ thuộc vào tính chất công tác, cường độ lao động, thói quen uống nước và ảnh hưởng của nhân tố khí hậu. Trong tình hình chung, một ngày cần khoảng 2,5 lít nước.

Song song với việc cơ thể hấp thu nước, thông qua nước tiểu, phân, mồ hôi, hơi thở v.v... nước từ cơ thể bài tiết ra ngoài. Một người lớn khoẻ mạnh, mỗi ngày hấp thu lượng nước đại khái phải lớn bằng lượng nước bài tiết ra. Nếu không tương ứng, bên nào nhiều hơn hoặc ít hơn, đều làm cho môi trường cơ thể bị thay đổi, thận phải phát huy công năng điều tiết nước tiểu ít đi hay nhiều lên. Người lớn khoẻ mạnh mỗi ngày bài tiết 1,5 lít nước tiểu, gánh nặng của thận nhỏ nhất, trạng thái tốt nhất, còn cao hơn hay thấp hơn lượng này, đều làm cho thận phải tăng thêm gánh nặng.

Nếu trường kỳ uống quá nhiều nước nhất là uống rất nhiều một lúc, tất nhiên thận cũng phải trường kỳ làm việc quá tải, do đó mà ảnh hưởng đến tim, người ta thường cảm thấy kiệt sức, chóng mặt, trí nhớ kém, sức chú ý không tập trung, thực dục giảm sút, huyết áp tăng cao v.v.... Nếu bị nặng thì xuất hiện phù nề, huyết áp tăng, thở dốc, tim đập mạnh, thậm chí có thể bị ngất xỉu. Có một số người còn xuất hiện những biểu hiện nghiêm trọng như thần chí rối loạn, nói không rõ tiếng, thèm ngủ, thậm chí hôn mê. Tình hình này đa số thường thấy ở trẻ em uống nước quá nhiều trong một thời gian dài.

283- Không nên coi thường việc uống nước buổi sáng sớm

Sáng sớm ngủ dậy, uống chút nước, rất có lợi cho thân thể, ta không nên coi thường. Bởi vì sau một đêm ngủ, những thức ăn và cặn bã ở trong dạ dày và ruột non, cái gì cần tiêu hoá đã tiêu hoá rồi, cần hấp thu đã hấp thu rồi. Những thứ không thể hấp thu được đều đưa xuống ruột già. Lúc đó dạ dày và ruột non đều rỗng

không, sau khi uống nước như được rửa sạch, có lợi cho việc tiêu hoá hấp thu thức ăn của một ngày mới.

Sáng sớm ngủ dậy uống nước có thể làm cho đại tiểu tiện dễ dàng. Kiên trì sáng sớm uống nước, ngày nào dạ dày và ruột cũng được rửa, phân sẽ không khô cứng, có thể đề phòng táo bón. Đây là kinh nghiệm chung của rất nhiều cụ già sống lâu.

Tốt nhất là uống nước đun sôi để nguội có cho thêm tí muối. Nước nguội có chút muối không những có tác dụng tẩy rửa dạ dày tá tràng mà cũng còn có tác dụng tiêu độc nhất định cho khoang mồm và dạ dày tá tràng, có lợi cho việc đề phòng mắc bệnh ở mồm và dạ dày. Nhưng phải chú ý không nên cho nhiều muối, chỉ cho hơi mằn mặn một chút là được.

284- Ba điều không nên khi uống đồ uống nóng , lạnh

1. Khi ra nhiều mồ hôi không nên uống nước lạnh: Không ít người khi đang ra rất nhiều mồ hôi cứ thích uống lấy uống để những cốc nước lạnh, cảm thấy thật là "khoan khoái", "thật đã", mà không biết rằng như vậy là có hại cho sức khoẻ. Đó là vì, khi đang ra mồ hôi rất nhiều, lỗ chân lông bị nở ra để cho dễ tán nhiệt. Lúc này bỗng nhiên uống hàng lô nước lạnh vào, làm cho lỗ chân lông đóng kín lại, việc ra mồ hôi bị ngừng, do đó mà trở ngại cho việc tán nhiệt, rất dễ sinh ra cảm mạo hoặc các bệnh tật khác.

2. Không nên uống nóng, lạnh cùng một lúc: Uống nước nóng xong uống nước lạnh ngay, trước hết làm hại cho răng, bỗng nhiên bị kích thích nóng rồi lại bị kích thích lạnh, dễ làm cho người ta bị bệnh về răng, hoặc bệnh răng tái phát, bệnh tình nặng thêm, cuối cùng dẫn đến răng bị rụng sớm; uống nóng lạnh lẫn lộn làm cho huyết quản niêm mạc dạ dày tá tràng bỗng nhiên bị co lại, bỗng nhiên bị nở căng ra, bị kích thích lặp đi lặp lại như vậy sẽ dẫn đế bị đau bụng, tiêu chảy, thời gian kéo dài còn sinh ra bị loét dạ dày tá tràng. Cho nên khi uống đồ nóng, đồ lạnh ít

nhất phải cách nhau nửa tiếng đồng hồ trở lên.

285- Sau khi gãy xương không nên uống rượu hoạt huyết

Rất nhiều người sau khi gãy xương đi uống rượu, tưởng rằng như vậy có thể làm cho gân xương được rắn chắc, mau lành. Trên thực tế, khi gãy xương tuyệt đối không nên uống rượu cho hoạt huyết.

Bởi vì uống rượu có thể tổn hại đến việc chuyển hoá tổ chức xương, khiến cho chúng mất đi năng lực sinh trưởng và khôi phục xương. Đồng thời, rượu còn có thể ảnh hưởng đến việc điều trị bằng thuốc. Cho nên, sau khi gãy xương không nên uống rượu hoạt huyết.

286- Không nên uống nhiều rượu bia

Thường xuyên uống nhiều rựu bia thì thường ở vào trạng thái lơ mơ, chủ yếu có hại cho tim và thận.

Mặc dù hàm lượng cồn trong bia thấp, không so được với rượu trắng, rượu nho, nhưng dù sao cũng là một loại rượu. Hàm lượng cồn nói chung không dưới 3,5 độ. Nếu mỗi lần uống 1 lít bia thì tương đương với uống 50 ml rượu trắng. Hàm lượng cồn của 1 lít bia sau khi vào trong máu, nồng độ cồn ở trong máu có thể đạt 0,03%, nói chung có thể làm cho người ta có cảm giác không bình thường đầu nặng chân nhẹ. Muốn tiêu trừ phản ứng này, cần phải có 2 tiếng đồng hồ. Nếu uống bia rựu không hạn chế cũng sẽ làm cho người ta say như uống rượu, cực kỳ nguy hại cho cơ thể sẽ xuất hiện triệu chứng tim đập nhanh, mạnh nhịp tim thất thường, áp lực động mạch tăng cao huyết quản phồng lên và phù nề, có thể sẽ xảy ra đứt mạch máu não, khiến bản thân bất toại.

287- Những người không nên uống bia

1. Người viêm dạ dày mãn tính: Người viêm dạ dày mãn tính, cho dù uống được rượu, cũng không nên uống nhiều bia.

Theo nghiên cứu, bia có thể làm giảm sút niêm mạc dạ dày hợp thành tiền liệt tuyến tố E, làm cho niêm mạc dạ dày hạ thấp sức đề kháng cua vị toan. Người viêm dạ dày mãn tính, do niêm mạc dạ dày đã bị viêm, năng lực tiền liệt tuyến tố E do bản thân hợp thành đã bị hạ thấp, nếu lại uống nhiều bia, tất nhiên sẽ càng ảnh hưởng đến sự hợp thành tiền liệt tuyến tố E hơn nữa, từ đó mà tổn hại cho niêm mạc dạ dày, làm cho bệnh viêm dạ dày càng thêm nặng.

2. Phụ nữ đang cho con bú: Bia là do nguyên liệu đại mạch chế thành. Y học cổ truyền cho rằng, đại mạch có tác dụng về sữa, nếu uống bia do mạch nha chế thành sẽ ức chế việc phân tiết sữa, cho nên, phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú thì không nên uống bia.

3. Người bị bệnh sỏi đường tiết niệu: Trong nước đường mạch nha để sản xuất men bia không những chỉ có canxi, thảo toan, mà còn có cả axit glucôxit có thể thúc đẩy hình thành viên sỏi. Cho nên, người bị bệnh sỏi đường tiết niệu nên cố gắng uống ít, thậm chí không uống bia.

288- Mười hai điều không nên khi uống bia

1. Không nên uống bia lạnh: Nhiệt độ cất giữ bia thích hợp nhất về mùa xuân mùa thu là 5 - 10^0C, mùa xuân mùa đông là 9 - 12^0C, tóm lại cứ khoảng trên dưới 10^0C là được. Có một số người cứ thích bỏ bia vào trong ngăn đá, như vậy là không khoa học. Bởi vì nhiệt độ của bia không được dưới 0 độ, nếu để lâu trong ngăn đá thì bia sẽ đóng băng. Bia bị đóng băng không những mất bọt, mà chất prôtêin trong bia kết hợp với chất nhu sinh ra vật lắng đọng, làm cho bia bị "vẩn đục". Cho dù sau này có tan ra thì mùi vị của nó cũng giảm đi nhiều.

2. Không nên uống loại bia bị ánh nắng mặt trời trực tiếp chiếu vào: Trong bia có nhiều loại vật lưu hoá như axit amin gốc axin, hợp chất hữu cơ gốc axin v.v.... Những vật chất này bị mặt

trời chiếu vào, sẽ sinh ra "tác dụng quang hoá", sinh ra mùi chua, nếu bị nặng thì phẩm chất của bia bị phá hoại. Mặt trời còn có thể phá hoại những chất dinh dưỡng trong bia, đặc biệt là nhóm vitamin B. Để bảo đảm chất lượng bia sau khi cất giữ, các chuyên gia kiến nghị, những bình đựng bia tốt nhất nên chọn màu nâu. Những chai bia nên xếp vào hộp giấy hoặc hộp gỗ, để nơi râm mát, thoáng khí.

3. Không nên dùng phích nước để đựng bia: Có người thích dùng phích nước để đựng bia, cách làm như vậy vừa không khoa học lại có hại cho sức khoẻ. Nói chung, những phích nước đã đựng nước nóng đun sôi thì trong phích sẽ có một tầng cặn, sau khi đổ bia tươi vào, những chất độc trong tầng cặn ấy sẽ hoà tan trong bia có tính axit nhẹ, trong đó có những nguyên tố có hại cho cơ thể người như thạch tín, chì v.v... Uống loại bia này lâu dài sẽ bị trúng độc mãn tính.

4. Không nên uống loại bia hết hạn sử dụng: Bia càng tươi mới càng tốt. Nguyên nhân của nó là, đại mạch và hoa hu-blông để sản xuất ra bia đều là vật chất nhiều phê-nôn có hoạt tính mạnh, cực dễ hoá hợp với prôtêin và dễ tụ hợp ô-xy hoá làm cho bia vẩn đục, nước dùng để sản xuất bia, nếu xử lý không tốt, còn lại những ly tử kim loại như chất sắt, đồng, thiếc quá tiêu chuẩn có thể làm cho phê nôn ô-xy hoá mà vẩn đục, trong khi đóng chai, hộp tiếp xúc với không khí, nếu nhiệt độ diệt khuẩn thời gian không đủ cũng sẽ bị vi sinh vật ô nhiễm, làm cho ô-xy hoá nhanh hơn mà vẩn đục, thậm chi còn lên men dinh dính, có mùi khai. Những loại bia này không nên giữ lâu, tốt nhất là mua đến đâu dùng đến đấy.

5. Không nên uống bia cùng với rượu mạnh: Khi uống bia, tốt nhất không nên cùng uống với rượu trắng, nhất là rượu trắng độ mạnh. Nguyên nhân là: chất đường có thể tăng nhanh hấp thu rượu cồn, làm cho dễ bị say, gây nên trúng độc mãn tính rượu

cồn. Thường xuyên uống như vậy sẽ vô cùng nguy hại cho sức khoẻ.

6. Người đang béo phì thì không nên uống bia: Bia có chất dinh dưỡng phong phú, có nhiệt lượng tương đối cao, đồng thời bia còn có thể giúp cho tiêu hoá, tăng cường khẩu vị. Nếu bản thân vốn là người béo phì, lại thường xuyên uống thật nhiều bia, sẽ làm cho nhiệt lượng và mỡ tích tụ ở trong cơ thể, làm cho cái bụng càng ngày càng to thêm. Nếu cứ trường kỳ uống rất nhiều bia, làm cho dịch thể trong máu tăng lên, sẽ tăng thêm gánh nặng cho buồng tim, nếu trường kỳ như vậy, sẽ làm cho tâm cơ béo dày, buồng tim nở to, công năng co bóp suy yếu. Kiểu buồng tim thể tích to, lực lượng nhỏ như vậy, các giới y học người ta gọi là "tim bia" hoặc " tim bò".

7. Người mắc bênh xơ gan không nên uống bia: Những người mắc bệnh sơ gan, viêm dạ dày mãn tính, viêm tuyến tuỵ, viêm phổi, sỏi đường tiết niệu và viêm khí quản tương đối nặng v.v... đều không nên uống bia. Nguyên nhân là sau khi uống bia, tác dụng ô-xy hoá chất cồn chủ yếu dựa vào gan để hoàn thành. Khi rượu ngấm vào gan, trước hết phải ô-xy hoá thành anđêhit B, rồi ô-xy hoá thành axit B. Những người vốn đã mắc bệnh gan, vì uống bia, nên làm cho gan phải chịu gánh nặng hơn, gây nên trúng độc rượu cồn, nếu kéo dài sẽ nguy hiểm đến tính mệnh.

8. Sau khi ra nhiều mồ hôi không nên uống bia: Khi mồ hôi đầm đìa, lỗ chân lông nở ra, lúc này mà uống bia lạnh vào, sẽ làm cho lỗ chân lông vì bị lạnh đột ngột mà nhanh chóng đóng lại, do đó mà tạm thời ngừng ra mồ hôi, gây trở ngại cho việc toả nhiệt trong cơ thể, sinh ra cảm mạo v.v...

9. Không nên dùng bia để uống thuốc: Bia và thuốc hỗn hợp sẽ sinh ra tác dụng không tốt, làm tăng thêm độ axit trong dạ dày, làm cho thuốc ở trong dạ dày nhanh chóng hoà tan và ảnh hưởng đến việc hấp thu và làm giảm hiệu quả điều trị của thuốc.

Đối với các loại thuốc kháng sinh, thuốc hạ áp, thuốc trấn tĩnh, thuốc chống đông, thuốc chữa bệnh tiểu đường v.v...đều bị ảnh hưởng rõ rệt.

10. Không nên uống bia với thực phẩm ướp muối: Trong thực phẩm ướp muối có amin hữu cơ, trong quá trình gia công, vì chế biến không cẩn thận nên sản sinh ra một số chất kết hợp với bia sẽ gây nên các bệnh đường tiêu hoá.

11. Khi ăn hải tiên (món ăn hải sản tươi) thì không nên uống bia: Các chuyên gia về dinh dưỡng đã chỉ ra rằng, khi ăn hải sản tươi sống mà uống bia thì sẽ bị bệnh thống phong (bệnh tê thấp).

Thống phong tức là thân thể không có cách nào bài tiết ra ngoài nước tiểu có quá nhiều axit mà trầm lắng ở trong khớp hoặc trong các tổ chức mềm, từ đó mà sinh ra viêm. Khi bệnh thống phong phát ra, không những những khớp xương bị xâm phạm đỏ mọng đau rát, thậm chí còn gây nên sốt cao toàn thân, làm cho toàn thân run lên, giống như bệnh thiếu máu. Nếu kéo dài, những khớp xương bị đau dần dần bị phá hoại, khiến cho người ta cử động và làm việc cực kỳ bất tiện, thậm chí còn gây nên bệnh sỏi thận và nước tiểu có độc. Đại đa số thực vật hải tiên như cá v.v... đều làm cho cơ thể có quá nhiều axit trong nước tiểu, mà món hải tiên này lại "nhạy bén" nhất với bia. Cho nên, các chuyên gia kiến nghị, khi ăn hải tiên , tốt nhất nên uống ít hoặc không uống bia.

289- Không nên pha bia vào nước ngọt

Có một số người tửu lượng thấp, thường thích pha bia vào nước ngọt để uống, cho rằng như vậy vừa hợp khẩu vị, tiêu nhiệt giải nóng, lại giảm bớt được nồng độ của rượu, sẽ không bị say. Kỳ thực, cách làm và cách nghĩ như vậy là sai lầm.

Trong nước ngọt có lượng đường nhất định, người ta khi khát nước, uống nước ngọt có thể thúc đẩy niêm mạc dạ dày, tá

tràng hấp thu dịch thể gây tác dụng giải khát. Nhưng lại pha nước ngọt vào bia, thì sẽ không như vậy nữa. Bởi vì trong bia có lượng đường rất lớn, sau khi pha vào nước ngọt, lượng đường quá nhiều này sẽ càng thúc đẩy niêm mạc dạ dày, tá tráng hấp thu rượu, nên lại dễ say rượu. Nếu sau khi uống rượu có hơi bị say mà lại uống nước ngọt thì càng làm cơn say nhanh hơn.

290- Bệnh nhân viêm gan không nên uống rượu

Bệnh nhân viêm gan mà uống rượu chỉ làm cho bệnh tình càng trầm trọng thêm, không có bất kỳ một điều tốt nào cả.

Bởi vì buồng gan của con người giống như một nhà máy hoá công có nhiều công năng của cơ thể, tất cả mọi vật chất trong ăn uống đều do buồng gan xử lý, mới có thể được hấp thu tiêu hoá. Mọi hình thức viêm gan đều có sự tổn hại về thực chất cho gan ở những mức độ khác nhau.. Lúc này tác dụng chuyển hoá và giải độc của gan đối với mọi nguồn vật chất từ ngoài hay từ trong đều suy yếu. Sau khi bệnh nhân uống rượu, trên 90% được chuyển hoá ở trong gan, trực tiếp gây tổn hại cho gan, thậm chí làm cho gan thay đổi tính chất hoặc hoại tử. Cho nên, người bị bệnh viêm gan không nên uống rượu.

291- Bệnh nhân viêm tuyến tụy không nên uống rượu

Bệnh nhân viêm tuyến tụy nếu uống nhiều rượu không những làm cho bệnh trầm trọng thêm mà còn có thể nguy cấp đến tính mạng.

Bởi vì viêm tuyến tụy cấp tính là kết quả của dung môi tiêu hoá của tuyến tụy phân tiết đối với tuyền thể tiến hành tiêu hoá. Sau khi người bệnh uống rượu, do rượu hỗn hợp với các dịch thể của tụy quản, huyết quản, lâm ba quản v.v... trên đường kích thích tuyến tụy, làm cho tụy quản bị tắc nghẽn không thông. Tuyến tụy phân tiết ra cơ năng sinh lý quá mức bình thường, áp lực trong ống tăng cao, làm cho thượng bì của tụy quản bị vỡ, làm cho dịch 12 chỉ tràng và mật ở trong ống mật chảy ngược lại, cuối cùng gây trở

ngại cho công năng tế bào tuyến tụy, làm cho chính chỗ viêm bị xung huyết, phù thũng nặng thêm, dẫn đến xuất huyết hoại tử, sinh ra viêm tuyến tụy dạng hoại tử và nguy cấp đến tính mệnh. Ngoài ra, uống rượu không những kích thích phân tiết một số lượng lớn dịch tụy, mà còn làm cho viêm dạ dày, viêm cầu bộ của 12 chỉ tràng, phù đầu vú và các cơ bị co giật. Vị toan, dịch tràng vào đến tuyến tụy thì phát sinh thay đổi bệnh lý nghiêm trọng, làm cho bệnh tình thêm nghiêm trọng. Cho nên, người khoẻ cũng nên uống ít rượu, người đã bị bệnh viêm tuyến tụy hoặc bệnh nhân đang trong thời kỳ bệnh viêm tuyến tụy phát triển thì càng bị cấm chỉ uống rượu.

292- Người bị bệnh hẹp van tim không nên kiêng rượu

Người bị bệnh hẹp van tim uống rượu có thể gây nên bị tắc cơ tim.

Các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện,rượu, đặc biệt là rượu ngâm thuốc theo đơn của bác sĩ có tác dụng thúc đẩy cơ thể phân tiết ra "dung môi kích thích nước tiểu". Dung môi kích thích nước tiểu có tác dụng hoà tan mạch máu bị tắc nghẽn., là một loại thuốc tốt để điều trị tắc cơ tim và tắc mạch máu não. Cho nên, người bị bệnh hẹp van tim, bệnh cao huyết áp, bệnh xơ vữa động mạch não, uống một lượng rượu vừa phải một ly nhỏ trong bữa ăn thì chỉ có ích chứ không có hại.

293- Trước khi ngủ không nên uống rượu

Có một số người có thói quen uống rượu trước khi ngủ. Họ cho rằng, trước khi ngủ mà uống rượu thì có thể thúc đẩy giấc ngủ đến nhanh. Kỳ thực đó là một nhận thức và cách làm sai lầm. Làm như vậy tai hại rất lớn.

Trước khi ngủ uống rượu, do tác dụng say tê nhẹ của rượu, làm cho đầu não nặng nề, hình như dễ ngủ, nhưng giấc ngủ như vậy thường không sâu, thời gian ngủ không dài, và sau khi tỉnh dậy cảm thấy đau đầu, kiệt sức, thân thể bải hoải v.v... Các

chuyên gia y tế chỉ ra rằng, do rượu làm nở mạch máu khiến cho người ta ngủ chỉ là tạm thời, bị động. Nếu kéo dài, trái lại sẽ dẫn đến mất ngủ. Càng nghiêm trọng hơn nữa là trước khi ngủ mà uống rượu sẽ làm rối loạn hô hấp, làm cho trong giấc ngủ, người ta có những quãng thời gian ngắn bị ngừng hô hấp, đó là một bệnh trạng nguy hiểm. Nếu mỗi ngày tạm thời ngừng thở 10 giây đồng hồ trở lên, liên tục ngừng thở 10 lần sẽ gây nên hàng loạt biến hóa bệnh lý về sinh lý của cơ thể, nếu độ bão hoà ô-xy máu hạ thấp, nhịp tim thất thường còn có thể gây nên những thay đổi lực học lưu động máu, sinh ra cao áp động mạch phổi, thậm chí có thể dẫn đến tâm lực suy kiệt mà tử vong. Cho nên, trước khi ngủ nên khắc phục thói quen xấu là uống rượu.

294- Rượu không nên để lâu

Có người nói, rượu càng để lâu càng thơm. Nhưng rượu mua về mà cứ trường kỳ cất giữ thì thực tế là có hại chứ không có lợi.

Bởi vì trong rượu có chất cồn (tức là tinh rượu) có tính bốc hơi mạnh, và tính thẩm thấu tương đối mạnh. Một chai rượu để 3 năm, dung lượng có thể giảm đi 1/4, mùi vị của rượu cũng không thơm như ban đầu. Cho nên, không nên cất giữ lâu. Nói chung rượu trắng có thể cất giữ một năm, nút chai thật kín, lâu nhất cũng không nên quá hai năm. Thành phần rượu vàng rất phức tạp, không nên cất giữ lâu quá nửa năm, bia chín có thể giữ được bốn, năm tháng; bia tươi không nên để quá bảy ngày.

295- Không nên uống rượu với bánh đúc

Không ít người cứ thích dùng bánh đúc đậu làm thức nhắm để uống rượu. Trên thực tế, điều đó rất nguy hiểm.

Bởi vì trong bánh đúc có phèn chua, phèn chua có thể làm cho nhu động dạ dày tá tràng chậm lại, do đó mà rượu đọng lại trong dạ dày thời gian dài, không những tăng thêm lượng hấp thu cồn rượu, mà còn tăng thêm kích thích đối với dạ dày tá tràng.

Đồng thời, phèn chua còn làm giảm tốc độ máu chảy, kéo dài thời gian rượu ngưng lại ở trong máu, sau khi tích tụ thì làm cho người ta bị trúng độc. Cho nên, uống rượu không nên ăn bánh đúc.

296- Không nên lấy cồn của bệnh viện uống thay rượu

Uống một chút rượu thơm, không những ích khí điều thân, mà còn có thể thông kinh hoạt lạc, có thể tiêu trừ mệt mỏi. Nhưng dùng rượu của bệnh viện và các loại rượu công nghiệp khác để uống thay cho rượu nếu uống có thể bị trúng độc hoặc tử vong..

Bởi vì rượu uống do lương thực lên men chế thành, còn rượu cồn bệnh viện thường dùng những chất khác để thay men rượu. Trong rượu cồn có nhiều loại vật chất có hại, như ancôn mêtin, hoá vật xianôgien v.v... Hàm lượng những vật chất có hại này nhiều hơn ở rượu gấp 10 lần, thậm chí gấp hàng trăm lần. Ancôn mêtin có hại cho hệ thống thần kinh, làm cho nhức đầu, chóng mặt, mù hai mắt, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

297- Không nên uống nhiều rượu trắng

1. Uống nhiều rượu có thể bị liệt dương: Trong hệ thống nội phân tiết của đàn ông, hạ khâu não phân tiết thúc đẩy kích tố tuyến tính, rồi kích thích lá trước của thuỳ thể, kích thích tố phân tiết noãn bào và sinh thành tố hoàng thể, làm cho tinh hoàn sản sinh ra tinh trùng và kích tố nam, còn kích thích sự phát dục bình thường của tiền liệt tuyến, tuyến tinh nang, xêtôn tinh hoàn. Uống quá nhiều rượu sẽ làm tổn hại cho hạ khâu não và thuỳ thể, làm cho nồng độ kích tố nam không đủ, nếu kéo dài sẽ sinh bệnh liệt dương và không có con.

2. Uống nhiều rượu sẽ sinh ra viêm gan : Sau khi rượu vào đến dạ dày tá tràng, dạ dày hấp thu khoảng 20%, ruột hấp thu 80%, nhưng cuối cùng đều thông qua gan mới có thể bị phân giải và xử lý. Năng lực phân giải rượu của gan là có hạn, vả lại sau

khi phân giải, một số lượng tương đối lớn chuyển hoá thành chất anđêhit B có độc đối với cơ thể. Vật chất này tồn tại ở trong máu sẽ làm cho đau đầu, nôn nao; tồn tại ở trong gan sẽ làm cho tế bào gan biến tính, tổ chức xen luy lô tăng lên, tổn hại nghiêm trọng đến công năng gan, cuối cùng thành viêm gan và sơ gan có tính trúng độc.

3. Uống quá nhiều rượu có thể làm cho con trai thành nữ tính hoá: Văn hiến thời xưa đã ghi chép, chỉ có trong gan, phụ nữ mới tồn tại thụ thể của kích tố nữ. Nhưng gần đây, qua nghiên cứu của các chuyên gia người Mỹ phát hiện, trong gan của nam giới cũng có chất thụ thể của kích tố nữ, và bất kỳ là nam hay nữ, thụ thể này hầu như ngang nhau. Khi rượu có tác dụng ức chế kích tố nam thì tác dụng của kích tố nữ trong gan sẽ trở nên càng ngày càng mạnh. Cho nên nam giới thường xuyên uống quá nhiều rượu, có thể dần dần cải biến thành nữ tính hoá.

4. Uống quá nhiều rượu còn có thể tổn hại đến hệ thống thần kinh, gây nên bệnh dạ dày tá tràng, dẫn đến xơ vữa động mạch v.v...

Cho nên, không nên uống quá nhiều rượu trắng, càng không nên thường xuyên uống quá nhiều rượu trắng.

298- Những người không nên uống rượu trắng

1. Vợ chồng những người đang muốn có thai : Vì rượu sẽ giết chết tinh trùng, làm cho tinh trùng và trứng dị dạng, ảnh hưởng đến chất lượng của tinh trùng và trứng, ảnh hưởng đến tố chất của thế hệ sau.

2. Phụ nữ có thai: Phụ nữ có thai uống rượu trắng sẽ ảnh hưởng đến phát dục của thai nhi, làm cho thai nhi dị dạng, tỷ lệ xảy thai tự nhiên tăng cao.

3. Phụ nữ đang cho con bú: Rượu có thể thông qua tuần hoàn máu mà vào sữa, trẻ bú sữa có thành phần rượu sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng phát dục.

4. Thiếu nhi: Rượu sẽ làm cho hàm lượng phênôn tanning tăng cao, làm cho phát dục tinh hoàn không đầy đủ, ảnh hưởng đến phát dục bình thường. Cho nên, trẻ em trước khi tính dục thành thục, không nên uống rượu trắng, nhất là rượu mạnh.

5. Bệnh nhân cao huyết áp: Bệnh nhân cao huyết áp sau khi uống rượu trắng, hàm lượng phênôn tanning trong huyết tương và trong nước tiểu sẽ nhanh chóng tăng lên, mà chất này lại nâng cao huyết áp, có thể gây nguy hiểm xuất huyết não và tử vong.

6. Bệnh nhân tiểu đường: Sau khi uống rượu trắng, làm cho gánh nặng của gan tăng lên rõ rệt.

7. Bệnh nhân viêm gan: Vì rượu có thể trực tiếp gây tổn hại cho tế bào gan, làm cho bệnh càng nguy hiểm hơn.

8. Người bị dị ứng với rượu: Đối với người quá mẫn cảm với rượu, nếu uống rượu trắng, nhẹ thì trên người phát ban, ngứa ngáy khó chịu, đau đầu, chóng mặt, nếu nặng thì có thể ngất xỉu.

299- Không nên uống rượu buổi sớm

Cổ nhân đã từng gọi rựu buổi sớm là một trong "ba con dao giết người". Đó là vì: cơ thể buổi sáng sớm thường ở vào trạng thái yên tĩnh, tỷ lệ chuyển hoá tương đối thấp. Rượu buổi sớm vào trong dạ dày, trước hết nơi bị kích thích là thành dạ dày. Điều đó đối với người có bệnh dạ dày, đặc biệt là người bị loét dạ dày là cực kỳ có hại. Sau khi hấp thu rượu sẽ thông qua gan để chuyển hoá, mà hoạt lực của gan thông qua trạng thái ngủ của một đêm, thường ở vào giai đoạn "khởi động", nó còn chưa tỉnh lại đã phải gánh gánh nặng, thì không thể tiếp thu được. Thêm nữa cơ thể còn một công năng chuyển hoá, trong tình hình bị cưỡng chế, để thích ứng, nó chỉ còn cách cố mà bơi, thời gian kéo dài nó không tài nào chịu đựng nổi, một số bệnh ác tính tất hiên sẽ không vận mà động. Cho nên, không nên uống rượu buổi sớm.

300- Không nên uống rượu cho nóng người

Không ít người cho rằng "rượu có thể chống rét". Kỳ thực,

đó là một sự hiểu lầm. Do thành phần rượu có thể làm cho huyết quản nở ra, lượng máu chảy tăng lên, cho đến sung huyết. Lúc này nhiệt độ của da sẽ tăng lên, có thể làm cho người ta có cảm giác ấm áp. Nhưng cảm giác ấm áp này không được lâu. Bởi vì huyết quản bề ngoài càng co giãn, việc tán phát nhiệt độ trong người càng nhanh, thể ôn càng hạ thấp nhanh chóng, làm cho người ta lại có cảm giác lạnh ghê gớm. Uống rượu vào lại càng rét run hơn là không uống rồi bị cảm lạnh hoặc cảm mạo. Ngoài ra rượu đối với làn da còn có tác dụng làm tê bì nhất định, khiến cho người ta cảm thấy toàn thân trì độn, làm cho một số vi khuẩn hoặc vi rút thừa cơ xâm nhập, gây nên các bệnh tật khác. Cho nên, dùng rượu để sưởi ấm là không thể chấp nhận được.

301- Trong khi uống rượu không nên hút thuốc lá

Hút thuốc lá và uống nhiều rượu mạnh đều có hại cho sức khoẻ. Vừa uống rượu lại vừa hút thuốc lá thì tai hại đối với sức khoẻ cao hơn gấp nhiều lần so với hút thuốc lá mà không uống rượu, hoặc uống rượu mà không hút thuốc lá.Một cơ quan nghiên cứu của Mỹ đã chỉ ra rằng, rượu làm cho người nghiện thuốc lá càng mau nhiễm bệnh ung thư. Đó là vì, một người hút thuốc lá hít vào mồm một hơi thuốc lá, tối thiểu cũng hít vào người 4.000 loại vật chất hoá học, trong đó có không ít chất gây ung thư. Khi nó vào trong cơ thể, bị chất dầu hắc ín vây lại đọng, lại ở khoang mồm, khoang mũi, cổ họng và trong phổi. Người hút thuốc lá này, nếu lại uống rượu thì rượu làm cho chất gây ung thư đọng lại ở mồm, ở họng đi vào dạ dày. Rượu tuy không phải là chất gây ung thư, nhưng nó là một chất hoà tan có thể hoà tan chất gây ung thư . ở trong cơ thể, thuốc lá và rượu có tác dụng thúc đẩy lẫn nhau. Theo thống kê, trong nam giới có 76% số người trong mồm có chất gây ung thư phát thành bệnh ung thư là do họ vừa hút thuốc lá vừa uống rượu gây nên. Cho nên, không nên vừa uống rượu, vừa hút thuốc lá.

302- Năm điều không nên khi dùng sữa bò

1. Sữa bò không nên đun lâu: Sữa bò có nhiều chất prôtêin, khi bị nóng, prôtêin sẽ bị biến tính. Khi ở 60^0 C, các hạt cực nhỏ prôtêin từ dung dịch biến thành chất keo; khi đến 100^0C, đường sữa bắt đầu phân giải thành axit xữa, làm cho sữa bò trở nên chua, giá trị dinh dưỡng giảm sút nhiều. Cho nên, đun sữa bò khi sôi lên là được, không nên đun lâu.

2. Đun sữa bò không nên cho đường vào sớm: Sữa bò có chất axit amin lười, gặp đường ở nhiệt độ cao dễ sinh ra thành phần có độc - axit amin lười gốc đường quả, khi sữa đang sôi không nên lập tức cho đường ngay mà nên chờ cho đến khi hết sôi rồi hãy cho đường.

3. Sữa bò không nên để ánh sáng mặt trời chiếu thẳng vào: Sau khi bị ánh nắng chiếu vào, giá trị dinh dưỡng và hương vị của sữa bò sẽ giàm đi rõ rệt. Theo phân tích, nếu bị ánh nắng chiếu vào 30 phút, nhóm vitamin A và B trong sữa bò và thành phần hương vị của chúng bị tổn thất hầu như quá nửa.

4. Sữa bò không nên để trong ngăn đá tủ lạnh: Sau khi sữa bò đông lạnh, chất dinh dưỡng của prôtêin, mỡ của sữa phát sinh biến hoá; sau khi băng tan sẽ xuất hiện một tầng váng đông nổi bên trên, giá trị dinh dưỡng của sữa bị giảm sút.

5. Sữa bò không nên để trong phích nước: Độ nóng trong phích nước giống như độ nóng trong hòm nuôi dưỡng vi khuẩn. Nếu để sữa ở trong phích nước, vi khuẩn ở trong sữa khoảng 20 phút sẽ sinh ra được một thế hệ, sau 1 tiếng đồng hồ, sữa bò trong tất cả phích nước sẽ bị biến chất.

303- Những người không nên uống sữa bò

Đối với một số người, chất prôtêin trong sữa bò có tác dụng quá mẫn cảm, những hạt mỡ trong sữa bò hơi to, không dễ tiêu hoá. Cho nên, có một số người không nên uống sữa bò.

1. Những người quá mẫn cảm đối với sữa bò: Có một số

người sau khi uống sữa bò sẽ sinh bệnh đường ruột như đau bụng, tiêu chảy, hoặc xuất hiện các triệu chứng viêm mũi, viêm yết hầu, viêm đường hô hấp v.v...Những người này không nên uống sữa bò.

2. Những người đã cắt dạ dày: Sau khi mổ cắt dạ dày, vị nang còn sót lại rất bé, uống sữa bò có chất đường sữa không dễ tiêu hoá này sẽ nhanh chóng đi vào ruột non. Cho nên, những người này không nên uống sữa bò.

3. Những người bị viêm thực quản có tính trôi ngược: Viêm thực quản có tính trôi ngược là do trương lực của cơ vòng trong đoạn dưới thực quản bị suy giảm, dịch vị và 12 chỉ tràng chảy ngược trở lại vào thực quản nên sinh ra viêm. Những người này nếu uống sữa bò, vì trong sữa bò có mỡ, sẽ hạ thấp công năng của cơ vòng này nên dịch vị chảy ngược tăng lên, làm cho bệnh viêm thực quản nặng thêm. Cho nên những người này cũng không nên uống sữa bò.

4. Những người bị viêm túi mật và viêm tuyến tuỵ: Trong sữa bò có mỡ, muốn tiêu hoá mỡ cần có nhiều mật và dung môi mỡ tuỵ. Cho nên uống sữa bò có mỡ, sẽ tăng thêm gánh nặng cho túi mật và tuyến tuỵ, làm cho bệnh viêm càng nặng thêm.

5. Những người bị bệnh tổng hợp dễ kích thích đường ruột: Đó là một loại bệnh thường thấy có tính công năng của đường ruột, đặc biệt là cơ bắp đường ruột và niêm mạc đường ruột đối với phản ứng kích thích đã bị thất thường. Biểu hiện chủ yếu của bệnh này là đau bụng ,táo bón hoặc tiêu chảy. Bệnh này có liên quan đến nhân tố tinh thần, dị ứng thức ăn. Những người này uống sữa bò dễ phát tác những bệnh trên, cho nên không nên uống sữa bò thì hơn.

6. Những người bị thiếu máu do thiếu chất sắt: Sau khi uống thuốc có chất sắt thì không nên uống sữa bò, vì chất canxi và muối axit phôtphoric trong sữa bò trở ngại cho việc hấp thu

chất sắt, làm cho bệnh thiếu máu càng nặng thêm.

7. Những người làm nghề chịu ảnh hưởng của chất chì: Chất đường sữa ở trong sữa bò có thể thúc đẩy việc hấp thu và tích tụ chất chì ở trong cơ thể, gây nên hoặc làm nghiêm trọng hơn trúng độc chì. Cho nên, những người làm nghề tiếp xúc với chì thì không nên uống sữa bò.

304- Sữa bò không nên ăn chung với cháo

Có những bậc gia trưởng cứ thích pha lẫn cháo với sữa bò để cho con ăn và tin rằng "sữa bò pha với nước cháo cho con ăn sẽ cường tráng". Trên thực tế, sữa bò hoà vào nước cháo chộn lẫn lên là không khoa học.

Bởi vì sau khi sữa bò hoà vào nước cháo, vitamin A bị mất rất nhiều. Nước cháo thuộc về loại thực phẩm tinh bột. Ngành dinh dưỡng học đã cảnh báo, không nên chộn lẫn vitamin A với tinh bột, để tránh tổn thất vitamin A. Trẻ con trường kỳ ăn sữa bò pha với nước cháo sẽ bị thiếu vitamin, làm cho phát dục chậm chạp, người yếu bệnh nhiều. Cho nên, sữa bò không nên pha với nước cháo để ăn, kể cả những thức ăn thuộc loại tinh bột khác.

305- Không nên ăn chung sữa bò với sôcôla

Sữa bò và sôcôla đều là những thực phẩm dinh dưỡng cao cấp, nhưng nếu cùng ăn một lúc không những không có ích gì, ngược lại còn có hại cho sức khoẻ.

Sữa bò rất giàu chất prôtêin và canxi. Sôcôla được mệnh danh là thực phẩm của nguồn năng lượng, có thảo toan. Nếu cùng ăn sôcôla với sữa bò thì chất canxi trong sữa bò và chất thảo toan trong sôcôla kết hợp thành canxi thảo toan, nếu sử dụng lâu dài, có thể làm cho tóc khô cứng, bị tiêu chảy, xuất hiện hiện tượng thiếu canxi và phát dục sinh trởng chậm chạp. Cho nên, không nên uống sữa bò và ăn sôcôla cùng một lúc, còn nếu ăn hai thứ đó cách xa nhau thì được.

306- Không nên cho quá nhiều đường vào sữa bò

Khi uống sữa bò, không phải cho đường càng nhiều càng tốt. Nói chung không nên quá 5%, nếu không vì quá nhiều đường sẽ tạo thành dịch sữa cao thấm, bất kỳ trẻ em hay người lớn uống vào đều có những phản ứng không tốt.

Qua thực nghiệm trên động vật đã chứng minh, dùng sữa cừu cao thấm để nuôi một con thú nhỏ, thời gian dạ dày bị rỗng kéo dài, thể trọng giảm xuống, tỷ lệ tử vong tăng cao. Tạp chí nhi khoá ở Mỹ kể lại, dùng nước đường nho 10% nuôi trẻ sơ sinh thì thấy thời gian dạ dày bị rỗng kéo dài, thực đạo chảy ngược và bị tiêu chảy có tính cao thấm. Nếu trường kỳ dùng dịch cao thấm để nuôi trẻ, thể trọng tăng trưởng rất chậm, sức đề kháng giảm đi, đường hô hấp dễ bị cảm nhiễm và viêm ruột xuất huyết. Cho nên uống sữa bò không nên cho thêm nhiều đường quá. Trẻ em trong vòng một tuổi uống sữa bò cũng phải pha cho loãng một chút.

307- Sữa bò không nên để trong ngăn lạnh

Mùa hè để đề phòng sữa bò bị biến chất, có người thích cất giữ sữa bò vào trong ngăn lạnh. Như vậy không những đã phá hoại giá trị dinh dưỡng của sữa bò, mà còn làm cho sữa mau bị biến chất.

Trong sữa bò có 3 loại nước tính chất khác nhau. Trong đó có nước tự do, hàm lượng nhiều nhất, ở trạng thái tự do, không kết hợp với các vật chất khác, chỉ gây tác dụng của thuốc hoà tan; nước kết hợp là loại nước kết hợp với prôtêin, đường sữa, muối kết hợp với nhau, không hoà tan với các vật chất khác, không bị đông cứng; nước kết tinh, là loại nước cùng tồn tại với khi đường sữa kết tinh và thể đường sữa kết tinh. Khi sữa bò đông kết, nước tự do đóng băng trước, sữa bò đông từ ngoài vào trong, bên trong bọc những vật chất khô (prôtein, mỡ, canxi...) Song song với thời gian đóng băng kéo dài, hàm lượng những vật chất khô ở bên trong cũng tăng lên tương ứng, vật chất khô không đóng băng. Lúc này tầng ngoài của cục sữa màu nhạt, tầng

trong màu sẫm, sau khi băng tan, chất prôtêin trong sữa dễ lắng xuống, đông lại và biến chất. Cho nên, sữa bò không nên bảo quản trong ngăn lạnh. Nhiệt độ thích hợp nhất để bảo quản sữa bò là 2 - 3 độ C.

308- Đun sữa không nên đun lửa nhỏ

1. Dùng lửa nhỏ để đun sữa bò, vitamin và những vật chất dinh dưỡng trong sữa sẽ bị phá hoại, từ đó mà hạ thấp giá trị dinh dưỡng.

Bởi vì dùng lửa nhỏ đun sữa, thời gian đun sẽ dài, vitamin và vật chất dinh dưỡng trong sữa dễ bị không khí ô-xy hoá mà bị phá hoại. Cho nên, đun sữa không nên dùng lửa nhỏ, phương pháp khoa học là dùng ngọn lửa to để đun, sau khi sữa sôi thì tắt lửa, chờ cho hết sôi rồi lại đun nóng. Cứ làm như vậy 3 - 4 lần, có thể giữ được thành phần dinh dưỡng của sữa bò, lại có thể tiêu diệt được một cách có hiệu quả vi khuẩn ở trong sữa.

309- Không nên đựng sữa bò trong phích nước

Đựng sữa bò trong phích nước, nếu để lâu sẽ không có lợi cho cơ thể.

Bởi vì dinh dưỡng của sữa bò phong phú, đựng trong phích nước quá lâu, nhiệt độ trong phích dần dần xuống thấp, khi ở nhiệt độ thích hợp, vi khuẩn sẽ sinh sôi nảy nở rất mạnh. Sau 3 - 4 tiếng đồng hồ sữa bò sẽ biến chất thành chua. Trẻ thơ uống vào sẽ bị tiêu chảy, rối loạn tiêu hoá hoặc trúng độc thức ăn. Cho nên, không nên đựng sữa bò trong phích nước, mà nên ăn đến đâu pha đến đấy. Nếu tạm thời không ăn, có thể cho chút ít đường cát hoặc ít muối ăn để cất giữ thời gian ngắn.

310- Không nên uống nhiều sữa bò

Không nên uống nhiều sữa bò, những người có hoạt tính dung môi đường sữa thấp càng không nên uống nhiều.

Bởi vì hoạt tính đường sữa trong cơ thể thấp hoặc thiếu chất xúc tác đường sữa, không thể phân giải đường sữa ở trong sữa bò.

Đường sữa sẽ lên men và phân giải ở trong ruột già gây nên các chứng bệnh như đầy bụng, tiêu chảy, đau bụng v.v... Ngoài ra càng không nên uống nhiều sữa bò lạnh, nếu không sẽ làm cho nhu động dạ dày và tá tràng thêm kịch liệt rồi sinh ra tiêu chảy. Những người bị cảm mạo, bị bệnh lở loét, bị viêm túi mật, viêm ruột và các bệnh dạ dày tá tràng khác, sẽ làm cho bệnh nặng thêm. Cho nên, không nên uống quá nhiều sữa bò.

311- Mùa hè không nên uống sữa bò lạnh

Mùa hè không ít người có tham vọng muốn thuận tiện và mát mẻ, rất thích uống sữa bò lạnh. Kỳ thực là có hại.

Bởi vì thành phần dinh dưỡng trong sữa bò rất phong phú, bao hàm prôtêin và anbumin sữa đặc là chính, thứ hai là anbumin trắng và anbumin cầu. Vì mùa hè nhiệt độ không khí cao, sữa bò là cơ sở bồi dưỡng rất tốt cho vi khuẩn, sữa bò sau khi đun sôi, sau khi để nguội vài tiếng đồng hồ, vi khuẩn sẽ ô nhiễm, sinh nở, sau khi uống sẽ bị bệnh đường ruột. Cho nên, mùa hè không nên uống sữa bò lạnh, nên uống sữa nóng tốt hơn. Sữa nóng không những vi khuẩn bị tiêu diệt, mà chất prôtein trong sữa bò bị biến chất càng có lợi cho tiêu hoá và hấp thu của cơ thể.

312- Sữa bột bị ẩm đã vón cục thì không nên ăn

Sữa bột vốn phải có hương vị ngon ngọt của sữa tươi, nếu cất giữ trong điều kiện nhiệt độ cao thì rất nhanh chóng biến thành màu nâu, giảm mất hương vị vốn có, đồng thời toả ra mùi hôi, độ hoà tan kém, giá trị sinh lý prôtêin và tính tiêu hoá cũng giảm đi rất nhiều, vi khuẩn dễ sinh sôi nảy nở làm cho sữa bột biến chất.

Khi mở hộp sữa bột ra rồi thì rất dễ hấp thu nước ở trong không khí. Nếu đường sữa ở trong sữa bột bị thấm nước, sẽ làm cho những hạt prôtêin trong sữa bột dính chặt vào với nhau làm cho bột sữa vón thành từng cục. Cho nên, khi cất giữ phải đặc biệt chú ý. Nếu sữa bột bị ẩm cứng lại thì không nên ăn.

313- Không nên pha sữa bột bằng nước sôi

Có những bậc cha mẹ pha sữa bột cho con, có thói quen là dùng nước sôi, tưởng rằng như vậy thì sẽ tan nhanh. Kỳ thực làm như vậy là phá hoại thành phần dinh dưỡng của sữa.

Bởi vì thành phần chủ yếu của sữa bột là tinh bột lúa mì, mỡ, prôtêin, đường nho v.v... Những chất dinh dưỡng không ít này rất dễ bị phân giải do tác dụng của nhiệt độ cao, biến chất mà bị phá hoại. Như vậy trẻ em khó mà thu được dinh dưỡng toàn diện ở trong sữa.

Thực nghiệm đã chứng minh, nếu pha sữa bột bằng nước nóng ở nhiệt độ 60 -80 độ C, thì một số thành phần dinh dưỡng trong đó đã bị biến chất. Để bảo tồn thành phần dinh dưỡng có hiệu quả cao, nói chung chỉ cần nước nóng ở nhiệt độ trên dưới 40 độ C đem pha sữa là có thể uống được.

314- Pha sữa bột không nên quá đặc hoặc quá loãng

Khi dùng sữa bột để nuôi trẻ, cần phải cho một tỷ lệ nước nhất định, pha sữa bột quá loãng hoặc quá đặc, đối với sức khoẻ trẻ em đều có ảnh hưởng nhất định.

Bởi vì sữa bột pha quá loãng sẽ làm cho trẻ trên thực tế hấp thu không đủ nhiệt lượng, làm cho trẻ bị suy dinh dưỡng, nếu nghiêm trọng còn có thể làm cho trẻ bị tiêu chảy có tính đói ăn. Nếu pha đặc quá, mà cứ trường kỳ ăn như vậy sẽ làm cho trẻ tiêu hoá không tốt và trong sữa tươi quá đặc có rất nhiều muối vô cơ, công năng thận của trẻ chưa hoàn toàn thành thục, hấp thu quá nhiều muối vô cơ sẽ tăng thêm gánh nặng cho thận. Cho nên khi nuôi trẻ bằng sữa bột, tỷ lệ pha nước phải thoả đáng. Ví dụ lấy trọng lượng để tính toán thì tỷ lệ nước và bột sữa là 1 : 8; nếu tính theo dung lượng thì tỷ lệ là 1: 4.

315- Không nên đổ ngay mật ong vào sữa đang sôi

Mật ong là một loại thực phẩm thiên nhiên rất giàu chất dinh dưỡng, không ít người dùng mật ong thay thế đường mía đổ vào sữa

bò đang đun sôi. Trên thực tế, cách làm như vậy là không khoa học.

Bởi vì mật ong có rất nhiều chất xúc tác, đó là trong quá trình tạo men, mật ong tự thân phân tiết ra chất prôtêin, đó cũng chính là đặc điểm mật ong khác với các loại đường khác. Chất xúc tác của mật ong biến hoá vô cùng mẫn cảm trong điều kiện bên ngoài. Hoạt tính tối đa thường ở vào nhiệt độ trên dưới 40 độ C, nếu cao hơn 40 độ C, hoạt tính của chất xúc tác nhanh chóng hạ thấp, từ đó làm cho mật ong mất đi độ tươi mát và chất dinh dưỡng. Cho nên sau khi đun sôi sữa không nên lập tức đổ mật ong vào ngay. Phương pháp đúng đắn là, sau khi đun sôi sữa, chờ cho nhiệt độ của sữa bò nguội đến mức có thể uống được, lúc đó cho mật ong vào quấy đều lên là được.

316- Trẻ thơ không nên thường xuyên dùng sữa ong chúa

Sữa ong chúa là thức ăn bổ mà ta thường dùng. Đối với bệnh suy nhược kéo dài và suy dinh dưỡng đều rất có ích. Nhưng nếu trẻ thơ dùng thường xuyên hoặc dùng một lượng lớn sữa ong chúa hoặc những sản phẩm khác có nhiều chất sữa ong chúa thì có thể dẫn đến sớm phát triển về tình dục.

Bởi vì sữa ong chúa ngoài nhiều chất đường và vitamin ra, còn có chất kích tố nữ nữa. Thường xuyên uống hoặc uống lượng lớn sữa ong chúa, chất kích tố nữ sẽ thúc đẩy các khí quan phát dục không bình thường. Phụ nữ có thai dùng lượng lớn sữa ong chúa cũng có thể làm cho sau khi đẻ, đứa trẻ sớm thành thục về sinh dục. Cho nên, trẻ em không nên thường xuyên dùng sữa ong chúa. Sữa ong chúa chỉ thích hợp với những người sau khi ốm hoặc thân thể suy nhược, dùng trong một thời gian ngắn có tính chất bồi dưỡng.

317- Không nên pha trà bằng nước sôi

Trong trà có rất nhiều chất dinh dưỡng, uống chè có thể quên hết mệt mỏi, phấn chấn tinh thần. Dùng nước sôi pha trà thì

lên màu nhanh, cho nên rất nhiều người thích dùng nước sôi để pha trà. Trên thực tế, dùng nước sôi pha trà là không thích hợp.

Bởi vì trong lá chè có rất nhiều vitamin C, nhiều gấp 7 lần vitamin C trong táo cùng trọng lượng. Nhưng vitamin C gặp nhiệt độ cao lại rất dễ bị phá hoại. Cho nên, không nên dùng nước sôi để pha trà. Để đề phòng vitamin C bị phá hoại, có thể để nước sôi giảm xuống 70 độ C, như vậy không những đề phòng vitamin C bị phá hoại, mà còn bảo đảm được màu sắc, hương vị của nước chè đều tốt.

318- Không nên coi tinh bột sữa là sản phẩm dinh dưỡng của trẻ

Chất dinh dưỡng là nguyên liệu phát dục sinh trưởng của trẻ, là cơ sở vật chất để bảo đảm nhu cầu sinh lý. Nhưng lựa chọn sản phẩm dinh dưỡng và sản phẩm bổ sung dinh dưỡng phải phù hợp với nhu cầu sinh lý của trẻ. Còn tinh bột sữa không nên coi là sản phẩm dinh dưỡng của trẻ.

Bởi vì thành phần của tinh bột sữa là đường mía, đường mạch nha, sữa luyện và bột côca v.v... Thành phần chủ yếu trong đó là đường, nói chung hàm lượng đường có tới 65 - 70%, lượng prôtêin cực thấp, khoảng 7%. Sau khi loãng đi, hàm lượng prôtêin và mỡ lại càng ít, giá trị dinh dưỡng còn xa mới bằng sữa bột, và cũng vì đường quá nhiều nên ảnh hưởng đến thực dục. Cho nên, đối với những trẻ đòi hỏi nhiều loại dinh dưỡng mà nói, tinh bột sữa không nên coi là sản phẩm dinh dưỡng, chỉ có thể dùng làm đồ uống ngọt để uống.

319- Không nên dùng tinh bột sữa nuôi trẻ thay sữa mẹ

Có một số cha mẹ dùng tinh bột sữa thay thế sữa mẹ, sữa bò hoặc sữa bột để nuôi con. Trên thực tế như vậy là không thích đáng.

Sữa mẹ, sữa bò có nhiều chất prôtêin, mỡ, đường và khoáng vật chất. Những chất dinh dưỡng này không thể thiếu được đối

với phát dục sinh trưởng của trẻ. Tinh bột sữa chỉ có một số ít bột sữa, đường mía, bột côca và tinh bột. Thành phần dinh dưỡng của nó không đủ, không thể thoả mãn nhu cầu phát dục sinh trưởng của trẻ. Công năng chủ yếu của tinh bột sữa là làm tăng thực dục, bổ sung dinh dưỡng, nhưng không thể thay thế sữa.

320- Những người không nên uống cà phê

Song song với mức sống ngày càng được nâng cao, đồ uống cà phê đã đi vào muôn nhà vạn hộ. Thế nhưng, những người sau đây thì không nên uống cà phê :

1. Những người có thai : Cà phê có thể thông qua đế cuống rốn ảnh hưởng đến hệ thống sinh dục của thai nhi. Phụ nữ có thai mỗi ngày không nên uống quá một cốc cà phê. Cục kiểm tra thực phẩm dược vật của nước Mỹ thậm chí còn kiến nghị, những phụ nữ có thai nên tránh xa những đồ uống có chất ca-phê-in.

2. Những phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú: Ca-phê-in có thể thông qua máu thâm nhập vào sữa mẹ, do công năng chuyển hoá và công năng bài tiết của ấu nhi đều còn kém, có thể làm cho trẻ bú sữa sinh ra tâm thần căng thẳng, bồn chồn hoặc hiếu động.

3. Những người thường xuyên mất ngủ : Ca-phê-in có thể làm giảm bớt thời gian ngủ của người ta, trong quá trình của giấc ngủ, số lần tỉnh dậy rất nhiều, khiến cho giấc ngủ không sâu, gây trở ngại rất lớn cho người ta 3 tiếng đồng hồ trước khi ngủ được.

4. Trước khi chẩn đoán ung thư chất tuỷ của tuyến thượng thận: Chất tuỷ của tuyến thượng thận có thể hợp thành tuyến tố thượng thận, nó có thể phân giải dung môi ô-xy hoá amịn. Vật phân giải này có thể làm căn cứ để kiểm tra ung thư chất tuỷ tuyến thượng thận. Uống cà phê có thể làm cho chất phân giải tuyến thượng thận trong máu và trong nước tiểu tăng lên, gây nên sự phán đoán giả dương tính chất tuỷ tuyến thượng thận, hai ngày trước khi lấy nước tiểu để xét nghiệm, ngoài việc không uống cà

phê ra, còn phải cấm không được uống nước chè và ăn các loại cam, quít, những thực vật có chất thơm (hương thảo tinh).v.v...

5. Những người bị động kinh: Ca-phê-in có thể kích thích trung khu vận động não, chất piu-rin vàng có thể làm cho huyết quản co lại, giảm bớt lưu lượng máu, vô cùng bất lợi cho người bị động kinh.

6. Người đang uống thuốc trấn tĩnh : Thường xuyên uống cà phê, có ảnh hưởng đền tác dụng của thuốc trấn tĩnh. Nói chung, người đang uống thuốc trấn tĩnh, mỗi ngày uống quá 5 cốc cà phê, con người trở nên hứng phấn không yên.

7. Những người bị loét đường tiêu hoá: Thường xuyên uống cà phê sẽ kích thích vị toan phân tiết, không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ của người bệnh.

8. Bệnh nhân tiểu đường: Cà phê có thể hạ thấp việc phân tiết của insulin trong tuỵ tạng, hạ thấp tính chịu đựng của đường nho, làm tăng thêm sự bài tiết của insulin, do đó mà đường huyết tăng lên.

9. Bệnh nhân cao huyết áp: Ca-phê-in có thể làm cho bộ phận mẫn cảm cá thể huyết áp tăng cao, những người này không nên uống cà phê. Nhưng đối với những người đã có thói quen thì mỗi ngày uống không quá 2 cốc cà phê thì cũng không có ảnh hưởng gì.

10. Những người bị suy kiệt thận: Người bị suy kiệt thận, nếu có hiện tượng kali trong máu cao thì phải phối hợp hạn chế uống kali. Cà phê có hàm lượng kali cao, nên tránh không nên uống.

11. Người mắc bệnh xơ vữa động mạch: Cà phê có thể làm tăng hàm lượng axit mỡ và glyxêrin gốc axin trong máu, kích thích cơ tim, ảnh hưởng đến sự co bóp của cơ tim, làm tăng nhịp đập của tim, làm tăng lượng tiêu hao ô-xy của tim.

12. Người bị thiếu máu do thiếu chất sắt: Khi bổ sung thuốc có chất sắt hoặc ăn những thức ăn có hàm lượng sắt phong

phú như gan, thận, thịt tươi màu đỏ sẫm, tốt nhất là nên tránh uống cà phê. Trong môi trường có axit, sắt dễ bị hấp thu, cho nên nên uống các thứ như nước chanh hoặc sữa chua, hiệu quả tốt hơn cà phê nhiều.

13. Những người bị sỏi thận: Theo thành phần kết thành của sỏi thận có thể chia ra làm ba loại là sỏi hữu cơ, sỏi kiềm và sỏi canxi thảo toan. Đề phòng sỏi canxi thảo toan tái phát, ngoài việc uống nhiều nước để giảm bớt nồng độ nước tiểu ra, cần phải cấm không được ăn những thức ăn giàu chất thảo toan, cà phê chính là thực vật có chất thảo toan phong phú, cho nên không nên uống.

14. Các vận động viên: Uống một lượng cà phê thích hợp thì có lợi cho vận động, nhưng nếu hấp thu quá nhiều ca-phê-in lại dễ sinh ra mệt mỏi. Cho nên, vận động viên không uống cà phê thì tốt hơn.

321- Uống cà phê không nên cho thêm nhiều đường

Khi uống cà phê, để át chất đắng của cà phê, để tăng thêm vị thơm ngon và cảm giác đặc hữu của cà phê, cho thêm một chút đường vừa phải quấy đều lên, đó là điều hợp lý. Nhưng có người lại cho thêm quá nhiều đường vào cà phê, việc đó lại không nên. Đó là vì, nếu cho quá nhiều đường vào cà phê, sau khi uống sẽ không thấy sảng khoái, thậm chí làm cho người ta cảm thấy hiện tượng vô cùng mệt mỏi. Sở dĩ xuất hiện hiện tượng này, chủ yếu là do uống cà phê cho thêm quá nhiều đường nên tế bào tuỵ ở trong tuỵ bị kích thích có tính phản xạ, phân tiết ra rất nhiều insulin. Lượng insulin quá nhiều có thể hạ thấp hàm lượng đường nho ở trong máu. Nếu đường huyết quá thấp, sẽ xuất hiện các hiện tượng tim đập mạnh, chóng mặt, chân tay mềm nhũn vô lực, thèm ngủ v.v... Cho nên, khi uống cà phê cần chú ý không nên cho quá nhiều đường.

322- Đêm tân hôn không nên uống cà phê

Nhà khoa học Viện y học Đại học Ha-vớt Mỹ đã tiến hành thí nghiệm mức độ sát thương tinh trùng của ba loại đồ uống khác nhau có hàm lượng ca-phê-in bán trên thị trường. Họ lấy tinh trùng sống bỏ vào trong một định lượng đồ uống côca, một phút sau đem ra kiểm tra tỷ lệ số tinh trùng còn sống, kết quả thí nghiệm cho thấy đó là một loại đồ uống có thể giết chết 58% tinh trùng, một loại khác có thể giết chết toàn bộ tinh trùng. Cho nên, nam nữ tân hôn uống đồ uống có hàm lượng ca-phê-in có thể trực tiếp giết hại tinh trùng, ảnh hưởng đến năng lực sinh dục của nam giới. Nếu bị thụ thai có khả năng làm cho thai nhi dị dạng hoặc không có chân bẩm sinh.

323a- Khi hút thuốc lá không nên uống cà phê

Các chuyên gia y học nghiên cứu phát hiện, chất ca-phê-in trong đồ uống cà phê, côca, do tác dụng của chất nicôtin trong khói thuốc lá dễ làm cho một số tế bào của tổ chức cơ thể phát sinh đột biến, thậm chí có thể gây bệnh ung thư. Cho nên trong khi uống đồ uống có chất ca-phê-in, tốt nhất không nên hút thuốc lá.

323b- Khi đang làm việc không nên uống cà phê

Trong thời gian làm việc mà uống đồ uống có chất ca-phê-in, có thể làm tăng thêm cảm giác căng thẳng của công việc, làm cho tim đập nhanh hơn, huyết áp tăng cao và côlettêrôn tăng lên nhiều. Các nhà khoa học phát hiện, ca-phê-in có thể làm tăng nhanh việc phân tiết của tuyến thượng thận. Họ đã tiến hành thí nghiệm chất cà phê và côca đối với nhân viên công tác trong văn phòng, hấp thu 300 mg ca-phê-in sau 4 giờ làm việc so với người không uống, tuyến thượng thận của người uống có hàm lượng tăng lên 37%, điều này đối với người đã chịu áp lực rất lớn vì công việc, giờ đây càng làm tăng thêm gánh nặng cho tâm huyết quản và cảm giác căng thẳng của thần kinh, như vậy càng bất lợi cho cơ thể.

324- Khi uống rượu thì không nên uống cà phê

Nếu uống rượu trắng rồi lại uống cà phê thì rượu sẽ gây tổn hại cho cơ thể nhiều hơn. Đó là vì, rượu và cà phê đều có tác dụng làm hưng phấn và ức chế, làm cho đại não do quá ư hưng phấn chuyển sang ức chế cực độ, kích thích huyết quản nở ra, tăng nhanh tuần hoàn máu, tăng thêm gánh nặng cho buồng tim rất nhiều. Như vậy là hai cái độc dồn vào gây tổn hại cho tim, cho đại não nhiều hơn nhiều lần chỉ đơn thuần uống rượu. Cho nên, không nên uống chung rượu trắng với cà phê.

325- Sau khi uống rượu, không nên uống cà phê

Uống rượu xong lại uống cà phê sẽ có hại cho cơ thể. Sau khi uống rượu, cồn rượu rất nhanh chóng bị hệ thống tiêu hoá hấp thu rồi đưa vào hệ thống tuần hoàn máu, sau đó ảnh hưởng đến công năng các khí quan dạ dày tá tràng, tim, gan, thận, đại não và nội phân tiết v.v... làm cho chuyển hoá trong cơ thể bị rối loạn, trong đó bị tổn hại nhiều nhất là đại não. Nếu uống rượu xong, uống cà phê ngay, hai thứ tác dụng lẫn nhau, chẳng khác gì lửa đổ thêm dầu, làm cho đại não người ta từ hưng phấn chuyển sang ức chế, kích thích huyết quản nở ra, làm tăng nhanh tuần hoàn máu, tăng thêm gánh nặng vô cùng to lớn cho tâm huyết quản.

326- Người đang thiếu canxi không nên uống cà phê

Các nhân viên nghiên cứu y học đã thường xuyên tiến hành điều tra khảo sát những người thường uống đồ uống có chất ca-phê-in đều phát hiện trong nước tiểu của họ có chất canxi, so với người không uống loại nước này thì cao hơn gấp hai lần. Nếu uống hai cốc cà phê, tổn thất canxi trong cơ thể ước khoảng 15 mg. Cho nên những người thường xuyên uống loại đồ uống này phải ăn thêm nhiều thực phẩm giàu chất canxi như thịt, các chế phẩm từ đậu, tôm, hải đới, cải tím, mộc nhĩ v.v...

327- Những người có mỡ trong máu cao không nên

uống cà phê:

Các nghiên cứu đã chứng tỏ, sau khi tiến hành thí nghiệm 1007 nam giới và 598 phụ nữ, phát hiện nam giới mỗi ngày uống 5 cốc nước có ca-phê-in thì côlettêrôn trong huyết tương của họ so với người không uống cao hơn gấp nhiều lần, đặc biệt có liên quan đến mật độ anbumin mỡ thấp của người bị sơ vữa động mạch thì tăng lên nhiều, nó có tác dụng thúc đẩy sơ hoá vữa động mạch; trong nhóm nữ, uống tương đối ít cà phê, côlettêrôn trong huyết tương chỉ cao hơn người thường chút ít. Cho nên, uống quá nhiều nước có ca-phê-in sẽ làm cho mỡ trong máu tăng lên.

328- Người già không nên uống cà phê

Một đời người có thể thiếu canxi, người già thiếu canxi càng nghiêm trọng hơn, thêm nữa vì ăn ít, hàng ngày hấp thu chất canxi thường không nhiều, so với nhu cầu cần chuyển hoá thì kém rất xa. Tác dụng lợi tiểu của ca-phê-in, cộng thêm việc hấp thu canxi lại giảm đi mất một nửa, người già nếu thường xuyên uống loại nước này, chỉ càng làm tăng thêm việc thiếu canxi trong cơ thể, dẫn đến loãng xương.

329- Nhi đồng không nên uống cà phê

Những nghiên cứu hữu quan đã chứng minh, bệnh hoạt động của nhi đồng có liên quan đến việc uống nhiều nước có ca-phê-in. Uống nhiều nước có ca-phê-in làm cho tinh thần bồn chồn, bất tuân kỷ luật, thành tích học tập giảm sút v.v... Những năm gần đây, các học giả trong và ngoài nước nghiên cứu cho rằng, ca-phê-in có tiềm tại nguy hại đối với cơ thể, làm cho tỷ lệ đột biến của tế bào tăng lên. Nhi đồng do các tổ chức của cơ thể chưa phát dục hoàn thiện, sức đề kháng và năng lực giải độc thấp kém nên nguy hại càng lớn hơn.

330- Không nên uống nhiều cà phê quá

Uống cà phê, đối với cơ thể có lợi mà cũng có hại. Đó là do thành phần của nó quyết định. Cà phê do hạt cà phê chế biến

ra, trong hạt cà phê có 1% - 2% ca-phê-in; 10% - 14% chất mỡ; 5% - 8% chất prôtêin, còn có cả đường, muối vô cơ và vitamin v.v... Trong đại đa số cà phê hoà tan có 3% - 4% ca-phê-in. Trong một cốc cà phê có khoảng 100 - 150 mg ca-phê-in

Cái lợi của uống cà phê cũng ngang như uống trà. Do tác dụng của ca-phê-in, nó làm cho tinh thần phấn chấn, giải trừ buồn ngủ và mệt mỏi, nâng cao năng lực hoạt động của não, tăng thêm khẩu vị và thúc đẩy công năng tiêu hoá.

Cái hại của việc uống cà phê chính là ở chỗ nó có tác dụng hưng phấn quá mạnh, 10 gr ca-phê-in đủ làm cho một người thành niên mất mạng. Cho nên, nếu trong thời gian ngắn mà uống quá nhiều cà phê có thể bị trúng độc. Trường kỳ uống cà phê sẽ trở thành nghiện cà phê, nếu ngừng uống thì đại não có hiện tượng bị ức chế cao độ, do đó mà huyết áp hạ thấp, đầu đau dữ dội, có khi còn xảy ra vui buồn cáu gắt thất thường, người bồn chồn không yên, âu sầu, lãnh đạm, tinh thần không bình thường. Nếu cứ uống cà phê không hạn chế, còn đem lại nhiều tác dụng phụ khác, như ca-phê-in có thể làm cho côlettêrôn huyết thanh tăng cao. Những người thường xuyên uống cà phê, tỷ lệ mắc bệnh hẹp van tim so với người không uống cao hơn gấp đôi; phụ nữ có thai ngày nào cũng uống cà phê, trương lực cơ bắp đứa con sinh ra so với trẻ bình thường thấp hơn nhiều, năng lực hoạt động của chân tay cũng kém hơn.

Cho nên, không nên uống quá nhiều cà phê, uống cà phê quá đặc, nhất là buổi tối càng không nên uống cà phê.

331- Những người không nên uống côcacôla

Những năm gần đây, các loại đồ uống "cô-la" đã tiến vào các gia đình bình thường, trở thành một trong những đồ uống hàng ngày của mọi người. Nhưng đồ uống "cô-la" không phải người nào uống cũng thích hợp cả. Hiện nay trong đồ uống "cô-la" đang bán trên thị trường đều có hàm lượng ca-phê-in (trong

một chai côla có 50 - 80 mg). Ca-phê-in là một loại thuốc kích thích trung khu thần kinh, có thể kích thích vị toan phân tiết nhiều hơn, lượng thuốc tăng lên có thể làm hưng phấn trung khu hô hấp của diên thuỳ trong cơ thể và trung khu vận chuyển mạch máu, làm cho người ta thở nhanh hơn, cơ tim co bóp nhanh hơn, nhịp tim nhanh hơn. Những người sau đây không nên uống "côla":

1. Những người thường xuyên mất ngủ : Tác dụng hưng phấn của ca-phê-in làm cho họ rất khó có thể ngủ được.

2. Nhi đồng : Ban ngày nếu để cho nhi đồng uống nhiều "côla", ban đêm chúng sẽ trằn trọc không yên.

3. Những người bị loét dạ dày, tá tràng: Uống "cô-la" làm cho vị toan phân tiết càng nhiều hơn, có thể làm cho vết loét nặng hơn. Cho nên, những người mắc bệnh loét đường tiêu hoá, tốt nhất không nên uống đồ uống có ca-phê-in như nước cam, nước táo v.v...

4. Những người bị bệnh tim: Thuốc hưng phấn trong đồ uống "cô-la" có thể làm cho bệnh tim xuất hiện hiện tượng không bình thường. Ngoài ra, khối lượng lớn ca-phê-in còn có thể kích thích huyết quản động mạch quán trạng, làm cho nó bị co giật và do không cung cấp đủ máu nên tim bị đau thắt, nếu nghiêm trọng thì có thể phát sinh tắc cơ tim.

332- Bốn điều không nên uống sữa đậu nành

1. Không nên uống sữa đậu nành vừa mới sôi "lăn tăn": Trong đậu nành sống có hàm lượng bồ kết và chất xúc tác anbumin kháng tuỵ, chất bồ kết gặp nóng thì nở ra, sinh ra bọt và nổi lên trên, hình thành một lớp "lăn tăn", hiện tượng sôi giả, lúc đó sữa đậu nành chỉ có khoảng 80^0C, chỉ mới nửa sống nửa chín, ăn vào sẽ có hại cho cơ thể. Cho nên, sữa đậu nành mới sôi "lăn tăn" thì không nên uống. Nhất định phải tiếp tục đun cho chín, chỉ khi nào sữa đậu nành sôi sùng sục, làm cho những chất độc bị phân giải, uống vào mới có lợi cho sức khoẻ.

2. Không nên cho đường đỏ vào sữa đậu nành: Trong đường đỏ có nhiều chất axit hữu cơ, có thể kết hợp với prôtêin trong đậu nành, làm cho prôtêin thay đổi tính chất và lắng xuống, không dễ bị cơ thể hấp thu, cho đường trắng vào thì không có hiện tượng này.

3. Không nên uống nhiều sữa đậu nành: Uống quá nhiều sữa đậu nành sẽ sinh ra đầy bụng, dạ dày ấm ách, nếu nghiêm trọng thì có thể bị tiêu chảy. Cho nên uống sữa đậu nành không nên quá nhiều. Người già, trẻ em càng cần phải chú ý.

4. Không nên đựng sữa đậu nành trong phích nước: Đựng đậu nành trong phích nước chỉ có lợi cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, chất bồ kết trong đậu nành có thể hoà tan chất cặn trong phích nước, uống vào sẽ có hại cho thân thể.

333- Những người không nên ăn uống đồ lạnh

1. Người viêm họng cấp tính, viêm chi khí quản: Những người này sau khi bị lạnh kích thích sẽ làm cho chỗ viêm nặng lên, cho nên, không nên uống đồ lạnh.

2. Những người viêm dạ dày tá tràng cấp tính hoặc mãn tính: Những người này sau khi uống đồ lạnh, sẽ làm cho dịch dạ dày tá tràng phân tiết ít đi, ảnh hưởng đến tiêu hoá và hấp thu, làm cho đau bụng và tiêu chảy nặng hơn.

3. Những người bị bệnh gan, mật, cao huyết áp, bệnh hẹp van tim: Những người này ăn uống đồ lạnh sẽ làm cho huyết áp tăng cao có tính phản xạ, động mạch quán trạng co giật, khiến cho bệnh cũ nặng hơn.

4. Những người bị bệnh tiểu đường: Vì những đồ uống lạnh (kem cốc, kem que, nước ga ướp lạnh v.v...) đều có rất nhiều đường, cho nên những người bị bệnh tiểu đường không nên uống.

5. Trẻ em: Khoang miệng, dạ dày, ruột ấu nhi còn rất non yếu, nếu uống nhiều đồ lạnh, tất nhiên sẽ làm cho các khí quan của đường tiêu hoá bị kích thích không tốt, ảnh hưởng đến công

năng tiêu hoá bình thường của chúng, thậm chí còn sinh ra đau bụng, tiêu chảy, ảnh hưởng đến thực dục của chúng. Cho nên, ấu nhi chỉ nên dùng ít đồ ăn lạnh chứ không nên dùng quá nhiều.

334- Không nên ăn uống nhiều đồ lạnh

Trong những ngày tiết trời viêm nhiệt, thường có người ăn kem que, kem cốc vô tội vạ hoặc uống lấy uống để nước có ga ướp lạnh. Cách làm như vậy là không nên, vô cùng có hại cho thân thể.

Băng được tan ra là nhờ hấp thu nhiệt. Theo đo đạc, 1 gr băng muốn tan ra thành nước ở nhiệt độ không độ, cần phải có một nhiệt lượng là 80 kalo. Ăn lấy ăn để những đồ lạnh sẽ làm cho dạ dày tá tràng vì đột ngột mất đi một lượng nhiệt năng rất lớn mà bị tổn hại, đặc biệt là đối với những người cơ thể suy yếu, có bệnh về hệ thống tiêu hoá rất dễ bị viêm ruột, bị tiêu chảy v.v... Cho nên khi ăn uống đồ lạnh phải từ từ từng chút một, để cho chúng tan ra ở trong mồm trước đã rồi mới từ từ nuốt. Uống đồ lạnh cũng phải uống từng ngụm một để cho nhiệt độ trong mồm làm tan lạnh rồi hãy từ từ nuốt. Như vậy mới không làm cho dạ dày tá tràng bỗng chốc mất đi quá nhiều nhiệt năng mà sinh bệnh.

335- Không nên thường xuyên uống đồ uống đóng chai

Đi theo sự thu nhập của mọi người ngày càng tăng lên , mức sống cũng không ngừng được nâng cao, có một số người thèm uống nước ngọt thành nghiện, tay luôn cầm lon nước hoặc chai nước ngọt, uống một hơi cho thích. Kỳ thực, cách làm như vậy hoàn toàn là phản lại khoa học, có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì, bất kỳ là nước quả, nước ga hay bất kỳ loại đồ uống phối chế nào khác đóng chai, hộp đều có rất nhiều đường hoặc chất điện giải. Sau khi uống nó lưu lại trong dạ dày, gây kích thích không tốt cho dạ dày, ảnh hưởng đến tiêu hoá và thực dục, còn tăng thêm rất nhiều gánh nặng cho việc lọc của thận,

ảnh hưởng đến công năng của thận.

336- Không nên uống cốc nước đầu tiên ở trong phích nước áp lực

Phích nước áp lực dùng rất thuận tiện, được quảng đại người tiêu dùng hoan nghênh. Nhưng có điều đáng chú ý là, cốc nước đầu tiên lấy ở phích nước áp lực ra thì không nên uống.

Nước uống hàng ngày đều có một lượng nguyên tố hoá học nhất định, xét từ hàm lượng mà nói, đối với người khoẻ mạnh thì không có ảnh hưởng gì. Nhưng phích nước áp lực sau khi đổ nước vào, do tác dụng trầm lắng, trong tầng nước ở dưới đáy hàm lượng kim loại có nhiều hơn ở tầng trên. Do sự lắng đọng ấy mà hình thành tầng "cặn nước" hoàn toàn vô ích đối với cơ thể. Đặc biệt là những người công năng tuyến giáp trạng có cơ năng sinh lý quá mức bình thường, bị nhiễm trùng đường tiết niệu, tiền liệt tuyến sưng to, những người trường kỳ uống thuốc kích tố và người có bệnh phải nằm lâu dài, bản thân rất dễ bị sỏi đường tiết niệu, càng không nên uống cốc nước đầu tiên ở phích áp lực

337- Sau khi phun thuốc trừ sâu không nên uống rượu

Sau khi phun thuốc trừ sâu, có một số người có thói quen, khi ngồi vào ăn cơm thường hay uống vài chén rượu để giải mệt. Đó là một thói quen xấu, rất dễ bị trúng độc thuốc trừ sâu.

Bởi vì trong khi phun thuốc trừ sâu, cơ thể người ta toả ra một nhiệt lượng rất lớn, tuyến mồ hôi phân tiết nhiều hơn, làn da dễ bị ô nhiễm và dính thuốc trừ sâu. Uống rượu vào có thể làm cho tuần hoàn máu tăng nhanh hơn, vi ti huyết quản của da bị trương lên, từ đó mà tăng nhanh việc hấp thu thành phần có độc của thuốc, dẫn đến trúng độc. Nếu người nào đã có điềm báo bị trúng độc, uống rượu vào càng làm cho bệnh phát triển và bệnh tình thêm phức tạp hơn, làm cho bác sĩ khó chẩn đoán, gây nên chẩn đoán nhầm, kéo dài thời cơ cấp cứu. Cho nên sau khi phun thuốc trừ sâu không nên uống rượu.

IV. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ DÙNG THUỐC

338- Trẻ em không nên uống thuốc aspirin

Aspirin là thuốc hạ nhiệt hay được dùng nhất, nhưng nhi đồng dưới 10 tuổi và trẻ thơ thì không nên dùng thuốc aspirin.

Bởi vì aspirin có thể cắt đứt quá trình ô-xy hoá axit phôtphoric của tế bào cơ thể, làm cho công năng tuyến lập thể ở trong tế bào bị hạ thấp, do đó mà làm cho trẻ nôn mửa, thở khó, phát sốt, động kinh, hôn mê, gấp khuỷu tay, tay nắm chặt, chân duỗi thẳng, gan phù nề, nội tạng (gan, tim, phổi, tụy, thận, ruột v.v...) xảy ra biến đổi về mỡ. Sau đó thì xuất hiện phù não, sán não. Tỷ lệ rtử vong là trên 60%. Cho nên, nhi đồng dưới 10 tuổi không nên uống aspirin.

339- Trẻ em không nên thường xuyên uống canxi

Trong quá trình sinh trưởng phát dục của trẻ thơ, cần một lượng canxi nhất định. Nhưng không phải càng nhiều càng tốt.

Vì hàm lượng canxi trong sữa mẹ, thông thường có thể thoả mãn nhu cầu của trẻ thơ. Nếu thấy xuất hiện các bệnh trạng còi xương như trẻ giật mình quấy khóc, ra mồ hôi, ngực dô ra, đầu vuông và toàn thân suy nhược v.v... thì đa số là do thiếu vitamin D gây ra. Đơn thuần dùng hoặc trường kỳ dùng canxi là không cần thiết, và cũng không có hiệu quả gì. Uống quá nhiều canxi, còn làm tổn hại thận của trẻ thơ. Cho nên, trẻ thơ không nên thường xuyên uống canxi. Nếu cần bổ sung canxi thì phải được bác sĩ chỉ đạo, phối hợp vitamin D để tiến hành điều trị.

340- Sau khi gãy xương không nên uống nhiều canxi

Tuy thành phần muối vô cơ chủ yếu của xương là muối canxi, nhưng nếu uống quá nhiều canxi, để thúc đẩy cho xương sớm nối liền thì thiếu căn cứ khoa học.

Bởi vì nhu cầu muối canxi trong quá trình chuyển hoá cơ thể có hạn độ nhất định, nói chung nếu ăn uống bình thường thì

số muối canxi hấp thu được có thể thoả mãn nhu cầu về sinh lý. Uống quá nhiều canxi, trừ một số được đường ruột hấp thu ra, đa số còn lại đi theo phân bài tiết ra ngoài. Thêm nữa, việc gãy xương đa số là do bị thương hoặc các nguyên nhân khác gây nên, chứ không phải do cơ thể thiếu canxi gây ra. Hoàn toàn ngược lại, sau khi bị gãy xương, các đầu của chỗ xương gãy còn thải ra rất nhiều canxi. Đồng thời, người bị thương thường xuyên nằm trên giường và chỗ bị gãy bị cố định một phạm vi nhất định, cũng rất dễ dàng làm cho chất canxi của xương trong toàn thân hoặc một bộ phận thất thoát đi. Hai loại muối canxi thất thoát này có thể hình thành chất canxi tự do bị hấp thu vào máu, khiến cho hàm lượng máu canxi tăng lên. Máu canxi là do thận chuyển hoá. Lúc này mà uống quá nhiều canxi, tất sẽ tăng thêm gánh nặng chuyển hoá cho thận. Huống hồ, bệnh nhân trường kỳ nằm trên giường, thận ở vào thế nhiệt độ thấp, nước tiểu thoát ra không dễ dàng, canxi quá nhiều kết tinh lại lắng xuống có thể sinh ra sỏi đường tiết niệu. Hậu quả xấu này không hiếm thấy trong lâm sàng. Ngoài ra uống quá nhiều canxi còn có thể sinh ra các chứng bệnh dạ dày và tá tràng như làm cho vị toan giảm thiểu, không muốn ăn, tiêu hoá không tốt và nôn mửa, đau bụng tiêu chảy v.v... Tất cả những phản ứng không tốt này rất dễ gây trở ngại cho dinh dưỡng của người bị bệnh, ảnh hưởng đến việc nối liền chỗ xương bị gãy. Cho nên, sau khi gãy xương không nên uống canxi.

341- Chữa bệnh không nên đột nhiên ngừng uống thuốc

Nói chung khi bệnh lành thì có thể ngưng uống thuốc. Nhưng có một số loại thuốc đột nhiên không dùng nữa có thể làm cho bệnh tái phát, thậm chí gây nên nguy hiểm càng lớn hơn.

Thuốc chữa bệnh cao huyết áp như inđêran, mêtintôpa v.v..., nếu sau khi huyết áp trở lại bình thường, đột nhiên ngừng thuốc sẽ làm cho bệnh cao huyết áp tăng lên, thậm chí chảy máu não. Thuốc

inđêran điều trị bệnh hẹp van tim, nếu bệnh đã đỡ mà lập tức ngừng thuốc sẽ làm cho tim quặn đau hoặc tắc nghẽn cơ tim. Nếu đột nhiên ngừng thuốc chữa bệnh động kinh sẽ làm cho bệnh tái phát nhiều lần. Insulin chữa bệnh tiểu đường, nếu đột nhiên ngừng thuốc sẽ làm cho hôn mê. Bởi vì cơ thể đối với thuốc đã có tính ỷ lại, đột nhiên ngừng thuốc, cơ thể không thể lập tức thích ứng ngay được. Cho nên, những bệnh kể trên không nên đột nhiên ngưng thuốc, mà phải theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, giảm dần số lượng, rồi sau đó mới ngừng hẳn.

342- Người già không nên uống nhiều dầu gan cá

Dầu gan cá có vitamin A, D là loại thuốc rất công hiệu để chữa bệnh quáng gà và có thể thúc đẩy các tổ chức xương canxi hoá, cho nên cũng dùng để chữa bệnh còi xương của trẻ em. Người già nếu không có bệnh cần thiết phải uống mà uống dầu gan cá thì có hại.

Bởi vì người ta đến tuổi già, các chất canxi, phôtpho, muối vô cơ trong cơ thể tương đối tăng lên nhiều, do đó mà xương trở nên cứng và giòn, dễ bị gãy xương. Dầu gan cá có thể làm cho nhiều chất canxi trầm lắng trong xương, khiến cho lượng canxi trong xương tăng lên, như vậy tất sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ. Cho nên, người già không nên dùng nhiều dầu gan cá.

343- Phòng trị bệnh còi xương ở trẻ em không nên uống nhiều dầu gan cá

Không ít vị bố mẹ coi dầu gan cá là thuốc bổ cho con ăn, lấy đó để tăng dinh dưỡng, đề phòng bệnh còi xương. Trên thực tế, dùng quá liều dầu gan cá để phòng trị bệnh còi xương là không thoả đáng.

Bởi vì dầu gan cá có vitamin A và D, bất kỳ là đặc hay là lỏng, hàm lượng vitamin D chỉ bằng 1/10 vitamin A. Nếu thoả mãn nhu cầu vitamin D thì phải uống quá liều vitamin A, nếu trường kỳ sử dụng, sẽ xảy ra hiện tượng trúng độc cấp tính trẻ em

ngủ li bì, nôn nao... nếu mãn tính có biểu hiện chán ăn rụng tóc ngứa ngáy... Cho nên không thể đơn thuần dùng dầu gan cá để phòng trị bệnh còi xương. Có thể dùng thuốc tiêm vitamin D thêm viên canxi để điều trị.

344- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng dầu gan cá

Rất nhiều phụ nữ có thai uống dầu gan cá quá nhiều. Kỳ thực đây là một việc làm có hại.

Bởi vì uống quá nhiều dầu gan cá sẽ làm cho thai nhi dị dạng. Các chuyên gia di truyền và sinh lý nước ngoài trong điều tra, nghiên cứu đã phát hiện : có một số phụ nữ có thai sử dụng vitamin A, D để điều trị bệnh da liễu, đã sinh ra đứa con dị dạng, nguyên nhân là do trong thân thể thiếu chất xúc tác làm cho vitamin A, D tích tụ ở trong người, thai nhi càng bé, thân và lực vitamin A, D càng mạnh thì khả năng dị dạng càng lớn. ở nước ngoài, dầu gan cá không được coi là thuốc bổ, mà là một vị thuốc điều trị bệnh thiếu sinh tố. ở Trung Quốc, do thiên kiến và hiểu làm hiện tượng lạm dụng dầu gan cá tương đối phổ boiến. Cho nên, vì thế hệ tương lai trưởng thành khoẻ mạnh, phụ nữ có thai hãy thận trọng khi dùng dầu gan cá, nếu vì bệnh tình đòi hỏi thì nên tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ mà uống. Đồng thười nên tránh dùng quá nhiều thức ăn có nhiều vitamin A, D, như gan động vật chẳng hạn.

345- Không nên coi "Dầu nóng" là dầu vạn năng

" Dầu nóng " nhà nào cũng biết, có người coi dầu nóng thành dầu vạn năng. Đau đầu chữa đầu, đau chân xoa chân, khi đau bụng cũng thường xoa vào rốn, lại có người uống dầu nóng để chữa đau bụng. Trên thực tế, điều đó rất nguy hiểm.

Dầu nóng là một loại thuốc dùng ngoài do nhiều chất dược liệu hỗn hợp chế thành, chủ yếu dùng để chữa cảm mạo, đau đầu, muỗi đốt, côn trùng cắn, chứ không phải là vạn năng. Vì dầu nóng có nhiều loại thuốc như bạc hà là chất kích thích đối với làn da, niêm mạc v.v... bất kỳ là uống hoặc xoa lên niêm mạc mũi,

rốn bụng, hội âm, hậu môn, đầu vú đều gây kích thích rất mạnh, thậm chí còn gây dị ứng. Cho nên, dầu nóng không nên coi là dầu vạn năng. Xoa dầu nóng cho trẻ con càng phải chú ý.

346- Phụ nữ có thai không nên uống thuốc diazepam

Phụ nữ có thai uống thuốc diazepam dễ làm cho thai nhi dị hình.

Phụ nữ có thai sau khi uống thuốc diazepam, thành phần của nó có thể thông qua đế cuống rốn vào trong cơ thể thai nhi và phân bố đến các tổ chức xương, não v.v... sẽ trở ngại cho phát dục sinh trưởng bình thường của chúng. Đặc biệt có thai 3 tháng đầu, đúng là thời kỳ bắt đầu hình thành các khí quan của thai nhi, nếu uống diazepam sẽ làm cho thai nhi dị dạng, như chân tay, não v.v... Khi sắp đến lúc đẻ mà uống diazepam, thông qua đế cuống rốn đi vào cơ thể thai nhi, nhưng gan và ruột non của thai nhi lại không dễ chuyển hoá, như vậy sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến việc điều tiết thể ôn của trẻ sơ sinh, kéo dài kỳ hoàng đảm sinh lý, thậm chí còn sinh bệnh cao đảm hồng tố. Cho nên, phụ nữ có thai 3 tháng đầu và khi sắp đẻ thì không nên uống diazepam, cũng không nên uống clordiazepoxit và các loại thuốc ngủ khác.

347- Năm điều không nên khi dùng thuốc đông y

1. Không nên cất trong tủ lạnh: Vì thuốc đông y trường kỳ cất trong tủ lạnh, để lẫn với các thực phẩm khác, các loại vi khuẩn dễ xâm nhập vào các vị thuốc, và thuốc dễ bị ẩm, tính chất thuốc bị phá hoại.

2. Không nên rửa trước khi sắc: Bởi vì trong một số thành phần vị thuốc đông y có chất đường và chất glucôxit, dễ hoà tan trong nước, trước khi sắc thuốc mà đem rửa sẽ làm mất đi một phần thành phần hữu hiệu của các vị thuốc. Thêm nữa, có rất nhiều vị thuốc sau khi gia công cắt thái, sao tẩm, những vật phụ liệu ấy là mật, rượu, giấm v.v... Nếu dùng nước để rửa sẽ làm mất

đi hiệu quả sao tẩm, làm cho tác dụng của thuốc giảm đi rất nhiều.

3. Không nên sắc thuốc bằng nước sôi: Vì khi dùng nước sôi để sắc thuốc do những mảnh thực vật khô, các tổ chức tế bào bên ngoài của thuốc sống khi bị nhiệt độ cao thấm vào sẽ lập tức ngưng kết, co lại, nhất là prôtêin ở trên thành tế bào hình thành một tầng biến tính không thể đảo ngược được, gây trở ngại cho nước thâm nhập, làm cho thành phần hoà tan trong nội bộ tổ chức khó có thể tách ra, những chất toả ra trong thuốc bị hạn chế, ảnh hưởng nghiêm trọng đến tỷ lệ lợi dụng thành phần hữu hiệu của thuốc, hiệu thế của thuốc tất nhiên bị giảm sút, ảnh hưởng đến hiệu quả chữa bệnh.

4. Không nên sắc thuốc bằng phích: Dùng phích nước để thay thể cho ấm sắc thuốc (tức là cho thuốc vào trong phích nước rồi đổ nước sôi vào, đậy nắp thật kín, mấy tiếng đồng hồ sau thì đem ra uống). "Sắc" thuốc như vậy, ngay mới bắt đầu đã làm cho thuốc ở trong nhiệt độ cao, khi một số ít thành phần hữu hiệu bắt đầu tan ra, thì độ nóng của nước đã giảm đi, ảnh hưởng đến thành phần hữu hiệu khác tiếp tục hoà tan. Hơn nữa, thuốc đông y là từ nhiều loại cây cỏ khác nhau như thảo, mộc, hoa, khoáng vật chất v.v... tính chất khác nhau, cho nên, thuốc đông y phải chú ý có cách sắc thuốc đặc thù đun trước, đun sau, đun âm ỉ v.v...và phải chú ý đến ấm sắc thuốc, độ nóng của nước, lượng nước, độ lửa và thời gian v.v... Có thực nghiệm đã chứng minh, sắc thuốc bằng phích, đối với những thành phần không bốc hơi rất khó hoà tan, ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

5. Thuốc sắc rồi không nên để qua đêm: Theo nghiên cứu chứng minh, nước thuốc để qua đêm, sẽ có phản ứng trầm lắng, ảnh hưởng đến thành phần hữu hiệu của nước thuốc đông y. Bởi vì trong thang thuốc đông y đại đa số là do các vị thuốc hợp thành; trong đó giữa các thành phần hoá học có thể phát sinh các

loại phản ứng hoá học mà sinh ra vật trầm lắng, như chất nhu và sinh vật kiềm, prôtêin; sinh vật kiềm và glucôxit. Những vật chất này sau khi gặp các chất axit hữu cơ, đều có thể phát sinh phản ứng trầm lắng, sinh ra những vật hoá hợp mới khó hoà tan trong nước, từ trong nước tách ra. Nước thuốc để thời gian lâu sẽ tạo điều kiện để cho thuốc phản ứng trầm lắng. Vật trầm lắng càng nhiều, thành phần hữu hiệu tương ứng càng giảm đi. Theo quan sát, trên bề mặt bát nước thuốc để qua đêm sẽ biến thành màu xanh, bên dưới là vật trầm lắng (cặn thuốc), một bộ phận trong đó chính là sản vật của phản ứng trầm lắng.

348- Không nên uống nhiều thuốc đông y có chất chu sa

Chu sa có tác dụng an thần, giảm sợ hãi, sáng mắt, giải độc v.v...là loại thuốc đông y đã có danh tiếng. Nhưng thành phần hoá học chủ yếu của nó lại là chất Mecquiric sulfít có độc. Nếu trường kỳ dùng chu sa, cơ thể người bị tác dụng độc hại của thuỷ ngân sẽ xuất hiện các chứng bệnh trí nhớ giảm sút, mất ngủ, thay đổi bệnh lý ở trong mồm, chán ăn, tức ngực v.v... Đó là do sau khi mecquiric sulfit đi qua cơ quan tiêu hoá vào trong máu, kết hợp với anbumin huyết tương và anbumin hồng huyết theo máu chảy vào trong các cơ quan của cơ thể, từ đó mà làm cho biến đổi bệnh lý của các cơ quan thận, gan, tim, não v.v... nhất là thận bị tổn hại nhiều nhất. Cho nên, dùng thuốc đông y có chất chu sa nhất định phải thận trọng, không thể dùng quá liều lượng, cũng không thể uống thời gian quá dài, để tránh bị tổn hại.

349- Phụ nữ có thai không nên dùng những loại thuốc đông y nào ?

Có một số người cho rằng có bệnh mà dùng thuốc đông y là tương đối an toàn. Kỳ thực không phải như vậy, do thành phần thuốc đông y tương đối phức tạp, bao hàm nhiều loại trung dược, có một số thuốc đông y có ảnh hưởng không tốt đối với bà mẹ và thai nhi.

Phụ nữ thời kỳ có thai cấm dùng và thận trọng khi dùng những loại thuốc đông y sau đây :

Cấm kỵ dùng những loại thuốc : chủ yếu có : ngưu hoàng giải độc hoàn, đại hoạt lạc hoàn, tiểu hoạt lạc hoàn, ngưu hoàng thanh tâm hoàn, tử kim đan, hắc tích đan, khai hung thuận khí hoàn, phúc phương đương qui cú xạ dịch, thuốc nước bạc hà, tiểu kim đan, ngọc chân tán, tô hợp hương hoàn v.v...

Những loại thuốc cần thận trọng khi dùng : chủ yếu có thượng thanh hoàn, hoắc hương chính khí hoàn, phòng phong thông thánh hoàn, bột xà đảm bán hạ.

Có một số thuốc nhất thời khó phân biệt là có lợi hay không có lợi cho người phụ nữ có thai, cần được sự chỉ đạo của y bác sĩ.

350- Những thuốc đông y không nên dùng chung với tây y

Khi đang dùng thuốc hạ áp không nên dùng ma hoàng hoặc thuốc có ma hoàng như tức xuyễn hoàn, khử phong thư cân hoàn. Ngoài ra ma hoàng và các chế phẩm từ ma hoàng cũng không nên dùng chung với thuốc tây như aminôphilin.

Thạch cao, long cốt và những vị thuốc khác có nhiều canxi và magiê như viên ngưu hoàng giải độc v.v... không nên dùng chung với streptômixin, teramixin v.v...

Khi đang dùng thuốc sulfanilamit thì không nên dùng thuốc đông y có axit hữu cơ như sơn tra, ô mai và những chế phẩm như viên sơn quế, viên ô mai v.v...

Những vị thuốc có hùng hoàng như viên an cung ngưu hoàng, tỉnh tiêu hoàng v.v... không nên dùng chung với thuốc muối ferrit, ferit sulfat v.v...

Những vị thuốc hoặc viên thuốc có glucôxit như cam thảo, viên cam thảo không nên dùng chung với aspirin, axit xalixilic v.v...

Những loại thuốc có chu sa như viên chu sa an thần, hồng

linh tán, ngưu hoàng thiên kim tán v.v... không nên dùng chung với các loại thuốc tây như sôđium brômit, pôtasium brômit, amin brômit v.v...

Thuốc đông y có nhu chất như đại hoàng, địa du, ngũ vị tử, vỏ thạch lựu và thất ly tán, viên ngưu hoàng giải độc, lục vị an tiêu tán, thư trĩ hoàn không nên dùng chung với streptômixin, êrittrômixin, lifupin, dung môi tuỵ, dương địa hoàng, vitamin B1 v.v...

351- Uống thuốc đông y không nên cho thêm đường

Không ít người thích cho thêm đường vào thuốc đông y để uống, để giảm bớt vị đắng, vị chát của thuốc. Trên thực tế, uống thuốc đông y mà cho thêm đường là làm giảm tác dụng của thuốc.

Thuốc đông y có năm vị cay, ngọt, chua, đắng, mặn, mỗi vị có tác dụng khác nhau. Nếu cho đường vào thuốc có vị cay, vị đắng, tuy có áp chế được các vị lạ, nhưng trên thực tế lại giảm nhiều tác dụng của thuốc. Ngoài ra, trong thuốc đông y có 4 tính hàn, nhiệt, ôn, mát. Nếu cho đường vào trong thuốc có tính hàn, mát thì sẽ làm giảm tính hàn, mát của thuốc, hạ thấp hiệu quả điều trị. Cho nên, uống thuốc đông y không nên cho thêm đường vào để uống.

352- Thuốc đông y không nên hoà với sữa

Có một số gia trưởng cho con uống thuốc đông y, để giảm bớt vị đắng của thuốc đã hoà sữa vào thuốc. Cách làm như vậy rất không tốt.

Bởi vì thuốc đông y hoà lẫn với sữa, rất dễ sinh ra hiện tượng kết tủa, hạ thấp tác dụng điều trị của thuốc.

Phản xạ vị giác của trẻ sơ sinh chưa thành thục, có thể đổ thuốc vào trong bình sữa, dùng vú cao su cho trẻ bú, trong tình hình chung chúng có thể uống được. Cho nên, không cần thiết phải hoà sữa với thuốc để cho trẻ uống.

353- Không nên sắc thuốc đông y bằng ấm kim loại

Sắc thuốc đông y bằng ấm kim loại như sắt, đồng, nhôm sẽ làm cho các vị thuốc mất đi dược tính của thuốc đông y, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị.

Bởi vì trong rất nhiều vị thuốc đông y có chất nhu toan. Khi nhu toan gặp kim loại sẽ phát sinh biến hoá hoá học, sinh ra chất muối nhu toan không tan trong nước. Do chất nhu toan trong thuốc đông y bị phá hoại, từ đó mà ảnh hởng đến hiệu quả điều trị bệnh. Cho nên, sắc thuốc đông y không nên dùng ấm kim loại, nên dùng ấm đất hoặc ấm sành sứ.

354- Không nên sắc thuốc đông y đã bị khê cháy

Thuốc đông y đại bộ phận là thực vật hoang dã, thành phần độc tố tương đối phức tạp, chủ yếu có sinh vật kiềm, chất xà phòng, chất nhu, chất đắng, dầu bốc hơi, tinh bột v.v... Trong một vị thuốc có khi có nhiều thành phần hữu hiệu. Đạo lý thuốc đông y có thể chữa được bệnh chính là ở thành phần hữu hiệu này của thuốc. Sở dĩ thuốc đông y cần phải sao tẩm, mục đích là ở chỗ làm cho những thành phần hữu hiệu này của thuốc ngấm vào từng vị thuốc để có lợi cho việc chữa bệnh.

Phương pháp sao tẩm thuốc có đúng hay không có quan hệ rất lớn đến hiệu quả chữa bệnh. Thời gian sao tẩm quá ngắn, thành phần hữu hiệu của thuốc không bốc được ra ngoài, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị bệnh.; thời gian sao tẩm quá dài, thành phần hữu hiệu của thuốc (như thành phần bốc hơi) bị phá hoại hoặc mất đi và còn làm cho thuốc sao cháy. Thuốc đông y nếu đã sao cháy, tính chất của thuốc sẽ bị biến đổi. Ví dụ, sau khi thuốc bị sao cháy, chất bổ dưỡng của thuốc từ tính cam ngọt biến thành tính cam đắng thì không thể phát huy được tác dụng bổ dưỡng; nếu thuốc hoạt huyết hoá trệ mà bị sao cháy sẽ biến thành thuốc có tác dụng cầm máu. Đại bộ phận thuốc đông y sau khi bị sao cháy, thành phần hữu hiệu đều bị phá hoại, thậm chí còn bị thất bại,

đáng lẽ phải thanh nhiệt thì không thanh nhiệt, đáng lẽ phải bổ dưỡng thì không bổ dưỡng. Cho nên, thuốc đông y mà bị sao cháy thì không nên dùng nữa. Khi sao tẩm thuốc đông y phải tuân theo lời thầy thuốc căn dặn, nắm vững độ lửa và thời gian, đề phòng sao thuốc bị cháy.

355- Ba điều không nên khi sử dụng kem đánh răng thuốc

Để thích ứng với tâm lý bảo vệ sức khoẻ của mọi người, hiện nay trên thị trường càng ngày càng có nhiều kem đánh răng thuốc. Người tiêu dùng mua kem đánh răng thuốc cần kiên trì 3 điều không nên sau đây :

1. Người không có bệnh về răng, không nên dùng kem đánh răng thuốc. Tất cả kem đánh răng thuốc đều có nhiều chất kích thích rất mạnh, rất có hại cho niêm mạc miệng bình thường, có loại còn có cả nhiễm sắc tố có hoạt tính mạnh nên càng không có lợi cho sức khoẻ. Cho nên người không có bệnh về răng không nên dùng kem đánh răng thuốc.

2. Người có bệnh về răng cũng không nên lạm dụng kem đánh răng thuốc: Kem đánh răng thuốc tuy có rất nhiều chủng loại, nhưng chúng đều có đối tượng trị liệu cả. Xét từ mặt kết quả điều trị, đại thể có thể chia thành mấy loại lớn như, đề phòng sâu răng, giảm đau, tiêu viêm cầm máu, thanh trừ cao răng. Người tiêu dùng phải căn cứ vào tình hình bệnh răng của mình mà chọn mua loại cần thiết, tuyệt đối không nên lạm dụng.

3. Không nên trường kỳ cố định chỉ dùng một loại kem đánh răng thuốc. Đối với kem đánh răng thuốc, vi khuẩn có tính kháng thuốc, nếu trường kỳ cố định sử dụng một loại kem đánh răng thuốc sẽ ảnh hởng đến kết quả điều trị. Cho nên kem đánh răng thuốc sau một thời gian sử dụng, nên đổi sang dùng kem phổ thông, sau một thời gian nữa, nếu bệnh về răng không khỏi, lại có thể dùng kem đánh răng thuốc. Cho dù là có bệnh về răng

như viêm nha chu chẳng hạn cũng không thể chỉ dựa vào kem đánh răng thuốc mà chữa khỏi, càng không thể trường kỳ cố định dùng một loại kem đánh răng thuốc để chưa bệnh.

356- Người bị lao phổi không nên ăn cá

Trong cá (đặc biệt là cá không được tươi mới) có rất nhiều nhóm axit amin; sau khi ăn cá, nhóm axit amin ở trong gan bị chuyển hoá thành nhóm amin rồi bị ôxy hoá, nếu lúc này bệnh nhân lại đang uống rimifông sẽ làm cho nhóm amin tồn đọng rất nhiều ở trong cơ thể làm cho người ta dễ sinh ra dị ứng. Nếu nhẹ thì nhức đầu, nôn nao, da đỏ lên, kết mạc mắt sung huyết v.v...; nếu bị nặng thì có thể làm cho tim, môi và mặt bị tê bì, bị mẩn ngứa, đau bụng, tiêu chảy, thở khó v.v...nhất là cùng với bệnh cao huyết áp - dung môi amin ôxy hoá bị ức chế, làm cho tuyến tố giáp thượng thận bị ứ lại, huyết áp tăng cao, làm cho bệnh nhân bị nguy hiểm. Cho nên, người bị lao phổi không nên ăn cá.

357- Bốn điều không nên đối với người thở khò khè

1. Không nên uống rượu : Uống rượu làm cho tim đập nhanh, bị ho, tiếng thở dốc thêm nặng, công năng thở của phổi càng suy sụp, cho nên, bệnh nhân thở khò khè không nên uống rượu.

2. Không nên hút thuốc lá : Khói thuốc lá có thể trực tiếp kích thích vi chi khí quản, làm cho niêm mạc khí quản sinh viêm, phù nề, vật phân tiết tăng lên nhiều, làm suy giảm công năng thanh trừ tiêm mao (lông tơ), làm cho đờm đọng lại ở trong vi chi khí quản, do đó mà rất dễ bị tắc khí quản.

3. Không nên ăn quá nhiều muối : Ăn muối quá nhiều không những dễ phát sinh cao huyết áp, mà còn làm cho tỷ lệ phát bệnh thở khò khè tăng lên nhiều, hoặc là bệnh thở khò khè thêm nặng. Đó là vì, ăn uống nhiều natri có thể làm cho dị ứng chi khí quản tăng lên nhiều. Theo điều tra của các chuyên gia bệnh học lưu hành, lượng tiêu thụ muối ăn có quan hệ đến tỷ lệ

phát bệnh bệnh thở khò khè của chi khí quản ở địa phương đó. Cho nên, bệnh nhân thở khò khè nên khống chế lượng muối ăn, cố gắng ăn thật ít muối.

4. Không nên ăn những thức ăn gây dị ứng : Những thức ăn gây dị ứng (như cá, tôm, trứng gà, sữa bò, lạc v.v...) có thể làm cho cơ thể phản ứng quá mẫn cảm, làm cho bệnh tình của bệnh nhân thở khò khè thêm nặng. Cho nên bệnh nhân thở khò khè không nên ăn những thức ăn dễ gây dí ứng, để tránh bệnh tái phát hoặc bệnh thở khò khè thêm nặng.

358- Không nên dùng thuốc kháng sinh làm thuốc dự phòng

Nói chung bệnh mãn tính là do bệnh kéo dài, dễ mắc đi mắc lại, làm cho khi phát bệnh thường phải dùng đến thuốc kháng sinh để điều trị là chính, mới có thể giảm được. Để đề phòng bệnh tái phát, có nhiều người chủ trương, khi bệnh chưa phát ra rõ ràng hoặc khi bệnh đã được khống chế rồi, ổn định rồi nhưng vẫn cứ trường kỳ uống một số thuốc kháng sinh, tưởng rằng như vậy sẽ có tác dụng dự phòng bệnh tái phát, làm như vậy chỉ gây thành một thói xấu, nguy hại cho sức khoẻ.

Những năm gần đây song song với việc nghiên cứu sâu và rộng thuốc kháng sinh, người ta đã nhận thức được rằng, bất cứ loại thuốc kháng sinh nào cũng đều có tác dụng phụ có độc nhất định. Trường kỳ sử dụng có thể phát sinh bệnh có tính do thuốc mà ra, như bệnh gan do thuốc, bệnh phổi do thuốc, bệnh quần khuẩn mất thăng bằng v.v... Những bệnh có tính chất do nguồn thuốc này thường hay phát sinh trong lúc chẳng hay biết gì hết, có nguy hại rất lớn. Có người cũng tự phát hiện thấy, khi mới bắt đầu dùng kháng sinh, hiệu quả còn tốt, thời gian kéo dài thì không còn hiệu quả nữa. Đó là vì, những vi khuẩn vốn rất mẫn cảm với thuốc, nhưng vì trường kỳ ở trong lượng thuốc nồng độ thấp, làm cho chúng dần dần thích ứng với môi trường này (nhờn

thuốc), thay đổi kết cấu khuẩn thể, ngăn trở thuốc thẩm thấu, làm cho thuốc không phát huy được tác dụng diệt khuẩn, cuối cùng làm cho bệnh cũ tái phát càng ngày càng khó khống chế, càng khó điều trị. Cho nên, không nên dùng thuốc kháng sinh làm thuốc dự phòng, càng không nên trường kỳ sử dụng.

359- Không nên uống thuốc tránh thai cùng với thuốc kháng sinh

Nếu uống thuốc tránh thai cùng với thuốc kháng sinh, không những sẽ làm cho việc tránh thai bị thất bại, mà còn gây xuất huyết có tính đột phát. Đó là vì : Uống thuốc tránh thai vào trong cơ thể, chúng kết hợp với đường nho và axxit anđêhit ở trong gan, đi theo mật vào 12 chỉ tràng, vi khuẩn trong ruột có hoạt tính rất cao là dung môi axit của đường nho, loại dung môi này có thể làm cho stêroit hooc-môn do axit anđêhit đường nho kết hợp lại phân giải ra, sau đó lại bị hấp thu ở trong đường ruột. Uống thuốc kháng sinh có thể ảnh hưởng đến hoạt động của tế bào ở trong ruột, ức chế tuần hoàn stêroit hooc-môn của ruột gan, làm cho nồng độ stêroit hooc-môn ở trong máu bị giảm đi, từ đó mà việc tránh thai bị thất bại.

360- Trẻ con bị bệnh tưa mồm không nên cho uống kháng sinh

Tưa mồm cũng gọi là " tuyết trắng ", là bệnh thường thấy ở trẻ em. Trẻ thơ sau khi bị bệnh này thường chảy nước dãi không ăn, quấy khóc suốt ngày, trên niêm mạc trong mồm xuất hiện rất nhiều mô dạng mảng nhỏ. Các bà mẹ trẻ tuổi thấy bệnh như vậy thường hay tự chủ cho trẻ uống thuốc tiêu viêm, nhưng bệnh tình ngược lại lại càng nặng hơn.

Bởi vì bệnh tưa mồm là do chân khuẩn thuộc loại niêm châu khuẩn màu trắng cảm nhiễm gây nên. Trong miệng một đứa trẻ bình thường có rất nhiều vi sinh vật, như trực khuẩn nhũ toan, liên cầu khuẩn, niệm châu khuẩn màu trắng, cầu khuẩn cata v.v...

giữa chúng có những chế ước lẫn nhau, chống đối lẫn nhau, cho nên, nói chung không ảnh hưởng đến sức khoẻ. Nếu không sử dụng kháng sinh một cách hợp lý sẽ làm cho một số vi sinh vật bị ức chế hoặc bị giết chết, còn một số vi khuẩn khác như niệm châu khuẩn màu trắng vì không bị kháng sinh ức chế và tiêu diệt nên vẫn tiếp tục sinh sôi nảy nở, hơn nữa những loại vi sinh vật khác giảm đi, nên chúng càng sinh trưởng nhanh, làm cho bệnh tình càng thêm nặng. Cho nên, sau khi phát hiện trẻ em bị bệnh tưa mồm, không nên tuỳ tiện dùng thuốc kháng sinh để chữa, mà nên giữ gìn miệng trẻ được sạch sẽ, trước khi cho bú nên dùng nước muối loãng rửa đầu vú, bảo đảm bầu vú vệ sinh sạch sẽ, và đưa trẻ đến bệnh viện để bác sĩ khám và điều trị.

361- Trẻ em sốt cao không nên dùng kháng sinh bừa bãi

Trẻ em sốt cao, bất kể nguyên nhân bệnh là gì, tuỳ tiện tiêm pênixilin, streptômixin hoặc các thuốc kháng sinh khác là có hại.

Bởi vì nguyên nhân trẻ sốt cao rất nhiều, như bệnh truyền nhiễm cấp tính, cảm nhiễm đường hô hấp trên, bệnh viêm cục bộ, công năng điều tiết bị trở ngại, mất nước và có khối u ác tính v.v... Thuốc kháng sinh không phải là thuốc hạ nhiệt, càng không phải là thuốc vạn năng, nó chỉ có tác dụng ức chế và diệt khuẩn đối với một số vi khuẩn gây bệnh nhất định, nếu không đúng bệnh thì không thể hạ nhiệt được. Vả lại, thuốc kháng sinh đều có tác dụng phụ nhất định. Cho nên, trẻ em sốt cao không nên tiêm kháng sinh bừa bãi, phải tìm đúng nguyên nhân gây bệnh rồi mới được dùng thuốc.

362- Khi uống thuốc không nên tuỳ ý cho thêm đường

Để giảm bớt kích thích của những mùi lạ như chất đắng, chất chua của thuốc, nhiều người thường cho thêm đường vào thuốc để uống. Cách làm như vậy là không tốt. Có mấy nguyên nhân sau đây

1. Đường có thể ức chế một số hiệu quả điều trị của thuốc hạ nhiệt, gây cản trở cho việc hấp thu muối vô cơ và vitamin của vị tràng.

2. Chất đắng của vị thuốc có tác dụng trị bệnh nhất định, có một số thuốc bổ dạ dày chính là nhờ vào chất đắng để kích thích tuyến tiêu hoá, thúc đẩy dịch tiêu hoá phân tiết để đạt được mục đích trị bệnh, nếu dùng đường trộn vào thuốc thì sẽ hạ thấp tác dụng điều trị của thuốc..

3. Thành phần hoá học của thuốc rất phức tạp, như thành phần prôtêin, nhu toan v.v...có thể cùng với đường phát sinh phản ứng hoá học, đặc biệt là trong thuốc có nguyên tố sắt, canxi v.v... có thể cùng với đường đỏ có nhiều tạp chất gây nên phản ứng hoá học, từ đó làm cho một số thành phần ngưng kết, biến tính, trầm lắng có hiệu quả ở trong thuốc ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc.

4. Đường có thể phân giải một số thành phần hữu hiệu của thuốc, ví dụ như đường có thể giải trừ một bộ phận hữu hiệu của thuốc mã tiền tử trong thuốc đông y.

5. Có một số bệnh nhân bản thân không nên ăn đường nếu bị bệnh tiểu đường, mỡ gan, mỡ huyết cao, bệnh lở loét mụn nhọt v.v...

363- Không nên lấy giá tiền cao thấp để đánh giá thuốc tốt hay xấu

Giá thuốc đắt hay rẻ không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đánh giá thuốc tốt hay xấu. Giá thuốc cao hay thấp là do nhiều nhân tố quyết định. Ví dụ nhân sâm và thảo dược nói chung, sản lượng của nhân sâm ít, sinh trưởng chậm, sau khi thu hoạch còn phải kinh qua quá trình gia công phức tạp tỉ mỉ, mới có thể thành vị thuốc được; giá cả tất nhiên là phải đắt; còn các thảo dược nói chung đa số sinh ra từ đất, lớn lên từ đất, sau khi thu hoạch chỉ cần gia công đơn giản là có thể dùng được, giá thuốc tất nhiên là

có rẻ hơn. Thuốc tây cũng như vậy, công nghệ sản xuất đòi hỏi phức tạp hơn, nguyên liệu đắt hơn hoặc nhập khẩu, giá cả cũng đắt hơn, sản lượng lớn, công nghệ sản xuất đơn giản hơn, sản phẩm của địa phương thì sẽ rẻ hơn. Cho nên, không thể lấy giá thuốc cao hay thấp để nói thuốc ấy là tốt hay xấu, càng không nên mê tín những loại thuốc đắt tiền.

Thực tiễn chứng minh, dược phẩm đắt tiền không nhất định đã có hiệu quả tốt, càng không phải là "vạn năng"; dược phẩm rẻ triền (bao gồm thuốc đông y trong đó), nếu uống đúng mức thì uống thuốc sẽ trừ được bệnh. Tiêu chuẩn chủ yếu để phân biệt thuốc tốt hay xấu là thuốc chữa có đúng bệnh không, hiệu quả dùng và điều trị cao hay thấp.

364- Không nên dùng sữa, nước chè, nước hoa quả để uống thuốc

Có một số người hay dùng sữa hoặc nước chè nước hoa quả để uống thuốc. Những cách làm như vậy đều không thích hợp.

Trong sữa bò có canxi và sắt, trong mỗi một lít sữa bò tươi có 1,300 mg canxi, 0,4 mg sắt. Canxi và sắt gặp một loại thuốc nào đó (ví dụ như streptômixin) sẽ sinh ra một loại muối khó hoà tan hoặc một chất tổng hợp ổn định làm cho thuốc khó bị đường ruột hấp thu; có loại thuốc thậm chí còn bị vật chất này phá hoại. Như vậy sẽ hạ thấp nồng độ của thuốc trong máu, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị của thuốc.

Trong chè có chất nhu toan, dùng nước chè để uống thuốc sẽ cùng với chất prôtêin, sinh vật kiềm hoặc ly tử kim loại nặng gây phản ứng hoá học mà trầm lắng xuống, ảnh hưởng đến hiệu quả điều trị của thuốc, thậm chí còn làm cho thuốc hoàn toàn mất tác dụng. Ví dụ bệnh nhân thiếu máu thường xuyên uống viên sắt, nếu gặp nước chè sẽ sinh ra chất "nhu toan sắt" trầm lắng xuống, không những thuốc mất tác dụng mà còn kích thích vị tràng, làm cho khó chịu. Trong chè có những thành phần như

chất cà phê kiềm, trà kiềm, côca kiềm v.v... có tác dụng làm cho trung khu thần kinh cao cấp hưng phấn và tim đập mạnh, lợi tiểu, kích thích vị toan phân tiết, trước và sau khi uống thuốc an thần, gây ngủ v.v...đều không nên uống nước chè, càng không nên dùng nước chè để uống thuốc.

Trong nước quả có khá nhiều thành phần axit, nó cùng với thuốc có thể phát sinh phản ứng hoá học, do đó mà làm thay đổi hiệu quả của thuốc.

Cho nên, uống thuốc chỉ nên uống bằng nước đun sôi để nguội, không nên dùng sữa, chè và nước quả để uống thuốc.

365- Không nên tuỳ tiện tăng hoặc giảm lượng thuốc đang dùng

Có người không theo lời bác sĩ căn dặn uống thuốc theo đúng liều lượng, mà hay tự động tăng thêm hoặc giảm bớt lượng thuốc. Cách làm như vậy là không thích hợp.

Bác sĩ không phải tuỳ ý kê đơn, mà phải căn cứ vào tính chất, mức độ nghiêm trọng, quá trình sinh bệnh, đặc tính của thuốc và tình hình cá thể của bệnh nhân mà quyết định. Bệnh nhân nếu tuỳ ý tăng giảm lượng thuốc, không những không đạt được hiệu quả điều trị của thuốc, mà còn dễ phát sinh tai biến ngoài ý muốn. Cho nên, uống thuốc phải theo lời bác sĩ căn dặn.

366- Không nên tự cho mình là "bác sĩ"

Các bác sỹ chỉ ra rằng, thuốc là một vũ khí hữu hiệu để phòng bệnh và chữa bệnh, nói chung có rất hiều tác dụng dược lý, có thể điều trị bệnh, lại có tác dụng phụ có độc. Theo thống kê, tỷ lệ phản ứng xấu về thuốc là khoảng 10%. Khi bác sĩ khám bệnh, căn cứ vào bệnh tình cụ thể để xác định dùng thuốc. Nhưng trong cuộc sống thường ngày, thường có những người tự cho là thông minh, tự mình chẩn đoán bệnh cho mình, cách làm như vậy là không nên, thường đem lại những hậu quả nghiêm trọng. Cho nên, không có chuyên môn về ngành y, ngành dược,

khi cảm thấy trong người không khoẻ mạnh nên mời bác sĩ đến khám bệnh cho thuốc thì hơn.

367- Trẻ sơ sinh bị sốt không nên lạm dụng thuốc

Vì thuốc hạ nhiệt đòi hỏi phải có sự điều tiết của hệ thống trung khu thần kinh mới có thể phát huy được tác dụng. Mà hệ thống thần kinh của trẻ sơ sinh chưa phát triển hoàn thiện. Cơ năng điều tiết thể ôn kém, đối với thuốc hạ nhiệt cũng không mẫn cảm. Nếu cho trẻ sơ sinh uống thuốc hạ nhiệt, lượng thuốc cần dùng rất khó xác định, nên thường không đạt được hiệu quả hạ nhiệt, và dễ làm cho trẻ sơ sinh sinh bệnh hoàng đảm và bị trúng độc axit. Trong hồng cầu của trẻ sơ sinh có một loại men, gọi là hoàn nguyên men của anbumin máu có chất sắt cao, hoạt tính của nó tương đối thấp. Nếu dùng một lượng lớn thuốc hạ nhiệt sẽ làm cho anbumin trong máu biến thành anbumin máu có chất sắt cao, sinh ra bệnh anbumin máu có chất sắt cao, khiến cho trẻ sơ sinh có những phản ứng không tốt là toàn thân tím bầm. Cho nên, khi trẻ sơ sinh bị sốt, trước hết phải tìm xem nguyên nhân gì, tuyệt đối không nên tuỳ tiện cho uống thuốc hạ nhiệt.

368- Lục thần hoàn không nên coi là thuốc dự phòng

Lục thần hoàn là một loại thuốc đông y được mọi nhà ưa chuộng. Rất nhiều gia trưởng, thường cứ đến tết Đoan ngọ hàng năm là đem ra cho trẻ con uống, tưởng rằng như vậy có thể dự phòng rôm xảy, ghẻ lở. Họ không biết rằng, dùng thuốc không đúng hoặc dùng quá liều lượng đều có tác dụng ngược lại.

Bởi vì trong lục thần hoàn có thiềm tô (độc tố tuyến biểu bì do cóc tiết ra) thuộc loại kịch độc, uống nhiều có thể làm cho người nôn nao, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, rạo rực, tim đập mạnh, chân tay tê bì v.v... Chất hùng hoàng ở trong đó, thành phần chủ yếu là điôxit arsênic, sau khi gặp nhiệt thì sẽ phân giải thành triôxit arsênic (tức là thạch tín), độc tính vô cùng kịch liệt, uống nhiều tổn thương công năng gan, thận, nếu uống tiếp có thể

gây ra trúng độc. Cho nên, lục thần hoàn không nên dùng làm thuốc dự phòng. Khi cần thiết phải uống thì phải nghiêm khắc nắm vững liều lượng, tuyệt đối không được uống quá liều hoặc uống liên tục dài ngày.

369- Không nên nằm uống thuốc

Người ốm phải nằm trên giường, khi uống thuốc viên, thuốc hoàn thường cứ muốn giản tiện, chỉ ngóc đầu dậy hoặc nghiêng người đi để uống. Cách làm như vậy là không khoa học.

Nằm ngửa hoặc chỉ ngóc đầu dậy uống thuốc rất dễ khiến cho thuốc viên (viên dẹt), thuốc hoàn (viên tròn) bị tắc ở thực quản, nuốt đi rất chậm, thậm chí còn có khả năng viên thuốc bị dính vào niêm mạc trong thực quản, do thành phần thuốc tây rất phức tạp, có khả năng gây tác dụng hoá học ở cổ họng gây nên loét thực quản do thức ăn, nếu nghiêm trọng thì vật lạ ấy còn làm cho người ta bị đau nhói ở đằng sau gáy làm cho bệnh nhân rất khó chịu. Nếu thuốc lại rơi vào khí quản có thể làm cho tắc thở lẫn đến tử vong.

Cách uống thuốc đúng đắn là đứng uống, nếu người ốm không thể đứng dậy được thì cũng nên ngồi thẳng lưng, dùng nước đun sôi để nguội uống một lần cho hết.

370- Người lái xe không nên uống thuốc trước khi ngồi vào tay lái

Người lái xe không chỉ sau khi uống rượu mà lái xe mới dễ phát sinh tai nạn mà sau khi uống thuốc lái xe cũng dễ gây ra tai nạn xe cộ. Các nhà khoa học nghiên cứu đã phát hiện, có một số loại thuốc như nhóm amin, nhóm thuốc an thần có thể gây buồn ngủ, mệt mỏi, đầu nặng, mắt hoa, tinh thần rối loạn và phản ứng chậm chạp.

Trong số những lái xe chuyên nghiệp, có rất nhiều người có bệnh dạ dày ở những mức độ khác nhau, trong thuốc chữa dạ dày cũng có nhóm amin, nhất là có loại thuốc an thần ức chế cơn đau

dạ dày, có thể làm cho cơ bắp toàn thân rệu rã, suy giảm năng lực co giãn của đồng tử, hạ thấp công năng thị giác v.v... đối với người lái xe, đó là những tác dụng phụ rất đáng sợ.

Còn một số thuốc chống co giật, thuốc chỉ thống, và thuốc chống ức chế cũng đều có hiện tượng làm cho tư tưởng không tập trung, thần chí hoảng loạn, mơ hồ và buồn ngủ; uống thuốc hạ áp hoặc tiêm thuốc insulin sẽ làm cho chóng mặt, hoa mắt, thần chí hoảng hốt, uống xong đều không nên lái xe.

Có một số thuốc kháng đảm tố, có thể ảnh hưởng đến thần kinh thị giác làm cho cảm giác của mắt về màu sắc bị suy yếu và nhìn trong bóng tối không rõ ràng, làm cho năng lực phán đoán của người lái xe bị giảm sút rõ rệt, do đó mà xảy ra tai nạn.

Tổng hợp những điều trên đây thì thấy người lái xe trước khi xuất xe không nên uống thuốc.

371- Không nên lạm dụng nhân sâm

Nhân sâm là vị thuốc rất quí, có công hiệu chữa được nhiều bệnh. Nhưng nếu không lựa chọn mà cứ tuỳ tiện sử dụng, thì trái lại sẽ mang lại hậu quả không tốt.

Nhân sâm có thành phần chủ yếu là glucôxit đen nhân sâm, có tác dụng điều trị các bệnh như khí huyết hư nhược, chán ăn, ra nhiều mồ hôi, mất ngủ, trống ngực đập thình thình, mau quên, liệt dương v.v... Nhân sâm còn có tác dụng chống ung thư và tác dụng tẩm bổ. Nhưng người khoẻ mạnh mà ăn nhiều nhân sâm không những không đạt được mục đích tẩm bổ, trái lại còn dẫn đến hậu quả bất lương là huyết áp tăng cao, mồm khô, táo bón và chảy máu mũi v.v... Cho nên, không nên lạm dụng nhân sâm.

372- Không nên ăn củ cải với nhân sâm

Củ cải, nhân sâm tương khắc, tác dụng dược lý khác nhau, không thể dùng chung được.

Trong "Bản thảo cương mục " đã chỉ rõ "Củ cải ăn sống thì thăng khí, ăn chín thì giáng khí ". Uống nhân sâm đại bổ nguyên

khí, nếu cùng ăn với củ cải thì sẽ phá khí. Một thứ bổ, một thứ phá, thế là nhân sâm mất hết tác dụng tẩm bổ. Đồng thời, củ cải có tác dụng lợi tiểu tiêu thực, ăn củ cải sẽ làm cho thành phần bổ của nhân sâm mau chóng mất đi, gây trở ngại cho việc hấp thu của cơ thể. Cho nên củ cải, nhân sâm không nên ăn cùng với nhau, vả lại đại bộ phận vật phẩm có chất bổ đều có tác dụng bổ khí, cho nên cũng không nên ăn cùng với củ cải.

373- Những người không nên dùng nhân sâm

Nhân sâm là thuốc bổ trị hư lao nội thương, tất cả những bệnh như khí, huyết, tân dịch không đủ đều có thể dùng nhân sâm. Nhưng 11 loại người sau đây thì không nên dùng nhân sâm:

1. Phụ nữ có thai: Phụ nữ có thai mà dùng nhân sâm, sẽ tăng "thai hoả" làm cho khó đẻ.

2. Trẻ sơ sinh và nhi đồng: Trẻ em dưới 14 tuổi, để giữ thân thể thuần dương, không nên dùng nhân sâm đại bổ nguyên khí, nếu không sẽ rất có hại.

3. Người bị cảm mạo: Người bị cảm mạo nếu dùng nhân sâm sẽ làm cho tà khí không thoát được ra ngoài cơ thể.

4. Người bị di tinh : Những người bị bệnh này, đa số là vì tâm hoả quá mạnh, nhiệt ẩm, thận hư gây ra, nếu dùng nhân sậm sẽ làm cho bệnh nặng thêm.

5. Người bị viêm vị tràng cấp tính: Những người này nếu dùng nhân sâm, sẽ không giải được tà, dạ dày không yên, ruột không sạch, bệnh càng thêm nặng.

6. Người bị bệnh gan mật : Người bị viêm túi mật cấp tính, bệnh sỏi mật, người bị viêm gan cấp tính, nếu dùng nhân sâm, không những không có lợi cho bệnh, mà còn làm cho bệnh thấp thêm nhiệt, bệnh tình thêm nặng.

7. Người bị loét dạ dày : Vào thời kỳ phát bệnh viêm dạ dày cấp tính, loét dạ dày và 12 chỉ tràng, thời kỳ chảy máu, nếu dùng nhân sâm sẽ làm cho máu chảy nhiều hơn.

8. Người bị bệnh cao huyết áp : Người bị bệnh cao huyết áp mà dùng nhân sâm, sẽ làm cho bệnh trạng "can dương can hoả" nặng thêm, làm cho cơn chóng mặt lâu khỏi, huyết áp khó hạ xuống.

9. Người bị bệnh về hệ thống miễn dịch : Những người bị bệnh da mẩn đỏ, phong thấp, da cứng v.v... thuộc loại "người âm hư hoả vượng" mà dùng nhân sâm sẽ ảnh hưởng đến việc điều trị và phục hồi sức khoẻ người bệnh.

10. Người bị bệnh lao phổi : Những người bị bệnh lao phổi, chi khí quản nở to, khạc ra máu thuộc về loại hư tổn phế âm, hư hoả thịnh vượng, nếu dùng nhân sâm sẽ làm cho phế âm càng hư, hư hoả càng thịnh, làm cho khạc ra máu càng nhiều, càng nặng.

11. Trung lão niên bị bệnh tim mạch: Bệnh tim mạch là bệnh thường thấy ở người đứng tuổi và người cao tuổi, bệnh lý biến hoá chủ yếu là động mạch quán trạng phát sinh dạng vữa, chất mỡ trong máu trầm lắng, tế bào tăng thực và hình thành tắc mạch máu, ống quản co hẹp lại, tính đàn hồi thành quản giảm đi. Cách điều trị, chủ yếu là đề phòng xơ vữa và tắc động mạch, điều chỉnh việc chuyển hoá mỡ, thúc đẩy mỡ phân giải. Nhưng trong nhân sâm lại có chất chống chất mỡ phân giải, không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ của việc xơ vữa động mạch. Các nhà khoa học Nhật Bản đã chứng minh, chất chống mỡ phân giải trong nhân sâm chủ yếu là chất pôlipeptit của axit amin. Ngoài ra, chất thiên môn đông, chất axit amin và nhóm axit amin trong nhân sâm cũng đều có tác dụng chống mỡ phân giải. Nếu trường kỳ dùng nhân sâm, những chất này có thể ức chế việc phân giải mỡ trong huyết quản động mạch, làm tăng thêm xơ vữa động mạch. Cho nên, trung lão niên bị bệnh tim mạch không nên trường kỳ tẩm bổ nhân sâm.

374- Không nên coi nhung hươu là thuốc tráng dương vạn năng

Không ít người hễ nói đến tăng cường công năng tính dục là nghĩ ngay đến nhung hươu . Hễ công năng tính dục bị trở ngại là đi ngay đến hiệu thuốc mua nhung hươu về dùng. Trong con mắt của nhiều người nó trở thành thuốc tráng dương vạn năng. Kỳ thực nhận thức như vậy là thiên kiến.

Nhung hươu là sừng non của con hươu hoa mai hoặc hươu cao cổ (thuỷ lộc) chưa thành xương. Nó mềm mại mà có nhiều mạch máu, bề ngoài lông nhung màu vàng hồng hoặc màu vàng quất mọc chi chít dày đặc, tính vị cam kiềm, có công hiệu bổ thận dương, cường gân cốt, ích tinh tuỵ, dưỡng huyết v.v...Đem nhung hươu thái thành từng mảnh hoặc nghiền thành bột đóng viên, hoặc tán, ngâm rượu, có thể dùng để chữa các bệnh thận hư lưng lạnh, công năng tính dục suy thoái, di tinh, hoạt tinh, sớm phóng tinh, chóng mặt hoa mắt, sắc mặt vàng bủng, tai ù tai điếc, sống lưng đau mỏi, sợ lạnh, kiệt sức, hư hàn băng huyết v.v...

Đối với nam giới thận dương hư thì nhung hươu đúng là có tác dụng điều trị công năng tính dục suy giảm có hiệu quả. Nhưng đối với những người có bệnh âm hư dương can thì không những không chữa được bệnh mà còn làm cho bệnh tình nghiêm trọng thêm.

Cho nên dùng nhung hươu nhất định phải nghiêm khắc nắm vững bệnh nào nên dùng, bệnh nào cấm dùng. Đối với những người âm hư thể chất như mắc bệnh nhiệt độ thấp, người gày gò, ra nhiều mồ hôi, bàn chân bàn tay nóng, mồm khô họng khát, hai má hồng hồng và những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh quán tâm, bệnh gan thận v.v...và các loại bệnh có tính phát nhiệt, người bị bệnh có tính xuất huyết, đều không nên sử dụng. Người khoẻ mạnh, những người không bị thận dương hư mà lạm dụng nhung hươu, không những không đạt được hiệu quả bổ dưỡng, trái lại còn làm cho tim đập mạnh, huyết áp tăng cao, chảy máu mũi v.v.... Nếu dùng quá nhiều còn có những hậu quả không tốt

như bị rụng tóc, nôn ra máu và công năng tạo máu bị trở ngại v.v... Cho nên, không nên coi nhung hươu là thuốc tráng dương vạn năng mà lạm dụng.

375- Những loại thuốc không nên ăn chung với sôcôla

Người ta thường coi sôcôla như một thứ thực phẩm bổ sung dinh dưỡng và năng lượng. Nhưng có một số bệnh nhân ngay trong khi đang uống thuốc cũng tham lam ăn thêm sôcôla nên rất có thể gây nên nguy hại. Sôcôla (sôcôla bơ hoặc sôcôla hương thảo) có rất nhiều bột sữa anbumin, trong bữa ăn hàng ngày thành phần bột sữa anbumin thường bị dung môi anbumin đơn ôxy hoá thành vật chuyển hoá ôxy hoá. Trong thuốc có một số chất, ngoài tác dụng chữa bệnh ra, còn là thuốc ức chế dung môi anbumin đơn ôxy hoá, có thể ức chế hoạt tính của dung môi anbumin đơn ôxy hoá, làm cho anbumin sữa trong thức ăn không bị phân giải, làm cho anbumin sữa tích tụ trong cơ thể, sinh ra đau đầu, hưng phấn, mất ngủ, tinh thần rối loạn v.v... Cho nên, không nên ăn sôcôla khi đang uống thuốc.

376- Những loại thuốc không nên uống bằng nước sôi

Những loại thuốc có chứa dung môi prôtêin, viên dung môi tuỵ, viên đa dung môi, cái men, dung môi sữa, vitamin C v.v... nếu gặp nhiệt độ cao sẽ bị phá hoại làm cho hoạt tính giảm đi, cho nên không nên uống bằng nước sôi, mà nên uống bằng nước đun sôi để ấm hoặc nước sôi để nguội.

Các loại sirô chữa ho, là sau khi uống sirô vào, sirô sẽ phủ lên bề ngoài niêm mạc họng bị viêm, giảm nhẹ kích thích đối với niêm mạc mà giảm bớt cơn ho. Nếu dùng nước sôi để uống sẽ làm cho thuốc tan ra và nhanh chóng nuốt đi, do đó mà mất đi tác dụng của sirô. Cho nên, không nên đùng nước sôi để uống.

377- Những thuốc không nên dùng

Tình hình những loại thuốc sau đây không nên dùng nữa :

1. Thuốc viên: Những viên thuốc đã tan ra, biến hình, biến

màu sinh dính, có mùi vị lạ, lớp vỏ đường có chấm đen, bạc màu hoặc nứt vỡ v.v...

2. Thuốc bột: Những thuốc bột đã đóng cục, bị mốc, biến màu dính lại vơi nhau.

3. Viên nang: Mềm nhũn, biến màu, biến hình, bóp bẹp không tròn lại, bóp nhẹ đã vỡ ra, dính thành một khối.

4. Sirô và thuốc nước: Có váng nổi lên trên, có mùi lạ, bị mốc, vẩn đục, có vật đen lắng bên dưới, thuốc và nước tách rời nhau.

5. Thuốc nước đóng chai: Không còn màu cũ, mùi vị cũ, có mùi lạ, có vật độc nổi lên trên, chai bị nứt.

6. Thuốc kem: Đã cứng lại, biến màu, chảy nước ra ngoài, có mùi dầu mỡ hôi thối.

7. Thuốc nhỏ mắt: Đã biến màu, vẩn đục, có vật lắng.

8. Thuốc tiêm: Đã đổi màu, có vật lắng, ống có vết nứt, có vật màu tím hoặc kiết tinh; thuốc bột để pha tiêm, đóng thành cục, biến màu, kết dính, bị mốc v.v...

9. Viên hoàn: Biến màu, khô cứng, bị mốc, có mọt, có mùi lạ v.v...

378- Những loại thuốc nào không nên dùng sau khi uống rượu

Những loại thuốc sau đây không nên dùng ngay sau khi uống rượu : thuốc ngủ, thuốc an thần, thuốc trấn tĩnh, thuốc giảm đau có tính say, thuốc chống nhóm amin, insulin. Bởi vì những loại thuốc này nếu hỗn hợp với chất cồn trong rượu sẽ có tác dụng hiệp đồng, làm cho cơ thể hấp thu nhanh hơn, rất dễ gây nên nguy hiểm cho tính mệnh.

379- Trẻ em khoẻ mạnh không nên cho uống pantôcrin

Các bậc cha mẹ sợ con tiêu hoá không tốt, thiếu dinh dưỡng, tuy con rất khoẻ mạnh, không bệnh tật gì, cũng vẫn cho con uống pantôcrin, viên đa môi (chất xúc tác) để giúp tiêu hoá.

Trên thực tế, như vậy chỉ có hại.

Bởi vì pantôcrin, viên đa môi giúp tiêu hoá, trong tình hình bình thường, đường tiêu hoá có thể tự phân tiết. Nếu dùng lâu dài sẽ hạ thấp công năng phân tiết của bản thân, thời gian kéo dài, công năng tiêu hoá sẽ trở nên không bình thường. Cho nên, những đứa trẻ khoẻ mạnh, tiêu hoá bình thường thì không nên cho uống pantôcrin và viên đa môi.

380- Không nên coi nhẹ việc tiêm thuốc phênôn hoàng thể

Theo thống kê, phụ nữ có thai do thiếu phênôn hoàng thể mà sinh ra xảy thai, chỉ chiếm khoảng 10%. Đối với số phụ nữ có thai, dùng một số thuốc phênôn hoàng thể vừa phải, có thể bổ sung kích tố phênôn hoàng thể bị thiếu hụt, có lợi cho việc phát dục trứng thời kỳ đầu, từ đó mà có tác dụng bảo vệ thai.

Nhưng trong số những người xảy thai, có trên 50% là do thai nhi phát dục không tốt hoặc không bình thường mà chết ở trong tử cung. Việc xảy thai như vậy là phản ứng bảo hộ mà cơ thể đã bài trừ ra ngoài một vật không bình thường. Đối với những phụ nữ có thai như vậy mà tiêm phênôn hoàng thể, không những không cải thiện được phát dục thai nhi, làm cho tử thai hồi sinh, mà còn làm cho công năng co bóp của tử cung bị suy yếu, hạ thấp năng lực bài tiết dị vật, tăng thêm cơ hội xảy thai không hết hoặc nạo tử cung không sạch, làm cho chảy nhiều máu hơn, dễ sinh các bệnh nhiễm trùng. Từ đó mà ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ của người có thai.

Ngoài ra, mệt mỏi quá độ, bị ngã v.v... mà có dự báo xảy thai thì chỉ cần nghỉ ngơi đúng mức, tăng cường bồi bổ là có thể làm cho tình hình trở lại bình thường. Nếu sử dụng phênôn hoàng thể một cách mù quáng rất có khả năng gây trở ngại cho việc phát dục ngoại âm của thai nhi, dẫn đến hiện tượng nam tính hoá con gái.

Cho nên khi người có thai có dự báo xảy thai, thì cần kịp thời mời bác sĩ đến khám và điều trị, không nên coi thường việc tiêm phênôn hoàng thể.

381- Phụ nữ đang cho con bú không nên dùng những loại thuốc nào ?

Ngoài streptômixin ra, còn có những loại thuốc sau đây có ảnh hưởng xấu đối với sức khoẻ của trẻ đang bú.

1- Aminophylin. Sau khi uống xong, có khoảng 10% lượng thuốc đi vào sữa, có ảnh hưởng lớn đối với việc duy trì sự cân bằng cho buồng tim của trẻ thơ.

2- Chloramphenicol - sau khi uống xong lượng thuốc vào sữa cũng rất nhiều, có thể phá hoại và ức chế công năng xương tụy của trẻ thơ làm cho cơ năng máu bị trở ngại.

3- Chất hydradin - sau khi dùng, vật chuyển hoá chất acetylation của nó vào trong sữa, có thể làm cho trẻ đang bú bị trúng độc gan.

4- Atôpin - tuy lượng thuốc vào trong sữa không nhiều, nhưng có tác dụng ức chế sữa phân tiết rất mạnh, cực dễ làm cho bà mẹ thiếu sữa.

5- Dichlorvos (DDVP), dù cho có uống nhầm một tí thôi cũng rất dễ vào trong sữa và bài tiết ra rất chậm, gây tổn hại rất lớn cho việc phát dục thần kinh trẻ đang bú sữa.

382- Đang dùng rimiphông không nên ăn cá

Rimiphông là loại thuốc hữu hiệu được dùng nhiều nhất để chữa bệnh lao. Người bị bệnh lao khi đang dùng rimiphông, nếu ăn thịt cá, dễ phát sinh phản ứng quá mẫn.

Bởi vì loài cá, nhất là trong thịt loại cá không có vẩy có rất nhiều nhóm axit amin. Sau khi ăn cá, nhóm axit amin ở trong gan người bị chuyển hoá thành amin, chất amin này tích tụ trong cơ thể sinh ra đau đầu, bồn chồn, da đỏ lên, kết mạc sung huyết, tim run, da mặt bì, nổi mề đay, tiêu chảy, đau bụng, thở khó, huyết

áp tăng cao, thậm chí chảy máu não v.v... Cho nên, trong thời gian uống rimiphông không nên ăn cá

383- Những người không nên dùng rượu thuốc

Rượu thuốc, thông thường người ta lấy rượu trắng rất nặng rồi đem những vị thuốc đông y ngâm vào đó mà thành rượu thuốc. Do tính năng trị liệu của rượu thuốc có tính cồn rất cao, nên có thể chữa được bệnh, nhưng không phải là ai cũng nên uống. Những người dưới đây không nên uống rượu thuốc:

1. Những bệnh nhân cao huyết áp: Sau khi uống rượu thuốc, huyết áp sẽ tăng lên rất nhanh.

2. Bệnh nhân viêm gan: Uống rượu thuốc sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, làm cho bệnh viêm gan mở rộng, gây nên sơ gan, phù gan v.v... uy hiếp đến tính mệnh.

3. Người bị bệnh tim: Sau khi uống rượu thuốc sẽ sinh ra những bệnh biến khác, làm cho bệnh tim thêm nặng.

4. Phụ nữ có thai: Nếu uống rượu thuốc sẽ làm cho thai nhi ở trong bụng mẹ phát dục không bình thường, đặc biệt là trong rượu thuốc có những dược phẩm mà người phụ nữ có thai cấm không được dùng, thai nhi ở trong bụng mẹ khó phát triển, rất dễ bị xảy thai, thậm chí còn nguy cấp đến tính mạng người có thai.

5. Người bị bệnh tiểu đường, người không biết uống rượu, người bị dị ứng với rượu cồn : Những người này nếu uống rượu thuốc, sẽ không thấy thoải mái, không có lợi cho việc lành vết thương hoặc sẽ sinh ra những bệnh biến khác (những biến đổi bệnh lý).

384- Sau khi uống sirô chỉ khái không nên uống nước ngay

Khi bị ho, người ta thường dùng sirô chỉ khái để chữa bệnh. Nhưng có nhiều người uống sirô xong lại uống nước ngay để cho hết mùi vị lạ ở trong mồm. Họ không biết rằng như vậy là không nên.

Y học nghiên cứu đã chứng minh : những vị thuốc thuộc loại sirô không những thông qua tác dụng hấp thu của vị tràng để đạt được hiệu quả của thuốc, mà còn thông qua tác dụng "an ủi" của sirô đối với cổ họng, làm cho người bị bệnh đỡ bị kích thích hoặc giảm bớt cơn ho. Nếu uống xong mà uống nước ngay sẽ làm loãng nồng độ của thuốc ở niêm mạc cổ họng, từ đó mà làm giảm hiệu quả điều trị của thuốc. Cho nên, sau khi uống các loại sirô chỉ khái, không nên uống nước ngay.

385- Đang dùng streptômixin không nên uống sữa bò

Streptômixin là loại thuốc kháng sinh thường dùng. Trước khi dùng streptômixin hoặc sau khi dùng streptômixin đều không nên uống sữa bò, càng không nên uống sữa bò trong khi đang dùng streptômixin, nếu không sẽ làm mất hiệu quả của thuốc.

Bởi vì chất canxi trong sữa bò kết hợp với chất kháng khuẩn của streptômixin thành một chất tổng hợp, gây trở ngại cho việc hấp thu streptômixin ở trong đường ruột, hạ thấp nồng độ streptômixin trong máu, do đó mà giảm mất hiệu quả chữa bệnh. Cho nên, trong khi đang dùng streptômixin không nên uống sữa bò.

386- Không nên dùng nhiều streptômixin

Streptômixin là loại thuốc kháng sinh được dùng rất rộng tãi, có tác dụng ức chế vi sinh vật của rất nhiều nguồn bệnh, thường dùng để điều trị các bệnh như lao phổi, nhiễm trùng đường tiết niệu, chữa bệnh thiếu máu, bệnh ho gà, bệnh thương hàn v.v... Nhưng loại thuốc này không nên dùng nhiều, dùng lâu dài.

1. Đối với người bị bệnh gan: Streptômixin có thể ức chế sự hợp thành prôtêin, gây cản trở việc chuyển hoá mỡ axêtin, làm cho việc hợp thành mỡ anbumin không đủ, glyxêrin gốc axin tích tụ lại ở trong tế bào gan, làm cho gan bị tổn hại, hình thành mỡ

gan, đặc biệt là phụ nữ có thai, người bị suy dinh dưỡng nghiêm trọng, người có công năng thận suy giảm, người đã bị bệnh gan và người già, càng phải thận trọng khi dùng streptômixin.

2. Dễ bị cảm nhiễm và thiếu vitamin: Trường kỳ dùng strteptômixin sẽ làm cho nguyên bệnh khuẩn mẫn cảm trong cơ thể bị ức chế, còn vi khuẩn không mẫn cảm và nhờn thuốc mạnh thì được nuôi dưỡng, từ đó sinh ra cảm nhiễm. Trường kỳ dùng streptômixin sẽ ảnh hưởng đến vitamin B2 và vitamin K do vi khuẩn trong đường ruột hợp thành, sinh ra thiếu 2 loại vitamin này.

3. Gây trở ngại cho việc phát dục xương và răng: Streptômixin có thể kết hợp với canxi, trẻ em trước tuổi đến trường dùng streptômixin, thuốc sẽ bám chặt trên bề mặt răng, làm cho trở thành màu nâu, bám chặt vào xương thì ảnh hưởng đến sự phát triển của xương. Phụ nữ có thai dùng quá nhiều streptômixin có thể làm cho men răng của thai nhi bị tổn hại, răng mọc không đầy đủ.

Cho nên, không nên dùng streptômixin lâu dài, dùng quá nhiều.

387. Trước khi ngủ không nên uống streptômixin

Dùng streptômixin nói chung mỗi ngày 4 lần. Thường trước khi đi ngủ người ta uống lần cuối cùng, thuốc uống lần này thường hay bị phản ứng không tốt.

Bởi vì streptômixin bao gồm loại nấm mốc rất mạnh, sau khi uống nếu đọng lại ở trong thực quản hoặc vào đến dạ dày, tan dần ra thành cường toan. Nếu chúng đi ngược lên thực quản sẽ tạo thành "loét thực quản có tính dược vật", sinh ra đau dữ dội phía sau xương ngực. Nếu nằm uống thuốc thì streptômixin có thể đọng lại ở chỗ giao nhau giữa thực quản và khí quản chi trái, nếu thời gian tiếp xúc với niêm mạc thực quản kéo dài thì sẽ gây nên loét thực quản, thậm chí có thể thủng thực quản. Cho nên,

trước khi ngủ không nên dùng streptômixin.

388- Khi dùng streptômixin không nên ăn đậu phụ

Streptômixin là loại thuốc kháng khuẩn thường dùng. Đậu phụ dinh dưỡng phong phú, bao hàm 8 loại axit amin mà cơ thể người rất cần, được gọi là " rau trường thọ ", hàm lượng prôtêin còn nhiều hơn thịt cừu cùng trọng lượng. Nhưng trong thời gian dùng streptômixin, mà ăn đậu phụ sẽ làm cho streptômixin mất hiệu quả.

Bởi vì trong đậu phụ có chất canxi, nếu dùng nước chát (sau khi nấu muối) để chế đậu phụ thì còn có chất magiê. Streptômixion gặp canxi, ly tử magiê sẽ phát sinh tác dụng làm ảnh hưởng đến hấp thu streptômixin, hạ thấp công năng diệt khuẩn của streptômixin. Cho nên, trong thời gian dùng streptômixin không nên ăn đậu phụ. Còn các chế phẩm từ đậu khác và sữa bò, cá mắm, rau tế thái (vị thuốc đông y), ốc v.v... đều có rất nhiều chất canxi, cũng không nên ăn.

389- Không nên tiêm chung pênixilin với streptômixin

Pênixilin và streptômixxin thường hay được dùng chung, bởi vì tiêm riêng tương đối phức tạp và pênixilin tiêm bắp thì rất đau, tiêm chung thì có thể giảm bớt đau đớn. Nhưng tiêm chung thì rất nguy hiểm.

Bởi vì pênixilin là axit hữu cơ, streptômixin là glucôxit có tính kiềm, hai thứ đó hỗn hợp với nhau sẽ phát sinh phản ứng hoá học, hạ thấp kết quả điều trị. Ngoài ra hai thứ đó đều có thể phát sinh cơn sốc có tính quá mẫn cảm rất đáng sợ. Nhưng nguyên lý phát bệnh và phương pháp cấp cứu của hai thứ đó lại hoàn toàn khác nhau. Tiêm chung hai thứ đó với nhau, nếu chẳng may phát sinh cơn choáng có tính quá mẫn thì rất khó phán đoán là loại thuốc nào dẫn đến quá mẫn, không có cách nào để tiến hành cấp cứu kịp thời có hiệu quả. Cho nên, không nên tiêm chung pênixilin và streptômixin với nhau.

390- Những người không nên dùng sữa ong chúa

Sữa ong chúa là một loại thuốc bổ dinh dưỡng cao cấp, thành phần dinh dưỡng vô cùng phong phú, không những có rất nhiều loại axit amin như prôtêin, mỡ, đường nho, axit amin B, axit amin tinh, nhóm axit amin v.v... (bao gồm 6 loại axit amin mà cơ thể rất cần thiết), lại còn có các nguyên tố như sắt, đồng, kali, natri, magiê, măngganh, phôtpho, nhôm, crômi, xilic, niken v.v... Sữa ong chúa có tác dụng chữa bệnh rất rộng, đối với các loại bệnh như loét dạ dày và cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thần kinh suy nhược, viêm khớp, bệnh tổng hợp của người đứng tuổi, trí nhớ giảm sút, suy dinh dưỡng, bệnh chi khí quản ho khò khè đều có hiệu quả điều trị nhất định. Thường xuyên dùng sữa ong chúa còn có thể tăng cường thực dục, lên cân, tiêu trừ mệt mỏi, thúc đẩy việc chuyển hoá, tăng nhanh việc phục hồi sức khoẻ. Ngoài ra sữa ong chúa còn có tác dụng tốt làm chậm lại việc già yếu.

Nhưng sữa ong chúa không phải đối với ai cũng đều tốt cả. Có một số người dùng xong lại thấy có hại cho sức khoẻ. Qua y học kiểm chứng, những người sau đây không nên dùng sữa ong chúa.

1. Người có thể chất quá mẫn cảm : Trong sữa ong chúa có một số chất làm cho người quá mẫn cảm phát sinh phản ứng biến thái, làm cho da ngứa ngáy, thở dốc, thở khó, ho, hắt xì hơi và chóng mặt, nôn mửa.

2. Người bị tiêu chảy và công năng đường ruột bị rối loạn; qua thí nghiệm trên động vật đã chứng minh, sữa ong chúa có thể làm cho đường ruột bị co lại rất mạnh, đối với người đã có bệnh tiêu chảy hoặc rối loạn công năng đường ruột sẽ làm cho bệnh nặng thêm.

3. Người bị bệnh tiểu đường : Trong sữa ong chúa có đường nho, uống xong rất nhanh chóng bị hấp thu đi vào máu, làm cho

đường huyết nhanh chóng tăng lên. Đối với người bị bệnh tiểu đường chỉ càng làm cho bệnh nặng thêm.

4. Người huyết áp thấp: Trong sữa ong chúa có một chất giống như axêtin côlin, uống xong có thể làm cho huyết áp hạ xuống, làm cho người vốn đã có huyết áp thấp thì huyết áp lại càng thấp hơn, do đó mà làm cho bệnh huyết áp thấp càng nặng hơn.

Ngoài ra, người bị sốt cao, nôn mửa và bệnh hoàng đảm, uống xong có thể làm cho bệnh kéo dài, thậm chí còn có thể làm cho bệnh trầm trọng hơn. Sau khi mổ, thân thể suy nhược cũng không nên uống, để tránh ảnh hưởng đến việc phục hồi sức khoẻ.

391- Không nên vừa phát sốt đã dùng ngay thuốc hạ nhiệt (thoái nhiệt tán)

Sốt nóng, nói chung là do bệnh khuẩn, vi rút hoặc những vật chuyển hoá của chúng gây nên. Sau khi sốt nóng, tim đập nhanh hơn, tuần hoàn máu nhanh hơn, lượng máu chảy vào chỗ bị viêm nhiều hơn. Một mặt nó có thể làm giảm bớt, hoặc mang đi những bệnh khuẩn, vi rút hoặc những độc tố do chúng sinh ra; mặt khác số lượng bạch cầu tăng lên, có thể trực tiếp phá hoại, tiêu diệt vi khuẩn và vi rút, và còn có thể sản sinh ra chất nhiệt có tính nội nguồn, kích thích cơ thể sản sinh ra chất kháng thể có khả năng tiêu diệt vi khuẩn và vi rút, làm cho bệnh tình giảm đi.

Nếu vừa sốt cao đã vội vàng dùng thuốc hạ niệt, không những những thay đổi như đã kể trên khó có thể thực hiện được, mà còn che lấp tình hình bệnh, làm cho chẩn đoán thêm khó khăn. Tất nhiên, nếu sốt cao thì phải đến ngay bác sĩ khám bệnh, không nên để lỡ mất thời cơ chẩn đoán và điều trị.

392- Không nên uống thuốc bổ thay cho ăn thức ăn bổ

Hiện nay trên thị trường bán rất nhiều chủng loại thuốc bổ. Không ít người tưởng rằng uống thuốc bổ có lợi hơn ăn thức ăn bổ rất nhiều, hiệu quả càng nhanh càng tốt, do đó mà không tiếc

tiền mua các loại thuốc bổ để uống với hy vọng cường thân tráng khí mà không biết rằng như vậy là một sự hiểu lầm.

Chất bổ mà cơ thể cần bao gồm 6 loại lớn là chất đạm, mỡ, đường, vitamin, muối vô cơ và nước. Những chất bổ này chủ yếu dựa vào thực vật mà có. Không có bất kỳ loại thuốc bổ nào có thể bao gồm toàn bộ các chất bổ mà cơ thể cần thiết. Thuốc bổ chỉ là một loại hoặc một nhóm vật chất dinh dưỡng. Ví dụ dầu gan cá chỉ có vitamin A, D, vitamin B tổng hợp chỉ có các loại vitamin B1, B2, B6 mà thôi. Nếu chất dinh dưỡng ấy không thiếu mà đi bổ sung chất dinh dưỡng ấy thì trái lại sẽ sinh bệnh. Cho nên, thuốc bổ chỉ có thể dùng theo đúng bệnh và đúng liều lượng. Muốn cho thân thể khoẻ mạnh cường tráng, điều quan trọng nhất vẫn là thông qua các thức ăn bổ (dinh dưỡng phẩm) để hấp thu các loại chất bổ. Thức ăn bổ không thể dùng thuốc bổ để thay thế được.

393- Đang dùng thuốc bổ máu có chất sắt không nên uống trà và uống sữa

Thuốc sắt là loại thuốc chủ yếu dùng để chữa bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt. Thường dùng có các loại như axit sulfuric sắt, nhân tạo bổ huyết dược, vitamin bổ huyết lộ v.v... Những thuốc này đều có chất sắt, nếu đang dùng thuốc này mà uống trà, ăn sữa sẽ ảnh hưởng đến kết quả điều trị.

Bởi vì trong trà có chất nhu toan có thể cùng với sắt hình thành vật phức hợp, ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt. Trong sữa bò có canxi và muối axit phôtphoric có thể làm cho sắt lắng xuống, trở ngại cho việc hấp thu chất sắt. Cho nên trong khi đang dùng thuốc bổ máu có chất sắt thì không nên uống trà, ăn sữa. Trà và sữa là thực vật thuộc tính kiềm có thể làm cho độ axit của dịch vị giảm đi, không có lợi cho việc hình thành chất ly tử của sắt, đều hạ thấp việc hấp thu chất sắt. Trong khi uống thuốc bổ máu có chất sắt, nên uống sau khi ăn cơm, đồng thời nên uống

thêm vitamin C hoặc dung môi anbumin thì sẽ có lợi cho việc hấp thu chất sắt.

394- Không nên dùng lẫn lộn nhiều loại thuốc cảm mạo

Rất nhiều gia đình đều chuẩn bị thuốc cảm mạo, nhưng không phải chỉ là một loại. Có một số người hễ cảm mạo là vội vàng trị bệnh, thường lấy ra nhiều loại thuốc cảm mạo cùng uống, tưởng rằng "tập trung binh lực", như vậy sẽ chiến thắng được cảm mạo. Kỳ thực đó là biểu hiện thiếu tri thức y học.

Có rất nhiều loại thuốc chữa cảm mạo, như tốc hiệu cảm mạo hoàn, dầu cảm mạo, bình an cảm mạo dịch v.v... đều là thuốc giải nhiệt giảm đau, thuốc kháng nhóm amin và những thuốc đông tây y khác hợp thành, chúng có tác dụng giúp cho đều có thể giảm được bệnh cảm mạo. Cứ dùng những thuốc này rộng rãi và nhiều lần, sẽ làm cho một số bệnh về máu (như thiếu máu có tính trở ngại nhiều lần), mẩn ngứa hoặc viêm da bong da, quá mẫn và các phản ứng có tinh đặc biệt nghiêm trọng khác, có thể gây nên buồn ngủ, sức chú ý kém tập trung, bệnh cao huyết áp và bệnh quán tâm nặng hơn. Dùng hỗn hợp các loại thuốc có thành phần tương tự như nhau, chẳng khác gì tăng thêm số lượng thuốc, không những không có lợi gì cho điều trị, mà còn phát sinh những tác dụng phụ nguy hiểm hơn gấp nhiều lần.

Cho nên, chữa bệnh cảm mạo, ngoài việc nên nghỉ nhiều và uống nước nhiều ra, nên chọn một loại thuốc cảm mạo dùng trong một thời gian ngắn, để giảm nhẹ bệnh, chứ không nên lạm dụng dùng hỗn hợp nhiều loại thuốc cảm mạo.

395- Phụ nữ có thai không nên uống thuốc bừa bãi

Khi phụ nữ có thai bị ho, nếu chọn thuốc sữa ho không chính xác, không những không đạt được mục đích sữa ho, mà còn bị ho nhiều hơn, thậm chí ảnh hưởng đến sức khoẻ của bà mẹ và thai nhi.

Vì trong các loại thuốc không giống nhau, những thành

phần trong đó cũng khác nhau, tính năng, tác dụng và những điều cấm kỵ trong đó cũng không giống nhau, như sirô viễn chí chỉ khái, do vị thuốc viễn chí có thể hạn chế tử cung hưng phấn, làm cho tử cung co lại từng đợt ngắn, thậm chí có thể làm cho xảy thai hoặc các hậu quả xấu khác. Thuốc chỉ khái có hạnh nhân, vì hạnh nhân đắng sau khi tan trong nước có thể sản sinh vi lượng hydrôxianic axit, tuy số lượng rất ít, nhưng đối với thai nhi chưa đủ phát dục cũng có thể gây bệnh nguy hiểm. Những loại thuốc khác như địch đàm hoàn, đại kim đan v.v... cũng là một loại thuốc chỉ khái mà phụ nữ có thai không được dùng. Ngoài ra nếu phụ nữ có thai còn có nhiều bệnh khác như cao huyết áp, hoặc bệnh tim thì không được uống khái tất thanh, đối với niêm mạc đường hô hấp, loại thuốc này có tác dụng làm cho tê liệt, làm cho đường hô hấp của phụ nữ có thai bị trở ngại, khiến cho thai nhi thiếu ô-xy và nghẹt thở; những phụ nữ có thai bị ho lao làm việc trong nhà bếp thì bị cấm không được uống kali i-ốt hoá, vì nó có tác dụng làm cho bệnh lao càng nặng hơn, có một số loại thuốc ho khác như phúc phương cam thảo (có a phiến) và mooc-phin ức chế hô hấp của thai nhi, đồng thời hai loại thuốc này còn có tác dụng làm cho tử cung hưng phấn kéo dài thời gian đẻ. Cho nên phụ nữ có thai dùng thuốc chỉ khái thì nên lựa chọn loại thuốc tương đối ôn hoà, tốt nhất là xin bác sĩ cho chỉ định.

396- Không nên uống nhiều thuốc chống già yếu

Phó Chủ tịch Hội kỹ thuật học khoa học chống già yếu của Hội người già Trung Quốc, giáo sư dược lý học Trường Đại học Y khoa số 2 Thượng Hải.

Chỉ ra rằng, thuốc chống già yếu bao gồm nguyên tố vi lượng, vitamin và thuốc bổ nhân sâm v.v..., nếu lạm dụng sẽ có tác dụng phụ, phá hoại sự cân bằng sinh lý của cơ thể, không những khó có thể đạt được mục đích chống già yếu, trái lại còn làm cho thân thể thêm đa bệnh, ảnh hưởng đến trường thọ.

Cho nên, khi dùng thuốc chống già yếu nên tuân theo lời chỉ dẫn của bác sĩ, không nên lạm dụng, dùng bừa bãi.

397- Không nên lạm dụng thuốc chống loạn nhịp tim

Có một số người, (nhất là những người trẻ tuổi) cứ nói là tim đập nhanh rồi đi kiểm tra điện tâm đồ, thì thấy công năng tim bình thường, nhưng do lo lắng vẫn cứ các loại thuốc chống loạn nhịp tim. Kỳ thực những người này, không cần dùng thuốc mà chỉ cần sinh hoạt điều độ là được, chỉ khi nào bệnh tật rõ ràng rồi hãy dùng một ít thuốc trấn tĩnh hoặc loại thuốc theo đơn của bác sỹ.

Thuốc chống loạn nhịp tim, đối với các khí quan khác ngoài tim ra như da, mắt, tuyến giáp trạng, phổi và hệ thống miễn dịch đều có tác dụng phụ có độc.

398- Không nên uống thuốc có chất sắt cùng với hạt ngũ cốc

Khi đang uống thuốc có chất sắt thì không nên ăn các thứ ngũ cốc như ngô, đại mạch và cao lương v.v...

Bởi vì trong loại hạt cốc này có axit phôtphoric và axit thực vật, chúng có thể kết hợp với thành phần ở trong thuốc sắt thành vật hoá hợp không hoà tan, gây trở ngại cho việc hấp thu thuốc, làm giảm hiệu quả của thuốc. Cho nên, không nên dùng chung thuốc sắt với các loại hạt ngũ cốc.

399- Thời kỳ trung niên không nên trường kỳ uống thuốc giảm đau

Sau khi bước bào tuổi trung niên, không ít người thường xuất hiện các chứng bệnh đau đầu, đau khớp, đau lưng v.v... không những làm cho thân mình đau đớn, mà còn ảnh hưởng đến công tác và sinh hoạt bình thường. Cho nên, có nhiều ông, bà ở tuổi trung niên thường chuẩn bị mấy loại thuốc giảm đau khác nhau để tuỳ cơ sử dụng. Cách trường kỳ lạm dụng thuốc giảm đau như vậy rất có hại cho cơ thể.

Trước hết, bất kỳ là uống loại thuốc giảm đau gì, nếu không qua sự hướng dẫn của bác sĩ, mà tuỳ ý sử dụng đều có thể che lấp mất bệnh thật mà mình đã có, làm cho chẩn đoán và điều trị không chính xác, gây nên những tổn thất khó có thể bù đắp được.

Thứ hai, những loại thuốc như mooc-phin, pipêridin v.v... đều có tác dụng giảm đau rất mạnh, nhưng cũng có tính gây nghiện nghiêm trọng. Nếu đã thành nghiện thì phải thường xuyên uống, nếu ngừng thuốc là sinh ra những chứng bệnh khác như tinh thần không phấn chấn, toàn thân mệt mỏi, chảy nước mắt nước mũi, nôn mửa, tiêu chảy, thậm chí hư thoát (hạ đường huyết do mất máu, mất nước). Cho nên, những cơn đau chung chung của người đứng tuổi, tuyệt đối không nên dùng loại thuốc giảm đau này, nếu không sẽ sinh ra những hậu quả nghiêm trọng.

Thứ ba, thuốc giải nhiệt giảm đau có hiệu quả rõ rệt đối với những cơn đau của người đứng tuổi. Nhưng càng ngày càng có nhiều báo cáo lâm sàng cho biết, thuốc giải nhiệt giảm đau cũng không an toàn. Hầu như tất cả các loại thuốc giải nhiệt giảm đau đều có tác dụng phụ có độc như dị ứng đường ruột, phản ứng biến thái, công năng gan thận bị tổn hại, công năng tạo máu bị trở ngại v.v... Theo báo chí, mỗi ngày uống 4 - 6 gr aspirin thì có 70% số người uống bị chảy máu dạ dày mỗi ngày từ 3 - 10 ml; những người bị dị ứng da có tới 1/3 là do uống thuốc giải nhiệt giảm đau gây nên.

Cho nên, những người đứng tuổi không nên tự tiện trường kỳ uống thuốc giảm đau, cần có sự chỉ dẫn của bác sĩ uống thuốc chữa bệnh.

400- Khi có đờm nhiều, không nên uống thuốc giảm ho

Ho là một phản ứng phòng ngự có tính bảo hộ của đường hô hấp, có thể làm cho đờm và những phế vật trong đường hô hấp thải ra ngoài, nếu ho nhẹ không nhiều thì ho có thể giúp việc khử

đờm. Nhưng đối với người ho nặng, ho kịch liệt thì có hại, cần phải dùng thuốc chỉ khái.

Thuốc giảm ho là thông qua việc ức chế trung khu hô hấp mà có tác dụng giảm ho, chủ yếu thích hợp với bệnh viêm đường hô hấp cấp tính làm cho ho rất nhiều, ho gà và ho khan không có đờm. Bệnh nhân có nhiều đờm không nên dùng thuốc này. Bởi vì sau khi trung khu hô hấp bị ức chế, phản xạ ho giảm đi hoặc mất hẳn, làm cho đờm tích tụ trong đường hô hấp không thoát ra được, thậm chí tắc nghẽn ở trong đường hô hấp. Đặc biệt là thiếu nhi, do khí quản hẹp, càng dễ làm cho đờm tắc lại, thở khó, nếu nghiêm trọng còn phát sinh chứng bệnh phổi không nở, tâm lực suy kiệt v.v.. Cho nên, người có nhiều đờm không nên uống thuốc giảm ho.

401- Trước khi ngủ không nên uống thuốc hạ áp

Trước khi ngủ mà uống thuốc hạ áp, dễ xảy ra tai biến mạch máu não, tim đau thắt và nhồi máu cơ tim.

Bởi vì sau khi ngủ, huyết áp tự nhiên hạ xuống khoảng 10%, nếu uống thuốc hạ áp, huyết áp càng có xu thế hạ thấp hơn, từ đó mà sinh ra lượng máu trong não ít đi, tốc độ chậm lại, khiến cho chất đông máu ở trong máu (tiểu cầu, anbumin sợi v.v...) dễ tích tụ thành từng cục ở trong nội mô huyết quản. Khi nội mô động mạch của người đứng tuổi và người già bị cứng hoá lại càng dễ phát sinh. Lúc đó sẽ sinh ra trúng gió có tính thiếu máu - tắc mạch máu não. Nếu những cục máu sinh ra ở động mạch quán trạng thì sẽ sinh ra tim quặn đau và tắc cơ tim. Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp, nhất là những người đứng tuổi và người già bị xơ vữa động mạch thì trước khi đi ngủ không nên uống thuốc hạ áp.

402- Không nên lạm dụng thuốc kích dục

Thuốc kích dục còn gọi là thuốc hồi xuân, thông thường chỉ loại thuốc làm tăng cường công năng tính dục. Hiện nay trên thị

trường đang bán những loại thuốc kích dục đại thể có thể chia thành hai loại: Một là thuốc đông y tráng dương, thành phần chủ yếu là nhung hươu, gân chó, gân bò là những loại thuốc bổ thận; một loại khác là thêm vào một số vị để hợp thành thuốc tính kích tố.

Các chuyên gia y học vạch rõ rằng, đối với thuốc kích dục có thể giải quyết tất cả mọi trở ngại của công năng tính dục thì nên có nghi ngờ. Trở ngại tính dục thường thấy ở nam giới là liệt dương, chỉ có những người dương hư dùng thuốc bổ thận tráng dương mới có hiệu quả chữa bệnh, còn bệnh liệt dương do khí chất, nhất là liệt dương có tương quan đến bệnh tiểu đường, bệnh tâm huyết quản, lạm dụng thuốc kích dục không những không chữa được bệnh mà còn có hại cho sức khoẻ.

Có một số thuốc kích dục có kích tố nam, nếu uống quá nhiều có thể tổn hại công năng gan và có thể ức chế sự phân tiết và hợp thành của tính kích tố tự thân, làm cho tinh hoàn teo lại, trái lại làm cho công năng tính dục càng bị trở ngại nghiêm trọng hơn.

Thuốc đông y bổ thận tráng dương, tuy có hiệu quả điều trị những trở ngại công năng tính dục kiểu thận dương hư, nhưng những người mắc bệnh khác mà mù quáng sử dụng loại thuốc này sẽ gặp rất nhiều phản ứng không tốt.

Điều đáng để cho người ta phải suy nghĩ là có một số thuốc kích dục có vấn đề chất lượng rất nghiêm trọng. Có một số thuốc kích dục là dược phẩm do tư nhân nhập khẩu phi pháp, chất lượng của chúng cũng rất đáng lo ngại. Có một số thuốc thậm chí còn là thuốc độc hoặc thuốc mê ảo, nên độ độc hại đối với người càng nghiêm trọng hơn.

Cho nên, không nên lạm dụng thuốc kích dục. Các chuyên gia nhấn mạnh rằng, nếu phát hiện công năng tính dục giảm sút hoặc có trở ngại thì nên đến bệnh viện khám bệnh, uống thuốc điều trị theo sự hướng dẫn của bác sĩ, để tránh xảy ra những hậu quả xấu đáng

tiếc.

403- Không nên coi thường việc dùng thuốc kích tố tính dục

Viên tinh hoàn trong thuốc tính kích tố chủ yếu đêr điều trị các chứng bệnh như bộ phận sinh dục của nam phát triển không tốt, tinh hoàn ẩn v.v..., đối với những bệnh như suy nhược thàn kinh tính dục hoặc do các nguyên nhân khác làm cho công năng tính dfục bị trở ngại thì không có tác dụng gì. Cho nên, hy vọng dựa vào uống tinh hoàn tố để cải thiện công năng tính dục thì khó có thể đạt được mục đích. Trái lại, nếu dùng quá nhiều loại kích tố này sẽ ức chế chát kích tố nỳ phân tiết bình thường, làm cho tinh hoàn teo lại, thậm chí có thể ảnh hưởng đến công năng thuỳ thể dưới não mà tạo thành bệnh bất dục của nam giới.

Chất kích tố nữ giới cũng vậy, nó kích thích bộ phận sinh dục của nữ phát dục thành thục, gây nên và duy trì tính dục, chu kỳ sinh trực, hoặc thúc đẩy thành tử cung phát dục, có tác dụng an thai và bảo bệ thai. Nó không có tác dụng nhiều lắm đối với việc kích thích tính dục của nữ giới. Cho nên, không nên coi như việc dùng thuốc tính kích tố.

404- Khi uống thuốc kháng khuẩn không nên nhuộm tóc

Thuốc kháng khuẩn cùng với thuốc nhuộm tóc dễ phát sinh phản ứng quá mẫn. Trong thời gian uống thuốc kháng khuẩn nếu nhuộm tóc dễ gây nên phản ứng quá mẫn nghiêm trọng. Gientamixin, kanamixin, palonmixin và những nhóm axit amin benzen, sulfanilamit v.v... đều có phản ứng như vậy. Cho nên, trong thời gian uống thuốc kháng khuẩn, không nên nhuộm tóc; nếu cần nhuộm tóc thì phải ngừng uống thuốc 2 tháng rồi mới nhuộm tóc.

405- Phụ nữ có thai không nên sử dụng thuốc lợi tiểu

Phụ nữ sau khi có thai, tuỳ theo tháng thai tăng lên, hai

chân có thể xuất hiện bệnh phù nề khác nhau, tục gọi là "phù thai", nói chung không cần xử lý, trừ phi phù nề nặng quá, kèm theo một lượng lớn anbumin nước tiểu thì phải đến bệnh viện xử lý thích đáng, người có thai không được tuỳ tiện sử dụng thuốc lợi tiểu để tiêu phù.

Bởi vì thuốc lợi tiểu, đặc biệt là loại thuốc thiadôn (hợp chất hữu cơ), không những có thể gây nên bệnh natri máu thấp, bệnh kali máu thấp, còn có thể làm cho nhịp tim thai nhi thất thường, trẻ đẻ ra bị bệnh hoàng đảm, tiểu cầu giảm sút. Hiện nay đã chứng minh, trong thời kỳ có thai sử dụng thuốc lợi tiểu còn làm cho thời gian đẻ kéo dài, tử cung kiệt sức và phân thai nhi ô nhiễm nước ối. Cũng có phóng sự nói rằng, sử dụng thuốc lợi tiểu thiadôn thường làm cho thai nhi bị viêm tuyến tụy chảy máu. Cho nên, vì ưu sinh ưu dục, nâng cao tố chất nhân khẩu, khiến cho bạn có được một đứa trẻ hoạt bát khoẻ mạnh, trừ phi người có thai kiệt quệ về tâm lực, nên tránh sử dụng thuốc lợi tiểu.

406- Khi mất ngủ không nên ỷ lại vào thuốc ngủ

Nguyên nhân làm cho mất ngủ thì rất nhiều, trong đó chủ yếu là nhân tố tinh thần gây ra. Chữa bệnh mất ngủ chỉ đơn thuần dựa vào thuốc ngủ là không ổn, vả lại còn có thể sinh ra nhiều tác dụng phụ khác. Do phiền muộn, lo âu, phiền não mà mất ngủ là những nguyên nhân thường thấy. Thuốc ngủ có thể phá hoại qui luật ngủ bình thường, trường kỳ uống thuốc ngủ sẽ thành nghiện, tổn hại đến gan, tạo thành ác tính tuần hoàn mất ngủ. Cho nên, đối phó với mất ngủ nên tìm cách tiêu trừ những nguyên nhân làm mất ngủ, không thể trường kỳ dựa vào thuốc ngủ.

407- Đi máy bay không nên uống thuốc ngủ

Đáp máy bay đi đường dài, có lữ khách không tài nào ngủ được nên đã uống thuốc ngủ. Đó là cách làm sai lầm.

Bởi vì có một số thuốc ngủ có thể làm cho người ta trong thời gian ngắn, trí nhớ bị giảm đi một nửa, làm cho người ta

không tài nào nhớ được mấy phút trước đã xảy ra việc gì. Cho nên, các chuyên gia đã chỉ ra rằng, lữ khách khi đáp máy bay đi đường dài, không nên uống thuốc ngủ, để tránh thuốc ngủ gây tác dụng phụ làm tổn thương nghiêm trọng đến trí nhớ.

408- Uống rượu xong không nên uống thuốc ngủ

Uống rượu quá nhiều, thường xuất hiện hiện tượng say rượu, nói thao thao bất tuyệt, hỉ nộ vô thường. Vì muốn để cho người say rượu được yên tĩnh, có người đã cho họ uống thuốc ngủ. Như vậy là vô cùng có hại.

Bởi vì trong rượu có cồn. Đối với hệ thống thần kinh, cồn có tác dụng trấn tĩnh và làm tê liệt. Người say rượu biểu hiện "hưng phấn " là chất vỏ đại não bị ức chế, trung khu dưới tầng vỏ bị mất sự khống chế của tầng vỏ. Trung khu hô hấp bị ức chế, nhịp thở chậm và nông, thiếu dưỡng khí và thán khí bị lưu đọng, hô hấp bị tê liệt. Đồng thời huyết áp hạ thấp, tim não thiếu máu, công năng tim não bị trở ngại. Cho nên, sau khi uống rượu, nhất là sau khi say rượu không nên uống thuốc ngủ.

409- Những loại thuốc tây không nên dùng chung

1. Không nên dùng chung streptômixin với thuốc chống axit, với viên sắt, hai loại thuốc này gặp nhau sẽ hình thành chất tổng hợp (complex) rất khó bị đường ruột hấp thu.

2. Cloramphênicon không nên dùng chung với thuốc hạ đường huyết, nếu dùng sẽ bị hạ đường huyết.

3. Không nên dùng chung prôpranôlon (muối diêm toan) với thuốc hạ đường huyết. Vì chất này có thể che lấp đường huyết thấp làm cho nhịp tim nhanh hơn.

4. Phuran tôin không nên dùng chung với thuốc có tính kiềm, trong môi trường có tính kiềm, năng lực diệt khuẩn của phuran sẽ bị giảm đi.

5. Dung môi anbumin dạ dày không nên dùng chung với thuốc khử đờm, nếu không sẽ làm cho dung môi này mất mất

hoạt tính.

6. Sulfamêtôkhazôn (Bactrim) không nên dùng chung với thuốc kháng khuẩn tăng hiệu (TMP), nếu không sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, thận.

410- Không nên thường xuyên uống thuốc tẩy

Ký sinh trùng đường ruột có tỷ lệ nhiễm bệnh rất cao ở trong trẻ sơ sinh chưa có thói quen giữ vệ sinh tốt.

Có tư liệu đã cho biết, hầu như 95% trẻ sơ sinh đều có các loại ký sinh trùng đường ruột bị nhiễm bệnh giun đũa hoặc giun kim ở những mức độ khác nhau. Cho nên, cho trẻ con thử phân định kỳ, xem trong người có ký sinh trùng hay không và cho uống thuốc tẩy giun đúng thời hạn sẽ bảo đảm được sức khoẻ cho cơ thể. Nhưng có một số gia trưởng hễ thấy con biếng ăn, chán ăn, mặt hơi gày tọp đi một chút là chẳng cần thử phân để xem có trứng giun gì hay không đã vội vàng cho uống thuốc tẩy giun, uống rồi chẳng thấy giun đâu cả, thế là lại cho uống thêm liều thuốc tẩy giun nữa. Họ không biết rằng, thường xuyên cho trẻ con uống thuốc tẩy giun không những vô ích mà còn có hại.

Hiện nay, có rất nhiều loại thuốc tẩy giun, trong đó có loại thuốc có tác dụng với nhiều loại giun, nhưng cũng có loại thuốc chỉ có tác dụng tẩy trừ được một loại giun mà thôi. Thường xuyên uống thuốc tẩy giun, như thuốc tẩy giun đũa, thuốc tẩy giun kim, v.v...đều có tác dụng độc phụ nhất định. Trường kỳ uống thuốc quá liều có thể làm cho người bồn chồn, nôn mửa, đau bụng, chóng mặt, tức ngực, thèm ngủ, chán ăn và vị tràng rất khó chịu. Cho dù là thuốc tẩy giun ít độc, nhưng thường xuyên uống hoặc uống thời gian dài cũng sẽ bị nhức đầu, chóng mặt, nôn mửa và tổn hại đến công năng gan.

Cho nên, đối với trẻ em mà nói, đối với bất kỳ loại thuốc tẩy giun nào cũng không nên thường xuyên uống, uống dài ngày hoặc uống quá liều. Nhất là những nhi đồng công năng gan thận yếu, bị

sốt cấp tính, càng cần phải thận trọng hoặc cấm kỵ không được dùng thuốc tẩy giun.

411- Không uống thuốc tiêm

Có người tưởng rằng thuốc tiêm thì có thể tiêm, tất nhiên cũng có thể uống mà không hại gì. Trên thực tế đó là một sự hiểu lầm.

Do tính chất lý hoá của thuốc, quá trình và tác dụng dược lý ở trong cơ thể không giống nhau, cho nên ý đồ dùng thuốc cũng khác nhau. Có loại thuốc chỉ có thể uống, có loại thuốc chỉ có thể tiêm. Thuốc tiêm cũng lại chia ra tiêm trong da, tiêm dưới da, tiêm bắp, tiêm tĩnh mạch v.v... Nếu uống pênixilin, thuốc về tuyến tố thượng thận v.v... thì dễ bị phá hoại men tiêu hoá, hấp thu được rất ít hoặc không hấp thu được, cho nên phải tiêm. Có loại thuốc sau khi uống rất khó hấp thu. Có loại thuốc sau khi uống lại kích thích dạ dày và tá tràng làm cho người nôn nao, nôn mửa. Có loại thuốc cách dùng khác nhau, tác dụng cũng không giống nhau, uống vào thì bị tiêu chảy; nếu tiêm thì lại có tác dụng trấn an và chống sợ sệt. Cho nên thuốc tiêm thì không nên uống, tuy cá biệt cũng có loại thuốc tiêm có thể uống được như thuốc tiêm đường nho, vitamin C, nhưng như vậy là lãng phí.

412- Thuốc tránh thai dài ngày và ngắn ngày không nên dùng lẫn lộn

Thuốc tránh thai có ba loại là, thuốc công hiệu dài ngày, công hiệu ngắn ngày và thuốc thăm thân. Nói chung là dùng riêng từng loại, nếu lo lắng tránh thai thất bại mà dùng thuốc tránh thai công hiệu dài ngày và thuốc công hiệu ngắn ngày lẫn lộn với nhau, hoặc uống thuốc tránh thai dài ngày coi là thuốc ngắn ngày thì sẽ gây nên hậu quả nghiêm trọng.

Bởi vì thuốc tránh thai hiệu quả lâu dài, nói chung mỗi tháng chỉ uống một viên, còn thuốc tránh thai hiệu quả ngắn ngày thì bắt đầu uống từ ngày hành kinh thứ 5, mỗi ngày uống

một viên, liên tục trong 22 ngày. Nếu cùng uống thuốc tránh thai hiệu quả lâu dài với thuốc tránh thai hiệu quả ngắn ngày hoặc lấy thuốc tránh thai dài ngày coi là thuốc ngắn ngày, thì lượng thuốc tăng lên, kết quả làm cho công năng của gan bị tổn hại, xuất hiện bệnh hoàng đảm, thường phải chữa chạy trên một năm mới khỏi. Cho nên, thuốc tránh thai hiệu quả dài ngày và hiệu quả ngắn ngày không nên dùng lẫn lộn, nên dùng riêng từng thứ một.

413- Không nên nhai thuốc viên

Những viên thuốc bọc đường, giữa lớp vỏ đường và thuốc có một cái màng. Loại thuốc viên này không tan ở trong dạ dày mà vào đến ruột non mới tan và bị hấp thu. Như vậy sẽ tránh được thuốc kích thích dạ dày và tránh làm cho dịch vị ảnh hưởng đến thuốc. Nếu nhai viên thuốc bọc đường này rồi nuốt vào dạ dày sẽ phá hoại lớp bọc đường và màng mỏng, thuốc bị tác dụng của vị toan sẽ giảm mất hiệu quả chữa bệnh. Cho nên, nếu là thuốc viên bọc đường thì không nên nhai mà phải chiêu bằng nước.

414- Cho trẻ uống thuốc không nên bịt mũi trẻ

Bịt mũi trẻ cho nó uống thuốc có thể gây ra hậu quả xấu và nguy hại nghiêm trọng.

Bởi vì phần trên yết hầu của chúng ta nối liền khoang mũi với khoang họng, phần dưới phía trước là ống thông khí, phía sau là thông thực quản, là "cửa ngõ chữ thập" của đường hô hấp và đường tiêu hoá. Công năng trung khu thần kinh của trẻ chưa được kiện toàn, phản xạ có tính bảo vệ của yết hầu còn kém, nếu khi uống thuốc hoặc ăn mà khóc, cười, hoặc bịt mũi cho uống thuốc , tất sẽ làm cho trẻ chống lại, lúc này xương sụn bị ép sẽ mất đi sự khống chế bình thường, cực dễ phát sinh thuốc hoặc thức ăn đi vào khí quản, làm cho thở khó và sinh ra bệnh viêm phổi, nếu nghiêm trọng thì tạo thành tắc thở mà chết. Cho nên, cho trẻ uống thuốc không nên bịt mũi trẻ.

415- Trẻ không ốm không nên cho uống thuốc lung tung

Không ít các bậc gia trưởng vì muốn cho con khoẻ mạnh, cường tráng nên đã thường xuyên cho con uống thuốc bổ. Kỳ thực đối với những đứa trẻ khoẻ mạnh, như vậy chỉ có hại chứ không có ích.

Tục ngữ có câu "là thuốc đều có ba phần độc". Trẻ con khoẻ mạnh mà cho uống quá nhiều thuốc bổ thì chẳng có lợi chút nào. Ví dụ, có bậc gia trưởng sợ con tiêu hoá không tốt, liền cho chúng thường xuyên uống pantôcrin, viên men để giúp tiêu hoá. Trên thực tế, tất cá những dung môi tiêu hoá này, trong tình hình bình thường thì dạ dày và tá tràng có thể phân tiết ra. Nếu không có bệnh mà cứ trường kỳ dùng những thứ này, thì trái lại sẽ làm giảm mất công năng phân tiết của bản thân, khiến cho công năng tiêu hoá bị mất thăng bằng. Có gia trưởng còn mù quáng cho con uống thuốc chí bảo đình, bao long đan v.v... Vì trong những thứ thuốc này đều có chu sa. Nếu trường kỳ sử dụng có thể dẫn đến trúng độc thuỷ ngân. Đông y cho rằng, sở dĩ có bệnh tật là do kết quả của âm dương mất đi sự cân bằng. Người khoẻ mạnh, âm dương rất cân bằng, tuỳ tiện uống thuốc có thể làm rối loạn sự cân bằng đó, thậm chi dẫn đến bệnh tật.

416- Không nên uống thuốc theo quảng cáo

Tác dụng của quảng cáo thuốc chủ yếu là để truyền bá thông tin về thuốc. Nhưng đối với những người không hiểu về ngành y mà căn cứ vào quảng cáo để tự động dùng thuốc, sẽ sinh ra những tai hại như dị ứng, tổn hại đến nội tạng, ngộ độc, dùng thuốc quá liều hoặc không đủ liều, thuốc không đúng bệnh v.v...

Dùng thuốc trị bệnh là một môn khoa học cần có nghiên cứu, điều mấu chốt là dùng thuốc có đúng bệnh hay không. Đối với những bệnh khác nhau, cần dùng những loại thuốc nào, nên dùng liều lượng bao nhiêu, chỉ có bác sĩ sau khi chẩn đoán cẩn

thận mới có quyền cho đơn thuốc. Vì bệnh tình của bệnh nhân rất khác nhau, nên rất khó đạt được cho thuốc đúng bệnh. Huống hồ các loại thuốc lại có tác đụng phụ và những điều cấm chỉ nhất định, nhưng quảng cáo là để tiêu thụ được thuốc nhanh, thường không đề cập đến tác dụng phụ của chúng. Cho nên, uống thuốc theo quảng cáo một cách mù quáng, không những không trị được bệnh, có khi còn rất nguy hiểm.

417- Người bị viêm gan không nên uống nhiều thuốc

Chúng ta thường thấy có một số bệnh nhân bị viêm gan dùng thuốc một cách lung tung mù quáng, thuốc đông y, tây y chất hàng đống, thậm chí còn uống thuốc thay ăn cơm. Họ cho rằng, uống thuốc càng nhiều, bệnh càng mau khỏi. Kỳ thực đó là nhận thức và cách làm sai lầm. Hoàn toàn ngược lại, người bị viêm gan mà uống nhiều thuốc chỉ làm cho bệnh tình càng thêm trầm trọng.

Đó là vì: Hiện nay, bất kỳ là đông y hay là tây y, không có loại thuốc nào đối với gan có hiệu quả đặc biệt mà không có tác dụng phụ có độc. Bất cứ loại thuốc gì cũng đều phải trải qua các tế bào gan xử lý, giải độc rồi kết hợp với axit anđêhit đường nho sinh ra vật chất không có độc, theo nước tiểu ra ngoài.

Những người viêm gan đại đa số đều bị vi rút tế bào gan xâm hại, có tế bào gan đã bị mất công năng vốn có, có tế bào đã bị hoại tử. Những tế bào gan khoẻ mạnh sẽ phải tiến hành một thời gian dài làm các loại phản ứng hoá học để chuyển hoá những tế bào hoại tử hoặc bị mất công năng. Như vậy tất nhiên tăng thêm gánh nặng cho những tế bào gan khỏe mạnh rất nhiều. Nếu bệnh nhân lại uống hàng lô thuốc thì gánh nặng của tế bào gan càng nặng lên rất nhiều, đúng là lửa đổ thêm dầu, làm cho tế bào gan khoẻ mạnh nhanh chóng vì quá mệt mỏi mà suy vong.

Đối với người bị bệnh viêm gan mà nói, uống một lượng thuốc bổ gan và vitamin C vừa phải thì có thể được, nhưng phải ít

loại và lượng thuốc cũng phải được bác sĩ chỉ dẫn để khống chế một cách chặt chẽ. Đồng thời, cần phải chú ý kết hợp tốt làm việc và nghỉ ngơi, bổ dưỡng hợp lý, như vậy so với uống nhiều thuốc, uống thuốc lung tung quan trọng hơn nhiều.

418- Không nên dùng quá nhiều vitamin

Vitamin là một trong 7 chất dinh dưỡng lớn mà cơ thể rất cần thiết. Có một số vitamin còn có thể đề phòng già yếu, phòng bệnh ung thư, nhưng không phải càng dùng nhiều vitamin càng tốt cho cơ thể; ngược lại, dùng quá nhiều vitamin không những đối với thân thể không có lợi mà còn có thể gây ngộ độc. Dưới đây xin nêu ra một số nguy hại nếu dùng quá liều vitamin :

+ Một lần uống quá nhiều vitamin A (vượt quá 10 vạn đơn vị) sẽ bị ngộ độc cấp tính, biểu hiện nhức đầu, người khó chịu, nôn mửa, tróc da v.v... Trẻ con đang bú thì bị phù não, sốt nóng, ra nhiều mồ hôi, mẩn ngứa v.v... Nếu trường kỳ dùng quá liều sẽ bị ngộ độc mãn tính, đi đứng không ổn định, xương gân bị đau nhức, trẻ con thì tóc thưa, mắt lồi, đau đầu, mù loà, gày rộc đi v.v...

+ Dùng quá nhiều vitamin B1, làm cho thần kinh quá mẫn, co giật, đau đầu, kiệt sức, run lẩy bẩy, tê liệt cơ thần kinh, mạch đập tăng nhanh, huyết quản vòng ngoài nở , nhịp tim thất thường, phù thũng, mỡ gan biến tính v.v... Tiêm bắp quá liều có khi bị choáng vì quá mẫn.

+ Dùng quá nhiều vitamin B2 có thể sinh ra tắc tiểu quản thận của buồng thận, công năng thận bị trở nhại như đi tiểu ít v.v...

Dùng quá nhiều vitamin B6 sẽ bị co giật, phụ nữ có thai sẽ bị ảnh hưởng đến việc cung cấp dinh dưỡng của đế cuống rốn cho thai nhi, khiến cho thai nhi phát dục không tốt; nếu tiêm bắp quá nhiều còn bị choáng do quá mẫn.

+ Dùng vitamin B12 quá nhiều sẽ sinh ra phản ứng biến

thái như thở khò khè, bị mề đay, bị mẩn ngứa, mặt bị phù, rét run v.v..., còn làm cho thần kinh hưng phấn, tiền khu tim bị đau và tim đập mạnh v.v... Có người cho rằng, dùng loại thuốc này quá nhiều sẽ gây nên ung thư và di căn ung thư.

+ Dùng quá nhiều vitamin C cũng có hại, dễ bị tiêu chảy, mẩn ngứa, vị toan quá nhiều; vitamin C dễ hình thành muối thảo toan ở trong cơ thể, do đó mà sinh ra sỏi thận (nếu trường kỳ dùng với viên canxi thì càng dễ bị sỏi thận hơn), dùng quá nhiều vitamin C còn phá hoại vitamin B12 ở trong cơ thể.

+ Dùng quá nhiều vitamin D (mỗi ngày dùng từ 10 vạn đến 15 vạn đơn vị trở lên) sẽ bị trúng độc, sinh ra chán ăn, người khó chịu, nôn mửa, mồm khô, bí đái hoặc tiêu chảy, người gày, kiệt sức, nước tiểu nhiều và khi tăng áp thì gân cốt bị đau nhừ.

+ Dùng quá nhiều vitamin E sẽ thấy mệt mỏi, nếu nhẹ thì người khó chịu, nhức đầu, chóng mặt, thị lực mơ hồ, viêm mồm, phụ nữ sẽ bị kinh nguyệt quá nhiều hoặc bế kinh v.v.. Người có bệnh cao huyết áp, bệnh tim do xơ vữa động mạch, công năng tuyến giáp trạng không trọn vẹn, người bị bệnh tiểu đường, bệnh côlettêrôn trong máu cao, công năng gan không bình thường dễ sinh ra đông tiểu cầu và tắc mạch máu.

Cho nên, không nên dùng quá nhiều vitamin, dùng quá nhiều chỉ có hại cho cơ thể.

V. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ ĐỐI VỚI TRẺ EM TRONG CUỘC SỐNG

419- Trẻ mới sinh không nên cách ly mẹ

Gần đây, hàng loạt nghiên cứu đã chứng minh, sự âu yếm vỗ về thường xuyên không những có lợi cho việc phát triển tinh thần mà còn có lợi cho việc phát triển của cơ thể đứa trẻ. Ngược

lại, những đứa trẻ thiếu sự tiếp xúc với cơ thể của người mẹ thường thường lớn chậm hơn, dễ sinh bệnh hơn.

Các nhà nghiên cứu y học đã chia những trẻ sơ sinh ra làm hai nhóm theo phương pháp ngẫu nhiên, một nhóm ở cách xa mẹ, không được sự chăm sóc âu yếm của mẹ; một nhóm khác ở gần mẹ, thường xuyên được mẹ âu yếm, xoa nắn thật thân thiết. Kết quả làm cho người ta vô cùng kinh ngạc, trí lực nhóm trên kém xa trí lực nhóm dưới, tỷ lệ bệnh thần kinh tinh thần và bệnh phát triển dị dạng so với nhóm dưới cao hơn gấp mười mấy lần. Nhiều nghiên cứu đã phát hiện, mấy ngày đầu tiên cho đến mấy tuần khi trẻ mới sinh, tăng cường sự tiếp xúc giữa mẹ và con có thể khiến cho đứa trẻ sau này ít sinh bệnh hơn. Và những đứa trẻ này cũng ít quấy khóc hơn, phát triển nhanh hơn. Làm như vậy còn có thể tăng cường năng lực phản ứng của đứa trẻ. Những nhà khoa học này nói: " Chúng tôi tin tưởng rằng, trong ít phút đầu tiên và trong mấy tiếng đồng hồ đầu tiên sau khi đứa trẻ ra đời có một thời kỳ mẫn cảm, thời kỳ này thích hợp nhất với sự tiếp xúc với người mẹ. Cho nên trong mấy tiếng đồng hồ đầu tiên, để cho bà mẹ bế con mình là điều cực kỳ quan trọng." Hiện nay, trong các bệnh viện trên toàn thế giới cũng đang bắt đầu cho phép giờ đầu tiên sau khi đứa trẻ ra đời, đứa trẻ được phép nằm với mẹ.

420- Không nên lau trong mồm trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh, vừa lọt lòng mẹ người già cho rằng trong miệng có chất bẩn, cho nên có thói quen truyền thống là lau trong miệng trẻ, kỳ thực cách làm như vậy là không khoa học.

Bởi vì thai nhi sau khi sinh ra, trong miệng thường có một tầng rêu lưỡi màu trắng, đó là điều bình thường, trên tuyến giữa trong vòm họng có một điểm nhỏ màu vàng trắng, gọi là thượng bì châu; ở hàm răng trên cũng thường có một chấm nhỏ màu vàng trắng, tất cả những cái đó đều là tế bào thượng bì tích tụ lại mà ra, nói chung sau mấy tuần thì nó tự tan. Nếu

dùng ngón tay bọc vải thô thò vào mồm trẻ ngoáy, thì vì niêm mạc miệng của hài nhi rất non, rất dễ bị tổn thương, làm cho vi khuẩn cảm nhiễm mà sinh bệnh. Cho nên khuyên các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên dùng vải thô lau mồm trẻ thơ.

421- Trẻ mới sinh không nên dùng rượu cồn xoa rửa

Khi người ta ốm phát sốt nóng, dùng rượu cồn để xoa là phương pháp thường dùng để hạ nhiệt độ có hiệu quả. Nhưng đối với trẻ vừa mới sinh ra bị sốt nóng thì không nên ứng dụng.

Bởi vì lớp da trẻ mới sinh mỏng và non, huyết quản dưới da rất nhiều, khi phát nóng, mao ti huyết quản toàn thân ở vào trạng thái nở ra, nếu dùng rượu cồn 30% - 50% xoa, thành phần chủ yếu của rượu cồn là ethanol. Ethanol rất dễ bị cơ thể hấp thu, ở trong cơ thể nó dựa vào sự chuyển hoá của gan, mà gan của trẻ sơ sinh phát triển chưa hoàn thiện, hoạt tính của các loại men đều thấp, cho nên thành phần êthanol rất dễ tích tụ lại ở trong cơ thể và bị trúng độc. Biểu hiện của trẻ mắc bệnh là ngủ li bì, nhịp thở gấp và sâu, thường xuất hiện co giật, nếu nghiêm trọng có thể lan đến não và diên tuỷ (phần não nối với cột sống), làm cho công năng hô hấp và tuần hoàn bị suy yếu, đó là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến cái chết. Cho nên trẻ sơ sinh sốt cao không nên dùng rượu cồn xoa, có thể bỏ chăn ra để toả nhiệt, nếu nhiệt độ trong người tiếp tục không giảm, thì phải nhanh chóng đưa đến bác sĩ để chữa trị.

422a- Trẻ sơ sinh có những nốt ban thai không nên xoa xát

Có đứa trẻ sau khi ra đời, ở lưng, ở bụng, ở mông đều xuất hiện những nốt ban thai màu hồng tím hoặc màu xám xanh, tục gọi là ký thai, bên mép rất rõ ràng, không cao hơn mặt da, khi ấn xuống cũng không tan màu. Có người nói, thai ký là dấu vết của bà mẹ đánh khi đưa đứa con ra, cho nên cứ thường xuyên xoa xát như muốn để cho chúng tan đi. Trên thực tế, chỉ toàn là những điều vô căn cứ.

Ban thai là sự tích tụ những tế bào sắc tố ở trong lớp da, không đau, không ngứa, chẳng phải bệnh trạng gì, cũng không ảnh hưởng đến sự phát triển của hài nhi. Nói chung sau khi đẻ một hai năm đại bộ phận có thể tự nhiên tan đi, trẻ nào chậm thì vài năm sau có thể tiêu tan, không để lại bất cứ dấu vết gì.

422b- Không nên dùng tay day ấn đầu vú trẻ sơ sinh

Bầu vú của trẻ sơ sinh to lên, nam nữ đều như nhau, là hiện tượng bình thường. Người lớn không nên dùng tay day ấn, nếu không sẽ dẫn đến hậu quả không tốt.

Bởi vì trẻ sơ sinh, trước khi sinh ra, chịu ảnh hưởng của phân tiết kích tố trong cơ thể người mẹ, sau khi đẻ ra, tuyến vú sẽ dần dần to lên, và tiết ra một ít chất như sữa. Nói chung liên tục trong vài chục ngày rồi mới dần dần mất đi. Đó là hiện tượng sinh lý tạm thời, cũng là bình thường. Nếu dùng tay day ấn, có thể dẫn đến một bộ phận bị mọng đỏ, thậm chí cảm nhiễm mâng mủ, nếu nghiêm trọng có thể hài nhi bị bệnh bại huyết. Cho nên không nên dùng tay day ấn đầu vú trẻ mới sinh.

423- Không nên cắt lông thai

Có một số vùng, cho đến nay vẫn còn có tập tục cắt sợi lông thai cứng ở trẻ sơ sinh đi. Kỳ thực cách làm như vậy là có hại.

Trên thân thể một số trẻ sơ sinh bình thường có một loại lông thai tương đối cứng, dân gian tục xưng là "Chư mao phong". Loại lông thai này bị sức nóng, mồ hôi hoặc chất bài tiết như sữa v.v... kết tụ lại kích thích làn da, làm cho đứa trẻ khó chịu không yên, quấy khóc suốt ngày, có thể dùng dầu paraphin xoa lên từng phần để giảm bớt kích thích. Lông thai của trẻ sơ sinh bình thường thì có thể tự rụng đi, rồi lại mọc ra. Nếu dùng sữa xoa rồi dùng dây buộc lại làm cho những lông thai cứng bị đứt đi không những dễ làm cho trẻ sơ sinh bị lạnh, mà dùng dây thắt càng dễ tổn thương đến lớp da non nớt của con trẻ, dẫn đến cảm nhiễm.

Cho nên nói chung không nên cắt lông thai cứng.

424- Không nên cắt tóc thai (tóc sữa hoặc tóc máu) cho trẻ sơ sinh

Cắt tóc thai cho trẻ sơ sinh chưa đầy tháng là không nên vì làm giảm sức đề kháng của lớp da của trẻ hoặc sẽ bị thương ngoài da.

Cắt tóc "mãn nguyệt đầu" cho trẻ sơ sinh khó tránh khỏi làm xước da đầu trẻ. Ngoài ra trên đầu trẻ đều có một tầng cứt trâu (tầng da thai), có tác dụng bảo vệ da đầu cho trẻ. Cùng với sự lớn lên của trẻ, lớp cứt trâu này sẽ tự động dần dần rơi đi. Cạo "mãn nguyệt đầu" sẽ cạo đi tầng cứt trâu này, làm cho vi khuẩn dễ xâm nhập, dẫn đến viêm da đầu và sinh bệnh da đầu.

425- Không nên cắt "mồm bọ ngựa" ở trẻ sơ sinh

Hai bên má phía trong miệng trẻ sơ sinh đều có một lớp mỡ tương đối dày, dân gian thường gọi là "mồm bọ ngựa". Kết cấu này không những không ảnh hưởng đến việc ăn sữa của trẻ, ngược lại còn trợ giúp cho động tác mút. Có một số trẻ sơ sinh, cục mỡ ở hai má này tương đối to, thông qua việc rèn luyện mút hút nên càng to hơn và thò ra mồm, khi đó hình thành cái gọi là "mồm bọ ngựa". Đi đôi với sự trưởng thành của con trẻ, lớp mỡ này cũng dần dần tiêu biến. Miếng mỡ má này là hiện tượng sinh lý bình thường, không nên cắt bỏ "mồm bọ ngựa" đi, để tránh phát sinh chảy máu, cảm nhiễm bại huyết.

426- Không nên nhổ "răng ngựa" hoặc "nanh" của trẻ con

Xưa kia có nhiều vùng có tập quán nhổ "răng ngựa hoặc nanh" làm cho rất nhiều trẻ em chết vì bệnh nhiễm trùng huyết và cảm nhiễm nội xoang v.v...Cho đến ngày nay vẫn còn người hồ đồ như vậy.

Trẻ mới sinh ra được khoảng vài tuần, trên hai hàm răng trên dưới thường xuất hiện một số vật hình tròn màu trắng to như hạt gạo, tục gọi là "răng ngựa hoặc nanh". Nói chung không biểu

hiện bất cứ điều gì là không thích hợp. Nếu gia đình không tiêu độc dụng cụ một cách nghiêm ngặt khi đi nhổ răng ngựa cho trẻ, vi trùng bên ngoài rất dễ từ vết thương xâm nhập vào máu dẫn đến chứng nhiễm trùng. Lại vì máu trở về xoang miệng và tĩnh mạch đầu và huyết quản trong não ăn thông với một số hốc, vi khuẩn sau khi cảm nhiễm lại có thể gây ra mâng mủ não hoặc viêm màng não có mủ. Ngoài ra còn có thể xuất huyết nghiêm trọng hoặc tắt thở. Sau khi nhổ răng ngựa thường chảy máu không ngừng, vì trẻ không biết nhổ máu ra nên đã nuốt máu vào trong dạ dày và tá tràng nên đã che giấu mất hiện tượng ra máu, nên khó phát hiện được sớm. Nếu chẳng may có cục máu trôi vào trong khí quản sẽ làm tắc khí quản, làm cho đứa trẻ tắc thở mà chết. Cho nên, gia đình không nên nhổ "răng ngựa". Tất nhiên cũng có một số ít răng rụng rất chậm mà hình thành vật kích thích cục bộ, đứa trẻ vì thấy vướng nên khóc lóc hoặc trở ngại cho việc bú sữa, lúc đó có thể mời bác sĩ đến xử lý.

427- Trẻ mới sinh không nên đeo găng tay

Những trẻ sơ sinh thường dùng tay cào lên mặt. Có bà mẹ liền dùng vải làm thành găng tay đeo vào tay trẻ suốt ngày đêm. Như vậy rất không tốt.

Bởi vì những sợi vải rất dễ quấn vào ngón tay trẻ. Lớp mỡ dưới da ngón tay của trẻ ít, nếu sợi vải quấn trên ngón tay trẻ chặt một chút sẽ bó chặt huyết quản tĩnh mạch, việc lưu thông máu sẽ bị trở ngại. Thời gian kéo dài, còn có thể sinh ra ứ máu, thậm chí gây thành hoại tử ngón tay, như vậy sẽ phải ân hận suốt đời. Cho nên để đề phòng tình hình xấu này phát sinh, chúng ta nên cắt ngắn móng tay cho trẻ hoặc mặc áo tay dài một chút cho chúng, như vậy sẽ không cần phải đeo găng tay cho trẻ.

428- Không nên cho trẻ sơ sinh ăn bột trân châu

Có những vùng, trẻ mới sinh được 1 tháng, bà mẹ đã thường

xuyên rắc bột trân châu vào đầu vú để cho đứa trẻ bú, tưởng rằng như vậy có thể giảm bớt được bệnh tật. Kỳ thực làm như vậy chẳng có căn cứ khoa học nào cả.

Bởi vì các cơ quan nội tạng toàn thân của trẻ sơ sinh đều rất non nớt, việc hấp thu tiêu hoá và công năng chuyển hoá đều chưa phát triển hoàn thiện. Mà bột trân châu là do nhiều loại dược phẩm phối hợp chế tạo ra, những dược vật này bao hàm nhiều chất khoáng vật, còn có cả những nguyên tố kim loại có độc nữa, ví dụ như chì, thuỷ ngân v.v... Nếu để cho trẻ thơ ăn loại thuốc này, không những khó hấp thu tiêu hoá, mà còn tổn hại đến công năng tạng khí của cơ thể. Đã từng có người quan sát, sau khi trẻ sơ sinh ăn bột trân châu, chẳng có tác dụng dự phòng bệnh tật nào hết, ngược lại khiến cho việc phát triển của trẻ không tốt, thể chất suy nhược, da mặt vàng bủng, tóc mọc lưa thưa. Cho nên, gia đình không nên cho trẻ sơ sinh ăn bột trân châu, để tránh tổn hại đến sức khoẻ của trẻ.

429- Trẻ sơ sinh không nên ngậm đầu vú cao su

Khi trẻ con khóc, có một số bậc cha mẹ chẳng cần biết nguyên nhân đã đưa ngay đầu vú cao su nhét vào miệng trẻ, cho rằng thế là yên chuyện. Trên thực tế, cách làm như vậy là có hại.

Thời kỳ trẻ nhỏ chính là thời kỳ mọc răng sữa. Để cho trẻ ngậm đầu vú cao su có thể làm cho răng bị biến dạng, tạo thành hàm răng mọc không đều. Đồng thời do ngậm vú cao su không sẽ làm cho một khối lượng lớn không khí chui vào đường ruột, làm cho trướng bụng, từ đó làm cho trẻ không muốn ăn, tiêu hóa không tốt và trở ngại cho dinh dưỡng. Cho nên, trẻ thơ đang bú sữa không nên cho ngậm đầu vú cao su.

430- Trẻ sơ sinh không nên mặc áo len

Trẻ mới sinh mà mặc áo len, áo khoác và áo cổ bẻ, những cái đó đều không thích hợp.

Bởi vì trẻ thơ là thời kỳ phát triển nhanh nhất trong cuộc đời

một con người, cơ năng của các khí quan, các hệ thống còn chưa hoàn thiện, vô cùng non nớt, phản ứng đối với kích thích bên ngoài rất mẫn cảm, năng lực đề kháng vi khuẩn và ô nhiễm tương đối kém. Mà áo len thì sợi len rất nhiều, dính sữa vào là bị cứng, có thể kích thích da cổ làm cho cảm nhiễm. Những đứa trẻ bị bệnh nấm sữa mà mặc áo len có cổ cũng không thích hợp, bởi vì sẽ kích thích làn da, dễ gây nên nấm sữa sinh ngứa, ảnh hưởng đến sinh hoạt và giấc ngủ bình thường của đứa trẻ.

431- Trẻ sơ sinh không nên gối đầu cao

Gối đầu của trẻ sơ sinh không nên thấp quá, cũng không nên quá cao.

Bởi vì cột sống của trẻ sơ sinh thẳng, không có đường cong sinh lý, khi nằm ngửa trên giường, lưng và ngực hầu như cùng trên một mặt phẳng. Đồng thời đầu của trẻ sơ sinh tương đối to, nếu gối quá thấp dễ làm cho trẻ bị trớ (nôn sữa ra ngoài); nếu quá cao, vì trẻ mới sinh cổ ngắn sẽ ảnh hưởng đến việc thở của đường hô hấp. Cho nên trẻ mới sinh không nên gối cao. Nói chung gối cao 3 - 4 cm là vừa. Song tuỳ theo lứa tuổi lớn lên, chiếc gối cũng có thể cao dần lên.

432- Trẻ thơ không nên "cạo đầu đầy tháng"

Nhiều vùng có tập quán sơ sinh khi đầy tháng tuổi thì phải cạo sạch tóc thai ở trên đầu, như vậy chỉ có hại, chẳng có ích gì.

Nghe nói mục đích làm thế này là sau này tóc mọc ra sẽ cứng và đen nhánh. Kỳ thực việc đó chẳng có lý lẽ khoa học nào cả. Bởi vì màu tóc của tóc người ta là do di truyền. Ví dụ một cặp vợ chồng tóc đen và tóc màu nhạt, thì đứa trẻ sau khi sinh ra thường có tóc màu nhạt, song đi theo năm tháng trưởng thành, gien tóc đen sẽ chuyển thành tác dụng chủ đạo, thế là tóc càng ngày càng đen. Nhưng nếu cả hai vợ chồng đều là tóc nhạt, thì đứa trẻ vĩnh viễn có bộ tóc màu nhạt. Ngược lại nếu đôi bên vợ chồng đều tóc đen thì đứa trẻ từ lúc sinh ra vĩnh viễn là màu đen.

Ngoài ra, cắt tóc trẻ con vừa đầy tháng tuổi cũng không có lợi, bởi vì da trẻ còn non, tầng chất sừng của biểu bì phát triển chưa hoàn toàn, sự liên tiếp giữa biểu bì và chân bì cũng không chắc chắn, cạo đầu rất dễ tổn thương đến da đầu mà dẫn đến cảm nhiễm. Cho nên không nên cạo "tóc đầy tháng" thì hơn.

433- Không nên để cứt trâu trên đầu trẻ quá lâu

Trên đỉnh đầu trẻ mới sinh thường có một cái vảy cứng màu đen, đó chính là cái mà mọi người thường gọi là cứt trâu. Ở nông thôn không ít người cho rằng, cứt trâu đọng lại khi sinh là cái thóp của trẻ thơ có tác dụng bảo hộ chúng, do đó mà họ giữ lại cái thóp này rất lâu, không rửa sạch nó đi, chờ cho đến khi nào nó tự rơi ra mới thôi. Nhận thức và cách làm như vậy là sai lầm.

Trên thực tế, giữ lại mảng cứt trâu là có hại. Vì mảng cứt trâu ấy là kết quả của chất phân tiết ở trên da đầu, cộng thêm những bụi bặm tích luỹ lại. Nó không những không thể gây tác dụng bảo hộ cái thóp mà trái lại nó còn ảnh hưởng đến sự sinh trưởng và phát triển của da đầu, ảnh hưởng đến việc phát huy công năng sinh lý bình thường của da đầu. Cho nên, không nên giữ lâu đám cứt trâu ở trên đầu trẻ thơ, chỉ nên giữ nó ở những tuần đầu khi mới sinh. Sau đó ngoài một tháng nên kịp thời rửa dần nó đi. Điều cần phải chú ý là do lớp da của trẻ vô cùng non nớt, thêm nữa vị trí của mảng cứt trâu lại vô cùng nguy hiểm, khi tắm rửa cho trẻ cần phải hết sức cẩn thận. Phương pháp tốt nhất để rửa đám cứt trâu này trước hết nên dùng dầu thực vật tẩm vào đám cứt trâu cho mềm ra, sau đó mới dùng xà phòng, nước ấm rửa từ từ, rửa dần dần nhiều ngày, tuyệt đối không nên cào mạnh, bóc mạnh.

434- Trẻ sơ sinh đi đại tiện nhiều lần không nên chữa chạy một cách mù quáng

Có một số người vừa mới làm mẹ, phát hiện thấy con mình đi đại tiện nhiều lần thì ngộ nhận đó là bị bệnh mà không biết

làm thế nào. Kỳ thực tình hình như thế này thì tuyệt đại đa số là hiện tượng sinh lý.

Bởi vì hệ thống thần kinh của trẻ phát triển chưa hoàn thiện, cơ năng điều tiết đại não thường kém, cho nên trực tràng hễ có nhiều phân là bài tiết ra một cách có phản xạ, số lần đại tiện nhiều là hiện tượng bình thường. Trẻ mới sinh mỗi ngày có thể đại tiện từ 4 đến 6 lần. Nói chung đứa trẻ do mẹ cho bú so với đứa trẻ ăn sữa bò thì đi ngoài nhiều lần hơn và phân cũng nhão hơn. Có một bộ phận trẻ do mẹ cho bú, số lần đại tiện nhiều, thậm chí đến 7 - 8 lần, nhưng trong tình hình nói chung tốt, cũng lớn, cũng béo thì không coi là có bệnh, cũng không cần phải chữa trị, chờ sau khi lớn lên, hệ thống thần kinh phát triển hoàn thiện, tự nhiên sẽ khỏi.

435- Không nên lạm dụng cho trẻ ăn những thức ăn cứng

Những thực phẩm cho trẻ mới sinh chủ yếu là sữa và các chế phẩm bằng sữa. Cùng với sự lớn lên theo năm tháng, dần dần người ta dùng các chế phẩm lương thực như gạo, mạch làm thực phẩm bổ trợ. Thế là người ta lấy một loại hoặc mấy loại chất dinh dưỡng gia công hợp thành một loại thực phẩm, phương pháp này gọi là "cứng hoá", những thực phẩm sản xuất ra được gọi là "thực phẩm cứng hoá".

Những thực phẩm cứng hoá mà trẻ thơ cần là những thực phẩm có axit amin như bánh bao, bánh qui, thực phẩm có chất sắt cứng, trừ loại thực phẩm phụ có thêm chất sắt vào, còn có thể dùng đường có chất sắt, bánh bích qui, bột ngó sen; lại còn có cả thực phẩm có vitamin D.

Thực phẩm cho trẻ sơ sinh nếu không chú ý lựa chọn chủng loại cứng hoá hoặc cứng hoá quá nhiều thì kết quả ngược lại. Nếu thực phẩm sử dụng quá nhiều chất sắt, sẽ gây trở ngại cho khẩu vị và có thể gây ra tiêu chảy, trở ngại cho cơ năng gan và tụy. Nếu

thực phẩm cứng hoá quá nhiều vitamin D cũng có thể gây nên trúng độc, xuất hiện hiện tượng kiệt sức, rạo rực, buồn nôn, đi tướt, nếu nghiêm trọng thì còn có thể canxi hoá thận hoặc huyết quản, hậu quả thật là nghiêm trọng. Cho nên các bậc cha mẹ không nên mù quáng cho trẻ thơ ăn đủ loại thực phẩm cứng hoá mà không lựa chọn, để tránh xảy ra trúng độc.

436- Không nên bế trẻ ngủ

Có một số bà mẹ trẻ khi đi ngủ cứ thích bế trẻ trong lòng, tưởng rằng như vậy là chiếu cố đến trẻ, đề phòng trẻ bị giật mình. Kỳ thực đó là một cách làm không ổn. Đó là vì : 1) Bế trẻ ngủ, đầu trẻ gối trên cánh tay mẹ, mẹ chỉ có thể nằm ở tư thế nằm nghiêng. Nằm lâu ở tư thế này, cánh tay bị đè sẽ cảm thấy tê bì không thoải mái, rồi sẽ tự giác hoặc không tự giác xoay người đi, như vậy rất dễ làm cho trẻ kinh sợ mà tỉnh dậy, thậm chí có khi còn đè lên đứa trẻ. 2) Ôm trẻ ngủ, đầu trẻ thường bị chăn che kín, không khí trong chăn rất ô uế, như vậy rất không có lợi cho trẻ thở thán khí ra và hít không khí tươi mới vào. Nếu cứ trường kỳ không cung cấp đủ ô-xy, sẽ ảnh hưởng đến phát triển đại não của trẻ . Cho nên, ôm trẻ ngủ, bất kể là đối với người lớn hay con trẻ đều không có lợi .

437- Không nên bế trẻ quá lâu

Vì không muốn cho đứa con yêu quí do khóc lóc mà phải ấm ức, cho nên cứ ôm đứa trẻ suốt ngày ở trong lòng như hình với bóng, như vậy là không thỏa đáng.

Bởi vì xương đứa trẻ phát triển nhanh, tính dẻo mạnh, suốt ngày ôm trong lòng không rời, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của xương. Ngoài ra, dạ dày của trẻ có mức độ, chỗ nối thực quản với dạ dày lỏng lẻo, cơ hậu môn của hạ vị khẩu căng thẳng, nếu bú xong mà bế ngay sẽ làm cho đứa trẻ bị trớ sữa. Cho nên, không nên bế trẻ sơ sinh quá lâu.

438- Trẻ thơ không nên bó chân

Có những bậc cha mẹ lo sợ con mình lớn lên sẽ hình thành "chân vòng kiềng", do đó mà ngay từ lúc ấu thơ đã buộc hai chân chúng thật thẳng, bên ngoài bọc một lớp bông, sau đó dùng dây buộc lại, để đề phòng "chân vòng kiềng". Trên thực tế chỉ tốn công vô ích.

"Chân vòng kiềng", y học gọi là "chân hình O, nguyên nhân phát sinh là thiếu vitamin D và chất canxi. Điều then chốt để đề phòng "chân vòng kiềng" là bổ sung vitamin D và chất canxi, ngoài ra trẻ thơ đứng và tập đi đều không nên quá sớm.

439- Trẻ thơ không nên bó người chặt quá

Có những ông bố bà mẹ, chỉ sợ con giật mình lớn lên trở thành người "đi vòng kiềng" hoặc "còng lưng", cho nên đã dùng tã vải quấn rõ chặt toàn thân và tứ chi đứa trẻ lại, như vậy rất có hại.

Bởi vì bó chặt thân thể đứa trẻ sẽ ảnh hưởng đến cơ bắp và sự phát triển lớn lên của các hệ thống toàn thân, ảnh hưởng đến việc toả nhiệt của làn da và việc điều tiết nhiệt độ trong người, từ đó mà dẫn đến phát sinh các bệnh tật như bệnh mẩn ngứa, bệnh phỏng rạ và bệnh hoại thư dưới da. Đứa trẻ mới sinh ra bị "chân cong", là hiện tượng bình thường do tư thế trong tử cung của thời kỳ thai nhi tạo nên. Song song với sự phát triển lớn lên của thai nhi, "chân cong" tự nhiên nó sẽ thẳng. Cho nên, không nên bó chặt người trẻ thơ.

440- Không nên cai sữa vào mùa hè

Mùa hè nhiệt độ không khí cao, hoạt động sinh lý của cơ thể phát sinh rất nhiều thay đổi. Nhiệt độ không khí cao, mồ hôi ra nhiều, một số lượng lớn ly tử clo theo mồ hôi bài tiết ra ngoài làm cho việc sản xuất vị toan bị giảm đi, ảnh hưởng đến tiêu hoá, làm cho năng lực chống bệnh khuẩn ở trong đường ruột bị giảm sút. Nhiệt độ không khí cao sẽ làm cho việc chuyển hoá tăng nhanh, việc tiêu hao các chất dung môi trong cơ thể tăng lên, dung môi tiêu hóa cũng do đó mà bị thất thoát, việc hấp thu dinh

dưỡng bị ảnh hưởng, làm cho sức đề kháng của cơ thể giảm sút. Các khí quan tiêu hóa của trẻ còn chưa thành thục, công năng tiêu hoá không như của người lớn, nếu cai sữa, làm thay đổi món ăn, rất dễ sinh ra các chứng bệnh như rối loạn tiêu hoá, nhiễm trùng đường ruột, tiêu chảy, nôn mửa v.v... Cho nên mùa hè không nên cai sữa. Nếu muốn cai sữa thì nên chọn mùa xuân hoặc mùa thu.

441- Không nên cai sữa cho trẻ quá muộn

Có một số bà mẹ trẻ do quá nuông chiều đứa con, chỉ lo con quá nhỏ bé, sợ cai sữa cho con sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của con. Cho nên cứ lùi dần lùi dần không dám quyết tâm cai sữa cho con. Có người thậm chí còn kéo dài đến khi con 1 - 2 tuổi vẫn không chịu cai sữa. Cách làm như vậy xem ra tưởng là yêu con, kỳ thực như vậy là có hại cho con.

Đó là vì khi con trên 1 tuổi, các chất dinh dưỡng trong sữa mẹ đều đã không thể thoả mãn nhu cầu của trẻ được nữa, nếu cứ tiếp tục để cho trẻ bú sữa mẹ, tất nhiên sẽ dẫn đến trẻ thiếu dinh dưỡng, thiếu máu do thiếu chất sắt, năng lực kháng bệnh giảm sút v.v.. làm ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ. Đồng thời xét từ một khía cạnh khác, cứ cho trẻ bú sữa lâu dài mà không cai sữa, đối với sức khoẻ của mẹ cũng không có lợi, sẽ làm cho mẹ bế kinh có tính thụ sữa, thậm chí còn có thể làm cho tử cung người mẹ bị co lại. Cho nên, không nên cai sữa cho trẻ quá muộn. Nói chung trẻ khoảng 10 - 12 tháng tuổi là có thể hoàn toàn cai sữa cho trẻ.

442- Dụng cụ pha sữa không nên để lung tung

Có bà mẹ, sau khi cho con ăn sữa xong, thường hay tuỳ tiện để dụng cụ pha sữa trên bàn, lần sau cầm lên lại dùng ngay, như vậy rất không vệ sinh.

Dụng cụ pha sữa gồm vú sữa, bình sữa, cái thìa con để quấy sữa v.v... Vì dụng cụ pha sữa trực tiếp tiếp xúc với mồm trẻ, nếu

dụng cụ không sạch, dễ khiến cho trẻ mắc bệnh. Nói chung yêu cầu dụng cụ pha sữa phải được rửa , để cho khô ráo, mỗi ngày còn phải dùng nước sôi tiêu độc một lần, đun nước sôi khoảng 15 phút, đầu vú cao su có thể đun sôi 3 phút. Cất dụng cụ pha sữa phải đậy cẩn thận, tránh để cho kiến, muỗi bâu vào, đề phòng bụi bẩn bám vào. Trước và sau mỗi lần dùng, đều phải tráng nước sôi, sau khi cho bú cần phải đổ hết sữa còn lại trong bình ra, dùng nước sạch súc nhiều lần cho thật sạch sẽ rồi cất đi.

443- Bầu vú cao su không nên châm lỗ to quá hoặc nhỏ quá

Có bà mẹ thường lấy kéo cắt bầu vú cao su mới mua về, cũng có người lấy kim châm để tạo thành lỗ mút. Những lỗ trên bầu vú to hay nhỏ, đối với đứa trẻ bú sữa đều không có lợi.

Bởi vì những lỗ trên bầu vú to quá, nhiều quá, sữa chảy ra rất nhiều, khiến cho đứa trẻ bú không kịp, dễ bị sặc, lỗ vú quá nhỏ, sữa khó chảy ra, đứa trẻ phải ra sức mút sẽ mất sức. Bất kỳ lỗ vú quá to hay quá nhỏ, thời gian kéo dài đều có thể làm cho khuôn mặt đứa trẻ bị dị dạng. Cho nên, nuôi con bằng sữa bò, nên căn cứ vào lỗ vú to nhỏ hoặc sữa đặc loãng mà điều chỉnh cho thích hợp. Nếu sữa loãng thì lỗ vú nên nhỏ, nếu sữa đặc thì lỗ vú nên to. Nói chung, cầm bình sữa dốc ngược, sữa trong bình có thể qua lỗ vú chảy ra liên tục một cách tự nhiên, lúc đó lỗ vú là thích hợp nhất.

444- Trẻ sơ sinh không nên "đeo vàng bạc"

Người nào tinh ý một chút là có thể phát hiện ra ngay, những trẻ em tay đeo lắc bạc, chân đeo khoá bạc, cổ đeo vòng vàng, trên người toàn đồ trang sức bằng vàng bằng bạc càng ngày càng nhiều lên. Có một số chuyên gia y khoa cho rằng thị hiếu này không phù hợp.

Đó là vì bản thân kim loại rất kích thích làn da, có một số người lớn đeo đồ trang sức vàng bạc bị dị ứng, huống hồ những trẻ thơ vừa mới ra đời chưa được bao lâu. Những em đeo lắc tay,

vòng cổ thường hay bị mẩn ngứa. Trẻ em đeo đồ trang sức không an toàn, có em đã nuốt một cái lục lạc mà cha mẹ không biết; điều đó rất nguy hiểm; mùa hè nhiệt độ cao dễ ra mồ hôi, trẻ đeo đồ trang sức dễ mọc rôm sảy, sinh ra cảm giác khó chịu nên quấy khóc, buồn bã v.v... Cho nên, không nên đề xướng cho trẻ đeo đồ trang sức bằng vàng bạc.

445- Không nên ép trẻ sơ sinh phải ngủ

Một giấc ngủ đầy đủ và hợp lý, có thể bảo vệ hệ thống thần kinh của trẻ, thúc đẩy sự phát triển của chúng. Do sự phát triển đại não của trẻ chưa thành thục, ban ngày hoạt động dễ mệt mỏi, cần thông qua giấc ngủ để được nghỉ ngơi, khôi phục tinh lực. Song song với việc trẻ không ngừng lớn lên, thời gian ngủ của chúng cũng dần dần ngắn lại, số lần ngủ cũng dần dần ít đi. Trong tình hình thông thường, trong vòng 1 tuổi thì ban ngày ngủ 2 - 3 lần; 1 - 1,5 tuổi ban ngày ngủ 1 lần. Thời gian ngủ : khoảng 6 tháng tuổi cần ngủ 15 - 20 tiếng đồng hồ; 1 - 2 tuổi cần ngủ khoảng 15 - 16 tiếng đồng hồ; 2 - 3 tuổi cần ngủ khoảng 12 - 14 tiếng đồng hồ; 4 - 6 tuổi cần ngủ khoảng 11 - 12 tiếng đồng hồ; 7 tuổi trở lên cần ngủ khoảng 9 tiếng đồng hồ.

Có một số cha mẹ ngộ nhận là thời gian ngủ của trẻ càng dài càng tốt. Có người thậm chí doạ nạt, nói dối, đánh mắng trẻ, ép chúng phải ngủ. Kỳ thực làm như vậy là không nên.

Thói quen ngủ của trẻ có khuynh hướng di truyền nhất định. Thời gian ngủ mỗi người có khác nhau, không thể đơn thuần lấy thời gian ngủ dài hay ngắn để phán định đứa trẻ sống, lớn lên có bình thường hay không, càng không thể khi trẻ chưa muốn ngủ cứ cưỡng ép chúng phải ngủ. Nói chung trẻ mới sinh, mỗi ngày đại bộ phận thời gian là ngủ, nhưng cũng có một số ít "trẻ ngủ ít". Sau khi đẻ được 2 tháng là có biểu hiện không thích ngủ, hoặc có thể nói thời gian ngủ ít hơn trẻ em bình thường. Đối với những trẻ này, nếu trong tình hình chúng hoàn toàn không muốn

ngủ, cưỡng ép chúng , sẽ làm cho chúng (dù trai hay gái) cảm thấy ngủ là một gánh nặng, do đó mà sợ ngủ, sau này lớn lên dễ phát sinh trở ngại cho giấc ngủ hoặc khó ngủ. Chỉ cần trẻ ngủ có qui luật, sau khi tỉnh dậy tinh lực dồi dào, tâm thần sảng khoái, khẩu vị tốt, phát triển sinh trưởng bình thường, đạt được sức khoẻ bình thường, các bậc cha mẹ không cần phải lo nghĩ gì hết.

Nếu trẻ không những không ngủ đủ, ăn uống, đại tiểu tiện cũng không có thói quen giờ giấc nhất định, vừa gầy vừa nhỏ, thì cần phải tìm nguyên nhân ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ, tiến hành điều trị cho đúng bệnh.

Ngoài ra, cùng với việc bảo đảm giấc ngủ đầy đủ của trẻ, cần phải chú ý không nên gây thành thói quen ngủ nhiều (lười dậy). Có thói quen lười dậy, đối với sự trưởng thành lành mạnh và phát triển của trẻ cũng cực kỳ nguy hại.

446- Khi nào thì không nên tiêm phòng cho trẻ

Trẻ em đang ở vào giai đoạn phát triển sinh trưởng nhanh chóng, sức đề kháng của thân thể kém, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm. Thông qua tiêm phòng, có thể làm cho khả năng kháng bệnh của trẻ được tăng cường và có thể phòng phát sinh nhiều bệnh truyền nhiễm như các bệnh bạch hầu, ho gà, bệnh sởi, bệnh bại liệt trẻ em, bệnh não B v.v... Như vậy đối với trẻ em thật vô cùng có ích. Nhưng những tình hình dưới đây tạm thời không nên tiến hành tiêm phòng :

1- Khi mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính. Nếu mắc bệnh truyền nhiễm đường hô hấp và phát sốt, mắc bệnh viêm khí quản cấp tính, viêm amiđan cấp tính và các bệnh truyền nhiễm khác.

2- Mắc các bệnh có tính dị ứng cảm và đang trong thời kỳ phát bệnh, như mắc bệnh thở khò khè, bệnh mề đay và các bệnh có tính dị ứng cảm khác.

3- Mắc các bệnh cấp, mãn tính, như bệnh ho lao, các bệnh có tính phong thấp, và các bệnh tim, gan, thận ... Ngoài ra nếu

có tiền sử sốt cao, kinh giật, chứng động kinh tổn thương não hoặc bệnh thuộc hệ thống thần kinh, không nên tiêm chủng vắc-xin bệnh ho gà. Nếu bị đau bụng đi ngoài thì không nên dùng viên đường bại liệt Trẻ em.

447- Khi nào không nên tắm cho trẻ

1. Khi trẻ có biểu hiện tinh thần không tốt, không chơi cũng không cử động, khẩu vị kém, ăn không thấy ngon, thậm chí không chịu ăn, hoặc giả khi trẻ xuất hiện sự tủi thân hay khóc, chứng tỏ trẻ đang ốm hoặc là có điềm báo sẽ ốm. Trong tình hình này, không nên để cho trẻ tắm, nếu không tất sẽ dẫn đến trẻ bị sốt nóng hoặc làm cho bệnh tình càng nặng hơn.

2. Khi trẻ bị sốt cao, nôn mửa, tiêu chảy nhiều lần v.v... toàn thân mất nước cũng không nên cho trẻ tắm, nếu không, tắm xong, mao ti huyết quản toàn thân trương lên, làm cho dung lượng máu tương đối không đủ, dẫn đến thiếu máu, thiếu ô-xy ở não cấp tính mà sinh ra hư thoát (hạ đường huyết do mất máu, mất nước) bị choáng.

3. Trẻ sốt cao mới khỏi chưa đầy 2 ngày đêm (tức là chưa quá 48 tiếng đồng hồ) không nên cho trẻ tắm. Bởi vì người bị sốt nóng trong quá trình hạ sốt, lỗ chân lông nở ra, sức đề kháng cực thấp, nếu tắm ngay, rất dễ dẫn đến bị cảm lạnh.

4. Khi trẻ bị bỏng lửa, bỏng nước, có mụn nhọt, nổi mề đay, thuỷ đậu, lên sởi v.v... cũng không nên cho chúng tắm, vì những bệnh này, một bộ phận da đều bị viêm ở một mức độ nhất định. Nếu đi tắm sẽ càng làm cho làn da bị tổn thương nhiều hơn, bệnh tình thêm nặng hơn, thậm chí có thể dẫn đến bệnh thiếu máu.

448- Không nên dùng vải nhựa làm tã lót cho trẻ sơ sinh

Có những bà mẹ lại thích dùng vải nhựa hoặc cao su để làm tã lót cho con mình, như vậy rất không tốt.

Bởi vì làm tã lót bằng vải nhựa hoặc cao su, nó vừa bí vừa không hút nhiệt, sau khi trẻ đại tiểu tiện, mông đít ngâm trong.

nước tiểu, lớp da bị nước đại tiểu tiện ngấm vào, và vi trùng trong phân và nước tiểu tác dụng vào nên sinh ra "amôniắc", kích thích lớp da non nớt của trẻ sơ sinh làm cho mông đít đỏ rực lên, đứa trẻ vì bị đau nên khóc quấy. Cho nên chọn nguyên liệu làm tã lót cho trẻ sơ sinh nên chọn vải mềm, mịn, thoáng khí dễ hút nước. Tã lót cũng không nên dày quá, rộng quá. Dày quá trẻ sẽ cảm thấy không thoải mái, rộng qúa thì mép tã cọ sát vào bẹn trẻ làm xây xát lớp da ở bẹn. Phải thường xuyên thay tã lót, trước khi thay nên dùng nước đun sôi để ấm để rửa mông đít trẻ, rồi dùng khăn mềm khẽ lau khô, sau đó phấn dùng cho trẻ sơ sinh để đề phòng bị viêm da vì tã lót. Nếu mông đít đã đỏ thì có thể bôi dầu cao tanninh (nhu toan) 55% hoặc rắc phấn rôm, nếu nghiêm trọng thì bôi lên chỗ đau loại thuốc tím 1% đến 2%.

449- Không nên cọ sát mạnh vào lớp da trẻ sơ sinh

Tiến hành tắm rửa cho lớp da của trẻ vừa mới rời khỏi bụng mẹ là việc cần thiết, nhưng không nên cọ sát quá mạnh có thể gây nên các bệnh ngoài da như viêm da, mẩn ngứa, mụn nhọt v.v...

Bởi vì lớp da nhẵn bóng, mềm mại của trẻ sơ sinh, tầng chất sừng, tầng trong suốt, tầng dạng hạt của biểu bì đều rất bạc nhược, thêm nữa đầu nhũ bì cũng bằng phẳng, mạng mao ti huyết quản sung huyết, mọi sự kích thích có tính vật lý, tính hoá học, tính cơ giới của bên ngoài tới đều rất mẫn cảm, đặc biệt là sức chống cự của vi sinh vật càng kém. Mà toàn thân đứa trẻ vừa mới ra đời có một lớp mỡ màu trắng xám, y học gọi là lớp mỡ thai , nó có tác dụng bảo hộ cho lớp da không bị vi khuẩn thâm nhập và bị lạnh. Cho nên, tuyệt đối không được kỳ cọ mạnh vào lớp da của trẻ mới ra đời, tốt nhất là dùng nước ấm thấm bông gòn khe khẽ lau vết máu, nước ối đi là được. Ngay như lớp mỡ thai trên bề mặt lớp da cũng không cần phải lau sạch toàn bộ, chờ sau 3 - 5 ngày sẽ dùng nước ấm để tắm, nhưng không nên dùng xà phòng

có tính kích thích để tắm, cũng không nên dùng khăn tắm thô nháp để tắm, có thể dùng vải bông mềm, mịn thấm sạch nước. Khi tắm phải chú ý nhiệt độ trong phòng đề phòng bị lạnh.

450- Không nên mặc quá ấm cho trẻ thơ

Tiết trời chuyển sang lạnh, không ít các bà mẹ sợ đứa con yêu quí của mình bị lạnh, thế là đùm đùm bọc bọc cho con không biết bao nhiêu quần áo, chúng thật là ấm áp. Giữ cho con quá ấm như vậy, không những vô ích mà còn có hại.

Bởi vì trung khu điều tiết nhiệt độ trong người của đứa trẻ chưa được kiện toàn, mặc quần áo quá nhiều, đắp chăn quá ấm, trẻ thơ có thể vì thiếu không khí và mồ hôi ra quá nhiều, làm cho trẻ bị mất nước nhiều. Đặc biệt là trong tế bào, sau khi mất nước, tất sẽ ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh, dẫn đến tổn thương não, từ đó mà xuất hiện bệnh tê liệt về não. Ngoài ra, thiếu không khí nghiêm trọng cũng dẫn đến tức thở hoặc xuất hiện bệnh bại liệt, mù loà, nhũn não và trở ngại cho cảm giác v.v...Cho nên, không nên mặc quá ấm cho trẻ thơ. Ngạn ngữ có câu :" Nếu muốn cho trẻ được yên, hãy để cho chúng ba phần đói, rét." Câu đó thật là có lý.

451- Bà mẹ không nên mặc quần áo đi làm cho con bú

Trong cuộc sống thường ngày, thường xuyên nom thấy những bà mẹ mặc áo đi làm cho con bú hoặc cho ăn cơm. Đó là một thói quen mất vệ sinh.

Bởi vì bà mẹ đứa trẻ làm việc ở những cương vị khác nhau, khó tránh khỏi trên quần áo công tác có dính vi khuẩn, siêu vi trùng, độc vật và cặn dầu, bụi bẩn v.v... Khi mẹ cho con bú, đứa trẻ thường vừa bú mẹ, tay vừa sờ lên áo mẹ, rồi ngón tay bẩn ấy, theo thói quen lại đưa lên mồm. Như vậy rất dễ bị những vật bẩn , vi trùng và siêu vi trùng vào trong cơ thể, gây nên các loại bệnh tật. Cho nên các bà mẹ cho con bú, trước khi cho bú nhất định phải cởi áo công tác ra, sau khi rửa tay xong mới cho con bú sữa.

452- trẻ sơ sinh không nên ngủ trong phòng có điều hoà

nhiệt độ

Có một số cha mẹ trẻ, khi mùa hè trời nóng, thường sợ con bị nóng, nên để cho con ở trong phòng có điều hoà nhiệt độ. Các nhà y học nhắc nhở các bậc cha mẹ :Trẻ thơ không nên cho ngủ trong phòng có máy điều hoà nhiệt độ. Đó là vì : 1) Đường hô hấp của trẻ phát triển chưa hoàn thiện, công năng sinh lý chưa kiện toàn, do nóng lạnh thất thường mà sinh bệnh.

2) Công năng điều tiết thể ôn của trẻ chưa đầy đủ, dễ bị dị ứng lạnh, dễ bị cảm lạnh. 3) Trong phòng điều hoà không có không khí tươi mới, số lượng ly tử ô-xy rất ít, ly tử dương quá nhiều, vi sinh vật gây bệnh sinh sôi nảy nở, thường có cơ hội để gây bệnh cho trẻ.

453- Tã lót của trẻ sơ sinh không nên sấy bằng lửa than

Mùa đông giá rét, có một số cha mẹ muốn được tiện lợi, đã dùng lửa than để hong sấy tã lót cho con. Kỳ thực như vậy không thể chấp nhận được.

Bởi vì than khi cháy toả ra sulphua bị ô-xy trong không khí hoá thành sulphua điôxit. Chất này gặp nước ở trong tã lót sinh ra axit sulfuric làm mục vải. Lớp da ở âm bộ trẻ thơ rất non, dùng loại tã lót này sẽ làm cho âm bộ bị lở loét hoặc do tác dụng của nước do axit sulfuric chảy ra làm cho lớp da rất khô. Nếu đứa trẻ đái mà cha mẹ không biết, axit sulfuric sẽ hoà tan trong tã lót kéo dài sự kích thích sẽ làm cho âm bộ bị mẩn ngứa. Ngoài ra, khi đốt than sẽ tỏa ra khí thể hydrogen sulfit ngấm vào tã lót cũng làm cho đứa trẻ bị hại. Cho nên, tã lót của trẻ sơ sinh sau khi giặt sạch sẽ rồi, tốt nhất là nên đem ra ngoài phơi khô, không nên dùng lửa than để hong sấy.

454- Trẻ thơ không nên tắm quá nhiều

Năng tắm rửa, năng thay quần áo, giữ gìn vệ sinh, điều đó không có gì đáng bình phẩm. Nhưng trẻ thơ mà tắm quá nhiều thì lại có hại.

Bởi vì tầng chất sừng của lớp da của trẻ mềm và mỏng, huyết quản phong phú, năng lực hấp thu mạnh, nếu số lần tắm quá nhiều hoặc khi tắm sử dụng xà phòng thuốc và xà phòng có tính kiềm mạnh thì sẽ vì trôi mất lớp mỡ trên bề mặt da mà giảm thấp công năng phòng ngừa của da. Cho nên trẻ thơ không nên tắm quá nhiều. Nói chung mùa đông mỗi tuần tắm 2 lần, mùa hè mỗi tuần tắm 3 lần là đủ.

455- Trẻ thơ không nên tắm bằng xà phòng

Trẻ thơ tắm mà dùng xà phòng là có hại.

Bởi vì lớp da của trẻ còn non nớt, tầng chất sừng mỏng, huyết quản phong phú, năng lực hấp thu và thẩm thấu mạnh.Trong xà phòng có chất axit bôric, dễ bị lớp da hấp thu mà trúng độc, từ đó mà xuất hiện mẩn trên da, viêm da có tính dị ứng, nôn mửa, đau bụng tiêu chảy v.v... Cho nên trẻ thơ tắm không nên dùng xà phòng, mà nên dùng xà phòng bảo vệ da hoặc xà phòng thơm tính kích thích ít là được.

456- Không nên hễ thấy trẻ khóc là bế

Có một số cha mẹ rất nuông chiều con, chỉ cần đứa trẻ oe lên một tiếng là bế ngay. Thậm chí có người còn bế nó suốt ngày, vì sợ trẻ quấy khóc. Cứ thế kéo dài, đứa trẻ dưỡng thành thói quen, như vậy chẳng phải là chuyện hay.

Nếu không có hiện tượng dị thường, tiếng khóc của đứa trẻ sơ sinh là điều tốt, có ích cho thân thể, bởi vì phổi của đứa trẻ mới đẻ có một bộ phận bọt phổi ở vào trạng thái đóng, như vậy ảnh hưởng đến sự giao lưu không khí và hít dưỡng khí. Khi trẻ khóc, đứa trẻ cần phải có động tác hít thật sâu làm cho bọt phổi đang bị đóng kín phải mở ra và cũng làm tăng thêm lượng hoạt động của phổi. Hơn nữa, tiếng khóc có thể thúc đẩy tuần hoàn máu của toàn thân, tăng cường sự chuyển hoá; tiếng khóc vận động cũng là phương pháp trẻ sơ sinh rèn luyện thân thể. Ngoài ra, cha mẹ nên để cho trẻ sơ sinh ở giai đoạn đầu bồi dưỡng tập

quán sinh hoạt tốt, để cho đứa trẻ ngủ, khóc, vận động, tỉnh dậy một cách thuận theo tự nhiên, không nên thấy trẻ khóc là bế, để tránh hình thành thói quen xấu.

Nhưng, như vậy không có nghĩa là đứa trẻ khóc cũng không để ý đến nó, không đến xem nó làm sao, bởi vì trẻ sơ sinh khóc có rất nhiều nguyên nhân, cha mẹ phải chú ý quan sát qui luật khóc của đứa trẻ, phán đoán chính xác nguyên nhân nó khóc để xử lý cho thoả đáng.

457- Nước tắm của trẻ không nên nóng quá

Khi trẻ tắm, nước quá nóng hoặc tắm quá lâu sẽ có ảnh hưởng xấu đến sinh trưởng phát triển của trẻ.

Bởi vì nước tắm quá nóng, hoặc thời gian tắm quá lâu sẽ làm cho phần lớn huyết quản da của trẻ bị trương lên, số lượng lớn máu tập trung ở bên ngoài, nội tạng (đặc biệt là đại não) bị thiếu máu. Nếu thường xuyên tắm cho trẻ như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của trẻ, làm cho trí lực giảm sút. Khi trẻ tắm thường ra rất nhiều mồ hôi, làm cho khát nước, nếu ăn sữa quá nhiều, tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và ruột dễ gây nên đau dạ dày. Ra mồ hôi quá nhiều còn làm cho nước tiểu đặc lại, điều độ niêm huyết dịch tăng lên, lượng máu giảm đi, đối với người đã mắc bệnh thận, bệnh tim v.v... thì ảnh hưởng càng lớn.

Cho nên, nước nóng cho trẻ tắm tốt nhất là 30 độ C đến 33 độ C là vừa, lạnh quá hoặc nóng quá đối với trẻ đều bị kích thích không tốt. Thời gian mỗi lần tắm không nên quá 20 phút, đề phòng trẻ bị mệt, bị lạnh.

458- Quần áo của trẻ không nên quá chật

Trẻ mặc quần áo chật không những gây trở ngại cho hoạt động của chúng mà còn không có lợi cho việc phát triển lớn lên của trẻ.

Thời kỳ trẻ thơ chính là thời kỳ sinh trưởng phát triển mạnh mẽ nhất, thân thể dễ bị ảnh hưởng của quần áo. Trong mùa hè

viêm nhiệt, quần áo trẻ thơ quá bó lấy người sẽ ảnh hưởng đến việc ra mồ hôi và bay mồ hôi. Sườn đứa trẻ cứ bị đai lưng bó chặt suốt sẽ khiến cho xương sườn quẹo ra ngoài làm cho ngực đứa bé bị dị dạng. ống quần nhỏ bé bó chặt lấy bắp đùi đứa trẻ sẽ ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của đứa trẻ, ống quần dài quá ảnh hưởng đến sự đi lại của đứa trẻ; đũng quần chật quá không những đứng, ngồi bất tiện mà chạy cũng bị hạn chế; đũng quần chật quá sẽ thường xuyên cọ sát, kích thích bộ phận sinh dục của đứa trẻ, làm cho chúng bị ngứa ngáy mà phải sờ mó bộ phận sinh dục, có thể gây nên thói xấu thủ dâm.

Cho nên, quần áo trẻ em nên rộng rãi, kiểu cách nên thích hợp. Kiểu cách quần áo trẻ sơ sinh cần phải giản dị, thoải mái, dễ mặc dễ cởi. Kiểu dáng nên may vạt áo tà là thích hợp, tốt nhất là mặt trước nên hơi dài một chút, phía sau hơi ngắn một chút. Trên quần áo không nên dùng cúc áo hoặc cúc bấm, để tránh làm xước da con trẻ, có thể dùng dải hơi rộng một chút để buộc. Trẻ thơ tốt nhất nên mặc quần có dây đeo, không nên mặc quần có khoá phéc-mơ-tuya, càng không nên mặc quần áo bó sát vào người, để tránh ảnh hưởng đến sự phát dục.

459 - Quần áo trẻ thơ không nên tiếp xúc với băng phiến

Người ta có thói quen trong hòm cất giữ quần áo thường cho băng phiến vào để diệt trùng trừ mọt. Thế nhưng, quần áo trẻ thơ mà tiếp xúc với băng phiến thì vô cùng tai hại.

Bởi vì trong băng phiến có tính bốc hơi rất mạnh, mà lại có độc tính, hàm lượng naptalen tương đối cao, quần áo trẻ con mặc mà sặc mùi băng phiến, chất naptalen có thể thông qua làn da và niêm mạc non nớt của đứa trẻ mà vào trong máu, khiến cho hồng cầu bị phá vỡ, hoà tan, làm cho chất đảm hồng tố ở trong máu vượt quá mức bình thường của cơ thể. Chất đảm hồng tố quá nhiều này có thể thấu qua sự kết hợp giữa mô não và tế bào não, không những có thể nhuộm tế bào não thành màu vàng, mà còn

có thể làm cho công năng não bị phá hoại. Lúc đó bệnh nhi xuất hiện các bệnh trạng ngứa ngáy, người rạo rực, buồn ngủ, thậm chí xuất hiện bệnh sợ hãi hoặc co giật; lớp da và lòng trắng con mắt của hài nhi hiện lên màu vàng quất, nước tiểu cũng màu vàng. Mắc phải bệnh này, nếu không kịp thời cứu chữa, thường nguy cấp đến tính mệnh, cho dù có được chữa chạy mà được cứu sống, đa số cũng để lại hậu di chứng là trí lực kém.

Cho nên, quần áo của hài nhi không nên cất giữ trong hòm có băng phiến. Những quần áo đã dính mùi băng phiến, nhất định phải giặt sạch, phơi khô rồi mới được mặc; một số quần áo không tiện giặt như quần áo len, áo bông v.v..., thì phải phơi nhiều lần ở ngoài nắng, để cho mùi băng phiến hoàn toàn bay hết rồi mới mặc.

460- Sau khi trẻ con ngủ không nên bật đèn

Rất nhiều cha mẹ vì phải cho con bú hoặc thay tã lót cho con nên thường để đèn sáng ở trong phòng thâu đêm. Như vậy rất không có lợi cho sức khoẻ của trẻ thơ.

Các nhà sinh lý học cho rằng, ngủ dưới ánh đèn thời gian dài thì qui luật tiết tấu sinh lý của cơ thể bị rối loạn, đặc biệt là với trẻ thơ càng nghiêm trọng. Do chiếu xạ của ánh đèn có thể làm cho giấc ngủ của trẻ thơ không đầy giấc, dễ tỉnh, dễ mệt. Trẻ thơ ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, nếu cứ bật đèn ngủ thời gian dài sẽ làm cho cơ thể hấp thu canxi bị kém đi, làm cho việc sinh trưởng của trẻ bị chậm lại. Ngoài ra trẻ đã lên giường nằm một thời gian dài nhìn ánh sáng đèn, rất dễ tạo thành nhỡn cầu của trẻ nhìn nghiêng hoặc nhìn thẳng. Cho nên, để gây thành thói quen tốt cho trẻ ngủ, các bậc cha mẹ không nên chỉ vì sự thuận tiện cho mình mà không tắt đèn.

461- Thử sữa nóng không nên dùng mồm hút

Có không ít bà mẹ khi thử sữa nóng rất hay dùng mồm mình hút sữa, như vậy rất không có lợi cho sức khoẻ của đứa trẻ.

Bởi vì sau khi pha sữa xong, dùng mồm hút trước rồi mới cho con bú rất dễ ô nhiễm đầu vú, khiến cho vi trùng truyền vào đứa trẻ, gây nên bệnh tật. Nói chung phương pháp thử sữa nóng là áp bình sữa vào má, nếu cảm thấy không nóng bỏng là được. Cũng có thể nhỏ mấy giọt sữa lên mu bàn tay, nếu không bỏng là được.

462- Trẻ em lên sởi không nên kiêng khem

Trước đây trẻ con lên sởi người ta thường bắt chúng ăn kiêng 100 ngày. Như vậy là không có căn cứ khoa học.

Bởi vì sau khi lên sởi, thân thể trẻ con đã suy nhược rồi, thời gian sinh bệnh đã tiêu hao rất nhiều chất dinh dưỡng mà cơ thể tích luỹ được. Nếu bây giờ cái này không cho ăn, cái kia cũng phải kiêng, thiếu vitamin A trong cơ thể, công năng làm chảy nước mắt của tế bào tuyến thượng bì của niêm mạc mắt bị giảm đi, làm cho nhãn cầu bị khô, theo đó là giác mạc bị cứng hoá, mềm hoá hoặc mâng mủ, cuối cùng dẫn đến mù hai mắt. Cho nên thời gian trẻ lên sởi, tuyệt đối không nên kiêng kỵ một cách mù quáng, mà nên ăn nhiều những thức ăn dễ tiêu hoá, như sữa, trứng gà, cá tươi và canh thịt nạc v.v... vừa có thể dự phòng rất nhiều bệnh thiếu dinh dưỡng, vừa có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ cho bệnh nhi.

463- Không nên lạm dụng phấn rôm cho trẻ em

Trẻ em dùng phấn rôm nếu trường kỳ sử dụng không thoả đáng, để cho trẻ hít phải bụi phấn sẽ gây nên phản ứng xấu.

Có bậc cha mẹ khi xoa phấn rôm cho trẻ, cứ tưởng rằng càng xoa nhiều càng tốt, làm cho phấn rôm bay khắp nhà. Trong phấn rôm có chất bột hoạt thạch, trẻ thơ hít phải một ít thôi thì có thể được cơ năng vệ sinh của khí quản thải ra, nhưng nếu hít vào nhiều thì bột hoạt thạch sẽ hút khô chất dịch do biểu tầng khí quản tiết ra, phá hoại công năng của thiên mao khí quản, thậm chí gây nên tắc khí quản. Chủ nhiệm Trung tâm khống chế độc tố

ở Niu-oóc nói : Trung tâm y liệu này chỉ trong nửa năm đầu năm 1981 đã có 92 trẻ em hít phải bụi phấn rôm dẫn đến bệnh trạng phản ứng trúng độc. Những trẻ em trúng độc này, đại bộ phận là dưới 2 tuổi.

Cho nên, khi sử dụng phấn rôm, trước đó phải đứng cách xa trẻ em, đổ phấn rôm ra tay, rồi đem đến xoa lên người trẻ, cũng phải tránh xoa phấn rôm cho trẻ nhỏ trước mặt trẻ lớn, để cho chúng khỏi bắt chước.

464- Trẻ em không nên dùng phấn rôm của người lớn

Khi thời tiết nóng, cha mẹ thường xoa phấn rôm lên người trẻ thơ, nếu dùng nhầm phấn rôm của người lớn sẽ tổn hại đến sức khoẻ của trẻ thơ.

Bởi vì phấn rôm của người lớn và phấn rôm trẻ em có những chất thuốc không giống nhau. Trong phấn rôm của người lớn bao gồm các chất bạc hà, long não (hoặc băng phiến), nhiều hơn gấp 3 - 4 lần phấn rôm của trẻ em; chất sulfur sublimed nhiều gấp 10 lần; chất axit kích thích lớp da lớn hơn gấp đôi. Nhất là trong phấn rôm của người lớn, bao hàm 8,5% (hoặc 4%) axit boric, còn trong phấn rôm của trẻ em thì không có tí nào. Nếu dùng nhầm phấn rôm của người lớn cho trẻ em sẽ phát sinh hiện tượng trúng độc dẫn đến người rạo rực, buồn nôn, phát ban đỏ trên da, kinh giật và tiểu tiện không bình thường v.v... Cho nên, khi cha mẹ xoa phấn rôm cho trẻ, không thể sơ ý để đề phòng những chuyện xảy ra ngoài ý muốn.

465- Không nên cho trẻ ngậm đầu vú mà ngủ

Có những bà mẹ, để dỗ cho con ngủ, thường hay nhét đầu vú vào miệng con, để cho chúng vừa mút sữa vừa ngủ thiếp đi. Kết quả thường là trẻ ngủ rồi mồm vẫn ngậm đầu vú. Cách làm như vậy là không ổn.

Đó là vì xoang mũi trẻ hẹp, khi ngủ thường phải thở cả bằng mũi và bằng mồm, mồm ngậm đầu vú tất nhiên có trở ngại

cho việc thở của mồm. Nếu bà mẹ ngủ thì đầu vú sẽ bịt kín miệng đứa trẻ, thường hay làm cho trẻ bị nghẹt thở. Ngoài ra, thường xuyên để cho trẻ ngậm đầu vú ngủ, thường làm cho đầu vú của bà mẹ dễ bị nứt; thường xuyên như vậy còn dễ gây thành thói quen xấu cho trẻ, làm chúng rời vú mẹ ra là ngủ không yên. Cho nên, ngay từ nhỏ đã không nên cho trẻ ngậm đầu vú để ngủ.

466- Trẻ thơ không nên tự ôm bình sữa uống

Có một số cha mẹ đưa cho con ôm bình sữa, để nó nằm trên giường tự ôm bình sữa mà bú, còn mình thì đi làm việc gia đình. Cách làm này có thể làm cho khuôn mặt đứa trẻ không cân đối.

Bởi vì đứa trẻ nằm ôm bình sữa để bú, bình có sữa sẽ đè lên miệng đứa trẻ, nhất là môi trên và mũi dễ bị đè nhất. Nếu để trẻ tự ôm bình bú trong một thời gian dài, bộ phận giữa khuôn mặt đứa trẻ bị lõm xuống, làm cho khuôn mặt biến hình lõm xuống. Do sự phát triển phía trên và phía dưới miệng không đều nhau sẽ làm cho hàm răng mọc không đều, không những ảnh hưởng đến bộ mặt, mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của thị lực nữa. Cho nên, khi bú sữa, tốt nhất là nên dùng thế nửa nằm và do người lớn cầm đỡ bình sữa để tránh cho bình sữa không đè lên môi, đề phòng xảy ra hậu quả xấu.

467- Trẻ dưới 8 tháng tuổi không nên tiêm chủng vắc-xin phòng sởi

Trẻ thơ chưa đầy 8 tháng tuổi tiêm chủng vắc-xin phòng sởi sẽ làm mất hiệu lực của vắc-xin, không có tác dụng dự phòng bệnh sởi.

Bởi vì trẻ sơ sinh sau khi ra đời, trong máu của chúng có chất kháng thể của cơ thể mẹ nó truyền lại, lúc này nếu tiêm chủng vắc xin phòng bệnh sởi, siêu vi trùng sống trong vắc xin sẽ bị loại kháng thể này trung hoà mất, vắc xin không thể phát huy hiệu lực, không tiêm chủng và có tiêm chủng cũng thế mà

thôi.Trẻ thơ sau 8 tháng tuổi, chất kháng thể do mẹ truyền sang đã hết, lúc này cần phải tiêm chủng vắc xin phòng bệnh sởi để dự phòng bệnh sởi.

468- Trẻ em và cha mẹ không nên ngủ chung

Có nhiều gia đình một con, lớn 5 - 6 tuổi rồi mà vẫn ngủ chung giường với bố mẹ. Như vậy không có lợi cho việc phát triển sức khoẻ thân thể và tâm hồn của trẻ.

Vì trẻ em non nớt nếu phải hít khí thở ra của cha mẹ sẽ không tốt, nếu cha mẹ có bệnh về đường hô hấp có thể sẽ lây bệnh.

Khi trẻ lên 3 - 4 tuổi đã có thể cảm biết sự vật một cách nhậy bén, khi 5 - 6 tuổi thì càng hiểu việc, đứa trẻ nằm bên cạnh bố mẹ rất không tiện lợi, vừa ảnh hưởng đến việc giao lưu tư tưởng, tình cảm của cha mẹ , cũng dễ làm cho trẻ hiểu lầm, nếu không chú ý sẽ để lại một vết hằn trong tâm linh trẻ. Trẻ thơ ngủ chung giường với cha mẹ , còn dưỡng thành cho trẻ tính ỷ lại, khó hình thành được tập quán sinh hoạt và năng lực tự lập tốt. Ví dụ ngủ dậy phải gấp chăn màn đều do bố mẹ làm. Kỳ thực những việc này hoàn toàn có thể do con tự làm được. Trường kỳ ngủ bên cạnh cha mẹ còn làm cho trẻ sinh nhát gan sợ việc, không có lòng can đảm. Cho nên, nên tìm mọi cách để sớm cho con ngủ riêng một giường, sẽ có lợi cho việc bồi dưỡng trẻ có lòng dũng cảm và tính độc lập và năng lực tự xử lý trong cuộc sống.

469- Trẻ em không nên ngậm kẹo mà ngủ

Phương pháp dỗ trẻ con đi ngủ mà cho ngậm kẹo là không thể chấp nhận được.

Bởi vì khi ngủ, việc phân tiết nước bọt căn bản đình chỉ, nước bọt cũng giảm tác dụng đối với thức ăn dư thừa và với vi sinh vật. Nếu trong mồm ngậm kẹo, sẽ có lợi cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, đồng thời sản sinh ra hàng loạt chất có axit, làm cho răng bị mất canxi, dần dần hình thành bệnh sâu răng và lại còn

sinh ra hàng loạt bệnh về răng. Hơn nữa trẻ mơ ngủ cvó thể nuốt kẹo không chủ định sẽ bị di vật đường thở và nguy hiểm đến tính mạng. Cho nên, trẻ em không nên ngậm kẹo đi ngủ, trước khi đi ngủ phải đánh răng mới đúng.

470- Trẻ em tiêm chủng dự phòng không nên quá muộn

Việc tiêm chủng dự phòng có hệ thống, có kế hoạch làm cho người ta sản sinh ra sức miễn dịch các loại bệnh truyền nhiễm, dự phòng bệnh truyền nhiễm phát sinh, nếu tiêm chủng quá muộn, sẽ mất đi cơ hội tốt, không đạt được hiệu quả dự phòng. Cho nên, đối tượng tiêm các loại dự phòng khác nhau có trình tự tiêm nhất định của nó.

Nói chung, trẻ trước tuổi đến trường, trình tự tiêm chủng là :

1- Trẻ sơ sinh có thể tiêm vắc-xin chống lao để dự phòng bệnh lao.

2- Trẻ 2 tháng tuổi thì uống thuốc vắc-xin phòng dịch đề phòng bại liệt.

3- Trẻ 3 tháng tuổi thì uống thuốc lần thứ hai phòng bại liệt, tiêm mũi thứ nhất phòng bệnh bạch hầu, bệnh ho gà, bệnh uốn ván,

4- Trẻ 4 tháng tuổi thì uống thuốc lần thứ ba phòng bại liệt, đồng thời tiêm mũi thứ hai phòng bệnh tổng hợp.

5- Trẻ 5 tháng tuổi tiêm mũi thứ ba phòng bệnh tổng hợp.

6- Trẻ 8 tháng tuổi tiêm chủng dự phòng bệnh sởi.

7- Trẻ 1,5 tuổi đến 2 tuổi tiêm thêm một mũi tăng cường.

8- Trẻ 4 tuổi - tiêm một mũi tăng cường dự phòng bệnh viêm tuỷ cột sống chất xám.

9- Trẻ em nông thôn đến 12 tuổi thêm một lần tiêm vắc-xin chống lao.

Các vùng khác nhau lưu hành bệnh không giống nhau, chủng loại, thời gian, trình tự tiêm chủng như thế nào không hoàn toàn thống nhất.

471- Ánh sáng trong phòng ngủ của trẻ không nên quá sáng

Ánh sáng trong phòng ngủ của trẻ quá mạnh sẽ làm cho thị lực kém đi.

Bởi vì huyết quản mắt của trẻ chưa thành thục dễ bị ánh sáng ảnh hưởng, với tác dụng hỗ trợ của ô-xy, có thể làm cho tế bào huyết quản phát sinh thay đổi sự chuyển hoá làm cho thị lực giảm đi. Ngày tháng kéo dài sẽ tổn hại đến thị lực của trẻ. Theo điều tra, chính giữa phòng của trẻ, đối chiếu việc treo hai ngọn đèn 25 oát và 60 oát ở trong phòng ở của hai đứa trẻ thì thị lực của đứa trẻ ở trong phòng có ngọn đèn 25 oát tốt hơn rất nhiều. Cho nên các nhà nghiên cứu kiến nghị phải nghiêm khắc hạn chế độ chiếu sáng ở trong phòng, để bảo vệ thị lực của trẻ.

VI. ĂN UỐNG CỦA TRẺ

472- Trẻ em không nên thường xuyên ăn bánh ngọt

Bánh ngọt có rất nhiều kiểu và có đặc điểm là thơm, ngọt, xốp giòn v.v... cho nên được mọi người rất thích, đặc biệt là trẻ em. Nhưng bánh ngọt đa số đều lấy đường, mỡ, bột mì làm nguyên liệu chủ yếu để sản xuất, đặc biệt là đường có hàm lượng cao hơn nhiều so với tất cả các loại thực phẩm khác. Thường xuyên sử dụng loại bánh này là không phù hợp với yêu cầu của dinh dưỡng học.

Có một số cha mẹ đã sai lầm đem bánh ngọt ra làm thực phẩm dinh dưỡng cho con, để cho con ăn hằng ngay, ăn thường xuyên, càng có hại cho sức khoẻ của trẻ. Bởi vì như vậy không những ảnh hưởng đến khẩu vị của trẻ, làm cho khẩu phần bữa ăn chính bị giảm đi, khiến cho đứa trẻ không có được những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, dễ sinh ra suy dinh dưỡng, cũng

do bánh ngọt có quá nhiều đường nên làm cho răng bị mất canxi, gây ra sâu răng, ảnh hưởng đến phát triển bình thường của răng.

473- Trẻ con không nên ăn bánh quẩy

Bánh quẩy, hầu như đã trở thành món ăn chính của bữa sáng của rất nhiều gia đình. Nhưng họ không biết rằng, trẻ con ăn nhiều bánh quẩy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển lớn lên.

Nguyên liệu chủ yếu của bánh quẩy là bột mì, mỡ, cho thêm chút ít đường trắng vừa phải và phèn chua v.v... Bản thân nó không có hại cho cơ thể. Nhưng do khi chế biến, nhiệt độ quá cao, nói chung độ nóng của dầu mỡ lên đến trên 230 độ (khi dầu thực vật tinh luyện bốc khói) khiến cho chất dinh dưỡng của bánh quẩy bị phá hoại, giá trị dinh dưỡng giảm sút. Và còn sản sinh ra một số dạng vật chất có hại. Theo nghiên cứu phân tích, lấy tiêu chuẩn bột làm chí bản, dùng tỷ lệ bảo tồn vitamin B1 làm chỉ tiêu so sánh tổn thất của chất dinh dưỡng, bánh quẩy trước khi rán, vitamin B1 là 0,49 mg, sau khi rán thì là số 0. Càng quan trọng hơn đó là axit mỡ không bão hoà qua nhiệt mà sản sinh ra một hợp chất không dễ hấp thu hoặc có độc. Ví dụ như tam tụ thể không dễ bị cơ thể hấp thu, nhị tụ thể độc tính tương đối cao, có thể khiến cho động vật ngừng sinh trưởng, buồng gan sưng to, công năng sinh dục và công năng gan bị tổn thất, thậm chí có thể có tác dụng ung thư. Cho nên bất kỳ là từ góc độ dinh dưỡng, hay từ góc độ vật chất có độc do chúng sản sinh ra có thể có tác dụng xấu đối với cơ thể mà xét, những trẻ em đang thời kỳ phát triển trưởng thành đều không nên ăn nhiều bánh quẩy hoặc các loại thực phẩm khác rán bằng dầu.

474- Trẻ con không nên ăn bỏng rang

Bỏng rang làm quà vặt cho trẻ đã được dân gian lưu truyền từ lâu đời. Những năm gần người ta đây đã phát hiện, loại quà vặt này không có lợi cho sức khỏe của trẻ em.

Theo các ngành hữu quan kiểm nghiệm, trong bỏng rang có rất nhiều chất nhôm, vượt quá tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm của nhà nước gấp 20 lần. Sở dĩ bỏng rang có hàm lượng nhôm cao là vì trong chiếc thùng của máy rang bỏng có một tầng chì hoặc hợp kim thiếc. Khi đun nóng đến 400 độ C, với hình thức hơi nhôm và khói chì sẽ trực tiếp ô nhiễm thực phẩm, đặc biệt là khi nhanh chóng giảm áp lực " gạo nổ" chì càng dễ bị "bỏng hoa" tơi xốp hút vào. Trẻ em đang ở thời kỳ phát triển sinh trưởng, các khí quan trong cơ thể còn chưa thật khoẻ, nếu thường xuyên ăn bỏng rang có hàm lượng chì rất cao này sẽ toả ra các hệ thống và khí quan toàn cơ thể, nhất là hệ thống thần kinh, tạo máu và tiêu hoá. Biểu hiện của người trúng độc là- bồn chồn không yên hoặc khẩu vị giảm sút, đau bụng tiêu chảy hoặc táo bón, cũng có thể xuất hiện chung quanh chân răng bị xám xanh lại, thiếu máu, viêm gan có độc tính trong chì và suy nhược thần kinh thực vật v.v...

475- Trẻ nhỏ không nên ăn cá mắm

Người miền trung đặc biệt thích ăn cá mắm, không những người lớn thích ăn, mà có không ít bà mẹ cũng thường dùng cá mắm nấu cháo cho trẻ thơ ăn. Mùi thơm ngon kỳ lạ của cháo cá mắm đúng là có khêu gợi khẩu vị của trẻ. Nhưng họ không biết rằng, trong cái mùi thơm ngon kỳ lạ ấy sẽ để lại hậu hoạ đáng sợ cho trẻ em.

Theo nghiên cứu của các nhà hoá học sinh vật, từ trong cá mắm có thể tách ra chất nitrô amin, chất này dùng muối ướp, trong quá trình phơi khô và cất giữ thì sinh ra. Nitrô amin là một chất dẫn đến ung thư, nó thường tiềm tàng trong cơ thể mười mấy năm, thậm chí mấy chục năm rồi gây thành bệnh ung thư mũi họng.

Cho nên các bậc cha mẹ cần chú ý, không thể để cho trẻ thơ ăn cá mắm, người lớn cũng chỉ nên ăn ít thôi hoặc không ăn thì hơn.

476- Trẻ em không nên ăn canh quá nóng

Có bậc cha mẹ đặt bát canh vừa sôi lên mặt bàn, trẻ em không biết, liền múc uống ngay một ngụm lớn, như vậy rất dễ bị bỏng họng.

Bởi vì phản xạ có tính bảo hộ của cổ họng đứa trẻ chưa được kiện toàn, sau khi ăn những vật nóng quá sẽ không nhổ ra ngay được mà chỉ kêu khóc ầm lên, hít sâu thêm không khí, nên bị bỏng một vùng rộng ở trong họng. Sau khi cổ họng bị thương, họng đau không chịu được, khi nuốt càng đau hơn, tiếp theo đó là nuốt rất khó khăn, chảy nước dãi, rồi cứ phát nóng mãi. Chỗ kết mạc bị bỏng sẽ sưng mọng, mâng mủ, lở loét, lại còn chất sơ thấm vào hình thành bạch mô che phủ lên trên, nếu bị nặng thì tổ chức thành hoại tử. Vì khoang họng trẻ em rất hẹp, nếu trong đó bị sưng mọng nước tất sẽ che phủ một phần họng, làm cho việc hít thở khó khăn. Cho nên để đề phòng cổ họng trẻ bị bỏng, ngày thường các bậc cha mẹ ngoài việc phải chú ý giáo dục con cái ra thì phải chú ý để nước nóng hoặc canh và thức ăn nóng ở ngoài tầm tay của trẻ.

477- Không nên để cho trẻ em chỉ ăn chay

Có vị cha mẹ sợ con mình béo phì, liền ngay từ nhỏ đã chỉ cho chúng ăn chay, không ăn hoặc ăn rất ít chất tanh; có những bà mẹ đang cho con bú, để bảo vệ thể hình của mình được đẹp, cũng chỉ ăn chay. Những cách làm như vậy đều không ổn, đều không có lợi cho sinh trưởng phát triển của trẻ.

Đó chủ yếu là vì vitamin B-12 có trong nhiều loại thức ăn tanh là nguyên liệu chủ yếu để sản xuất ra tế bào hồng huyết. Nếu chỉ để cho trẻ ăn chay hoặc các bà mẹ đang cho con bú chỉ ăn chay sẽ làm cho trẻ thiếu vitamin B-12 làm cho chúng bị bệnh suy dinh dưỡng. Những trẻ em như vậy lớn lên sẽ gày còm, thể trọng nhẹ. Cho nên, đối với trẻ em và với những bà mẹ đang cho con bú đều đòi hỏi phải có dinh dưỡng cân bằng, phải ăn tạp chứ

không nên chỉ ăn chay.

478- Trẻ em không nên ăn quá nhiều chế phẩm từ đậu

Trẻ em sinh trưởng phát triển cần rất nhiều canxi. Khi người ta thiếu canxi thì việc phát triển xương, răng không tốt, trẻ em sinh ra còi xương. Trong chế phẩm từ đậu có chất canxi phong phú, cứ mỗi 100 gr đậu phụ có 240 mg canxi. Cứ mỗi 100 gr đậu phụ khô có 986 mg canxi, cho nên có nhiều người thường cho rằng, chế phẩm từ đậu là thực phẩm phụ an toàn lý tưởng nhất cho trẻ.

Nhưng, chuyên gia y học phát hiện, hàm lượng canxi trong máu không ngừng tăng lên có thể cản trở việc hấp thu và lợi dụng chất kẽm cho cơ thể, làm cho hàm lượng kẽm không đủ; khi trong cơ thể thiếu chất kẽm có thể làm cho khẩu vị kém, sinh trưởng chậm, công năng vị giác và khứu giác giảm sút, làn da thô nháp, khi có vết thương thì lâu lành, phát triển tuyến tính không tốt v.v..., thậm chí còn ảnh hưởng đến công năng đại não. Cho nên những bệnh nhân đang dùng axit sulfuric kẽm thì phải ngừng ăn những chế phẩm từ đậu, để đề phòng giảm mất hiệu quả của thuốc. Kẽm còn là thành phần hợp thành không thể thiếu được của prôtêin và chất axit này. Thực nghiệm đã chứng minh, hàm lượng kẽm trong thức ăn của trẻ nhỏ và phụ nữ đang cho con bú không đủ, sẽ làm cho trí nhớ của trẻ bị ảnh hưởng nhất định.

Ngoài ra, y học hiện đại nghiên cứu phát hiện, chất xà phòng trong đậu nành không những có thể làm giảm côléttêrôn mà còn có thể chuyển dịch vi lượng nguyên tố i-ốt ở trong cơ thể, bài tiết ra ngoài cơ thể. Cho nên trường kỳ ăn nhiều chế phẩm từ đậu có thể gây nên thiếu i-ốt trong cơ thể. Trong người mà thiếu i-ốt sẽ làm cho kích tố tuyến giáp trạng phân tiết không đủ, làm sưng tuyến giáp trạng có tính đơn thuần, nếu nặng thì phát sinh phù nề có tính niêm dịch. Khi trẻ thiếu i-ốt sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của chúng, làm cho trí lực

giảm sút, câm điếc. Nếu phụ nữ đang có thai hoặc đang cho con bú mà thiếu i-ốt sẽ làm cho tuyến giáp trạng của trẻ thơ phát triển không đầy đủ, sinh ra sinh trưởng phát triển chậm chạp, thậm chí trì độn.

Như trên đã nói, những trẻ em dùng quá nhiều thực phẩm chế từ đậu phải chú ý bổ sung những thức ăn có tương đối nhiều chất kẽm, như thịt nạc, các loại cá, gan động vật, gà, trứng, lạc và hải đới có nhiều chất i-ốt, rau xanh và các loại sản phẩm biển. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng, phương pháp thực liệu tốt nhất của trẻ là "cân bằng các bữa ăn chính, điều dưỡng hợp lý". Nếu như có điều kiện, mỗi ngày nên cho trẻ ăn những thức ăn khác nhau.

479- Khi đang ăn cơm trẻ em không nên cười nói ầm ĩ

Trẻ em khi đang ăn cơm mà cười nói ầm ĩ dễ làm cho thức ăn chui vào khí quản dẫn đến bị sặc hoặc bị bệnh viêm đường hô hấp.

Bởi vì thức ăn mà người ta ăn phải được nuốt vào đường thực đạo là do đầu lưỡi uốn lên phía vòm họng cứng, vòm họng mềm đẩy chúng vào trong họng. Đồng thời vòm họng mềm và lưỡi còn đưa lên cao, cơ bắp cổ họng co lại, đoạn thông xoang mũi với họng tạm thời đóng lại khiến cho thức ăn không chui được vào xoang mũi và yết hầu. Nếu khi ăn mà nói cười to quá, khi nuốt thức ăn, động tác thở và nuốt cùng tiến hành, dễ khiến cho thức ăn trôi vào khí quản hoặc vào trong xoang mũi làm cho bị nghẹn, bị sặc, chảy nước mắt v.v... , thậm chí còn sinh ra viêm phổi. Nếu xương dăm cá trôi vào đường hô hấp thì nguy hại còn lớn hơn nhiều. Cho nên, trẻ con khi ăn cơm cần phải tập trung tư tưởng, không nên nói cười to quá.

480- Sau khi ăn cơm, trẻ em không nên có những hoạt động quá mạnh

Không ít trẻ em, hễ ăn cơm xong, buông bát đũa xuống là

chạy đi đá bóng hoặc có những hoạt động mạnh khác. Có một số cha mẹ cho rằng, như vậy có lợi cho tiêu hoá của trẻ. Kỳ thực như vậy là không phù hợp với vệ sinh sinh lý.

Bởi vì ăn cơm xong, hệ thống tiêu hoá cần phân tiết một lượng dịch tiêu hoá rất lớn để có thể tiến hành tiêu hoá hấp thu số thức ăn vừa ăn xong. Lúc này dưới sự chỉ huy của đại não, huyết quản dạ dày và tá tràng trương ra, huyết quản các bộ phận khác co lại, để cho nhiều máu chảy vào dạ dày và tá tràng. Nếu ăn cơm xong mà hoạt động mạnh ngay, do các cơ quan vận động bước vào trạng thái hoạt động làm cho đại não không thể không phân phối lại lượng máu, như vậy việc cung ứng máu cho dạ dày sẽ không được bảo đảm đầy đủ, khiến cho công năng hấp thu tiêu hoá bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Những trẻ em vội vàng đi đá bóng thường trong bữa ăn cũng ăn cho nhanh, ăn vội vội vàng vàng, như vậy thì gánh nặng của dạ dày và tá tràng lại càng nặng hơn. Cứ thế kéo dài, không những ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá, mà còn làm cho dạ dày và tá tràng bị mang bệnh. Cho nên cần phải giáo dục con trẻ ăn cơm xong không nên hoạt động mạnh, sau khi ăn nửa giờ có thể bắt đầu những hoạt động nhẹ nhàng, sau hai tiếng đồng hồ mới được tiến hành những hoạt động mạnh mẽ.

481- Trẻ thơ không nên vừa chạy vừa ăn

Có một số trẻ em ham chơi, thậm chí vừa ăn vừa chơi. Có bà mẹ thường mang bát cơm chạy theo sau đứa bé, đứa trẻ chạy đến đâu thì bê bát đến đó cho ăn. Kỳ thực như vậy là rất có hại.

Đứa trẻ vừa chạy vừa ăn cơm, thường là ngậm miếng cơm ở trong mồm hoặc nuốt vội nuốt vàng cho trôi đi, thêm nữa thời gian ăn cơm rất dài làm cho cơm bị nguội lạnh, tăng thêm gánh nặng cho dịch vị. Do tư tưởng ăn không tập trung, tầng vỏ đại não không thể gây tác dụng điều tiết tốt được, ảnh hưởng đến năng lực hoạt động của dạ dày và việc phân tiết dịch tiêu hoá, hạ

thấp việc tiêu hoá hấp thu thức ăn. Thời gian kéo dài có thể làm cho tiêu hoá không tốt và dinh dưỡng không tốt. Trẻ em vừa ăn vừa chơi dễ để cho hột cơm hoặc vật nhỏ trôi vào trong khí quản hoặc trong thức ăn kẹp theo vật cứng, mẩu xương nuốt vào trong thực đạo gây tổn thương cho khí quản, thực đạo. Ngoài ra trẻ em vừa ăn vừa chơi ở ngoài trời còn dễ bị bụi bặm, bệnh khuẩn và trứng ký sinh trùng ô nhiễm. Trẻ ăn phải bát cơm đã bị ô nhiễm ấy sẽ sinh ra những tật bệnh dạ dày và tá tràng như đau bụng, đi lỏng. Cho nên các bậc cha mẹ cần phải kiên tâm uốn nắn thói quen xấu vừa ăn vừa chơi của trẻ.

482- Trẻ em không nên ăn cơm nhanh quá

Mọi người đều biết, người ta làm cho kết cấu đại phân tử của thức ăn phân giải thành kết cấu tiểu phân tử là dựa vào men tiêu hoá trong dịch tiêu hóa để hoàn thành. Mà việc nhai thức ăn thông qua thần kinh phản xạ làm cho dịch vị phân tiết, dịch vị phân tiết lại tiến lên thúc đẩy dịch tiêu hoá khác phân tiết, tất cả những việc đó đều rất cần thiết cho việc tiêu hoá thức ăn. Nếu trẻ em trong một thời gian ngắn ăn một khối lượng lớn thức ăn chưa kịp nhai kỹ sẽ làm cho dịch tiêu hoá phân tiết ít đi, ảnh hưởng đến việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn. Vì thức ăn chưa tiếp xúc đầy đủ với dịch tiêu hoá, như vậy trẻ em hấp thu chất dinh dưỡng từ trong thức ăn cũng giảm đi rất nhiều. Cứ kéo dài như vậy, sức khoẻ tất nhiên bị ảnh hưởng. Cho nên trẻ em ăn bất cứ cái gì cũng không nên ăn vội vàng, cần phải nhai từ từ thật kỹ, để cho thức ăn được nghiền kỹ.

483- Khi ăn cơm không nên "lên lớp" cho trẻ

Có một số cha mẹ thường khi ăn cơm thì dạy bảo cho trẻ. Như vậy đối với sức khoẻ của trẻ vô cùng bất lợi.

Bởi vì khi ăn cơm nếu cãi cọ nhau đến phẫn nộ sẽ làm cho tim đập nhanh hơn, huyết áp tăng cao, công năng tiêu hoá bị ảnh hưởng, khẩu vị giảm sút. Nếu cứ thường xuyên ăn uống trong không khí

như thế này sẽ rất dễ sinh ra bệnh tật. Cho nên bất kỳ là ở gia đình hay ở vườn trẻ, khi trẻ đang ăn cơm, cần phải tạo cho chúng một môi trường vui vẻ nhẹ nhàng, để nâng cao công năng tiêu hoá của trẻ, để có lợi cho sức khoẻ thân thể và tâm hồn của trẻ.

484- Trẻ em không nên ăn nhiều chất prôtêin

Prôtêin thúc đẩy sự phát triển sinh trưởng của trẻ, nhưng ăn quá nhiều prôtêin cũng có hại.

Bởi vì prôtêin ở trong cơ thể phân giải vật chuyển hoá phần nhiều có bao hàm chất đạm, như chất urê, amôniăc, anhydrit axit v..v.... Đối với cơ thể người, chất amôniăc có độc. Nếu ăn quá nhiều chất prôtêin, không những sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, mà còn tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và ruột, dẫn đến tiêu hoá không tốt và suy dinh dưỡng. Cho nên, ăn quá nhiều prôtêin, vật hoá hợp nước cacbon và chất mỡ, lượng ăn tương đối giảm đi. Việc ăn uống không phối hợp được cân bằng, cũng ảnh hưởng đến phát triển bình thường của trẻ. Cho nên, trẻ không nên ăn quá nhiều chất prôtêin.

485- Trẻ em không nên ăn quá nhiều chuối tiêu

Có những trẻ em đặc biệt thích ăn chuối tiêu, cha mẹ cũng cảm thấy ăn chuối tiêu vừa có nhiều chất dinh dưỡng, lại vừa thơm tho ngon miệng, liền để cho con thả sức ăn chuối tiêu. Nhưng những năm gần đây, các nhà dược lý học nghiên cứu đã phát hiện, đối với trẻ mà nói, ăn nhiều chuối tiêu là không nên. Chủ yếu đó là vì, trong chuối tiêu có một chất gọi là "hyđrôxylamin". Loại vật chất này quá nhiều sẽ làm rối loạn công năng dạ dày, tá tràng. Cho nện, chuối tiêu tuy thơm ngon ngọt, có nhiều chất dinh dưỡng, nhưng đối với trẻ thơ mà nói, cũng không nên ăn nhiều, để tránh bị rối loạn công năng dạ dày tá tràng.

486- Trẻ em không nên ăn nhiều viên dầu gan cá

Có một số cha mẹ thường cho con ăn những viên dầu gan cá

đậm đặc, thậm chí còn cho những đứa trẻ cơ thể suy nhược, ra nhiều mồ hôi, đang tập đi hoặc vừa mọc răng uống hàng lô viên dầu gan cá, như vậy là không nên.

Dầu gan cá có hàm lượng vitamin A và D phong phú, viên dầu gan cá đậm đặc, mỗi ml có hàm lượng vitamin A bằng 10 lần vitamin D. Khi đang điều trị bệnh còi xương, người ta thường lấy hàm lượng vitamin D để tính toán ước lượng, mà giảm bớt hàm lượng vitamin A đi. Biểu hiện chủ yếu của bệnh thiếu vitamin D thừa vitamin A là bệnh thận, chi dưới, cổ và ở gáy đều bị đau xương có tính di động, thường kèm theo các tổ chức mềm bị sưng phù và đau nhức. Những trẻ thơ trong vòng 6 tháng tuổi có thể bị mềm xương, hai đầu xương nhô ra, tiền thận và bắp chân sưng phù và đau nhức, da khô thô nháp, xuất hiện nổi mề đay dạng chảy mỡ hoặc mẩn mụn đỏ phân tán, bong từng mảng da và ngứa ngáy, môi và mép thường bị nứt nẻ và dễ chảy máu, tóc thưa, khô hoặc rụng nhiều, còn có thể xuất hiện khẩu vị kém, gầy đi, mệt mỏi, uể oải, phù thũng và chảy máu mũi v.v... Cho nên nếu thấy trẻ phát triển không tốt, có triệu chứng còi xương mà phải uống viên dầu gan cá, thì phải uống theo chỉ dẫn của bác sĩ, tránh cho uống quá liều sẽ đem lại hậu quả không tốt.

487- Trẻ em không nên ăn nhiều đồ hộp

Thực phẩm đóng hộp có màu, có hương, có vị, hình thức rất đẹp, và một năm bốn mùa đều mang theo được, sử dụng tiện lợi, do đó mà tuyệt đại đa số trẻ con rất thích ăn đồ hộp. Nhưng trẻ ăn nhiều đồ hộp là có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì trong quá trình gia công đồ hộp phải cho thêm rất nhiều chất nhân tạo để hợp thành như, sắc tố, dầu thơm, thuốc phòng ôi thiu v.v... Đối với người lớn những vật chất này ảnh hưởng đến sức khoẻ không lớn lắm. Nhưng đối với trẻ còn chưa phát triển hoàn thiện công năng giải độc còn chưa hoàn thiện thì những vật chất hoá học này dần dần tích tụ lại trong cơ thể có

thể gây nên ngộ độc mãn tính, ảnh hưởng đến sức khoẻ và phát dục của chúng. Ngoài ra do đồ hộp cất giữ thời gian lâu dài, khi chế biến lại dùng nhiệt độ cao để trừ độc, tổn thất vitamin trong đồ hộp tương đối lớn. Cho nên, trẻ tốt nhất nên ăn thực phẩm tươi mới, không nên ăn nhiều đồ hộp.

488- Tám điều khiến không nên cho trẻ ăn nhiều đường

1. Không nên ăn đường quá nhiều: Đường là loại thực phẩm tính toan, không có canxi. Ăn quá nhiều đường, cơ thể trẻ sẽ ít chất axit nên phải tiêu hao nhiều canxi trong cơ thể. Ngày tháng kéo dài, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển xương của trẻ.

2. Không nên ăn đường trước khi đi ngủ : Trẻ con ăn đường trước khi đi ngủ dễ làm cho răng bị mất canxi, bị hoà tan, thành ra sâu răng, ảnh hưởng đến sinh trưởng của răng.

3. Không nên ăn đường trước khi ăn cơm : Đường có thể ức chế việc phân tiết của dịch tiêu hoá. Nếu trước khi ăn cơm mà ăn đường sẽ ảnh hưởng đến khẩu vị. Nếu kéo dài còn ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá, làm cho trẻ suy dinh dưỡng, gây nên các bệnh tật.

4. Không nên ngậm đường ở trong mồm quá lâu : Ngậm đường quá lâu ở trong mồm dễ sinh ra hôi mồm và sâu răng.

5. Không nên ăn kẹo nhân rượu : Kẹo nhân rượu ăn vào sẽ gây mùi vị đặc biệt hiếm có. Nhưng không nên cho trẻ con ăn. Bởi vì huyết quản trên bề mặt lớp da của trẻ rất phong phú, niêm mạc dạ dày cũng tương đối non nớt, sau khi ăn kẹo nhân rượu thường làm cho huyết quản trên da nở ra biến thành thô, niêm mạc dạ dày tá tràng bị kích thích, xuất hiện các bệnh trạng đỏ mặt tía tai, nhức đầu buốt óc, cổ họng bị ngứa, ho khạc đờm, bụng nóng cồn cào v.v...; nếu bị nặng làm cho tinh thần trẻ không phấn chấn, ngủ li bì không tỉnh, chân tay kiệt sức. Cho nên, không nên cho trẻ ăn kẹo nhân rượu.

6. Trẻ bị dị ứng da không nên cho ăn nhiều đường : Đường huyết cao là một trong những điều kiện tốt nhất để cầu khuẩn nho sinh sôi nảy nở, có thể gây nên dị ứng, lở loét da, thường xuyên phát đi phát lại, chữa lâu không khỏi. Cho nên, nếu trẻ bị nhiễm trùng da, bị lở loét, mụn nhọt hoặc ghẻ có mủ thì phải nghiêm khắc hạn chế ăn đường.

7. Không nên cho trẻ ăn đường hoá học : Theo báo chí, vì trẻ ăn nhiều đường hoá học nên đã mắc bệnh thiếu máu có tính chướng ngại tái sinh, có em bị bệnh máu trắng (ung thư máu) có tính tế bào lâm ba cấp tính. Tổ chức y tế thế giới và tổ chức FAO Liên Hợp quốc quyết định, hạn chế dùng đường hoá học trong một phạm vi nhất định. Cho nên, xét từ góc độ vệ sinh bảo vệ sức khoẻ, không nên dùng đường hoá học trong thực phẩm và đồ uống của trẻ .

8. Không nên trường kỳ cho trẻ ăn đường nho : Có bậc cha mẹ dùng viên đường nho làm thuốc bổ cho con, trường kỳ cho con ăn thay đường trắng, trong sữa bò, trong cháo, trong nước sôi đều cho đường nho vào. Cách làm như vậy là không ổn.

Đó là bởi vì, uống đường nho thì trong vị ngọt có chất men và có mùi thuốc nhất định, ăn không ngon như đường trắng và đường phèn, ăn thêm mấy ngày hoặc mấy lần, trẻ sẽ cảm thấy chán ghét, ảnh hưởng đến khẩu vị. Ngoài ra ăn đường trắng, trước hết phải thông qua tác dụng phân giải nước của dung môi tiêu hoá trong dạ dày và tá tràng chuyển hoá thành đường nho mới có thể hấp thu được, còn dùng đường nho thì sẽ tránh được quá trình "chuyển hoá" đường nho, trực tiếp có thể do ruột non hấp thu. Nếu trường kỳ dùng đường nho thay đường trắng thì sẽ hạ thấp công năng phân tiết của dung môi tiêu hoá của dạ dày và tá tràng, năng lực tiêu hóa giảm sút, ngoài ảnh hưởng của đường nho ra, còn các chất dinh dưỡng khác, sẽ làm cho trẻ sinh thiếu máu, thiếu vitamin và các nguyên tố vi lượng khác, hạ

thấp năng lực đề kháng v.v... Cho nên, trường kỳ cho con ăn đường nho là không có lợi cho sức khoẻ của con, không nên làm như vậy.

489- Không nên để cho trẻ nhỏ ăn gạo lứt (gạo chưa giã)

Gạo lứt là một loại lương thực "thô" rất nhiều người thích ăn. Ăn gạo lứt có thể dự phòng rất nhiều bệnh tật như, bệnh xơ vữa động mạch, bệnh tiểu đường, bệnh phù chân v.v... có hiệu quả rõ rệt trong điều trị các loại bệnh như làn da thô nháp, bệnh đậu mùa, nếp nhăn v.v.... Do đó mà gạo lứt đã trở thành thực phẩm chính mà nhiều gia đình rất thích. Tuy vậy, các chuyên gia đã phát hiện, thiếu niên trẻ nếu trường kỳ ăn gạo lứt sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

Gạo lứt là gạo chỉ bỏ đi lớp vỏ thóc ở ngoài, không trắng như gạo tinh, người ta thường gọi là "gạo màu tía", về cơ bản nó giữ được lớp vỏ ngoài và bộ phận phôi nha, thành phần dinh dưỡng mất đi rất ít. Hàng ngày người ta dùng gạo tinh là gạo khi gia công đã bỏ đi một phần phôi nha và vỏ ngoài, làm mất đi không ít chất dinh dưỡng. Do đó mà được gọi là "gạo cặn bã". Thậm chí có người còn cho rằng giá trị dinh dưỡng của nó hầu như bằng số O. Nhưng thực tế thì không phải như vậy, theo đo đạc thì gạo tinh ngoài chất canxi, khoáng vật chất magiê và vitamin B-1 tương đối ít thì những thành phần dinh dưỡng khác hầu như không chênh nhau là mấy. Gạo lứt ngoài tỷ lệ tàn dư của thuốc nông dược có hại cho người ra, một số nhà dinh dưỡng học còn phát hiện những chất canxi, magiê ở trong lớp vỏ của gạo lứt không thể được hấp thu tốt, là vì trong lớp vỏ ngoài của nó có thành phần đặc thù gây trở ngại cho ruột non hấp thu canxi và chất sắt. Những người thường xuyên ăn gạo lứt hấp thu chất canxi, chất sắt ít hơn người bình thường trên 5 lần. Do thiếu canxi và chất sắt mà cơ thể sinh ra thiếu máu và mắc các bệnh xương giòn và yếu v.v... Thiếu niên trẻ đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, cần lượng canxi và sắt tương đối nhiều. Do những nguyên nhân trên đây, thiếu niên trẻ nên ăn ít gạo lứt thì hơn. Còn

vitamin B1 thì có thể ăn thêm các loại rau xanh, hoa quả, các loại thịt để bổ sung.

490- Bữa ăn giữa giờ học không nên thay bữa ăn chính

Có một số cha mẹ cho rằng, trẻ em có bữa ăn giữa buổi học có thể coi là bữa ăn vặt, thậm chí bữa ăn trưa cũng gọi là ăn vặt, làm như vậy đối với sự phát triển sinh trưởng của trẻ rất không có lợi.

Thực hành bữa ăn giữa buổi học, là vì trẻ em chính là giai đoạn lớn lên về thân thể, bình thường hoạt bát, hiếu động, cần tương đối nhiều năng lượng. Nhưng dự trữ đường nguyên trong cơ bắp và gan lại ít hơn người lớn, nên thường dễ bị đói. Trong tình hình nói chung, cho dù bữa sáng có ăn no, đến trưa sau ba bốn tiết học cũng đã cảm thấy đói. Bữa ăn giữa buổi học có tác dụng bổ trợ và bổ sung cho bữa ăn chính không đủ, chứ không thể coi bữa ăn giữa buổi học này thay thế bữa ăn chính được. Tất nhiên bữa ăn giữa buổi học không nên ăn nhiều về số lượng, nói chung nên ăn 50 gr là được, và nên ăn những thức ăn dễ tiêu hoá hấp thu. Ví dụ ăn bánh qui, bánh bao có đường hoặc sữa bò, sữa chua, sữa đậu nành có tương đối nhiều chất prôtêin v.v... Chỉ cần sắp xếp hợp lý sẽ không ảnh hưởng đến bữa ăn chính.

491- Trẻ em không nên ăn quá nhiều hoa quả

Hoa quả tuy dinh dưỡng phong phú, nhưng cũng không phải. cứ ăn càng nhiều càng tốt, nhất là trẻ , nếu ăn quá liều lượng thì ngược lại sẽ có hại.

Bởi vì công năng dạ dày của trẻ nhỏ tương đối kém, nếu ăn quá nhiều hoa quả, sẽ tăng thêm gánh nặng cho các cơ quan tiêu hoá, làm cho công năng tiêu hoá và hấp thu bị trở ngại. Vì ăn hoa quả thì phần lớn lượng đường là từ thận bài tiết ra, thường tạo nên "nước tiểu hoa quả". Nếu không hạn chế mà cứ tiếp tục ăn nhiều hoa quả thì có thể xuất hiện sự biến hoá có tính bệnh lý của thận. Ngoài ra vì các loại hoa quả không giống nhau, đặc tính của

chúng cũng khác nhau, cho nên, có một số hoa quả trẻ không nên ăn nhiều, ví dụ như ăn đào nhiều sẽ dẫn đến phát nhiệt, đầy bụng, khẩu vị kém; ăn lê quá nhiều sẽ làm tổn thương tì vị dẫn đến đau bụng, tiêu chảy; ăn nhiều hồng sẽ bị táo bón, nhất là khi đang đói, dễ sinh ra bệnh sỏi hồng dạ dày. Đa số hoa quả đều có tương đối nhiều chất axit hoặc loại đường lên men, rất hại cho răng, dễ thành sâu răng. Cho nên, bình thường nên để cho trẻ ăn hoa quả vừa phải, đặc biệt là mùa hoa quả chín.

492- Không nên cho trẻ ăn nhiều kem

Kem là món ăn vặt trẻ con rất thích, nhưng không nên ăn nhiều để tránh sinh bệnh.

Bởi vì kem rất lạnh, kích thích khoang miệng và niêm mạc dạ dày tương đối mạnh, đặc biệt là niêm mạc dạ dày trẻ em còn non nớt, bị kích thích lạnh đặc biệt mẫn cảm. Sau khi ăn nhiều kem sẽ làm cho huyết quản niêm mạc dạ dày bị co lại đột ngột, dịch vị phân tiết giảm đi, công năng tiêu hoá hạ thấp, nếu kéo dài có thể dẫn đến các bệnh dạ dày tá tràng như rối loạn tiêu hoá, viêm dạ dày mãn tính, tiêu chảy v.v.... Ngoài ra niêm mạc yết hầu bị kích thích kem lạnh nhiều, làm cho sức đề kháng của cổ họng bị giảm sút, có thể gây ra đau họng, tiếng nói khàn khàn, thậm chí còn gây nên bệnh viêm amiđan.

493- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều kẹo cao su

Trẻ con ăn nhiều kẹo có hại, ăn nhiều kẹo cao su cái hại càng nhiều hơn.

Bởi vì kẹo cao su ngoài đường ra còn có chất cao su và chất dẻo. Khi sản xuất kẹo cao su, phải cho đến 7% thuốc chất dẻo mới có thể thổi được, tuy nó không độc lắm, nhưng mỗi thanh kẹo cũng có 350 mg chất dẻo. Nếu trẻ con ngày ngày ăn, thường xuyên ăn, chất thuốc dẻo này vào trong cơ thể quá nhiều, sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ. Ngoài ra có trẻ khi ăn kẹo cao su, vừa ăn vừa thổi, nhai cái kẹo cao su vài lần rồi nhổ ra dùng tay căng

mỏng ra thổi thành bóng. Cách ăn này vô cùng mất vệ sinh, sẽ nhiễm ký sinh trùng hoặc truyền nhiễm bệnh tật. Do đó đủ thấy, kẹo cao su không nên cho trẻ con ăn nhiều.

494- Trẻ thơ không nên ăn nhiều kẹo sữa

Có những bậc cha mẹ cho rằng kẹo sữa vừa ngon miệng, dễ ăn, lại có nhiều chất dinh dưỡng, gồm có sữa bò và đường, nên cho trẻ ăn nhiều một chút. Kỳ thực, nhận thức và cách làm như vậy là không thoả đáng.

Đó là vì trong quá trình sản xuất ra kẹo sữa có cho thêm nhiều chất phụ gia như axit hữu cơ, bản thân lại có chất dính; do đó khi trẻ con ăn kẹo dễ dính vào răng hoặc những kẽ răng; những răng sữa mới mọc của trẻ xương còn rất giòn, sợ nhất là axit ăn mòn; trẻ em ăn nhiều kẹo sữa, rất dễ làm cho răng sữa bị lỏng lẻo, mất men, dễ tan, thậm chí thành sâu răng. Ngoài ra, trẻ em ăn nhiều kẹo sữa dễ làm cho việc phát triển bình thường bị giảm sút, việc ăn uống giảm đi, từ đó mà ảnh hưởng đến việc hấp thụ toàn diện các chất dinh dưỡng, rồi ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển bình thường của cơ thể chúng. Cho nên, thỉnh thoảng trẻ ăn vài cái kẹo sữa thì được, nhưng thường xuyên ăn, ăn nhiều thì không nên.

495- Trẻ con không nên ăn kham

Ăn kham là một thói quen ăn uống không tốt, nguy hại cực lớn cho sức khoẻ của trẻ.

Bởi vì sự phát triển sinh trưởng của trẻ cần phải có nhiều chất dinh dưỡng (prôtêin, mỡ, đường, vitamin và khoáng vật chất) tham gia vào việc chuyển hoá cơ thể, mà những chất dinh dưỡng này phải dựa vào nhiều loại thực vật cung cấp. Nếu trẻ con vì ăn kham mà bị thiếu một số thành phần dinh dưỡng sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến việc trưởng thành phát triển của trẻ, đặc biệt là phát triển đại não và trí năng. Thiếu mỡ, da sẽ trở nên thô ráp, dễ mắc các bệnh về mắt và bệnh còi xương; thiếu đường thì đường huyết sẽ giảm,

ảnh hưởng đến tiêu hoá hấp thu của các dinh dưỡng tố khác; thiếu vitamin sẽ gây nên các loại bệnh tật, thiếu vitamin A sẽ dẫn đến bệnh quáng gà; thiếu vitamin C sẽ dễ mắc bệnh hoại huyết, thiếu vitamin D sẽ bị bệnh mềm xương v.v... Thiếu vitamin, khoáng vật chất, và nước thì nguy hại đối với thân thể càng nghiêm trọng hơn.

Uốn nắn trẻ ăn kham phải kiên nhẫn, phải làm những thức ăn mà trẻ không muốn ăn làm thành những món ăn có màu sắc, kiểu cách khác nhau để làm cho trẻ hứng thú. Đối với trẻ đã hiểu biết thì thông qua những hình thức như câu chuyện kể, nói chuyện về đạo lý, tuyệt đối không nên có kiểu dạy đời, đánh mắng trẻ.

496- Thức ăn của trẻ không nên mặn quá

Muối ăn là do hai nguyên tố natri và clo hoá hợp thành. Thức ăn của trẻ nếu quá mặn, tất nhiên khi ăn sẽ ăn vào tương đối nhiều natri, mà trẻ do phát triển thận chưa hoàn thiện, năng lực bài tiết natri tương đối yếu, ăn nhiều chất kiềm tất nhiên sẽ gây tổn hại cho thận. Nguyên tố natri trong cơ thể trẻ tăng lên sẽ tạo thành nguyên tố kali sẽ theo nước tiểu bài tiết ra quá nhiều, từ đó mà làm cho tim và cơ bắp suy yếu. Ngoài ra, thời kỳ trẻ mà ăn quá nhiều muối, sẽ là mầm mống sinh ra bệnh cao huyết áp sau này. Cho nên, không nên cho trẻ nhỏ ăn thức ăn quá mặn.

497- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều măng

Măng tre có rất nhiều loại, có thể chia ra làm ba loại : măng mùa xuân, măng mùa đông, măng roi. Măng tre non mịn màu trắng, chất giòn, vị thơm ngon, có người đã từng vinh dự gọi nó là " đệ nhất phẩm trong các loại rau", cho rằng thịt cừu non cũng không thể bằng nó được. Có người cho rằng, mùi vị của măng tre tuy có thơm ngon, nhưng nó chẳng có chất bổ gì. Phân tích khoa học đã chứng minh, nhận thức như vậy là không toàn diện. Trên thực tế, măng tre không những mùi vị thơm

ngon, mà cũng có chất dinh dưỡng nhất định. Ví dụ như măng mùa đông, cứ trong 100 gr thì có khoảng 4,1 gr prôtêin, 0,1 gr mỡ, 5,7 gr đường, 22 mg canxi, 56 mg phốt pho, 0,1 mg sắt, còn có chất carôten và nhiều loại vitamin, hàm lượng của nó cao hơn gấp 2 lần trong cải bắp.

Măng tre tuy mùi vị thơm ngon, và có chất dinh dưỡng nhất định, nhưng trẻ nhỏ thì không nên ăn nhiều. Đó chủ yếu là vì trong măng tre có rất nhiều thảo toan, mà thảo toan rất dễ kết hợp với canxi thành thảo toan canxi, ảnh hưởng đến hấp thu và lợi dụng canxi của cơ thể. Trẻ em đang ở vào giai đoạn sinh trưởng phát triển, phát triển xương còn chưa hoàn thiện, nếu ăn nhiều măng tre sẽ dễ làm cho cơ thể thiếu canxi, do đó mà làm cho xương bị dị dạng, gây thành bệnh còi xương. Căn cứ theo những nghiên cứu khác, ăn nhiều măng tre sẽ phương hại đến việc hấp thu và lợi dụng kẽm. Nếu thiếu kẽm sẽ làm cho trẻ thành suy dinh dưỡng, sinh trưởng phát triển chậm chạp, trí năng giảm sút v.v... Cho nên, trẻ dưới 15 tuổi không nên ăn nhiều măng tre. Tất nhiên ăn một số lượng vừa phải thì cũng được.

498- Trẻ nhỏ không nên dùng mật ong và sữa ong chúa

Mật ong, sữa ong chúa là mật hoa mà ong mật đi hút từ những bông hoa thực vật mà ra, trải qua quay ép và gia công chế biến thành một loại thực phẩm. Nó có giá trị dinh dưỡng rất cao, được gọi là "thuốc bổ làm cho người ta vui sướng và bảo trì sức thanh xuân", là "lễ vật quí giá mà thiên nhiên ban tặng cho loài người". Thế nhưng các nhà y học và dinh dưỡng học lại nhắc nhở mọi người, không nên cho trẻ nhỏ dùng mật ong và sữa ong chúa. Đó chủ yếu là vì : 1) Mật ong cực dễ bị nhiễm trực khuẩn nhục độc. Trực khuẩn nhục độc hễ sinh sôi nảy nở trong mật ong là sẽ phóng ra độc tố, người nào ăn loại mật ong này sẽ bị trúng độc. Người lớn do có năng lực ức chế vi khuẩn mạnh, nên cho dù có

dùng loại mật ong này cũng không dẫn đến phát bệnh. Theo tư liệu điều tra thấy rõ, trẻ thơ trúng độc trực khuẩn nhục độc, có 35% là do ăn mật ong mà bị. 2) Sữa ong chúa ngoài các chất đường, vitamin, còn có chất kích tố nữ. Nếu trẻ nhỏ dùng lâu dài hoặc dùng một lượng lớn sữa ong chúa, hoặc ăn những chất bổ có nhiều sữa ong chúa sẽ làm cho việc phát triển cơ quan sinh dục của chúng không bình thường, dẫn đến sớm phát triển tính dục. Cho nên, trẻ nhỏ không nên dùng nhiều mật ong và sữa ong chúa.

499- Thời kỳ thay đổi răng, trẻ con không nên ăn mía

Trẻ con đang thời kỳ thay răng mà ăn mía dài ngày, sẽ làm cho răng khấp khểnh.

Bởi vì khi ăn mía, thường dùng những động tác quá mạnh dùng sức để tước, để cắn, để nhai làm cho hàm răng bị tổn hại nhất định, những cái răng mới mọc sẽ mọc theo hướng thường xuyên kéo ra. Như vậy thì dần đần răng sẽ mọc cái ra cái vào, ảnh hưởng đến việc phát triển răng của trẻ mà trông lại xấu xí. Cho nên nói, trong tuổi đang thay răng trẻ tốt nhất là nên ít ăn mía, nhất là khi những chiếc răng đã thay vừa mới mọc ra thì không nên ăn mía hoặc những thức ăn quá cứng.

500- Trẻ sơ sinh không nên ăn nhiều mỡ động vật

Mỡ là do axit mỡ và glyxêrin hợp thành, nó có thể thúc đẩy việc hấp thu và lợi dụng vitamin, là một bộ phận hợp thành quan trọng không thể thiếu được để thân thể trưởng thành. Nhưng mỡ động vật bao gồm những chất axit mỡ, đa số là axit mỡ bão hoà, trẻ nhỏ trường kỳ ăn nhiều mỡ động vật sẽ ảnh hưởng đến hấp thu canxi và sau này lớn lên thì mỡ máu và côléttêrôn trong máu không bình thường, sinh ra bệnh tâm huyết quản. Còn axit mỡ không bão hoà trong mỡ thực vật là thứ vật chất cần thiết để phát triển thần kinh và hình thành tuỷ của trẻ sơ sinh Cho nên, trẻ nhỏ nên ăn mỡ thực vật là chính, không nên ăn nhiều mỡ động vật.

501- Khi trẻ bị tiêu chảy không nên kiêng ăn mỡ dài ngày

Trẻ nhỏ do thể chất non yếu, dễ bị tiêu chảy. Có một số cha mẹ do sợ con ăn mỡ thì sẽ làm cho bệnh tiêu chảy nặng hơn, nên đã bắt trẻ phải kiêng mỡ một thời gian dài. Họ không biết rằng làm như vậy là không nên, đó là vì kiêng ăn mỡ thời gian dài sẽ làm cho trẻ không thể không tiêu hao số mỡ tồn trữ trong cơ thể, làm cho chúng gầy đi, ảnh hưởng đến việc hấp thu và lợi dụng vitamin có tính hoà tan mỡ. Cứ thế kéo dài tất sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ. Ngoài ra trường kỳ kiêng ăn mỡ không những không có lợi cho việc điều trị bệnh tiêu chảy của trẻ, mà còn vì tăng cường hoạt tính của niêm mạc ruột non, thúc đẩy nhu động dạ dày tá tràng tăng nhanh, gây nên hoặc làm nặng thêm bệnh tiêu chảy. Thực tế y học đã chứng minh, trẻ nhỏ bị tiêu chảy kéo dài, ăn một số mỡ thực vật là có ích chứ không có hại. Trong mỡ thực vật có nhiều axit mỡ không bão hoà có giá trị, có công năng ức chế tiêu chảy nhất định. Cho nên khi trẻ nhỏ bị tiêu chảy không nên kiêng ăn mỡ dài ngày, cho dù cả khi viêm đường ruột cấp tính, cũng không nên kiêng ăn mỡ quá 3 ngày.

502- Trẻ em bị viêm thận cấp tính không nên kiêng ăn muối dài ngày

Khi trẻ em bị viêm thận cấp tính, nếu natri và nước vào trong cơ thể một lượng quá nhiều, sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho tim và thận, làm cho phù thũng nặng lên. Cho nên việc ăn uống của bệnh nhi phải thanh đạm, nhưng cũng không có nghĩa là hạn chế vô thời hạn việc ăn muối, uống nước. Nếu kiêng ăn muối một cách máy móc 100 ngày hoặc thời gian dài hơn nữa, thì không những ảnh hưởng đến khẩu vị của trẻ mà đối với việc khôi phục bệnh thận cũng không giúp đỡ được gì, đối với sức khoẻ của trẻ trong việc phát triển sinh trưởng càng có hại, thậm chí còn dẫn đến bệnh thiếu natri trong máu, nguy cấp đến tính mệnh. Cho nên, việc bệnh nhi kiêng ăn muối phải căn cứ vào bệnh tình mà quyết định. Nếu là thời kỳ cấp tính, tâm lực suy

kiệt, huyết áp cao, phù thũng, nước tiểu ít v.v..., việc ăn uống của bệnh nhân không nên thêm muối, thêm xì dầu, đồng thời kiêng ăn những thực phẩm có tính kiềm mà dùng đường, giấm và các loại cà để bổ sung, cũng có thể dùng muối nhân tạo hoặc tương để thay thế đồ gia vị. Chờ cho bệnh phù thũng tiêu dần, lượng nước tiểu bình thường, huyết áp cơ bản khôi phục bình thường thì lại có thể ăn uống ít muối. Nhưng mỗi ngày không ăn quá 2 gr, sau đó tuỳ tình hình bệnh khôi phục mà dần dần quá độ đến ăn uống bình thường.

503- Trẻ vừa mới khỏi bệnh không nên ăn nhiều

Trẻ sốt nóng không muốn ăn gì cả. Mấy ngày sau là gầy đi rõ rệt. Cơn sốt nóng vừa rút, các bậc cha mẹ liền không ngần ngại ép con ăn rất nhiều thứ, để tẩm bổ cho những tổn thất mà khi sốt đã mất. Kỳ thực làm như vậy là có hại.

Bởi vì sau khi trẻ sốt nóng, tuy nhiệt độ trong người đã trở lại bình thường, nhưng công năng của dạ dày và tá tràng chưa hoàn toàn khôi phục bình thường, men tiêu hoá phân tiết chưa đủ, năng lực tiêu hoá và hấp thu kém. Ăn nhiều thức ăn chỉ làm tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và tá tràng. Và trong một thời gian ngắn còn có thể gây ra việc trẻ biếng ăn. Cho nên trẻ vừa mới khỏi bệnh không nên ăn nhiều mà nên ăn những thức ăn lỏng, thức ăn mềm dễ tiêu hoá, như sữa, đậu tương, cháo, hoa quả tươi v.v... Những thực vật có nhiều mỡ, nhiều đường thì không nên ăn.

504- Không nên để cho trẻ ăn quá nhiều

Vì muốn cho trẻ béo khoẻ hơn, không ít các bậc cha mẹ đã tìm mọi cách để cho trẻ ăn nhiều hơn, ăn tốt hơn. Do đó có một số gia đình, trong cuộc sống thường ngày thường bố trí cho trẻ ăn nhiều thức ăn nhiệt lượng cao như anbumin cao cấp, mỡ cao cấp v.v.. Kết quả là đứa con béo ụt ịt, nhưng tố chất thân thể chúng thì lại không tốt.

Cho con ăn càng nhiều càng tốt, tất nhiên sẽ tạo thành quá dư

thừa dinh dưỡng, mà dinh dưỡng quá thừa thì có rất nhiều cái hại. Dinh dưỡng quá thừa là cơ sở để sinh ra bệnh béo phì. Theo chuyên gia điều tra thống kê, trẻ em dưới 13 tuổi mà thể trọng vượt quá mức bình thường 20% thì sau năm 30 tuổi sẽ có 80% - 90% trở thành béo phì. Trẻ em béo phì không những dễ gây nên những dị dạng như chân cong, bàn chân bẹt v.v... mà bệnh béo phì còn là một trong những nguyên nhân chủ yếu sinh ra bệnh tâm huyết quản. Trẻ con trường kỳ thừa dinh dưỡng sẽ tăng thêm gánh nặng cho hệ thống tiêu hoá, thúc đẩy tuyến tuỵ, tràng dịch, mật tăng nhanh việc phân tiết, gan không ngừng phải phân giải, tồn trữ, giải độc, cứ thế kéo dài, sẽ làm cho công năng của hệ thống tiêu hoá và hệ thống nội phân tiết sẽ bị mất thăng bằng, ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ. Cho nên, không nên để cho trẻ ăn quá nhiều mà nên cho trẻ ăn một cách có khoa học; không nên cho trẻ ăn hàng lô thức ăn anbumin cao, nhiệt lượng cao, mà nên chú ý đến sự cân bằng trong dinh dưỡng.

505- Trẻ nhỏ không nên quá thừa dinh dưỡng

Có một số cha mẹ trẻ không hề tiếc tiền mua các loại thức ăn dinh dưỡng cao cho con, tưởng lấy đó để tăng cường tố chất thân thể cho con. Sự thực chứng minh, cách làm như vậy là không thể chấp nhận được.

Bởi vì trong thời kỳ phát triển trưởng thành, nếu hấp thu chất dinh dưỡng cao cấp vô độ, sẽ tạo thành quá thừa dinh dưỡng, sẽ làm cho tế bào miễn dịch phát triển quá sớm, từ đó mà dẫn đến thời kỳ trung niên sức miễn dịch của tế bào nhanh chóng suy thoái. Những trẻ dinh dưỡng quá thừa thì sau khi trưởng thành, công năng của các bộ phận bất kỳ là thể chất hay trí lực đều hạ thấp rất nhiều. Cho nên không nên cho trẻ ăn quá thừa dinh dưỡng.

506- Trẻ không nên ăn nhiều quất

Quả quất vừa chua vừa ngọt rất ngon miệng, rất nhiều chất dinh dưỡng, nhiều trẻ con rất thích ăn, tất nhiên ăn nhiều quá

cũng sinh nóng.

Quả quất vị ngọt, tính ôn, dễ sinh táo nhiệt. Các nhà dinh dưỡng học đã phân tích và xác định, cứ 500 gr quất tươi, sản sinh ra nhiệt lượng khoảng 695 nghìn calo, tương đương với số nhiệt lượng của 250 gr cơm hoặc 150 gr thịt lợn sản sinh ra. Nếu trẻ con ăn rất nhiều quất, số nhiệt lượng sản sinh ra trong cơ thể không thể nhanh chóng tiêu hao hết được, cũng không thể chuyển hoá thành mỡ để tích trữ được. Cứ tích luỹ như vậy đến một số lượng nhất định sẽ sinh ra "thượng hoả", giảm bớt sức đề kháng, gây nên các chứng bệnh như viêm miệng, viêm mũi, viêm amidan, đau sưng bọng răng, môi bị rộp và bị táo bón v.v... Cho nên các bậc cha mẹ nhất định phải hạn chế số lượng quất mà trẻ con ăn, tốt nhất là mỗi lần ăn một quả, tuyệt đối không nên ăn quá nhiều, để tránh có hại cho cơ thể.

507- Vitamin không nên thay thế rau xanh

Trẻ con vì không thích ăn rau xanh nên sinh ra thiếu vitamin. Có một số gia đình thường dùng biện pháp bổ sung vitamin để thay rau xanh cho trẻ. Kỳ thực như vậy là không thoả đáng.

Bởi vì rau xanh bao gồm nhiều loại vitamin. Nếu từ góc độ chỉ bổ sung vitamin mà nói, chỉ cần cho trẻ đủ các loại vitamin là có thể có được tác dụng thay thế rau xanh. Nhưng trong rau xanh còn có prôtêin, một số khoáng vật chất và nguyên tố vi lượng. Điều đặc biệt quan trọng là trong rau xanh có rất nhiều chất xen luy lô, những thứ đó không thể lấy thực vật hay thực phẩm nào khác thay thế được. Trẻ con ăn nhiều rau xanh, chất xơ trong rau xanh có thể kích thích đường ruột, tăng cường nhu động ruột, làm cho phân được kịp thời bài tiết ra, giảm bớt những độc tố có hại tồn đọng ở trong ruột. Ngược lại nếu dùng vitamin thay thế rau xanh, thì sẽ gây thiếu xen luy lô, do đó mà thời gian đi đại tiện kéo dài, phân ít, làm cho vi khuẩn dễ sinh sôi nảy nở, khiến

cho côlettêrôn sản sinh những vật chất loại muối, nếu kéo dài, dễ phát sinh huyết áp cao, bệnh hẹp van tim. Từ đó ta thấy, các bậc cha mẹ nên tìm cách để cho trẻ con ăn nhiều rau xanh, nhất là rau cải, rau cần, các loại đậu, là những loại rau xanh có nhiều chất xen luy lô, tuyệt đối không nên dùng vitamin để thay thế rau xanh.

508- Trẻ em không nên ăn ruốc cá lâu dài

Có một số cha mẹ cho rằng, ruốc cá là thực phẩm dinh dưỡng tốt, vì thế nên đã để cho con thường xuyên ăn ruốc cá. Trên thực tế, ăn ruốc cá lâu dài là có hại.

Bởi vì trong ruốc cá có hàm lượng fluor rất cao, nếu một đứa trẻ một ngày ăn 10 - 20 gr ruốc cá là có thể hấp thu 8 - 16 mg fluor trong đó. Mức an toàn cho cơ thể người ta hấp thu chất fluor là 3 - 4,5 mg. Chất fluor tồn đọng trong cơ thể, có thể gây nên trúng độc fluor. Trẻ từ 7 tuổi trở lên có thể xuất hiện các bệnh như đốm đen ở răng, nếu nghiêm trọng thì răng rụng sớm hoặc mắc bệnh xương fluor. Cho nên, trẻ không nên ăn ruốc cá dài ngày.

509- Trẻ em không nên coi bữa ăn sáng là ăn tạm

Có một số cha mẹ cho rằng, trẻ con ăn sáng là ăn tạm thôi, buổi trưa ăn thêm lên một chút là bổ sung được rồi. Kỳ thực cách làm như vậy là rất sai lầm.

Bởi vì buổi sáng có nhiều tiết học, thân thể trẻ, nhất là đại não cần đặc biệt nhiều năng lượng, việc cung cấp năng lượng dựa vào thức ăn đã ăn vào cơ thể cung cấp cho. Nếu ăn sáng không đủ, sau một, hai tiết học sẽ không còn thức ăn để tiếp tục cung cấp nhiệt năng nữa. Lúc đó, thân thể để duy trì mức đường nho nhất định trong máu, chỉ còn cách bắt đầu động dụng đến số đường nguyên gan ở trong tế bào gan, đem phân giải nó thành đường nho để cung ứng cho nhu cầu của các khí quan sinh lý hoạt động, như đại não chẳng hạn; huy động đường nguyên cơ ở

trong tổ chức cơ bắp để thoả mãn nhu cầu năng lượng của bản thân cơ bắp. Như vậy có nghĩa là bản thân đang "ăn " mỡ và prôtêin của chính mình. Đối với trẻ em đang lớn lên về thân thể mà nói thì điều này là có hại. Nếu cứ kéo dài như vậy, trẻ em sẽ càng ngày càng gầy đi, sức chú ý dễ bị phân tán, trí lực cũng bị hạ thấp.

510- Trẻ nhỏ không nên thường xuyên ăn sữa chua

Đặc điểm của sữa chua là đường sữa đã phân giải thành axit sữa, dễ bị cơ thể hấp thu và lợi dụng, là một loại giàu chất dinh dưỡng, một loại thực phẩm bảo vệ sức khoẻ, chua ngọt hợp khẩu vị. Đặc biệt là khi tiêu hoá của trẻ không tốt hoặc ăn uống kém thì ăn sữa chua là tốt nhất. Bởi vì trong sữa chua có nhũ toan cổ thể giúp trẻ tiêu hoá hấp thu tốt hơn dinh dưỡng trong thức ăn, thúc đẩy công năng dạ dày tá tràng khôi phục bình thường.

Trong sữa chua có khuẩn nhũ toan, nếu thường xuyên dùng sữa chua có thể phá hoại nhóm khuẩn bình thường của cơ thể gây nên bệnh đường sữa không bền; thứ hai là sữa chua đã bị tách mỡ, có vitamin A, mà vitamin A có tính hoà tan mỡ, cho nên chỉ thích hợp dùng cho những trẻ em tạm thời tiêu hoá mỡ không tốt; thứ ba là trong sữa chua có canxi, không có tác dụng thúc đẩy phát triển xương của trẻ. Cho nên trẻ đang ở trong thời kỳ sinh trưởng phát triển thì không nên thường xuyên ăn sữa chua.

511- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều thịt mỡ

Trẻ ăn nhiều thịt mỡ sẽ không có lợi cho việc phát triển thân thể.

Bởi vì trong thịt mỡ có khoảng 90% mỡ động vật, tuy ăn có ngon miệng, nhưng hấp thu một lượng lớn mỡ động vật sẽ không có lợi đối với những trẻ đang phát triển sinh trưởng. Cũng còn là vì việc ăn uống của trẻ đòi hỏi tỷ lệ các loại chất dinh dưỡng sao cho thích đáng. Mỡ cung cấp cho cơ thể số lớn nhiệt lượng, đọng lại ở trong dạ dày một thời gian dài. Một bữa cơm chỉ ăn mấy

miếng thịt mỡ đã cảm thấy no, do đó mà ảnh hưởng đến việc ăn các món ăn khác như rau xanh, các chế phẩm đậu v.v...Ngoài ra trong cơ thể quá nhiều nhiệt lượng biến thành mỡ tích tụ lại dễ béo phì. Thời kỳ trẻ nhỏ bị béo phì thường dẫn đến béo phì sau khi thành niên. Mà béo phì thường là khúc nhạc dạo đầu dẫn đến các bệnh như cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tiểu đường v..v.. Cho nên, trẻ nhỏ không nên ăn nhiều thịt mỡ.

512- Trẻ em không nên ăn nhiều thức ăn lạnh

Thời tiết mùa hạ, khí trời nóng nực, có thể cho trẻ ăn ít đồ ăn lạnh, nhưng ăn quá nhiều đồ ăn lạnh thì lợi ít hại nhiều.

Bởi vì thời kỳ còn nhỏ, tì vị còn non, thức ăn lạnh vào trong dạ dày quá nhiều, sẽ làm cho niêm mô huyết quản dạ dày co hẹp lại, dịch vị phân tiết giảm đi, từ đó mà hạ thấp năng lực tiêu hoá của dạ dày, đồng thời cũng hạ thấp năng lực diệt khuẩn. Bị thức ăn lạnh kích thích còn có thể làm cho dạ dày phát sinh co giật, gây ra đau bụng, tiêu chảy, khẩu vị kém, tạo thành hấp thụ dinh dưỡng không tốt. Cho nên trẻ ăn đồ lạnh không nên quá nhiều, uống đồ lạnh cũng nên vừa phải.

513- Trẻ con không nên ăn quá nhiều thức ăn mềm

Trẻ nhỏ ăn quá nhiều thức ăn mềm một thời gian dài sẽ làm cho răng bị dị dạng.

Bởi vì khi trẻ ăn thức ăn mềm, thức ăn vào mồm rồi cũng không cần nhai kỹ nữa, như vậy làm cho răng của trẻ không được cọ sát với thức ăn, làm cho bựa răng đọng lại rất dễ bị sâu răng và bệnh nha chu. Do nhai ít, cơ nhai của trẻ không được rèn luyện thường xuyên, khối bắp thịt ở phía trên và cằm dưới phát triển không tốt, dễ làm cho răng biến hình. Trẻ ăn quá nhiều thức ăn mềm một thời gian dài sẽ ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá và sự phát triển sinh trưởng bình thường. Theo báo chí của các ngành hữu quan Nhật Bản cho biết, những trẻ em ăn quá nhiều thức ăn mềm thì cằm dưới không phát triển bình thường, răng

không tốt, theo đó là các cơ năng phát triển cũng không tốt.

Cho nên yêu cầu các bậc cha mẹ nhận thức một điều, sau khi trẻ đã mọc răng sữa, dần dần phải tăng thêm thức ăn thô. Trong quá trình nhai, sức nhai thông qua răng truyền đến xương miệng, thúc đẩy xương miệng phát triển. Thời kỳ răng sữa, xương miệng phát triển rất tốt, khi thay hết răng sẽ có các vị trí đầy đủ, tránh xảy ra việc mọc những rặng dị dạng.

514- Không nên cho trẻ ăn nhiều thức ăn rán

Thực phẩm rán như đùi gà rán, bánh quấn thường rán, bánh quẩy v.v... làm xong ăn ngay, hương thơm nhức mũi, ròn tan hợp khẩu vị, trẻ con đặc biệt thích ăn. Nhưng ăn nhiều thực phẩm rán đối với trẻ con thì không nên.

Thực phẩm khi dùng dầu mỡ để rán, vì nhiệt độ mỡ quá cao, các chất dinh dưỡng có thể bị phá hoại ở những mức độ khác nhau. Ví dụ như chất prôtêin vì quá nóng mà biến chất, hạ thấp giá trị dinh dưỡng. Vì nhiệt độ cao mà mỡ bị phá hoại, kết hợp với axit mỡ không bão hoà mà cơ thể không cần đến, cơ thể rất khó tiêu hoá; còn sinh ra một loại vật chất gọi là ôlêfin anđêhit, nó có độc tính nhất định. Thực phẩm rán còn có thể phá hoại vitamin có tính hoà tan trong mỡ, cản trở việc hấp thu của cơ thể. Gạo, mì sau khi rán bằng mỡ, vitamin bị phá hoại rất nhiều. Ví dụ như bánh quẩy, sau khi cho thêm kiềm, rán ở nhiệt độ cao, toàn bộ vitamin B-1 bị phá hoại. Khi chế biến thực phẩm rán, dầu mỡ quá nóng có thể đẩy nhanh chất gây tác dụng ung thư. Mỡ bị rán liên tục hay bị dùng đi dùng lại nhiều lần, hoặc khi chưa dùng hết lại cho thêm vào đều có thể thúc đẩy chất ung thư hoặc hỗ trợ sản sinh ra chất ung thư. Ngoài ra, các thực phẩm rán đều chín ở nhiệt độ cao trong thời gian cực ngắn, nên thường thường bên ngoài thì vàng sinh cứng ra, nhưng bên trong thì có thể vẫn còn chưa chín, không thể tiêu diệt hết vi khuẩn và vi sinh vật gây bệnh, nên rất dễ phát sinh bệnh ký sinh trùng, bệnh truyền nhiễm

đường ruột.

Đối với trẻ em mà nói, do năng lực nhai và tiêu hoá của đường ruột, năng lực hấp thu của trẻ còn tương đối yếu, ăn nhiều thức ăn rán còn làm cho rối loạn tiêu hoá. Thường thì sau khi ăn no thức ăn rán có hiện tượng tức ngực, thậm chí khó thở, nôn mửa, tiêu chảy và làm cho khẩu vị kém đi. Cho nên trẻ ăn nhiều thức ăn rán rất không có lợi cho sức khoẻ. Thức ăn của trẻ nên dùng phương pháp nấu, luộc, hầm, xào, cố gắng dùng ít phương pháp chiên, rán, nướng thức ăn.

515- Trẻ không nên ăn nhiều thực phẩm có màu

Có một số gia đình thích mua cho con mình thực phẩm có màu sắc cho chúng ăn mà không biết rằng, đối với cơ thể của trẻ con, thường xuyên ăn những thứ đó có ảnh hưởng rất xấu.

Hiện nay, ngành chế biến thực phẩm chỉ cho phép sử dụng năm loại màu tức là màu hồng son, màu đỏ rau dền, màu vàng chanh, màu vàng chiều tà, màu chàm, và còn nghiêm khắc khống chế về số lượng. Y học hiện đại cho rằng, trẻ nhỏ có thể hấp thu một số ít phẩm màu thực phẩm, tuy không phản ứng tức thì mà lâm sàng có thể thấy được, nhưng đối với cơ thể có thể có hàng loạt ảnh hưởng. Nếu trẻ thường xuyên ăn thực phẩm nhuộm màu sẽ tiêu hao mất chất giải độc trong cơ thể, làm rối loạn việc chuyển hoá bình thường, có thể xuất hiện đầy bụng, đau bụng, rối loạn tiêu hoá. Thường xuyên ăn thực phẩm có màu còn có thể làm cho các sắc tố hợp thành tích tụ ở trong cơ thể, dẫn đến trúng độc mãn tính, nếu dính vào thành dạ dày sẽ sinh ra biến đổi bệnh lý. Nếu vào các khí quan của hệ thống đi tiểu có thể sinh ra sỏi trong niệu đạo. Dùng quá nhiều thực phẩm màu sẽ làm rối loạn tác dụng truyền thông tin của thần kinh, khiến cho thần kinh sung động gấp bội, làm cho trẻ quá hiếu động hoặc bệnh đa động. Cho nên, vì sức khoẻ của con trẻ, cha mẹ nên ít cho con ăn những thực phẩm có màu.

516- Không nên cho trẻ em khoẻ mạnh ăn "thực phẩm thuốc"

Hiện nay trên thị trường, danh mục thực phẩm bổ của trẻ em rất nhiều, trong đó không ít thực phẩm có thành phần thuốc. Chọn mua "thực phẩm thuốc" cho trẻ nên thận trọng.

Qua nghiên cứu đã chứng minh, trẻ thường xuyên ăn những thức ăn có nhân sâm, sữa ong chúa sẽ làm cho đặc trưng sinh dục phát triển không bình thường. Những thực phẩm bổ có hàm lượng kích tố này có tác dụng kích thích, có thể thúc đẩy chất sinh trưởng và chất kích thích tính dục của thuỳ thể não phân tiết quá nhiều, thông qua thuỳ thể, tác dụng của tuyến tố tính dục, làm cho tuyến tố tính dục phân tiết tăng lên rất nhiều, từ đó làm cho tính dục của trẻ phát triển không bình thường, biểu hiện là các em gái thì phát triển bộ vú, có kinh nguyệt quá sớm, các em trai thì mọc râu sớm. Sử dụng một cách mù quáng thức ăn có vi lượng nguyên tố cũng có hại cho sức khoẻ của trẻ như vậy. Đặc biệt đối với các em không thiếu mà cứ mù quáng cho ăn quá nhiều vi lượng nguyên tố rất dễ bị dị ứng. Ví dụ như hấp thu quá nhiều chất sắt, vì chất sắt không thể bài tiết bằng nước tiểu được, nên phải lắng đọng ở gan, lâm ba kết v.v... có thể sinh ra bệnh sơ gan và tiểu đường, thậm chí có thể dẫn đến ung thư; tẩm bổ sê-len không thoả đáng sẽ làm cho rụng tóc, móng tay giòn, dễ mệt mỏi, kích động, rối loạn công năng dạ dày tá tràng, sau này trưởng thành có thể không có con v.v... Ăn thức ăn có nhiều i-ốt, i-ốt dư thừa sẽ lắng đọng trong các tổ chức phổi, não, gây nên hậu quả xấu. Thực phẩm của trẻ chủ yếu có vitamin A, D, C. Vitamin A nhiều quá có thể làm cho tóc khô cứng, rụng tóc, da khô và ngứa, khẩu vị kém, thể trọng giảm, thiếu máu, chân tay đau nhừ; trường kỳ dùng nhiều vitamin D sẽ làm cho người nóng, bồn chồn khó chịu, thể trọng giảm sút, tổn hại cho gan v.v...; dùng quá nhiều vitamin C có thể bị viêm dạ dày, loét dạ dày, làm

cho đau đớn, tiêu chảy, bệnh tiểu đường, bệnh sỏi thận v.v...

Trong tình hình chung, trẻ nhỏ không nên dùng "thực phẩm thuốc". Chỉ có thông qua sự kiểm tra của bác sĩ, hoặc hoá nghiệm xác minh là thành phần dinh dưỡng nào bị thiếu thì mới nên dùng một cách thích đáng.

517- Không nên chỉ cho trẻ ăn "tinh"

Hiện nay, mức sống của đại đa số gia đình đều được nâng cao, không ít người cảm thấy hiện nay có điều kiện để cho trẻ được ăn tốt hơn; để cho trẻ sinh trưởng phát triển càng nhanh hơn , càng tốt hơn, thế là liền chỉ cho trẻ ăn những thức ăn cao cấp. Ví dụ như sôcôla, sữa bò, gạo trắng, mì trắng, thịt nạc v.v... Còn những thức ăn thô như gạo thường, bột mì gia công hơi thô một chút thì không cho trẻ ăn. Làm như vậy xem ra là yêu con. Nhưng kỳ thực, như vậy là không ổn.

Đó là vì gạo thô, mì thô và các loại lương thực thô, tuy trông nó thô, nhưng chất dinh dưỡng lại rất phong phú, đặc biệt có rất nhiều chất khoáng vật chất và các loại vitamin mà cơ thể rất cần thiết; những vật chất dinh dưỡng này thì ở trong gạo tinh, mì trắng đều thiếu. Nguyên nhân là vì gạo trắng mì tinh và các thực phẩm tinh chế từ chúng mà ra, trong quá trình gia công chế biến, đi theo với vỏ, bì, màu sắc, đi luôn cả những chất dinh dưỡng kể trên nữa. Nếu trường kỳ chỉ dùng gạo trắng mì tinh và các thực phẩm tinh chế thì sẽ làm cho người ta thiếu những sinh tố và khoáng vật chất cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là thiếu vitamin B và các nguyên tố crômi, canxi. Trẻ thơ đang trong thời kỳ trưởng thành phát dục, nếu trường kỳ thiếu những chất dinh dưỡng trên đây sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường. Cho nên, các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên chỉ nhìn vấn đề từ bề ngoài, chỉ cho con mình ăn "tinh"; không cẩn thận sẽ làm hại con mình một cách không hay biết gì hết.

518- Không nên cho trẻ lạm dụng axit amin lười

Hiện nay, song song với mức sống không ngừng được nâng cao, xu hướng lạm dụng chất bổ dinh dưỡng cho trẻ càng ngày càng nhiều. Không ít người đã cho trẻ ăn những thức ăn có hàm lượng axit amin phong phú như sữa bò, thịt, cá, gia cầm, trứng v.v... lại còn cho trẻ ăn thêm axit amin lười. Dụng tâm của các bậc cha mẹ này tuy rất tốt, nhưng cách làm như vậy thì không khoa học. Làm như vậy không những là một loại lãng phí, mà còn làm mất sự cân bằng của axit amin, ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ.

Các chuyên gia đã làm thực nghiệm như thế này : cho động vật ăn rất nhiều chất axit amin cần thiết, kết quả không những những con vật này không khoẻ hơn, trái lại còn ức chế sự sinh trưởng phát triển của chúng. Do đó đủ thấy, những bậc cha mẹ nào tuỳ tiện mua cho con dùng thêm axit amin lười, không những không đạt được mục đích mong muốn, nếu không làm đúng thì còn có tác dụng ngược lại. Bởi vì việc duy trì sinh mệnh thân thể, cần đòi hỏi phải có chất dinh dưỡng toàn diện, để bảo đảm dinh dưỡng được cân bằng, không thể thiên lệch về một bên nào. Nếu trẻ không thiếu dinh dưỡng, thì bạn không nên tẩm bổ cho chúng. Vả lại nếu bạn chỉ đơn thuần tẩm bổ cho con một loại nào đó, tất nhiên sẽ phá vỡ sự cân bằng dinh dưỡng của bản thân đứa trẻ, đối với trẻ chỉ có hại chứ không có ích. Cho nên, các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên tuỳ tiện cho con dùng thêm axit amin lười, điều quan trọng hơn nữa là phải khuyến khích con em chú ý cân bằng dinh dưỡng, chú ý trong ăn uống hàng ngày phải có chất dinh dưỡng toàn diện, như vậy mới là con đường đúng đắn làm cho trẻ trưởng thành khoẻ khoắn.

519- Không nên lạm dụng chất lysin với trẻ nhỏ

Lysin đối với sự sinh trưởng, phát triển của trẻ có tác dụng rất tốt. Nhưng không phải càng nhiều càng tốt.

Y học hiện đại cho rằng, lysin có thể điều tiết sự hình hành

các chuyển hoá của cơ thể, không ngừng tham dự vào việc cấu thành các tế bào và tổ chức mới, hợp thành chất xúc tác và kích tố, thúc đẩy việc phát triển sinh trưởng, lượng nhu cầu của lysin là, tính theo mỗi ngày, mỗi kg thì người lớn là 12 mg, trẻ em dưới 1 tuổi là 103 mg. Nếu trẻ em thiếu chất lysin, sẽ xuất hiện biểu hiện phát triển sinh trưởng chậm trễ, khẩu vị giảm sút, trí lực trì trệ, trở ngại cho việc phát triển xương cốt, và công năng tạo máu, khả năng kháng bệnh của Trẻ em cũng giảm sút. Nếu lysin bổ sung quá nhiều, cũng như trên, tỷ lệ các chất axit amin trong cơ thể sẽ mất cân đối, ảnh hưởng đến việc lợi dụng sự hợp thành của prôtêin trong cơ thể, ở trẻ em sẽ xuất hiện những chứng bệnh y như thiếu lysin. Cho nên bổ sung lysin cho trẻ không phải là càng nhiều càng tốt, nói chung dùng thuốc, dùng thức ăn chỉ cần chọn một thứ là đủ. Những năm gần đây, người ta đã dùng lysin để tăng thêm chất cho thực phẩm, cho thuốc. Ví dụ như bánh qui lysin, nước đường B-12 lysin. Rất nhiều thực phẩm động vật và trong các chế phẩm bằng đỗ, hàm lượng lysin tương đối cao. Như các loại thịt, trứng gà, đậu nành, đậu ván, đậu đỏ, đậu xanh, v.v... Ăn ngon một cách hợp lý cũng có thể làm cho trẻ thoả mãn được nhu cầu phát triển sinh trưởng bình thường.

520- Không nên tuỳ tiện bổ sung canxi cho trẻ em

Trong cuộc sống ngày thường, chúng ta luôn luôn thấy có những bậc cha mẹ cho con ăn những loại thuốc như viên kẹo canxi, với ý đồ là đề phòng con bị thiếu canxi. Kỳ thực cách làm như vậy là không ổn. Bởi vì trong tình hình trẻ không thiếu canxi mà tuỳ tiện bổ sung canxi cho chúng, không những không bổ canxi, trái lại còn gây nguy hại cho sức khoẻ của trẻ.

Theo các chuyên gia y học nghiên cứu đã chứng minh : Canxi kết hợp với sữa bò thành những cục sữa mà trẻ không thể tiêu hoá được, từ đó ảnh hưởng đến công năng dạ dày tá tràng của trẻ, dẫn đến các bệnh trạng như khẩu vị kém. Nếu trong cuộc

sống thường ngày, cha mẹ thấy trẻ thiếu canxi, trước hết nên đem trẻ đến bệnh viện để kiểm tra. Bác sĩ có thể căn cứ vào kết quả kiểm tra xem trẻ có thật thiếu canxi hay không và thiếu đến mức nào để quyết định có cần thiết phải bổ sung canxi cho trẻ hay không và bổ sung như thế nào cho đúng. Ví dụ chất canxi mà trẻ cần như cho uống dầu gan cá, uống viên kẹo canxi, hoặc cho uống vitamin D2 - D3 v.v... để cứu chữa hiện tượng thiếu canxi của trẻ.

Ngoài ra, cần phải nói thêm rằng, viên kẹo canxi không thể đề phòng bệnh còi xương được. Cho nên, các bậc cha mẹ muốn cho trẻ trưởng thành khoẻ mạnh, tuyệt đối không nên tuỳ tiện cho trẻ uống thuốc canxi, để đề phòng mang lại cho trẻ những ảnh hưởng phụ.

521- Trẻ nhỏ mắc bệnh đa động không nên ăn nhiều những loại thực vật nào?

Các chuyên gia nghiên cứu phát hiện, tỷ lệ phát bệnh hoạt động ở trẻ em cao hay thấp có liên quan mật thiết đến việc trong thức ăn của trẻ có nhiều hay ít chất axít amôniắc. Người ta đã điều tra rõ: ăn đường quá nhiều thường làm cho công năng hệ thống phân tiết của cơ thể bị rối loạn, có thể làm cho trẻ mắc bệnh đa động; ăn những thức ăn có quá nhiều chất axit putiric, axit aminô (như thịt lừa, ruốc thịt lợn, chân vịt, cá, sữa đặc, măng, váng đậu phụ, hạt bí đỏ v.v...) cũng có thể xuất hiện bệnh đa động trẻ nhỏ, những thực vật là các loại hoa quả như táo, quất, cà chua v.v... trẻ mắc bệnh đa động không nên ăn nhiều. Để đề phòng bệnh đa động phát sinh và giảm nhẹ bệnh đa động cho trẻ, ngoài việc không nên ăn nhiều những thực vật kể trên ra, còn cần phải khắc phục thói quen gảnh ăn, chỉ ăn những món mà mình thích, gây thành thói quen ăn uống tốt như kết hợp ăn tanh và ăn chay, kết hợp ăn lương thực thô và lương thực tinh.

522- Trẻ em không nên uống nước có ga

Nước có ga mát mẻ giải khát, dạ dày của người lớn giống như một cái túi khổng lồ, tính giãn nở rất lớn, và tính đàn hồi cơ bắp của của ba tầng thành dạ dày rất mạnh, cơ vòng của đoạn trên thượng vị và đoạn dưới môn vị đều rất phát đạt đầy đặn, cho nên có uống nhiều một chút nước có ga cũng không sao. Nhưng trẻ em thì không như vậy.

Dung lượng dạ dày của trẻ em rất nhỏ lại nằm ở vị trí ngang bằng, việc phát triển cơ bắp cũng chưa hoàn thiện, dây chằng lỏng lẻo, cơ vòng thượng vị không phát đạt, thượng vị tương đối to và lỏng lẻo. Khi trẻ uống nước có ga, hàng loạt khí cacbon ập vào, không những dễ tổn thương niêm mạc đường tiêu hoá trên của trẻ, mà còn gây nên dạ dày biến vị, nhẹ thì làm cho những vật chứa trong dạ dày trôi ngược từ mồm ra ngoài, nếu nặng thì phát sinh nôn mửa có tính phản xạ hoặc nuốt vào khí quản làm cho ho sặc sụa, gây nguy hiểm cực lớn cho tính mệnh. Đặc biệt là đồ uống có ga đã để trong ngăn lạnh chui vào đường tiêu hoá trên, do nhiệt độ hạ thấp cộng vào đó bị khí thể trương ra kích thích càng làm tổn thương nặng cho niêm mạc đường tiêu hoá trên làm cho trẻ bị đau dạ dày. Ngoài ra các loại xúc tác tiêu hoá trong môi trường có tính axit có công năng tiêu hoá thực vật, thúc đẩy việc hấp thu, nhưng trẻ em còn nhỏ, uống một lượng nước có ga nhất định vào sẽ làm loãng dịch vị hoặc làm suy yếu chất axit của chúng, từ đó mà giảm thấp năng lượng tiêu hoá có thể diệt khuẩn của dạ dày, trong dạ dày thức ăn dễ sinh ra thiu thối hoặc bị lên men. Thức ăn và khí thể tích tụ lại sẽ làm cho trẻ sinh ra hàng loạt chứng bệnh như bị ợ, đau dạ dày, khó thở, nôn mửa v.v... Ngoài ra nước có ga và các loại đồ uống tương tự có nhiệt lượng cao, đối với những trẻ háu ăn, thân thể tráng kiện mà uống rất nhiều đồ uống, có thể vì nhiệt lượng vào cơ thể quá nhiều mà dễ sinh ra béo phì. Trái lại, có những em thể chất yếu, ăn uống kém do uống nhiều đồ uống trong bữa ăn, làm cho nhiệt lượng

được hấp thu không đủ nên dẫn đến càng thêm gày gò, nhiều bệnh.

Trong đồ uống có ga còn có rất nhiều đường quả, nó có thể gây trở ngại cho việc hấp thu một nguyên tố quan trọng, đó là đồng, cho nên đã bị thiếu đồng. Thiếu đồng cũng dẫn đến thiếu máu và càng làm cho người ta nhức đầu, đó là do thiếu máu nên rất khó chịu.

Tất cả những điều trên đây đều cho thấy trẻ em không nên uống nước có ga, càng không nên uống nhiều nước có ga.

523- Trẻ mắc bệnh ngoài da không nên uống nước đóng chai

Có một số trẻ, sau khi uống nước đóng chai xong, thường bị ngứa ngoài da và xuất hiện các loại bệnh về da. Cha mẹ chẳng biết là vì sao. Kỳ thực đó chính là do uống nước đóng chai gây nên.

Trong nước đóng chai (đặc biệt là nước chuyên dùng cho trẻ) có rất nhiều thành phần như đường, nước hoa quả, sắc tố, prôtêin, đường hoá học và các loại nước quả v.v... Mà những thành phần này đa số lại là những vật chất mà cơ thể dễ bị dị ứng, đặc biệt là trẻ uống xong là bị các bệnh ngoài da như nổi mề đay, da bị ngứa, bệnh mẩn ngứa và viêm da dị ứng. Trong khi điều tra, các ngành có liên quan phát hiện, có gần 1/3 trẻ sau khi uống nước đóng chai là phát sinh các loại bệnh dị ứng da; những trẻ bị viêm da dị ứng và mẩn ngứa có tính di truyền, sau khi uống nước đóng chai thì trên 90% có thể xuất hiện bệnh dị ứng da. Các chuyên gia bảo vệ sức khoẻ chỉ ra rằng, có một số trẻ về mùa hè bị dị ứng da chữa rất lâu không khỏi, nguyên nhân chủ yếu là do hàng ngày uống nước đóng chai.

Cho nên, những trẻ mắc bệnh ngoài da, không nên uống các loại nước đóng chai, để đề phòng sinh bệnh ngoài da hoặc bệnh nặng thêm. Ngay như những trẻ có làn da khỏe mạnh cũng không

nên uống nhiều nước đóng chai .

524- Trẻ em bị bệnh đau bụng tiêu chảy không nên uống nước đường đặc

Trẻ em đau bụng tiêu chảy dài ngày, có thể dẫn đến mất nước và mất chất điện giải trong cơ thể. Lúc đó nên bổ sung thành phần nước, có một số cha mẹ thường cho rất nhiều đường hoặc cho thêm một ít nước quất vào trong nước, cho rằng con thích uống nước đường, như vậy có thể uống được nhiều nước. Kỳ thực làm như vậy thì trái lại chỉ làm cho đi ngoài càng nhiều hơn.

Bởi vì bản thân đường, nước quả có tác dụng nhuận tràng, đường nhiều vi khuẩn, lên men nhanh hơn, đại tiện có tính toan tăng lên, kích thích nhu động ruột, làm cho số lần đi ngoài tăng lên. Vì nước đường đặc có thể khiến cho dạ dày và tá tràng phân tiết ra hàng lô chất dịch tràng, khi lượng phân tiết ra vượt quá khả năng hấp thu của dạ dày và tá tràng thì bệnh đau bụng tiêu chảy càng nặng hơn.

Cho nên, trẻ em đi ngoài mất nước, tốt nhất là pha thuốc bổ nước vào nước sôi cho trẻ uống, cũng có thể theo tỷ lệ pha chế đường, muối, nước, cho trẻ uống ít một nhưng nhiều lần.

525- Trẻ em không nên uống nhiều nước quả

Ngoài sữa mẹ ra, không có loại đồ uống nào thích hợp cho trẻ em uống hơn là nước quả. Đối với nước quả, trẻ em rất dễ tiếp thu, trong nước quả có rất nhiều chất vitamin C, mà lại không có chất mỡ. Nhưng có những tài liệu chứng minh, trẻ em dưới 2 tuổi thì không nên uống nhiều nước quả, vì nó sẽ làm tổn hại cho thân thể, đồ uống nước quả nếu đã đầy bụng trẻ sẽ làm cho chúng giảm thèm ăn, không muốn ăn những thức ăn có chất dinh dưỡng khác. Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng học trẻ em thì như vậy sẽ làm cho trẻ thiếu dinh dưỡng, trẻ không thể phát triển bình thường được.

Đối với những bậc cha mẹ , vì muốn hạn chế con hấp thu nhiều chất mỡ mà dùng nước quả để thay thế toàn bộ váng sữa bò thì kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học về dinh dưỡng đã nêu ra lời cảnh báo rằng: Tuy các nhà y tế cho rằng đối với người lớn và trẻ lớn tuổi, đúng là nhiều mỡ quá có đem lại tổn hại cực lớn, nhưng đồng thời cũng nhất trí cho rằng, đối với trẻ em dưới 2 tuổi thì không nên hạn chế chúng hấp thu mỡ. Sự trưởng thành phát triển và sự phát triển đại não của trẻ ở lứa tuổi này rất cần tinh bột và chất mỡ ở trong các chế phẩm từ sữa, mà trong nước quả thì lại không có hai thứ này.

Đại đa số các bậc cha mẹ có lẽ không nhận thức được điều này, số lượng nước quả không nhiều lắm cũng đã làm cho việc ăn uống của trẻ thơ không bình thường. Chuyên gia dinh dưỡng học trẻ em, tiến sĩ Phâyma nói :"Nếu bạn lấy nước quả làm thực phẩm cung cấp kalo cho trẻ, thì bạn đã không cho chúng khoáng vật chất và các nguyên tố dinh dưỡng khác, mà đó lại là những thứ mà trẻ rất cần cho sự sinh trưởng phát triển bình thường". Nếu các bậc cha mẹ bắt đầu giảm bớt nước quả của chúng đi mà cho uống thêm nhiều sữa bò, thì thể trọng của trẻ lập tức tăng lên ngay.

Đại đa số các nhà dinh dưỡng học và y học về nhi khoa còn kiến nghị, nước quả cho trẻ uống không được cho vào trong bình sữa mà phải đổ vào cốc, như vậy không những dạy cho trẻ biết dùng cốc để uống, đồng thời còn giảm bớt số lượng nước quả mà trẻ uống; và như vậy còn là để đề phòng trong bình sữa có những vi khuẩn sinh sôi nảy nở làm nguy hại cho sức khoẻ của trẻ.

Tất nhiên, những trẻ em đã lớn tuổi thì có thể uống nước quả. Nhưng tiến sĩ Phâyma cũng cảnh báo: "Mọi người cần phải hiểu quy luật giản đơn là bất cứ cái gì cũng phải có chừng mực của nó. Ngay như thực phẩm có lợi nhất cho sức khỏe, nếu ăn quá nhiều thì cũng có hại." Cho nên, những trẻ lớn cũng nên hạn

chế uống nước quả .

526- Không nên cho trẻ em uống đồ uống của người lớn

Trẻ em đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, các tổ chức khí quan trong cơ thể đều còn non yếu, năng lực hưởng thụ sự kích thích của axit, kiềm, hưng phấn còn tương đối thấp. Cho nên, không nên để cho chúng uống đồ uống của người lớn. Ví dụ :

Cà phê, côca, rượu v.v...có chất ca-phê-in tác dụng hưng phấn tương đối mạnh đến hệ thống thần kinh trung khu của trẻ, trẻ em uống vào sẽ ảnh hưởng đến phát triển não; Nước chè, trong đó tuy có vitamin, nguyên tố vi lượng v.v... có ích cho cơ thể, nhưng trong đó cũng có chất tê-in có thể làm cho trẻ hưng phấn, tim đập nhanh, đi tiểu nhiều, ngủ không yên giấc; nhu chất ở trong chè kết hợp với prôtêin trong thức ăn, ảnh hưởng đến tiêu hoá và việc hấp thu nguyên tố sắt, làm cho trẻ bị thiếu máu.

Nước có ga, trong đó có xút có thể trung hoà vị toan, không có lợi cho tiêu hoá của trẻ, dễ làm cho trẻ bị nhiễm trùng đường ruột; chất muối axit phôt-pho-ric ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt của trẻ, cũng là một trong những nguyên nhân làm cho trẻ thiếu máu.

Các loại rượu, có thể kích thích niêm mạc dạ dày của trẻ, tổn hại các tế bào gan, gây nguy hại cho hệ thống thần kinh của trẻ.

527- Bệnh nhi thiếu máu do thiếu chất sắt không nên uống nhiều sữa bò

Căn cứ vào điều tra thống kê, trong xã hội có khoảng 80% trẻ em mắc bệnh thiếu máu ở mức độ khác nhau, nhiều nhất là trẻ ở lứa tuổi từ 6 tháng đến 2 tuổi. Có một số gia đình, để cho bệnh nhi thiếu máu tăng thêm dinh dưỡng, liền tìm mọi cách cho trẻ uống thật nhiều sữa bò. Kết quả lại là ngược lại.

Bởi vì trong sữa bò có thành phần chất phôt-pho tương đối

nhiều, mà chất phôt-pho kết hợp với chất sắt thành chất khó hoà tan, trực tiếp ảnh hưởng đến việc hấp thu chất sắt. Nếu đứa trẻ đồng thời với việc chữa bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt, mà lại uống rất nhiều sữa bò, không những không chữa được bệnh thiếu máu của trẻ, mà ngược lai còn khiến cho bệnh tình nặng thêm lên. Cho nên, trong khi chữa bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt cho trẻ em không nên cho trẻ uống sữa bò, mà phải lựa chọn thực phẩm và đồ uống có nhiều sinh tố, như rau xanh tươi mới, hoa quả, ăn nhiều thức ăn có prôtêin để có lợi cho việc hấp thu làm tăng chất sắt.

528- Trẻ em sốt cao không nên dùng aspirin

Aspirin là loại thuốc rất thường dùng, dược tính nhanh mà mạnh. Cho nên, khi mọi người đau đầu, nóng gáy thường dùng. Nhưng aspirin không thích hợp dùng cho trẻ nhỏ. Thành phần dược lý của nó đối với trẻ có độc tính cực lớn, có thể làm cho trẻ mắc bệnh tổng hợp râyyê. Đây là một loại bệnh có tính nguồn dược rất nguy hại cho sức khoẻ của trẻ. Bệnh này chủ yếu gây tổn hại cho tinh thần và công năng gan, có triệu chứng là sốt cao, đường huyết thấp, đau đầu kinh khủng, kèm theo khó thở và nôn mửa, mất nước, trúng độc axit, hoàng đản, công năng gan không bình thường, tỷ lệ ốm chết cao tới trên dưới 40%, có 5% để lại di chứng thần kinh sau khi bị bệnh thần kinh. Cho nên, các chuyên gia đề nghị, không nên cho trẻ em dưới 12 tuổi dùng aspirin hoặc các loại thuốc có chất aspirin.

Trẻ sốt cao có thể dùng pulôphan, thuốc này không những có hiệu quả thoái nhiệt, mà cũng rất an toàn, hiệu quả giảm đau cũng rất tốt. Tất nhiên, khi sử dụng pulôphan mà bệnh không khỏi thì nên đưa trẻ đến bệnh viện để điều trị.

529- Trẻ em không nên dùng thuốc của người lớn

Có một số bậc cha mẹ cho rằng, chỉ cần giảm bớt lượng thuốc của người lớn là có thể cho trẻ con dùng được. Nhận thức

và cách làm như vậy là vô cùng có hại. Bởi vì các bộ phân tạng khí của trẻ như gan, thận chưa phát triển hoàn thiện, hệ thống dung môi chưa được kiến lập, công năng giải độc, bài tiết còn suy yếu, nếu dùng thuốc không đúng, rất dễ gây nên những phản ứng xấu, thậm chí dẫn đến tàn phế, đến tử vong.

Không nên cho trẻ dùng thuốc của người lớn, chủ yếu có những loại sau đây:

Loại thuốc pênixilin có thể ảnh hưởng đến sinh trưởng bình thường của xương, dễ lắng đọng trong tổ chức răng, làm cho việc phát triển răng không tốt, màu răng sinh vàng, trẻ dưới 8 tuổi cấm không được dùng.

Loại streptômixin, gentamixin là những loại thuốc đều có thể làm cho thần kinh thính giác và thận bị tổn hại, nhất là đối với trẻ sơ sinh không dễ phát hiện kịp thời khi bị tổn hại thính lực, có thể làm cho trẻ bị điếc.

Thuốc nôphôsaxin có thể gây bệnh biến khớp của trẻ và ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển xương sụn. Thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không nên dùng.

Viên khứ thống là loại thuốc dễ làm giảm tế bào, cũng có thể có tác dụng phụ gây dị ứng, hư thoát v.v...

Da trẻ vừa mỏng vừa non, huyết quản rất phong phú, lượng hấp thu thuốc bôi ngoài da rất lớn, có thể gây dị ứng nghiêm trọng. Những thuốc bôi ngoài của người lớn không nên tuỳ tiện dùng cho trẻ nhỏ.

Ngoài những thứ thuốc trên ra, còn rất nhiều loại thuốc khác , nếu trẻ có bệnh nên kịp thời đưa đến bệnh viện chẩn đoán, tuyệt đối không nên dùng thuốc của người lớn, để tránh gây ra hậu quả nghiêm trọng.

VII. QUẦN ÁO, GIÀY CỦA TRẺ EM

530- Ba điều không nên khi giặt quần áo cho trẻ em

Nhiệt lượng của đơn vị diện tích thân thể của trẻ tương đối lớn, ra mồ hôi nhiều, cho nên phải thường xuyên thay giặt quần áo, nhưng khi giặt quần áo hoặc tã lót cho trẻ cần phải chú ý ba điểm sau đây:

Một là không nên dùng xà phòng có nhiều chất tẩy, tốt nhất cũng không nên dùng bột giặt, để tránh kích thích đến lớp da của trẻ.

Hai là không dùng nông dược. Không nên vì muốn sát trùng và giết rận mà dùng thuốc trừ sâu để giặt quần áo. Trẻ có thể hít phải thuốc trừ sâu mà bị trúng độc.

Ba là không nên dùng dầu xăng để tẩy vết bản trên quần áo trẻ em, bởi vì trong dầu xăng có chất chì, rất có hại cho sự phát triển đại não của trẻ, có khả năng làm cho trẻ trở thành ngu đần.

531- Nữ học sinh trung tiểu học không nên đi giày cao gót

Học sinh trung tiểu học đang ở vào giai đoạn sinh trưởng phát triển, xương chưa được phát triển hoàn toàn, vật hữu cơ trong tổ chức xương có nhiều, muối vô cơ (canxi) ít, xương sụn có tính đàn hồi, dễ biến dạng cong queo, cho nên, nữ sinh đi giày cao gót quá sớm sẽ làm cho hình thái xương chậu và xương chân bị biến hoá.

Xương chậu chưa hoàn chỉnh mà là đầu các khớp xương, đuôi khớp xương, xương hông (hai mảnh bên phải bên trái) tiếp hợp với nhau, nhờ có dây chằng và khớp xương mà hình thành một vòng xương. Những khúc xương này khoảng đến năm 7 tuổi thì bắt đầu liền, quá trình liền toàn bộ thì phải đến năm 25 tuổi

mới hoàn thành. Xương chậu là một bộ phận quan trọng, thân thể dồn trọng lực vào đó. Khi đứng mà để chân trần hoặc đi giày đế thấp thì trọng lượng toàn thân do đôi chân gánh vác. Khi đi giày cao gót, do trọng tâm thay đổi, việc truyền trọng lực thân thể cũng sinh ra thay đổi. Để bảo đảm và duy trì trọng tâm thân thể được thăng bằng, phần trên nghiêng về phía trước, mông nhô lên, khớp xương đùi bị động duỗi thẳng, trọng lượng toàn thân dồn vào bàn chân. Như vậy sẽ phá hoại tuyến truyền trọng lực bình thường của cơ thể, làm cho xương chậu phải gánh quá nặng, thành cạnh xương chậu buộc phải co vào bên trong, làm cho lối vào xương chậu bị hẹp lại, khiến cho sau này khi sinh con sẽ rất khó khăn hoặc do đè nặng lên thần kinh và cơ bắp mà sinh ra đau đùi, đau lưng. Nhất là khi đi giày cao gót có những động tác nhanh, mạnh trên nền cứng, thì xương chậu chưa liền sẽ sinh ra chuyển dịch vị trí, nên không thể liền lại một cách bình thường được nữa, xuất hiện lệch người, lệch vai, xương chậu bị dị dạng.

Xương cốt nếu phát triển hoàn chỉnh phải vào khoảng 15 - 16 tuổi. Trước đó, việc phát triển xương chân có thể do tính dẻo rất lớn, cỡ to nhỏ, chật hẹp của giày đều ảnh hưởng đến sự phát triển của xương chân. Đi giày gót cao quá sớm sẽ làm cho xương chân lấy góc độ cao của giày mà hoàn thành quá trình xương hoá, xương ngón chân và xương gót chân do phải chịu trọng lực quá nhiều mà sinh thô, ảnh hưởng đến sự linh hoạt của khớp ngón chân, gót chân, lớp da dưới gan bàn chân cũng trở nên mỏng, dễ bị đau chân, gãy ngón chân và các bệnh khác về chân.

Để bảo đảm cho nữ học sinh trung tiểu học trưởng thành lành mạnh, không nên để cho các em đi giày cao gót quá sớm. Tất nhiên đi giày đế bằng cũng có ảnh hưởng xấu đến sinh trưởng phát triển của học sinh. Khi đi, chạy, nhảy, gót giày thích hợp có thể là một cái đệm mềm, giảm bớt trọng lực đè nặng trực tiếp làm chấn thương đại não. Đồng thời đi đôi giày gót cao vừa phải, có

thể đề phòng và chữa trị bệnh chân bẹt của trẻ. Cho nên, các em gái tốt nhất nên đi giày gót cao 2 - 3,3 cm (đế giày cao hơn lòng giày 1 - 2 cm) là vừa.

532- Ngày thường trẻ không nên đi giày thể thao

Ngày thường trẻ vẫn cứ đi giày thể thao, loại giày này thiếu tính năng thoáng khí, không những không có ích mà còn có hại.

Bởi vì những trẻ em lớn hoạt bát hiếu động, đi giày thể thao lâu, hai chân vì thường xuyên phải lấy sức để đi lại nên dễ tán phát nhiệt lượng. Nếu nhiệt lượng không thể kịp thời thoát ra, sẽ dễ sinh ra đọng mồ hôi chân càng ngày càng nhiều, mồ hôi chân ứ đọng, khiến cho trẻ cảm thấy oi bức, ẩm, toàn thân không linh lợi, còn dẫn đến hai chân đỏ rực lên hoặc xước da, thậm chí nhiễm phải bệnh ngoài da. Ngoài ra giày thể thao đế bằng, trọng lượng cơ thể phân phối không đều trên chân, do đó mà ảnh hưởng đến vị trí của tư thế và nội tạng. Cho nên, trừ khi luyện tập và đi du lịch xa ra, ngày thường tốt nhất không nên đi giày thể thao.

533- Không nên dùng khăn voan che mặt cho trẻ

Mùa đông tiết trời giá lạnh, gió thổi nhiều, có một số gia đình sợ gió lạnh làm cho con sinh bệnh, hoặc sợ gió thổi cát bay vào mắt trẻ, nên thường dùng khăn voan để che mặt cho trẻ, rồi buộc chặt lấy đầu đứa bé. Họ không biết rằng làm như vậy là gây trở ngại cho trẻ thở bình thường.

Chúng ta đều biết rằng, đại não tuy chỉ chiếm có vài phần trăm thể trọng, nhưng dưỡng khí mà nó cần thì lại rất nhiều, việc chuyển hoá của trẻ rất mạnh nên càng cần ô-xy hơn. Khăn voan tuy mỏng và trong suốt nhưng lại rất không thoáng khí, sau khi dùng khăn voan bịt mồm, mũi và phần đầu của trẻ sẽ ảnh hưởng ngay đến hô hấp của trẻ, do không đủ ô-xy nên dễ làm cho trẻ chóng mặt hoa mắt, sắc mặt xanh tím, quấy khóc không yên. Cho nên, không nên dùng khăn voan che mặt cho trẻ.

534- Không nên dùng dây chun làm cạp quần cho trẻ em

Cạp quần dây chun có tính co giãn rất mạnh, khi mới bắt đầu sử dụng, sự co giãn mạnh, sau đó dây chun dần dần lão hoá, tính co giãn dần dần giảm đi, tính đàn hồi hạ xuống. Cho nên, các bậc cha mẹ nên làm cạp quần hơi chặt một chút để cho các em hoạt động thuận lợi, không sợ bị tụt quần, hoặc trên cạp quần máy 2 - 3 đường dây chun. Nhưng họ không biết rằng, sợi dây chun bó chặt lấy bụng trẻ sẽ làm cho chúng bị ảnh hưởng xấu đến việc phát triển lành mạnh của trẻ.

Dây chun là cao su và là vật phẩm hoá học, thông qua một loạt cách xử lý mà chế ra. Vì làn da trẻ rất non nớt, rất mẫn cảm với những vật phẩm tiếp xúc trên da, phản ứng nhanh chóng; cho nên, dùng dây chun làm cạp quần, rất dễ làm cho bị dị ứng, có thể phát sinh viêm da dị ứng.

Dây chun quần quá chặt sẽ ép mạnh vào cơ du li, ép mạnh vào gan tỳ, ảnh hưởng đến việc phát triển bình thường của gan và phổi, khi dây chun ép mạnh vào thận sẽ làm cho việc cung ứng máu cho thận bị hạn chế. Thời gian kéo dài, không những làm cho thận không bình thường, mà còn có thể gây nên bệnh nước tiểu có máu, anbumin nước tiểu và công năng thận bị tổn hại; ép mạnh vào ống ruột, nhẹ thì có thể phát sinh công năng không bình thường, nghiêm trọng thì dẫn đến đầy bụng, không muốn ăn, từ đó dẫn đến những phản ứng xấu như sinh trưởng phát đục không hoàn toàn v.v...

Cho nên, để bảo đảm sự trưởng thành lành mạnh của trẻ, tốt nhất là nên may quần dây đeo cho trẻ, chứ không nên thường xuyên dùng dây chun làm cạp quần.

535- Không nên cho trẻ sờ mó vào đồ điện

Có bậc cha mẹ dạy con mới hai, ba tuổi tự tắt mở ti-vi, tự bật đài cát-sét, thật vô cùng nguy hiểm.

Đồ điện trong gia đình dễ gây nên những tai nạn cho trẻ. Nói chung da người lớn dầy nên điện trở lớn, nếu có bị điện giật

nhẹ không ảnh hưởng đến tính mệnh. Nhưng trẻ 3 - 5 tuổi, do tính hiếu kỳ mạnh, da lại non, trong đầu óc chúng khái niệm nguy hiểm chưa rõ ràng, cho nên chúng sờ mó lung tung vào đồ điện, nhất là quạt điện đang chạy, rất dễ gây ra nguy hiểm. Vì vậy, xin nhắc nhở mọi người, tuyệt đối không nên để cho trẻ nhỏ nghịch đồ điện.

536- Trẻ em không nên mặc áo lót bằng vải có chất ni lông

Hiện nay các loại vải ni lông đã rất phổ biến. Dùng loại vải này để may áo lót, đối với một số người có thể gây nên phản ứng dị ứng cảm. Làn da trẻ em còn rất non nên lại càng xuất hiện những phản ứng không tốt.

Bởi vì vải ni lông hút nước kém, mồ hôi đọng lại ở trên da, dẫn đến vi sinh vật sinh sôi nảy nở và gây lở loét, sinh ngứa, từ đó mà sinh ra dị ứng cảm và sinh bệnh mẩn ngứa. Đặc biệt là trong quá trình sản xuất vải ni lông có nhiều thành phần vi lượng hoá học, đối với những người bị mẫn cảm da, nhất là với trẻ nhỏ thì tính kích thích càng lớn. Cho nên, trẻ không nên mặc áo lót bằng vải ni lông.

537- Quần áo trẻ em không nên trang trí quá nhiều đồ vật

Có một số gia đình khi mua quần áo cho trẻ, cứ thích chọn mua những bộ quần áo trang trí nhiều đồ vật. Kỳ thực để cho trẻ mặc những bộ quần áo trang trí nhiều vật có rất nhiều cái hại.

1. Mặc quần áo trang trí nhiều đồ vật dễ phân tán sự chú ý của trẻ: Trên quần áo của trẻ có trang trí nhiều vật, trẻ sẽ cảm thấy kỳ lạ, tự nhiên cứ thò tay mân mê nghịch chúng, thứ có thể phát ra tiếng động, càng làm cho trẻ thêm hiếu kỳ. Những cái đó đều có thể ảnh hưởng đến sức chú ý của trẻ, làm cho chúng ở trong nhà trẻ không chăm chú nghe cô giáo giảng bài, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả học tập của trẻ.

2. Mặc quần áo có nhiều vật trang trí dễ phát sinh nguy hiểm: Có bộ quần áo trên đó có cái đai rất dài, gặp những em nghịch ngợm, chúng thường lấy dây này buộc vào chân bàn chân ghế hoặc buộc vào cổ một em khác, như vậy là rất nguy hiểm; có những bộ quần áo trên đó có những vật như quả bóng nhỏ, trẻ rất dễ cắt nó ra để trên tay để chơi, thậm chí còn ngậm chúng ở trong mồm, như vậy rất dễ xảy ra tai nạn nuốt phải những vật này; có bộ quần áo còn dùng kim băng cài những đồ chơi nhỏ trên đó, như vậy là một nhân tố nguy hiểm tiềm tại đối với trẻ.

3. Mặc quần áo trang trí nhiều đồ vật dễ gây cho trẻ tâm lý không lành mạnh : Trẻ có tâm lý so sánh rất mạnh, em này có bộ quần áo lạ mắt trang trí nhiều đồ vật, em khác sẽ quấn lấy cha mẹ cũng đòi đi mua quần áo lạ mắt như thế. Tâm lý này không có lợi cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ.

Cho nên đi mua quần áo cho trẻ, cần chú ý mua những bộ đẹp, vừa mắt là được, không nên mua những bộ quần áo trang trí loè loẹt, quá ư lạ mắt.

538- Trẻ em không nên thường xuyên mặc quần bò

Xưa nay việc ăn mặc của trẻ em thường nhấn mạnh tính mềm mại, rộng rãi, dễ mặc dễ cởi, vừa không làm hại cho làn da vừa có lợi cho trẻ hoạt động. Quần bò không phải bằng sợi bông bó sát lấy mông, dính chặt vào lớp da, đối với trẻ có những cái hại sau đây:

1. Không có lợi cho sinh trưởng phát triển: Trẻ em đang ở trong thời kỳ sinh trưởng phát triển, cơ bắp, xương luôn luôn tăng thêm thể tích và trọng lượng. Quần bò bó chặt lấy mông và đùi, sẽ trở ngại cho sinh trưởng phát triển.

2. Không có lợi cho việc điều tiết nhiệt độ trong người (thể ôn): Ở trẻ em việc chuyển hoá đang thịnh vượng, thân thể sản nhiệt nhiều, dựa vào lớp da ra mồ hôi để tản nhiệt; vả lại trẻ sinh ra tính đã hiếu động, ra nhiều mồ hôi hơn người lớn, quần bò bó

sát lấy 2 phần 3 làn da của toàn cơ thể, trở ngại cho việc tản nhiệt, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến việc điều tiết thể ôn của trẻ.

3. Tiếp xúc rộng rãi với sợi hoá học, làn da rất dễ bị dị ứng. Tầng chất sừng của làn da trẻ em tương đối mỏng, màng lưới mao ti huyết quản phong phú, mặc quần bò rất dễ bị viêm da dị ứng.

4. Quần bò ống thẳng, vòng mông lại nhỏ, làm cho âm hộ không thoáng khí, dễ bị mẩn ngứa, đũng quần và ngoại âm hộ cọ sát nhiều, một số ít em còn sinh ra đùi kép - bệnh tổng hợp nín hơi, y học gọi là "tình cảm tính phát tác". Cho nên trẻ tốt nhất là không nên mặc quần bò.

539- Bé trai không nên mặc quần có khoá (phéc-mơ-tuya)

Trong một phòng cấp cứu khoa tiết niệu của một bệnh viện, người ta thường thấy hiện tượng bao bì âm kinh của bé trai bị khoá quần kẹp chặt. Quần có khoá khi kéo khoá lên thì trông có vẻ đẹp, mặc cũng thuận tiện nên rất được mọi người ưa thích. Nhưng đối với bé trai (đặc biệt là với bé trai 5 tuổi trở xuống) mà nói, thì không nên mặc.

Bởi vì bộ phận sinh dục của bé trai chưa phát dục, nói chung âm kinh đều bị bao quy đầu bọc lại. Hơn nữa bé trai ham chơi, khi tiểu tiện thì vội vội vàng vàng, rất dễ xảy ra tình hình bao bì bị phéc-mơ-tuya kẹp chặt. Nếu xảy ra tình hình như vậy, các bậc cha mẹ tuyệt dối không nên hoang mang sợ sệt, trước hết hãy lấy dầu nhờn nhỏ vào chỗ kẹt của khoá, sau đó khe khẽ kéo lùi về phía sau. Nếu bị kẹp ngay ở đầu khoá thì có thể lấy cái kìm kéo rộng chỗ đó ra rồi rút ra. Nếu không rút ra được thì đưa đến bệnh viện để bác sĩ tiêm tê bộ phận đó rồi kéo lùi khoá. Tuyệt đối không nên kéo mạnh hoặc lùi mạnh, để tránh tổn thương đến bao bì.

540- Trẻ em gái không nên mặc quần loe

Trẻ con mặc quần loe, đối với thân thể là có hại.

Bởi vì quần loe, ống quần trên đùi hẹp, bó chặt lấy bắp đùi con trẻ, làm cho tuần hoàn máu ở hai chân không thông suốt, từ đó mà ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát triển của trẻ. Hơn nữa quần loe bó chặt lấy mông, không những đứng ngồi không tiện, mà do đũng quần chật, thường xuyên cọ sát vào bên ngoài bộ phận sinh dục của trẻ, làm cho đứa trẻ vì ngứa ngáy mà luôn luôn sờ tay vào bộ phận sinh dục, do đó gây thành thói quen xấu là hay nghịch bộ phận sinh dục. Ngoài ra thời kỳ ấu thơ là thời kỳ hiếu động, ống quần vừa dài vừa rộng đã ảnh hưởng đến hoạt động của trẻ, khi đi lại dễ vấp ngã, rất không an toàn. Cho nên, quần của trẻ em nên rộng rãi thoáng mát hợp với người nó là tốt, quần ống loe không thích hợp với trẻ em.

541- Trẻ em gái không nên mặc quần thủng đít

Trẻ em gái mặc quần thủng đít tuy có lợi cho việc đi đại tiểu tiện, nhưng lại dễ mắc những bệnh về bộ phận sinh dục.

Bởi vì trẻ em gái mức độ chất kích tố nữ ở trong cơ thể thấp, sức đề kháng của lớp da ngoài âm hộ yếu, lớp da trên âm đạo mỏng và độ axit thấp v.v..., dễ dẫn đến cảm nhiễm. Nhất là khi mặc quần thủng đít càng dễ làm cho ngoại âm và âm đạo bị cảm nhiễm, làm cho cục bộ bị sưng đỏ mọng, có khi tiết ra những chất nước có mủ, có thể làm cho ngoại âm ngứa ngáy khó chịu, tiểu âm thần bị loét hoặc bị dính, làm cho đứa trẻ đi đái khó khăn. Cho nên trẻ em gái tốt nhất là sau 1 tuổi, khi đã biết tự đi đại tiểu tiện rồi thì không nên cho mặc quần thủng đít nữa.

542- Trẻ con khi ngủ không nên đắp áo thay chăn

Đêm mùa đông, có bậc cha mẹ sợ con bị lạnh thường cho trẻ đeo găng tay, áo lót bông để ngủ, phương pháp này không có lợi cho sức khoẻ của trẻ.

Giấc ngủ đầy đủ của đứa trẻ có thể bảo đảm cho hệ thống

thần kinh cao cấp và các bộ phận trong cơ thể được phát triển đầy đủ bình thường. Nếu lúc trẻ ngủ mà mặc nhiều quần áo quá, thậm chí còn để thay chăn thì hoàn toàn không phù hợp với yêu cầu vệ sinh của giấc ngủ. Bởi vì những quần áo này bó chặt lấy thân thể, trở ngại cho việc buông lỏng các cơ bắp, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu và công năng hô hấp. Đồng thời còn làm cho cơ thể cảm thấy lạnh, nhất là ở bộ phận thắt lưng quần, ở cổ và ở cổ tay, những nơi này có thể bị kích thích, ảnh hưởng đến việc lớp da khống chế quá trình khuyếch tán. Ngoài ra, lấy áo thay chăn thì ngoài bộ phận đầu, cổ và tứ chi của đứa trẻ ra, còn nhiều bộ phận khác để lộ ra ngoài, rất dễ bị lạnh mà sinh cảm mạo. Cho nên, khi trẻ ngủ, nên mặc rất ít quần áo, nói chung chỉ nên mặc một chiếc áo may-ô và chiếc quần đùi, điều kiện cho phép thì có thể mặc quần áo ngủ.

VIII. CHĂM SÓC TRẺ

543- Trẻ nhỏ không nên ngủ dậy muộn

Có một số trẻ em, mùa đông sợ lạnh, mùa xuân vì mệt đều không muốn dậy ra khỏi giường. Đó là một thói quen không tốt.

Bởi vì khi ngủ, trung khu thuỳ miên của đại não ở vào trạng thái hưng phấn, các trung khu khác thì ở vào trạng thái ức chế. Thời gian ngủ dài quá, trung khu thuỳ miên phát sinh mệt mỏi, các trung khu khác vì thời gian dài bị ức chế, việc khôi phục hoạt động cũng bị trì trệ tương ứng. Cho nên, sau khi ngủ dậy thì mơ mơ màng màng, chẳng nhanh nhẹn chút nào. Như vậy có thể làm cho công năng đại não bị trở ngại, làm hạ thấp năng lực lý giải, trí nhớ giảm sút, thành tích học tập giảm sút. Cho nên, trẻ nhỏ không nên ngủ dậy quá muộn. Học sinh cấp II, ngủ 9 tiếng đồng hồ, học sinh tiểu học ngủ 10 tiếng đồng hồ là

vừa.

544- Không nên để cho trẻ béo phì

Các gia đình hiện nay đa số là ít con, nên cha mẹ và ông bà đều chiều chuộng, hết cho ăn cái này lại cho ăn cái kia. Do dinh dưỡng quá thừa mà làm cho những đứa trẻ quá béo càng ngày càng nhiều lên. Kỳ thực trẻ quá béo không phải là một hiện tượng tốt, trái lại đó là một vấn đề đáng phải chú ý.

Các chuyên gia y học chỉ ra rằng, những người béo phì từ thuở nhỏ, sau này lớn lên đa số cũng béo phì, từ đó mà tỷ lệ phát sinh các bệnh tật như tiểu đường, bệnh huyết áp cao, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh mỡ gan tăng cao. Những năm gần đây phát hiện không ít trẻ béo phì có hiện tượng phát bệnh sớm của người lớn như bệnh cao huyết ấp, bệnh mỡ cao trong máu và bệnh mỡ gan v.v... của người lớn thì cũng thấy ở những trẻ béo phì. Theo điều tra, trong số học sinh trung tiểu học ở Nhật Bản, trẻ em nam béo phì có tỷ lệ 4 - 5% phát bệnh mỡ gan; trẻ em nữ béo phì có tỷ lệ 1 - 3% phát sinh bệnh mỡ gan; trong các em trẻ béo phì có 4,62% trẻ có huyết áp cao; trong trẻ béo phì còn có thể thấy hàm lượng côlettêrôn trong huyết thanh tăng cao, hàm lượng côlettêrôn trong mật, độ anbumin mỡ cao. Như vậy có nghĩa là chỉ số nguy hiểm về xơ cứng động mạch tăng cao. Thời kỳ trẻ là thời kỳ bệnh tâm huyết quản dễ phát sinh nhất. Các chuyên gia Mỹ cũng có cách nhìn và kết luận như vậy.

Vậy thì làm thế nào để biết một trẻ em có béo phì hay không ? Có thể căn cứ vào công thức dưới đây để tính toán:

Trẻ nhỏ từ 1 - 6 tháng tuổi thể trọng (kilôgam) = thể trọng xuất sinh + (tháng tuổi x 0,6);

Trẻ nhỏ 7 - 12 tháng tuổi, thể trọng (kilôgam) = 8 + tháng tuổi x 0,5;

Trẻ em sau 1 tuổi, thể trọng (kilôgam) = năm tuổi x 2 + 8.

Trẻ em có số cân vượt quá 20% tiêu chuẩn trên đây là béo

phì.

545- Không nên giữ trẻ ở nhà quá lâu

Con trẻ đã cai sữa, đã học ăn cơm và học đi, nhưng vì nuông chiều con, tiếp tục để cho trẻ ở nhà sinh hoạt tự do, mãi không chịu đưa con vào nhà trẻ, như vậy đối với sự phát triển trí lực của trẻ rất không có lợi.

Bởi vì từ 1,5 đến 4 tuổi là giai đoạn quan trọng phát triển trí lực của trẻ em. Trong giai đoạn này, tâm lý hiếu kỳ của trẻ rất mạnh, thích tìm tòi những môi trường tươi mới; tình cảm lưu luyến mẹ khi tạm thời phải xa mẹ sẽ có thể khắc phục được; đặt mình vào môi trường mới, có thể nhanh chóng thích ứng; dễ dàng tiếp thu ảnh hưởng của môi trường mới, cố gắng bắt chước và học tập. Đồng thời tiếp thu sinh hoạt và giáo dục tập thể rất có lợi cho việc phát triển trí lực của Trẻ em.. Cho nên không nên đưa trẻ vào nhà trẻ quá muộn. Trẻ trên 1,5 tuổi nên gửi vào nhà trẻ là vừa.

546- Không nên coi thường việc nhổ răng sữa của trẻ

Có một số bậc cha mẹ cho rằng răng sữa thì sớm muộn gì cũng thay, cho nên, trước khi thay răng có răng sâu cũng không kịp thời điều trị. Con trẻ đau răng, thường đem nhổ ngay, kết quả gây thành hậu hoạ.

Bởi vì sau khi nhổ chiếc răng quá sớm khiến cho chỗ trống đó chiếc răng khác lại mọc nhầm vị trí, xương miệng phát triển không tốt, chiếc răng mọc thành dị dạng. Có em mọc răng vổ, cũng có em mọc thành răng lệch, làm cho má bị lõm vào thành dị dạng. Sau khi răng sữa bị nhổ đi, mồm bị đau, răng bị thiếu, khiến cho đứa trẻ chỉ còn nhai bằng những răng khoẻ. Ngày tháng kéo dài, nuôi thành thói quen nhai lệch, nhai thức ăn không được kỹ, tạo hành hấp thu dinh dưỡng tiêu hóa không tốt, khẩu vị cũng do đó mà kém đi. Việc đó đối với trẻ em đang thời kỳ chuyển hoá thịnh vượng, lượng tiêu hao rất lớn nhất định có ảnh

hưởng đến sự phát triển trưởng thành.

Cho nên, trẻ em bị bệnh đau răng, cho dù sắp đến kỳ thay răng sữa, cũng nên tích cực điều trị, không nên coi thường nhổ phắt nó đi.

547- Không nên dùng khăn ni lông che mặt cho trẻ để che gió

Khi trời gió, các bà mẹ trẻ thường dùng khăn ni lông chùm qua đầu mặt trẻ để phòng gió bụi. Kỳ thực, như vậy là có hại.

Bởi vì ni lông tuy rất mỏng, nhưng rất bí, tính thấu khí rất kém, dùng khăn ni lông phủ lên đầu lên mặt trẻ, hình thành một môi trường nhỏ không cung cấp đủ dưỡng khí, mà thán khí thì lưu lại nhiều, thời gian kéo dài sẽ làm cho đại não không có đủ dưỡng khí. Lượng dưỡng khí đại não tiêu hao rất lớn, người lớn chiếm khoảng 20% lượng dưỡng khí toàn thân tiêu hao, trẻ em có thể chiếm tới 50%. Cho nên,, không nên dùng khăn ni lông che mặt cho trẻ để tránh gió.

548- Không nên dùng viên prôtêin để thay thế tiêm dự phòng

Có người coi viên prôtêin như một loại thuốc linh đan thần diệu có thể phòng bách bệnh. Như vậy chẳng có căn cứ khoa học nào cả.

Hiện nay, người ta đang dùng hai loại viên prôtêin, một loại là lấy ra từ nhau thai, một loại lấy ra từ trong huyết thanh, chúng đều là chất prôtêin. Nói chung, sau khi tiêm chúng 3 - 4 tuần, trong cơ thể có một nồng độ nhất định, nhưng qua thời gian này, lượng của chúng ở trong cơ thể dần dần giảm đi cho đến hết. Cho nên cho dù các bệnh truyền nhiễm như là bệnh mẩn ngứa, bệnh viêm tuỷ sống chất xám, viêm gan A, cảm nhiễm độc bệnh tuyến v.v... đều có tác dụng dự phòng, nhưng thời gian rất ngắn, và không thể kéo dài việc tăng cường sức đề kháng ở trong cơ thể. Thêm nữa dùng viên prôtêin, đối với đại đa số bệnh truyền

nhiễm, nhất là bệnh truyền nhiễm có tính vi khuẩn, thì không có hiệu quả dự phòng rõ rệt hoặc là vô hiệu quả. Cho nên, viên prôtêin không thể thay thế việc tiêm dự phòng.

549- Không nên dùng vải sợi tổng hợp để may áo cho trẻ nhỏ

Nên chọn chất liệu vải như thế nào để may áo cho trẻ nhỏ có liên quan mật thiết đến sự sinh trưởng phát triển và trưởng thành một cách khoẻ khoắn của chúng.

Nói chung, loại vải bông tốt hơn vải sợi tổng hợp. Vì vải bông dễ hút nước, tính thoáng khí mạnh, còn vải tổng hợp, tuy màu sắc đa dạng, cũng rất bền, dễ giặt mau khô, nhưng tính hút ẩm kém, dễ sinh ra tĩnh điện, dễ bám bụi, nên cũng dễ bẩn. Hệ thống thần kinh của trẻ phát triển chưa được hoàn thiện, thần kinh thực vật tương đối hưng phấn, dễ kích động, ra mồ hôi nhiều. Đối với sự thay đổi khí hậu (bỗng nóng, bỗng lạnh) thì không thích hợp. Mùa hè, mùa thu mặc quần áo vải sợi tổng hợp, do không dễ tỏa nhiệt nên dễ sinh ra ngứa ngáy, rôm sảy. Có một số ít trẻ thơ còn có phản ứng dị ứng cảm đối với vải sợi tổng hợp, ví dụ đội mũ vải sợi tổng hợp hoặc mặc áo vải sợi tổng hợp là sinh mẩn ngứa, có trẻ bị bệnh ngoài da thì càng bị nặng hơn. Con gái mặc quần lót vải sợi tổng hợp dễ sinh ra bệnh viêm niệu đạo và mẩn ngứa ngoài âm đạo. Do đó, việc lựa chọn vải may quần áo cần phải chú ý, nếu không thường mang lại cho trẻ những bệnh tật, đau đớn, phiền phức.

550- Không nên lấy trứng gà thay cho thức ăn chính :

Có những bà mẹ trẻ muốn con mình lớn lên tráng kiện, bữa ăn nào cũng cho con ăn thức ăn có trứng gà, lấy trứng gà thay cho thức ăn chính. Kỳ thực làm như vậy là không ổn, thường hay làm cho trẻ bị tiêu chảy có tính rối loạn tiêu hoá. Đó là vì công năng tiêu hoá trong đường ruột của trẻ chưa được thành thục, các loại dung môi tiêu hoá phân tiết ít, ăn quá nhiều trứng gà, sẽ tăng

thêm gánh nặng cho dạ dày tá tràng của trẻ, thậm chí gây nên tiêu chảy có tính rối loạn tiêu hoá. Căn cứ vào những tài liệu nghiên cứu hữu quan, trẻ em tốt nhất chỉ nên ăn lòng đỏ trứng, mỗi ngày không quá một quả; trẻ em 1 - 2 tuổi mỗi ngày hoặc cách một ngày ăn một quả trứng gà; trẻ em trên 2 tuổi, mỗi ngày có thể ăn 1 - 2 quả trứng gà.

551- Ba điều không nên về dụng cụ ăn của trẻ

1. Không nên dùng dụng cụ ăn có màu: Rất nhiều dụng cụ bằng sành sứ có hoa văn mà nguyên liệu chủ yếu là sơn dầu, trong sơn dầu có rất nhiều chất chì. Những thức ăn có chất chua có thể hoà tan chất chì ở trong sơn dầu này và vào trong cơ thể trẻ cùng với thức ăn . Nếu lượng chì trong cơ thể trẻ quá cao có thể ảnh hưởng đến phát triển trí lực của trẻ. Đũa son cũng nguy hiểm như vậy, nó không những hoà tan chất chì vào trong thức ăn, mà những mảnh sơn bong ra có thể trực tiếp đi vào đường tiêu hoá, tăng thêm tính nguy hiểm trúng độc chì mãn tính.

2. Không nên dùng dụng cụ sắc nhọn: Do năng lực định vị và năng lực thăng bằng của trẻ (đặc biệt là trẻ sơ sinh) còn tương đối kém, nếu sử dụng dao, dĩa sắc nhọn hoặc miệng bát ăn mỏng để ăn cơm, rất dễ làm rách môi. Tính trẻ nhỏ hiếu động, lại dễ vấp ngã, do đó mà tăng thêm tỷ lệ bị ngoại thương trong bữa ăn.

3. Không nên dùng những dụng cụ khó rửa sạch : Dụng cụ ăn bằng nhựa rất nhẹ và tiện lợi, nhưng dầu mỡ và vi khuẩn rất dễ bám vào trong khi rửa, nhưng lại không thể dùng nhiệt độ nóng để thanh độc được. Cho nên, đó không phải là dụng cụ ăn lý tưởng của trẻ nhỏ.

552- Ba điều không nên trong việc tắm của trẻ

1. Không nên cho trẻ tắm quá nhiều: Tầng chất sừng trong da của trẻ mềm và mỏng, có rất nhiều mạch máu, năng lực hấp thu mạnh; nếu số lần tắm quá nhiều, chất mỡ ngoài bề mặt của lớp da bị trôi đi sẽ hạ thấp công năng phòng ngự của làn da, làm cho trẻ

dễ bị nhiễm trùng da.

2. Không nên cho trẻ dùng xà phòng thuốc: Do trong xà phòng thuốc có chất thuộc loại axit boric, mà da của trẻ thì còn non nớt, năng lực hấp thu và thẩm thấu mạnh, dùng xà phòng thuốc tắm cho trẻ dễ làm cho trẻ hấp thu thành phần của xà phòng thuốc qua lớp da mà bị trúng độc, do đó mà sinh ra mẩn ngứa, viêm da dị ứng, nôn mửa, tiêu chảy v.v...

3. Nước tắm cho trẻ không nên quá nóng hoặc quá lạnh: Do trẻ còn nhỏ, sức đề kháng thấp, đòi hỏi của môi trường bên ngoài thì cao, do đó mà khi tắm, không những độ nước nóng để tắm phải thích hợp, không được quá nóng hoặc quá lạnh, và nhiệt độ trong phòng tắm cũng phải thích hợp, đề phòng vừa tắm xong là bị thương hàn cảm mạo ngay.

553- Bệnh mề đay không nên coi là bệnh sởi

Gần đây bệnh mề đay trong thiếu niên tăng lên nhiều, không ít các bậc cha mẹ lại tưởng lầm rằng đó là bệnh sởi. Kỳ thực, sau khi tiêm chủng vắc-xin, tỷ lệ bệnh sởi đã giảm đến mức thấp nhất, cho nên, không nên nhầm bệnh mề đay là bệnh sởi.

Sau đây xin so sánh bệnh mề đay với bệnh sởi. Bệnh đường hô hấp của bệnh nhân lên sởi nặng, sợ ánh sáng, chảy nước mắt, má đỏ có những đốm màu trắng, sau khi sốt nóng 3 - 5 ngày mới bắt đầu mọc sởi, sau khi sởi lặn, còn lưu lại những chấm sắc tố trầm màu nâu, cả đợt bệnh khoảng 2 tuần. Còn bệnh mề đay thì ngắn, phát bệnh nhanh, sốt nóng 1 - 2 ngày hoặc đồng thời nổi mề đay. Trước hết nổi lên ở mặt, lan ra toàn thân rất nhanh, lòng bàn tay và gan bàn chân đều có. Những nốt ban màu đỏ, sau gáy, sau tai, ở cổ lâm ba kết sưng to, tình trạng bệnh toàn thân tương đối nhẹ, có thể húng hắng ho, chảy nước mũi, kết mạc mắt sung huyết, rất ít người có kèm theo bệnh viêm não, bệnh viêm phổi mề đay.

554- Cha mẹ không nên ngăn trở con giao tiếp với bạn bè

Có bậc cha mẹ sợ con giao tiếp với bạn học hoặc bạn cùng lứa tuổi khác sẽ xảy ra những việc ngoài ý muốn như cãi cọ nhau, đánh nhau v.v... hoặc nhiễm phải những thói quen xấu, cho nên đã nghiêm cấm con không được cùng chơi với bạn bè. Kỳ thực, như vậy về mặt giáo dục là một sai lầm không nhỏ.

Bởi vì trẻ em chơi đùa giao tiếp với các bạn cùng lứa tuổi, có thể khiến cho cbúng thông qua việc tìm hiểu bạn trẻ, thông qua sự so sánh giữa mình và các bạn cùng tuổi để hiểu rõ mình hơn, tự đánh giá mình một cách chính xác hơn. Việc giao tiếp này có thể bồi dưỡng cho trẻ những phẩm chất tốt như tôn trọng người khác, thành tâm chơi đùa với bạn, giúp cho bạn được vui, bồi dưỡng năng lực thích ứng với môi trường và giao tiếp với người khác. Nếu để cho trẻ lớn lên trong gia đình khép kín, thì sẽ như che mắt, bịt tai, làm cho chúng nhát gan, cô quạnh, không thích giao tiếp với người ngoài. Nếu cha mẹ cự tuyệt các bạn nhỏ của con đến chơi nhà, hoặc khi bạn của con đến chơi nhà, cha mẹ tỏ ra lãnh đạm thiếu sự tôn trọng chúng cũng làm thương tổn đến tâm lý tự tôn của con. Trước mặt các bạn đứa trẻ cảm thấy xấu hổ. Như vậy đối với việc phát triển tâm lý và trí lực của trẻ cũng đều có hại.

Cùng với sự tăng trưởng về tuổi tác và phạm vi hoạt động ngày càng rộng ra, không những chỉ cần giao tiếp với bố mẹ, với thầy cô giáo mà càng cần thiết hơn là phải giao tiếp với bạn bè cùng lứa tuổi. Cha mẹ nên thoả mãn cho con nhu cầu này, để tránh cho con phát sinh dinh dưỡng mất cân đối về mặt tinh thần, trở ngại cho việc phát triển trí lực của con trẻ.

555- Cha mẹ không nên nuông chiều con quá đáng

Có bậc cha mẹ coi con như "Hòn ngọc trên tay", chúng muốn gì được nấy, cha mẹ không hề can ngăn. Kỳ thực yêu chiều con quá, không hiểu việc quản giáo chỉ mang lại cho trẻ những tổn thất không thể cứu vãn được.

Có gia đình nuông chiều con quá đáng, khi trẻ đã có thể tự ăn cơm được, tự mặc quần áo, tự đi được, đáng lẽ phải bồi dưỡng cho con năng lực tự lo liệu bản thân, nhưng lại sợ con mệt, việc gì cũng do cha mẹ bao biện làm thay, kết quả làm cho trẻ biến thành vừa đần vừa lười biếng, lớn lên không tự lo liệu cuộc sống được; có bậc cha mẹ mọi yêu cầu của con nêu ra đều răm rắp thoả mãn cho bằng hết, cứ thế kéo dài làm cho đứa con trở thành đứa trẻ tuỳ tiện, mắc những căn bệnh xấu như chẳng cần để ý gì đến lẽ phải; cũng có cha mẹ sợ con mình chơi với bạn khác bị chúng bắt nạt, nên thường để chúng chơi một mình, kết quả làm cho đứa trẻ trở nên cô độc, tự tư tự lợi, không chịu kết giao với bạn bè; lại còn có bậc cha mẹ, để cho trẻ khỏi khóc liền nói ngay trước mặt trẻ là bố (hoặc mẹ) không tốt, đánh cho bố một trận nhé v.v... Kết quả làm cho đứa trẻ nuôi thành thói quen xấu không tôn trọng người lớn.

Từ đó ta thấy, cha mẹ nuông chiều con cái quá đáng, sẽ làm cho trẻ dần dần trở nên tự do bừa bãi, tự tư, không tôn trọng người lớn, không yêu mến bạn bè cùng lứa tuổi, không thích lao động, sống không có qui luật, như vậy sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ thân thể và tâm hồn của đứa trẻ.

556- Cha mẹ không nên nhốt khoá con ở trong nhà

Cha mẹ đi làm khoá cửa nhốt con ở trong nhà không phải là một biện pháp tốt, trái lại có thể phát sinh sự cố khiến người ta phải đau lòng ngoài ý muốn.

Đây là một số ví dụ điển hình. Một cặp vợ chồng có đứa con gái 6 tuổi rất đáng yêu. Đứa trẻ không chịu đi nhà trẻ, thế là họ liền nhốt con trong nhà khoá cửa lại rồi đi làm. Kết quả là trong khi chơi trò nhảy dây, bé gái bất ngờ làm cho sợi dây quấn vào cổ, do kích thích ở cổ làm liệt thần kinh phân chi hoặc tắc động mạch cổ dẫn đến tính phản xạ làm cho tim ngừng đập và em bé đã chết. Có cán bộ ở một cơ quan trong

một thành phố vừa chuyển đến nhà mới chưa được bao lâu, đã nhốt một bé trai 5 tuổi ở trong nhà , kết quả phát hiện thấy em bé bị một mảnh bong bóng cao su màu chui vào khí quản làm tắc đường hô hấp, em bị nghẹt thở mà chết. Những trường hợp như vậy năm nào cũng có vài ba vụ. Cũng có khi trẻ em bị nhốt ở trong nhà, có em thì uống nhầm thuốc, có em bị nước sôi trong phích làm cho bị thương, có em bị dao kéo làm cho bị thương, có em bị ngã từ trên ban công xuống v.v... cũng xảy ra không ít. Cho nên, xin có lời khuyên các bậc cha mẹ trẻ khi đi làm, không nên nhốt con ở trong nhà rồi khoá cửa lại, để tránh phát sinh những việc ngoài ý muốn.

557- Chải đầu cho trẻ không nên dùng sức quá mạnh

Trẻ thơ rất thích chơi đùa đất cát nên có khi đất cát dính từ đầu đến chân, đầu tóc cuốn thành từng búi. Có bà mẹ do bận bịu nên khi chải tóc cho con thường tuỳ tiện đem chiếc lược gỗ cứng ra chải rất mạnh tay, như vậy làm cho gãy và rụng rất nhiều tóc, thậm chí tổn thương đến da đầu, có hại cho sức khoẻ của trẻ.

Cho nên, khi người lớn chải đầu cho trẻ, không nên dùng bàn chải cứng quá, nên dùng bàn chải có răng mềm, tốt nhất nên dùng bàn chải răng cao su. Khi chải đầu nhất định phải chải từ đằng trước ra dằng sau, tóc ngắn thì chải từ chân tóc ra ngoài, tóc dài thì nên chải gỡ rối ở cuối tóc trước, rồi dần dần chải lên đỉnh đầu. Sau khi gội đầu xong, tốt nhất không nên dùng lược chải đầu chỉnh tề ngay, nếu không sẽ gãy, rụng rất nhiều tóc, mà nên lau cho thật khô nước ở trên tóc, rồi dùng bàn chải thưa chải tóc, chờ sau khi tóc tự nhiên khô rồi mới chải thật. Đồng thời còn nên thường xuyên dùng bàn chải bằng sợi ni lông kịp thời chải sạch gầu và bụi bặm trên đầu để cho tuần hoàn máu được tốt, để cho tóc của trẻ phát triển khoẻ mạnh.

558- Gia đình không nên truyền thụ thông tin nghề nghiệp cho con trẻ quá sớm

Có không ít bậc cha mẹ, do có tâm lý muốn con thành tài, trong quá trình giáo dục ở gia đình, thường bất chấp con có tình nguyện, có hứng thú hay không, ngay từ nhỏ đã ép con phải thu nhận những thông tin về nghề nghiệp. Như vậy chỉ có hại chứ không có lợi.

Thời kỳ còn nhỏ, tri thức về mọi phương diện và sự hiểu biết về cuộc sống của trẻ đều còn rất nghèo nàn. Ngoài ra về mặt phát triển tâm lý còn cách giai đoạn thành thục một cự ly rất xa, cảm giác và tri giác đối với sự vật và xã hội còn tương đối giản đơn, ấu trĩ, tâm lý không ổn định. Nếu cha mẹ bất chấp đặc điểm tâm lý của trẻ và những nhu cầu bản thân cũng như nhu cầu xã hội sau này của trẻ mà cứ đem nguyện vọng chủ quan của mình gán ép cho con, sẽ khiến cho con trẻ mang một cái bướu trên lưng, phát triển trên con đường vô cùng nhỏ hẹp, vứt bỏ đi hoặc không học được những trí thức và kỹ năng cơ bản mà thời kỳ còn nhỏ nên và cần phải nắm vững. Có một số cha mẹ khi gán ép cho con thu nhập những thông tin nghề nghiệp, lựa chọn ngành nghề hoặc chuyên nghề đều bị ảnh hưởng của xã hội, nghề nào bở ăn, thì gán ép cho con thông tin về nghề đó, nhưng cha mẹ lựa chọn ngành nghề, con trẻ chẳng có hứng thú gì về ngành đó, kết quả làm tổn thương tình cảm của con, khiến cho phát triển tâm lý bị méo mó, rồi hình thành tâm lý nghịch phản đối với cha mẹ , đối với gia đình.

559- Giáo dục trẻ không nên nói những chuyện cũ

Có một số cha mẹ trong khi giáo dục con, thường hay lôi những chuyện cũ ra nói, cách làm như vậy làm cho trẻ sinh ra tâm lý nghịch phản, có hại cho sức khoẻ.

Trẻ con đã làm sai một điều gì đó hoặc tình cờ có hành vi lấy trộm cái gì đó, đã được thầy giáo và gia đình giáo dục giúp đỡ, đã sửa chữa rồi, chúng không muốn nhớ lại những việc mà mình cảm thấy xấu hổ. Nếu hàng ngày cha mẹ giáo dục con cái, cứ thường

xuyên dù vô tình hay hữu ý nhắc lại những việc không hay ho gì đó của chúng, như vậy sẽ làm cho lòng tự tôn của chúng bị tổn thương nghiêm trọng, sẽ sinh ra phản cảm với cha mẹ , thậm chí tạo thành phạm lại những bệnh cũ. Tất nhiên cha mẹ nhắc lại những chuyện cũ là để nhắc nhở con không nên tái phạm những sai lầm như vậy nữa, nhưng đứa trẻ lại cho rằng đó là bới móc nhược điểm của chúng, từ đó mà sinh ta tâm lý nghịch phản, lại tiếp tục phạm sai lầm. Ngoài ra nếu nhắc đi nhắc lại chuyện cũ thành một thói quen, khiến cho đứa trẻ sau đó nếu phạm sai lầm gì sẽ không báo cho bố mẹ biết nữa, như vậy rất không có lợi cho sự trưởng thành lành mạnh của đứa trẻ. Cho nên, khi cha mẹ giáo dục con thì nên giáo dục chính diện, giáo dục hiện nay là chính, tuyệt đối không nên nhắc lại những chuyện cũ.

560- Giáo dục con cái không nên chỉ trích quá nhiều

Phương pháp giáo dục con cái, hiện nay nên chủ trương cổ vũ nhiều hơn, chỉ trích ít thôi, trong khi trách mắng cũng nên khích lệ.

Bởi vì cân não của trẻ còn non, phương pháp giản đơn thô bạo và doạ nạt đánh mắng đều gây tổn thương về mặt tâm linh của trẻ, khiến chho trẻ tính tình nhu nhược, trong lòng đau buồn không vui, gây nên tính cách dị dạng sau này. Cho nên, giáo dục con trẻ không nên trách mắng chúng quá nhiều.

561- Giáo dục con cái không nên cằn nhằn

Có một số gia đình giáo dục con, thường cứ lấy khuyết điểm của đứa trẻ lên hai ra để cằn nhằn, nói đi nói lại mãi, như vậy chẳng có tác dụng giáo dục gì.

Về mặt tâm lý học mà nói, cằn nhằn là một loại kích thích lặp đi lặp lại, cùng một nội dung cứ lặp đi lặp lại, sẽ làm cho chất vỏ đại não phát sinh sự ức chế có tính bảo hộ, sản sinh ra tâm lý nghịch phản, càng nói càng không nghe. Cho nên, giáo dục con cái tuyệt đối không nên cằn nhằn. Cần phải nắm vững

yếu lĩnh, lựa chọn thời cơ, nói có tình có lý, giúp đỡ và theo dõi cụ thể , để làm cho đứa trẻ sửa chữa được khuyết điểm và sai lầm, tuyệt đối không nên suốt ngày cứ cằn nhằn, nói đi nói lại mãi.

562- Hai điều không nên về việc giảm béo phì của cho trẻ

Có hai loại nguyên nhân làm cho trẻ béo phì, nguyên nhân có tính sinh lý và nguyên nhân có tính bệnh lý. Nguyên nhân béo phì có tính sinh lý là do thói quen ăn uống không tốt, thiếu rèn luyện thể dục v.v... gây nên. Loại béo phì này có thể tiêu trừ được. Nhưng vì trẻ đang ở vào thời kỳ phát triển sinh trưởng, phương pháp giảm béo phì của chúng không giống như của người lớn. Cần tiến hành hai loại không nên dưới đây:

1. Giảm béo không nên giảm ăn: Trong thời kỳ phát triển sinh trưởng của trẻ, giảm ăn một cách mù quáng không những sẽ ảnh hưởng đến phát triển bình thường của thân thể trẻ, mà còn sinh bệnh thiếu máu. Trẻ giảm béo không nên giảm ăn, có thể điều chỉnh từ mặt kết cấu, ít ăn thức ăn có nhiệt lượng cao, như thực phẩm rán, thịt mỡ, chế phẩm từ bơ, thức ăn ngọt, sôcôla v.v... Có thể ăn ít sữa bò, trứng gà, thịt nạc v.v... Ăn nhiều hoa quả, rau xanh, khi ăn nhất định phải chú ý đến giá trị dinh dưỡng, nhưng không quá lượng, chỉ ăn no 8 phần thôi là vừa. Buổi tối tốt nhất không nên ăn bữa ăn đêm.

2. Tăng chiều cao không nên giảm cân : Mục đích giảm béo của trẻ là làm giảm đi những phần mỡ dư thừa, chứ không phải là giảm nhẹ thể trọng. Bởi vì trẻ cứ cao lên 1 cm, thể trọng cũng phải tăng lên khoảng 1 kilôgam. Cho nên, cho dù ở trong thời gian giảm béo phì, thể trọng của trẻ tăng lên cũng là bình thường. Phương pháp hữu hiệu để giảm số mỡ dư thừa là kiên trì luyện tập thể dục, như chạy chậm, đi nhanh, đá bóng v.v... Các bậc cha mẹ nên đốc thúc con cái, định ra kế hoạch luyện tập, mỗi ngày từ

20 đến 30 phút là được.

563- Học sinh cận thị không nên ngồi bàn đầu

Có rất nhiều thầy cô giáo hảo tâm, để chiếu cố đến học sinh cận thị, đã để cho em đó ngồi trên bàn đầu của lớp học. Kỳ thực cách làm như vậy là sai lầm, hiệu quả thu được hoàn toàn ngược lại, thường làm cho học sinh bị cận thị càng cận thị nặng hơn.

Đó là vì ánh sáng phản xạ trở lại của vật thể, thông qua hệ thống chiết quang của mắt, trên võng mạc thị ình thành một vật tượng. Ánh sáng của vật tượng đó kích thích tế bào cảm quang trên võng mạc, sau khi tế bào cảm quang hưng phấn làm cho thần kinh xung động, truyền đến tầng vỏ đại não, làm cho nhìn thấy vật thể. Vật tượng rõ ràng hình thành trên võng mạc là dựa vào tác dụng điều tiết của mắt mà thực hiện. Các nhà khoa học nghiên cứu phát hiện, ánh sáng phản xạ lại của những vật thể ở xa tầm mắt ngoài 5 - 6 mét thì mắt không cần phải điều tiết cũng có thể hình thành vật tượng rõ rệt trên võng mạc, lúc này bắp thịt phụ trách điều tiết được giãn ra, nhưng ánh sáng được phản xạ lại của những vật thể ở gần trong vòng 5 mét, nếu mắt không điều tiết thì không thể hình thành vật tượng rõ rệt trên võng mạc được. Muốn nhìn rõ vật thể trong vòng 5 mét, bắp thịt điều tiết của mắt cần phải co lại ở những mức độ không giống nhau, cự ly của vật thể mắt nhìn thấy càng gần, mức nheo lại của mắt càng mạnh. Những học sinh ngồi cuối lớp học, cơ điều tiết của mắt không căng thẳng như những học sinh ngồi bàn đầu, có lợi cho việc bảo hộ đôi mắt. Cho nên, để cho những học sinh cận thị lên ngồi bàn trên, do khoảng cách bảng đen quá gần, trong suốt một giờ học, cơ điều tiết của mắt luôn phải ở vào trạng thái căng thẳng, mắt càng dễ mệt mỏi, càng làm cho độ cận thị tăng thêm, dẫn đến tuần hoàn ác tính.

Tất nhiên nếu để cho học sinh ngồi ở chỗ mà không nhìn rõ chữ nữa, không những cũng làm cho mắt thêm mệt mỏi, mà còn

ảnh hưởng đến kết quả học tập của chúng, cũng không nên.Với tiền đề là học sinh cận thị có thể nhìn rõ chữ mà xếp cho em đó chỗ ngồi.

564- Học sinh ngồi nghe giảng không nên ngồi ngay lưng cứng đờ

Ngồi thẳng lưng được coi là tư thế ngồi " đúng đắn". Học sinh lấy tư thế như vậy để ngồi nghe giảng bài được cho rằng có thể đề phòng được bệnh còng lưng và vẹo cột sống. Trên thực tế thì chẳng có căn cứ khoa học nào cả.

Ngồi thẳng lưng tuy làm cho người ta có vẻ mạnh mẽ kiên cường, có sức gợi cảm, nhưng từ quan điểm y học mà xét thì lại có chỗ không hợp lý. Ngồi thẳng đơ bất lợi cho chuyển hoá dinh dưỡng giữa xương sống ở thắt lưng, đồng thời tăng thêm áp lực, từ đó làm cho kết cấu xương sống ở thắt lưng bị tổn thương và biến tính có tính thoái hoá, dẫn đến xương chậu giữa các cột xương sống lồi lên và lưng bị đau. Cách ngồi chính xác là ngồi tư thế cong lưng tự nhiên, như vậy cột sống lưng được bảo hộ.

565- Học sinh trung tiểu học không nên sử dụng máy vi tính quá nhiều

Học sinh trung tiểu học rất thích được dùng máy vi tính để thay thế cho trí nhớ sống động của con người, như vậy sẽ hạ thấp con người thành một cái máy biết nhớ.

Có một số học sinh trung tiểu học không dùng bút để viết bài văn nữa mà dùng bàn phím vi tính để đánh chữ, như vậy làm cho tinh lực bị phân tán, không có lợi cho cấu tứ. Học sinh trung tiểu học dùng bút để viết là cơ hội rất tốt để luyện chữ, còn dùng máy vi tính thì chẳng khác gì đã vứt bỏ và mất đi cơ hội để luyện chữ.

Học sinh trung tiểu học dùng máy vi tính quá sớm và thời gian quá dài, sẽ sinh ra một loại tình cảm khô khan và ỷ lại quá nhiều. Họ không hiểu rằng máy vi tính không thể giải quyết được

tất cả mọi vấn đề, quá ư ỷ lại vào máy vi tính cũng như ỷ lại vào cha mẹ đều không có lợi cho việc hình thành năng lực sống độc lập. Học sinh trung tiểu học điều khiển máy vi tính thời gian dài, còn làm cho thị lực bị ảnh hưởng không tốt.

Cho nên, để cho trẻ học tập máy vi tính thì tốt, nhưng tuyệt đối không nên để cho học sinh trung tiểu học quá triền miên chơi các trò chơi trên máy vi tính. Nếu không sẽ đi đến mặt phản diện, ảnh hưởng đến học tập và sức khoẻ của con.

566- Học sinh trung tiểu học không nên đeo kính áp tròng

Kính áp tròng vừa mỏng vừa nhỏ, trực tiếp dán vào giác mạc của nhỡn cầu là có thể nhìn được sự vật một cách rõ ràng. So sánh với kính có gọng, có những ưu điểm sau đây: 1) Mắt kính của kính áp tròng có thể chuyển động theo nhỡn cầu, khu quang học trung ương của mắt kính được lợi dụng thẳng, còn mắt kính có gọng thì không thể đi theo chuyển động của nhỡn cầu, cho nên kính áp tròng càng có thể phát huy đầy đủ tác dụng tuyệt vời của thị lực. 2) Nếu khuất quang của hai mắt chênh nhau 350 độ trở lên, đeo kính có gọng dễ bị chóng mặt, căng óc, tức ngực, mắt bị đau nhức, thị lực mệt mỏi v.v..., đeo mắt kính áp tròng thì có thể gạt bỏ được những chứng bệnh này. 3) Có một số loại mắt kính áp tròng có thể hiệu chỉnh ánh sáng không có qui tắc có tính giác mạc được. ở trình độ nhất định này có thể giúp ngăn sự phát triển độ cận thị của mắt.4) Mắt kính áp tròng rất thích hợp với những người cận thị làm công tác ở những ngành nghề đặc thù, như diễn viên, vận động viên v.v...

Nhưng đối với học sinh trung tiểu học mà nói thì đeo kính áp tròng là không nên, bởi vì:

1. Năng lực tự khống chế của học sinh trung tiểu học kém : Sau khi lắp kính áp tròng, trước khi lắp kính cần phải rửa tay thật sạch, móng tay phải cắt ngắn, hàng ngày rửa và tiêu độc mắt kính

cần phải tuân thủ trình tự thao tác một cách nghiêm khắc, định kỳ rửa dụng cụ, định kỳ đến trung tâm bảo vệ sức khoẻ kiểm tra.Học sinh trung tiểu học đang ở giai đoạn học tập, thời gian khẩn trương, thường không có cách nào chăm sóc đến mắt kính được, dễ sơ suất hoặc quên.

2. Sức phán đoán của học sinh trung tiểu học kém: Hiện nay trên thị trường đang bán một số kính tuần và kính ngày, dễ làm cho người ta ngộ nhận là đeo mắt kính tuần thì tiện lợi hơn, có thể một tuần không cần lấy ra, dù có mắt kính tốt hơn nữa cũng không thể đeo lâu hơn được, mắt kính đeo hàng tuần không phải là mắt kính mỏng hơn, mà là hàm lượng nước cao hơn một chút mà thôi. Nhưng thuốc nhỏ mắt tốt như thế nào cũng tuyệt đối không thể hoàn toàn thanh trừ hết mọi tạp chất ở trên mắt kính được, ngày tháng trôi qua, những tạp chất này sẽ trở thành cái ổ gây bệnh. Ngoài ra hiện nay trên thị trường chưa thể kiểm tra được chất lượng các loại kính. Học sinh trung tiểu học rất dễ bị các loại quảng cáo đánh lừa nên mua phải kính rởm gây nên những bệnh về mắt.

3. Phạm vi hoạt động của học sinh trung tiểu học rộng, kính áp tròng cần có môi trường vệ sinh tốt, nhưng học sinh trung tiểu học thì khó mà nắm được. Học sinh tuổi nhỏ hiếu động, có khát vọng độc lập mạnh, có tâm lý nghịch phản lớn, có tính hiếu kỳ và mạo hiểm, cho nên rất dễ đi vào những môi trường vệ sinh không lành mạnh. Những nhân tố này đối với người đeo kính áp tròng vô cùng bất lợi.

567- Không nên cho trẻ chơi đàn điện tử rởm

Những năm gần đây, những đàn điện tử rởm đã tràn ngập thị trường, không ít bậc cha mẹ cho rằng đàn điện tử này giá rẻ, nên đã mua về cho con học tập sử dụng, vừa không tốn quá nhiều tiền, lại thoả mãn được nhu cầu học đàn của con, có thể nói là nhất cử lưỡng tiện. Họ không biết rằng, nhận thức và cách

làm như vậy là sai lầm.

Đó là vì loại đàn điện tử rởm này âm sắc không chuẩn, âm điệu cũng không chuẩn xác. Theo các chuyên gia hữu quan và các nhà giáo dục âm nhạc thẩm tra và phản ánh, loại đàn điện tử này tấu lên không phải là âm nhạc, mà là những tiếng ồn; không những không thể để cho trẻ học đàn, mà còn gây tổn hại nghiêm trọng cho sức khoẻ của trẻ. Nếu dùng loại đàn điện tử rởm này để giáo dục khởi điểm về trí thức âm nhạc cho trẻ, thì sẽ làm cho chúng không phân biệt nổi ngũ âm, thính lực cũng sẽ bị suy tàn và tổn hại. Cho nên, các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên tham rẻ mà mua cho trẻ loại đàn điện tử rởm này để học nhạc.

568- Không nên cho trẻ chơi những đồ chơi kỳ quái

Các chuyên gia giáo dục trẻ em vạch ra rằng: Trong quá trình trưởng thành của trẻ, đồ chơi là không thể thiếu được. Nhưng chọn mua đồ chơi cho trẻ phải kiên trì nguyên tắc tuần tự tiệm tiến, cho trẻ đồ chơi phải phù hợp với lứa tuổi của chúng. Những đồ chơi như kim cương biến hình, thánh đấu sĩ, tốt nhất là không nên mua cho trẻ chơi, không nên cho trẻ tưởng rằng mọi người trên thế giới này tàn sát lẫn nhau như vậy, loại đồ chơi này sẽ làm cho trẻ biến thành kẻ thích bạo lực, động một tí là đấm đá. Trong đầu óc non trẻ của chúng, chúng còn chưa biết "xuất thủ" sẽ đem lại hậu quả như thế nào. Hình nhân dễ biến cũng làm cho trẻ tưởng rằng thế giới này có thể tuỳ tiện thay đổi mà không để lại hậu quả xấu xa. Hiện nay trên thị trường có một số búp bê bị người ta cố ý làm cho thật xấu xí, như vậy rất không có lợi cho sự trưởng thành của đứa trẻ.

Các chuyên gia nói, trong quá trình trưởng thành của trẻ, mỗi loại đồ chơi đều có ảnh hưởng đến thói quen hành vi và giá trị quan của chúng (trai hay gái), đồ chơi đẹp sẽ như mưa dầm thấm lâu, thẩm thấu vào trong tâm linh của chúng; Cũng như vậy, những đồ chơi xấu xí cũng lưu lại lâu dài trong lòng chúng, trở

thành ký ức không thể xoá nhoà. Đối với người lớn mà nói, nó chính là tồn tại khách quan. Cho trẻ con nhiều đồ chơi đẹp, tâm linh đứa trẻ sẽ ngày càng đẹp hơn. Cho nên, mua đồ chơi cho trẻ cũng phải thể hiện chân, thiện, mỹ.

569- Không nên cho trẻ tắm nắng sau cửa kính

Chúng ta thường thấy có một số gia đình cho trẻ "tắm nắng" sau cửa kính. Cách làm như vậy không thể chấp nhận được.

Đó là vì bệnh còi xương cũng gọi là "bệnh xương sụn", là do dinh dưỡng không tốt, thiếu vitamin D, canxi và chất phôt-pho gây nên. Nếu chăm nuôi trẻ không đúng, ánh sáng mặt trời chiếu vào không đủ thì dễ mắc những căn bệnh này. Thế nhưng vitamin D trong cơ thể trẻ, trừ lấy từ nguồn thực vật ra, chủ yếu là được chiếu trực tiếp tia tử ngoại mà có. Trong lớp da của người ta có 7 loại côlettêrôn khử hydrô, chỉ có thông qua chiếu xạ tia tử ngoại mới có thể chuyển hoá thành vitamin D. Cho nên, thường xuyên tắm nắng là một phương pháp tốt để dự phòng bệnh còi xương.

Nhưng tia tử ngoại không thể chiếu qua kính được. Quần áo, bụi bặm, khói thuốc lá v.v... có thể gây trở ngại cho tia tử ngoại xuyên qua. Cho nên, không nên để cho trẻ tắm nắng sau cửa kính, phải cố gắng làm cho làn da của trẻ trực tiếp tiếp xúc với ánh nắng mặt trời; chỉ có như vậy mới có thể thu được hiệu quả tốt. Mùa hè tia tử ngoại tương đối mạnh, chiếu xạ thời gian dài rất có hại cho thân thể của trẻ. Thời gian tắm nắng không nên quá dài; và trên đầu cần đội mũ che nắng để ngăn cản ánh nắng, đặc biệt cần tránh không cho ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu vào mắt trẻ. Mùa hè các bậc cha mẹ còn có thể lợi dụng sáng sớm hoặc chiều tối mở tung các cửa có ánh sáng, để tận hưởng thứ của quí này.

570- Không nên chiếu X quang nhiều cho trẻ

Sức đề kháng của trẻ tương đối kém, cảm mạo, sốt nóng, ho là chuyện thường tình, khi chẩn đoán nên hết sức cố gắng tránh

chiếu X quang, đề phòng X quang gây tổn hại không cần thiết.

Theo nghiên cứu chứng minh, mỗi một lần kiểm tra bằng X quang, tia phóng xạ ảnh hưởng đối với trẻ nhỏ gấp 30 lần đối với người lớn. Trẻ em kiểm tra chiếu X quang nhiều lần, tỷ lệ bệnh máu trắng tăng lên nhiều.

Đối với bệnh tật của trẻ, nói chung nên dùng phương pháp kiểm tra thông thường cũng có thể chẩn đoán được, không nên chiếu X quang, để phòng tổn hại cho sức khoẻ của trẻ.

571- Không nên coi thường việc cắt amiđan cho trẻ em

Amiđan nằm ở hai bên yết hầu dưới cuối lưỡi, là tổ chức lâm ba của công năng miễn dịch, có thể phòng ngừa vi khuẩn từ bên ngoài xâm nhập vào tạo thành nhân tố gây bệnh. Cho nên nói chung amiđan chỉ đơn thuần sưng to có tính chất sinh lý hoặc ngẫu nhiên phát viêm sưng to thì không nên cắt.

Nếu amiđan bị viêm nhiều lần, mỗi lần đều sốt cao, amiđan gây trở ngại cho việc bài trừ độc tố vi khuẩn thì cần xem xét đến khả năng phẫu thuật cắt bỏ. Bởi vì lúc này khả năng miễn dịch của amiđan rất nhỏ hoặc đã mất, lại còn có thể gây sốt, viêm thận cấp tính và viêm cơ tim v.v..., là nguồn phát bệnh của bệnh tật toàn thân. Cho dù như vậy thì trẻ em dưới 5 tuổi cũng không nên coi thường việc cắt amiđan.

572- Không nên trêu chọc trẻ làm cho chúng cười thét lên

Có không ít các bậc cha mẹ trẻ, các ông bà nội ngoại, nhìn thấy những đứa con, đứa cháu bụ bẫm đáng yêu thì không kìm được dùng tay cù vào nách trẻ, vào cổ trẻ làm cho chúng cười sặc sụa, không biết trời đất là gì nữa, người lớn lấy làm thích thú lắm. Nhưng làm như vậy thật không nên.

Trêu đùa trẻ quá độ có thể làm cho trẻ nhất thời bị tắc thở, thiếu ô-xy, làm cho tạm thời bị thiếu máu não. Nếu cứ thường xuyên trêu trẻ làm cho chúng cười to như vậy không những gây

trở ngại cho trẻ sinh trưởng phát triển, mà còn gây thành thói quen xấu cho trẻ là nói lắp và cười vô duyên; nếu cười to quá đáng còn có thể bị sai khớp quai hàm.

Cho nên, bất kỳ là ông, bà hay cha mẹ không nên trêu đùa trẻ cho chúng cười sặc sụa. Nên cười vừa vừa thôi.

573- Không nên lắc trẻ quá nhiều

Khi trẻ khóc, người lớn đều dùng phương pháp lắc để chúng nín. Họ không biết rằng, lắc quá sẽ có hại cho trẻ.

Bởi vì cơ bắp ở cổ trẻ rất yếu, khó chống đỡ được những cái lắc tương đối mạnh và trọng lượng của cái đầu khá nặng. Khi lắc thì đại não đánh vào thành trong xương đầu có thể làm cho đại não thiếu máu và vỏ não bị trương ra, do đó mà dẫn đến trở ngại cho tâm tư, trí năng thấp kém, thậm chí mù loà và bại liệt. Cho nên, không nên lắc trẻ quá nhiều.

574- Không nên đánh vào gáy, vào lưng trẻ

Khi dạy dỗ con trẻ, nếu đánh mạnh vào sau gáy, sau lưng trẻ sẽ gây tổn thương cho hệ thống thần kinh của trẻ.

Trong ống xương cột sống ở sau gáy và xương sống có trung khu thần kinh và thần kinh tụy sống. Nếu đánh mạnh vào sau gáy và sống lưng trẻ, lúc đánh áp lực và chấn động quá mạnh rất dễ làm cho trung khu thần kinh của trẻ bị tổn hại. Cho nên, không được đánh vào sau gáy, sau lưng trẻ.

575- Không nên véo má trẻ con

Rất nhiều người để tỏ lòng âu yếm trẻ, nếu không dùng tay véo má trẻ em, thì cũng dùng mồm áp chặt vào cằm đứa trẻ. Kỳ thực tưởng là có tình, nhưng lại là vô tình.

Bởi vì ống tuyến cằm ở cằm trẻ em nhiều lần bị day, bị ép, bị nén bị thương sẽ gây nên các chứng bệnh chảy nước dãi, viêm niêm mạc mồm và viêm tuyến cằm v.v... Cho nên, không nên véo má trẻ .

576- Không nên lôi kéo cánh tay trẻ quá mạnh

Khi các bậc cha mẹ đem con đi hoạt động ở ngoài nhà, nếu dùng sức quá đáng để lôi kéo cánh tay đứa trẻ thì dễ làm cho khuỷu tay trẻ bị bong gân.

Bởi vì trẻ em 3 - 4 tuổi phát triển chưa hoàn toàn, những dây chằng ở các khớp còn lỏng lẻo, khi dùng sức để kéo cánh tay đứa trẻ duỗi thẳng ra rất dễ phát sinh đầu nhỏ xương cổ tay bị trẹo đi. Khi bị trẹo tay thì thuỳ dưới của chi trên sẽ bị thương, hoạt động của tay không tiện. Cho nên, không nên kéo mạnh cánh tay trẻ.

577- Người lớn không nên bạt tai trẻ em

Các bậc cha mẹ mà bạt tai con trẻ sẽ làm tổn hại cho thính lực.

Bởi vì khi người lớn bạt tai trẻ con, rất dễ đánh vào lỗ tai trẻ, như vậy sẽ có một luồng khí lưu rất lớn nhanh chóng ập vào lỗ tai đứa trẻ, do trong nhĩ đạo chỉ có một nơi duy nhất ăn thông với ống yết hầu ở vào trạng thái đang đóng kín, chỉ khi nào nói hoặc nút cái gì đó mới mở ra, nay có một luồng khí lưu lớn ập vào thì không thể từ nơi này mà vào yết hầu được mà phải quay ra nên làm cho khí lưu càng trở nên mạnh hơn có thể làm vỡ màng trống làm cho thính giác bị suy yếu hoặc mất đi. Cho nên, làm cha làm mẹ muôn vàn lần không nên bạt tai con trẻ, nếu không sẽ ân hận suốt đời.

578- Không nên dùng xà phòng bột giặt đồ của trẻ

Không ít các bậc cha mẹ khi giặt quần áo thường không chú ý, bỏ luôn cả quần áo của trẻ vào trong máy giặt cùng với quần áo của người lớn, rồi dùng bột giặt giặt chung một lượt để mong vừa tiết kiệm thì giờ vừa nhẹ việc. Nhưng nghiêm khắc mà nói, làm như vậy là không ổn.

Đó là vì thành phần chủ yếu của bột giặt là sôđium ankin benzen sulfônát. Sau khi loại vật chất này thâm nhập vào trong cơ thể, đối với hoạt tính của chất dung môi tinh bột, dung môi tuỵ, dung môi anbumin dạ dày có tác dụng ức chế rất mạnh, dễ làm

cho người ta bị ngộ độc. Dùng bột giặt để giặt quần áo tã lót của trẻ em, rất có thể vì những chất bẩn trên quần áo chưa giặt sạch nổi trên mặt nước có chất sôđium ankin benzen sulfônát rất nguy hại cho trẻ thơ. Có những em sau khi tiếp xúc với vật chất có hại ở trong xà phòng bột còn có thể gây nên dị ứng da. Cho nên, giặt quần áo cho trẻ thơ nên dùng xà phòng trung tính không có tính kích thích, không nên dùng bột giặt của người lớn.

579- Người lớn không nên thường xuyên cõng trẻ con

Có một số vùng nhất là vùng núi có thói quen cõng trẻ con, thậm chí cõng cả trẻ con lên phố, đi chợ, lên núi kiếm củi, ra đồng lao động. Những cách làm này rất bất lợi cho việc phát triển một cách lành mạnh của trẻ.

Trẻ con nằm trên lưng người lớn, do hai chân hai tay xoạc ra quá rộng, phương hướng dùng lực không thoả đáng. Ngày tháng kéo dài, các chi không thể phát triển bình thường, dễ gây nên dị hình xương cốt. Trẻ con gục trên lưng người lớn, ngực bị ép chặt, vận động hô hấp của phổi bị hạn chế nhất định. Thời gian dài sẽ làm suy yếu công năng hô hấp của phổi, các khí quan toàn thân, đặc biệt là ngực không được cung ứng đầy đủ dưỡng khí, ảnh hưởng đến phát triển trí lực của trẻ. Ngoài ra trẻ thường xuyên gục trên lưng người lớn sẽ không ngừng hít phải hơi do mồ hôi bốc ra và hít phải bụi bặm, bệnh khuẩn của quần áo. Điều đó không những có hại cho sức khoẻ của trẻ, mà mùa hè còn sinh ra rôm sảy. Cho nên, để cho trẻ trưởng thành lành mạnh, thể hình khoẻ đẹp, cần phải uốn nắn thói quen cõng trẻ trên lưng.

580- Trẻ sơ sinh, trẻ thơ không nên chụp ảnh có đèn chiếu

Chụp ảnh cho trẻ sơ sinh mà sử dụng đèn chiếu sẽ tổn hại đến mắt của trẻ, thậm chí còn gây ra đau khổ suốt đời.

Bởi vì nhỡn cầu của trẻ nhỏ còn chưa phát triển hoàn thiện, rất sợ ánh sáng. ánh sáng của đèn phát mạnh vô cùng. Chùm ánh

sáng mãnh liệt có thể làm tổn thương mắt trẻ. Tuy chỉ là 1/50 giây, đèn phát cũng đủ gây tổn thương cho võng mạc thị ở trong nhỡn cầu nơi có mẫn cảm dị thường đối với ánh sáng. Cự ly càng gần, tổn thương càng nghiêm trọng. Cho nên, chụp ảnh cho trẻ nhỏ không nên dùng "đèn phát sáng".

581- Trẻ em không nên học tập quá sớm và chương trình quá nặng

Đúng là có những trẻ "thần đồng" siêu việt và đã có nhiều bài báo nói về vấn đề này. Nhưng thực tế thì tình hình đó rất hiếm. Việc phát triển của trẻ và sự tăng trưởng của lứa tuổi có qui luật nhất định. Kỳ vọng con trẻ thành tài, phản lại qui luật phát triển trí lực, bắt chước một cách mù quáng giáo dục con trẻ siêu trí tuệ, bắt con học tập quá sớm và chương trình quá nặng, không những khó có thể thu được thành quả mà còn gây khó khăn trong học tập cho con trẻ khi nhập học sau này.

Bởi vì thời kỳ trẻ nhỏ thường thiếu năng lực tư duy, căn bản cũng không có khả năng phân biệt vấn đề; đọc sách, làm toán, học nhạc, học ngoại ngữ quá sớm, là làm trái qui luật phát triển trí lực. Sau khi đẻ ra cho đến 1 tuổi trẻ nhận biết được màu sắc, bị kích thích bởi thanh âm; trước một tuổi rưỡi học hát, xem tranh ảnh, ra ngoài tiếp thu "sự vật mới"; 1 tuổi rưỡi cho đến 4 tuổi là thời kỳ mẫn cảm về ngôn ngữ, tiến hành huấn luyện khẩu ngữ; 4 - 5 tuổi là thời kỳ mẫn cảm về số, có thể dạy đếm hoặc các phép tính cộng trừ; 5 - 6 tuổi là thời kỳ mẫn cảm về hình tượng, về chữ và tranh vẽ, có thể huấn luyện học chữ, học vẽ; sau 6 tuổi nhập học tiếp thu giáo dục. Nếu làm trái qui luật phát triển trí lực thì khó có thể thu được thành quả. Nếu giáo dục quá sớm, nội dung không thoả đáng, gánh nặng tinh thần quá sức sẽ làm cho trẻ mất đi hứng thú học tập. Các nhà giáo dục điều tra nghiên cứu đã chứng minh, trẻ em học tập quá sớm, hầu như 50% trẻ học rất khó khăn, thành tích kém. Cho nên trẻ em học tập không nên bắt

đầu quá sớm, càng không nên quá tải nhiều. Đối với trẻ nên tiến hành giáo dục một cách khoa học, nhưng phải tuân thủ qui luật phát triển trí lực, áp dụng nội dung giáo dục thích đáng mới tốt.

582- Không nên bắt học sinh tiểu học tập viết quá nhiều

Có nhiều bậc cha mẹ phối hợp với nhà trường giáo dục con, yêu cầu quá nghiêm khắc. Bắt con ngồi quá lâu để tập viết chữ mới, tập làm văn. Nhưng thời gian quá dài, bất kỳ là đối với thành tích học tập hay với sức khoẻ thân thể và tâm hồn của con trẻ đều không thích hợp.

Bởi vì tập viết khiến cho thần kinh trẻ căng thẳng, tâm tư kích động, tim đập nhanh hơn, nhiệt độ trên mặt tăng lên, kỳ thư giãn của huyết áp (áp thấp) tăng cao, hai tay xuất hiện run rẩy, trí nhớ giảm sút, đối với sức khoẻ thân thể và tâm hồn và việc phát triển bình thường đều vô cùng bất lợi. Cho nên, học sinh tiểu học không nên tập viết quá nhiều. Nên để cho trẻ tập viết nhẹ nhàng thoải mái, có mức độ thích hợp, thời gian đúng mức.

583- Không nên trách mắng khi trẻ nói lắp

Nói lắp, tục gọi là ấp úng, ngắc nga ngắc ngứ, là một trở ngại ngôn ngữ có tính phi khí chất. Thói quen không hay này khó có thể dùng thuốc để chữa chạy được. Nếu trách mắng trẻ nói lắp, không những không làm cho bệnh nói lắp thuyên giảm, ngược lại còn làm cho bệnh nói lắp tăng thêm khó có thể uốn nắn được. Bởi vì trẻ nói lắp bị trách mắng, giễu cợt, lòng tự tôn bị tổn hại, từ đó mà nảy sinh tâm lý sợ sệt, kết quả càng nói lắp nặng hơn, hình thành tuần hoàn ác tính. Cho nên đối với trẻ em nói lắp không nên trách mắng. Cần phải giáo dục, an ủi và khích lệ, để cho em dứt bỏ tâm trạng nặng nề, nhẹ nhàng tự nhiên, bảo trì tâm tình vui vẻ, uốn nắn dần dần bắt chước phát âm bình thường có qui luật tiết tấu.

584- Không nên uốn nắn trẻ con dùng tay trái

Có một số gia đình thấy con quen dùng tay trái, đều khuyên

bảo chúng cần sửa lại dùng tay phải. Kỳ thực cách làm như vậy là thừa.

Bởi vì trí lực của trẻ thiên về bên trái, so với các trẻ khác thì không thua kém chút nào cả. Nói một cách tương đối, lượng hoạt động của bán cầu bên trái, của đại não so với bán cầu bên phải thì lớn hơn, nếu dùng tay trái nhiều đối với việc phát huy công năng của bán cầu bên phải đại não thì có nhiều ưu điểm. Qua nghiên cứu phát hiện, nếu dùng cả hai tay thì trí nhớ được cải thiện rõ rệt và liên tục được tăng cường. Một học giả Nhật Bản đã tổ chức rèn luyện trí nhớ trong việc luyện tập thể thao, có một tiết dùng tay trái để cầm đũa gắp đậu nành. Thực tiễn chứng minh, đối với tiền đồ, sự nghiệp của một người thì người cầm tay trái chẳng bị ảnh hưởng gì cả. Nhà danh hoạ người Pháp Picatxô, nhà nghệ thuật điện ảnh người Mỹ Trôpêlin thường xuyên dùng tay trái; trên thế giới có một số vận động viên ưu tú về đánh bóng bàn thì người cầm vợt tay trái cũng không phải là hiếm thấy.

Vậy mà có một số trẻ vì bị cha mẹ bắt buộc phải thay đổi thói quen cầm đũa tay trái đã trở nên nói lắp hoặc trở ngại cho tâm lý tinh thần về các mặt khác. Cho nên trẻ thích dùng tay nào thì cứ để cho chúng tự hiên. Dùng tay trái cũng có ích chứ không có hại, luyện tập dùng nhiều tay trái cũng là một việc rất cần thiết.

585- Không nên xử phạt những trẻ em bướng bỉnh, nghịch ngợm

Những tư tưởng như không nghiêm thì không có tiền đồ tốt, không đánh đòn thì không thể có khí chất tốt và dùng "Kỷ luật cây gậy" đối với trẻ v.v... cho đến ngày nay vẫn còn tồn tại trong đầu óc một số người. Có một số gia đình thiếu tri thức khoa học, không hiểu đặc điểm phát triển thể chất và tâm hồn của trẻ nên giáo dục con không phải phép. Thấy trẻ nghịch ngợm, chỉ biết nổi cáu, nóng nảy, có khi còn dùng cả việc đánh đập hoặc gần

như đánh đập.

Trẻ em đang ở vào giai đoạn phát triển trưởng thành, các bộ phận trong cơ thể tương đối mềm yếu, hệ thống thần kinh phát triển chưa hoàn thiện. Nếu thái độ của người lớn đối với trẻ con cứng nhắc, dùng biện pháp đánh đập hoặc biến tướng của đánh đập, làm cho tinh thần trẻ căng thẳng, tâm lý không vui vẻ, sẽ ảnh hưởng đến phát triển, tổn hại đến sức khoẻ, hình thành cá tính và hành vi thói quen xấu. Có đứa trẻ bị đánh nhiều, dần dần sinh ra tâm lý tự ti, mất chí tiến thủ, trở nên thô bạo, lì lợm, cô đơn khiếp đảm; cũng có trẻ đối lập với cha mẹ, tính cách tự do bừa bãi, hành vi thô bạo vô lễ; cũng có trẻ vì bị đánh nhiều quá nên sinh ra nói dối, lừa gạt người khác, nuôi thành thói quen không thành thật.

Cho nên cha mẹ đối với con trẻ bướng bỉnh, nghịch ngợm nên kiên trì, nhẫn nại thuyết phục, tích cực dỗ dành, lấy giáo dục chính diện làm chính, trừng phạt chỉ là việc bổ trợ cho giáo dục. Cho dù đối với những em đặc biệt bướng bỉnh nghịch ngợm, cũng không nên đánh đập hoặc trừng phạt. Ngay từ nhỏ phải coi trọng việc bồi dưỡng tinh thần tự giác cho trẻ.

586- Không nên áp chế tính hiếu động, tính bắt chước bẩm sinh của trẻ

Tính cách của trẻ em là ngây thơ hoạt bát, đối với sự vật xung quanh chúng cảm thấy vô cùng hứng thú, đặc biệt thích hoạt động ở ngoài nhà. Có bậc cha mẹ vì sợ con vấp ngã, suốt ngày nhốt chúng ở trong nhà, hạn chế chúng hoạt động chân tay, cho rằng như vậy mới an toàn. Kỳ thực, như vậy sẽ làm mất đi cơ hội kích hoạt đại não, phát triển trí lực.

Căn cứ vào lý luận định vị cơ năng đại não, mỗi thớ cơ bắp của các khí quan thân thể, tay, chân v.v...trên tầng vỏ đại não đều có "điểm trú não" và "cơ quan trú não" tương ứng thông nhau. Cơ bắp trên các khí quan tay, chân v.v... hoạt động càng nhiều, càng

phong phú càng có thể kích phát mỗi "điểm" tự tương ứng, mở rộng diện tích "điểm" trong tầng vỏ đại não và cũng càng có thể khai thác và phát triển tiềm lực của đại não, phát triển trí lực của con người.

Trẻ em đến một lứa tuổi nhất định, song song với sự phát triển của tư duy và động tác, sản sinh ra nhu cầu "tự mình bảo vệ", không thoả mãn một việc gì đó đều do bản năng cha mẹ không để cho trẻ làm việc sẽ làm cho trẻ mất đi cơ hội rèn luyện đôi tay. Thời gian kéo dài, không những ảnh hưởng đến phát triển trí lực của trẻ, mà còn không có lợi cho việc bồi dưỡng năng lực sống độc lập của đứa trẻ. Cho nên cha mẹ không nên áp chế tính hiếu động và hay bắt chước bẩm sinh của trẻ để có lợi cho việc phát triển trí lực.

587- Cha mẹ không nên quản thúc con trẻ quá nghiêm

Có một số cha mẹ cho rằng quản thúc chặt chẽ thì có thể rèn con thành tài. Kỳ thực đó là một phương pháp rất không tốt, vừa có hại cho sức khoẻ của con cái, vừa ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực của con.

Đối với con cái, cha mẹ nên có yêu cầu nghiêm khắc, nhưng không phải càng nghiêm càng tốt, đối với yêu cầu của trẻ em, nên xuất phát từ thực tế của chúng, mỗi đứa phải có thái độ khác nhau, mỗi lứa tuổi phải khác nhau, tuyên dương ưu điểm, tránh khuyết điểm, giáo dục có cơ sở mới có thể khiến cho con trẻ trưởng thành lành mạnh về thể xác và tâm hồn. Nếu đối với trẻ mà quản thúc quá nghiêm khắc, cứ bắt chúng suốt ngày vùi đầu vào sách vở, sẽ hạn chế phát triển về mọi mặt và có thể gây cho chúng thái độ căm ghét việc học tập, có tâm tư sợ sệt. Cũng như một người trường kỳ chỉ ăn có một món thức ăn mà trước đó họ ưa thích. Nếu kéo dài thì sẽ chán ngấy món đó. Hoặc giả có những phạm vi cha mẹ không quản thúc được thì sẽ hình thành hành vi "nghịch phản" . Ví dụ: không để cho trẻ xem truyện tranh hoặc tiểu thuyết, thì chúng sẽ xem ở trường học, mượn sách

của bạn bè mà không cho bố mẹ biết. Cách làm như vậy đối với tâm lý trẻ cũng sinh ra ảnh hưởng không tốt. Hoặc giả do tinh thần căng thẳng, áp lực tâm lý lớn, khiến cho chúng trở nên trầm ngâm, u uất, hoặc sinh ra phản cảm với cha mẹ , tính tình trở nên thô bạo, cố chấp. Có bậc cha mẹ đối với con cái suốt ngày không cười với chúng lấy một tiếng, hoặc chỉ lấy trách mắng là chính, kết quả làm cho trẻ mất tính cách đặc trưng là ngây thơ hoạt bát mà mỗi trẻ nhỏ cần có, tính cách trở nên trầm, không đoàn kết được ai, hoạt động tâm lý của trẻ cũng không được phát triển bình thường, hạn chế và ảnh hưởng đến việc phát triển lành mạnh trí lực của trẻ.

588- Không nên hù doạ con

Có bậc cha mẹ khi thấy con không nghe lời, thường hay hù doạ con. Hoặc giả đột nhiên kêu toáng lên " Ông hổ đến đấy ", " Chó sói đến đấy ", hoặc giả buổi tối, ban đêm thầm thì một cách thần bí "Xem kìa, đằng kia có ma đấy !" , "Con không nghe lời, yêu quái sẽ đến ăn thịt đấy" v.v... và v.v...

Cách làm như vậy là không thể nào chấp nhận được. Làm như vậy đối với một đứa trẻ hầu như chưa có năng lực phân biệt, không những không rèn luyện và bồi dưỡng cho con được tính can đảm; trái lại còn làm cho chúng thêm khiếp đảm, gây tổn hại rất lớn cho sức khoẻ tâm hồn và thể chất của trẻ. Bởi vì tâm linh non trẻ yếu ớt của trẻ, sẽ không thể chịu đựng được sự doạ dẫm cái gì là "chó sói", là "hổ", là "ma", là "yêu quái", thường làm cho thần kinh trẻ bị kích thích không tốt, thậm chí sợ đến phát ốm. Có bậc cha mẹ có lẽ không cho như vậy, vẫn cứ cho rằng doạ một tí làm gì mà sinh bệnh? Họ không biết rằng y học cổ truyền cho rằng, con tim cũng là thần, kinh sợ thì sinh loạn. Khi trẻ đột nhiên bị sợ hãi, tim đập thình thình, tâm khí vượt ra ngoài làm cho thần không giữ được, xuất hiện hiện tượng thần chí hoảng loạn, chân tay run rẩy, sắc mặt trắng nhợt, trầm lặng ít nói, làm

cho trẻ sau một thời gian dài vẫn không hoàn hồn. Cho dù có chữa trị ngay cũng làm cho tinh thần đứa trẻ bị ảnh hưởng xấu.

589- Không nên cho trẻ đi học sớm

Các chuyên gia về giáo dục trẻ em cho rằng, giáo dục không nên đi trước quá sớm, đi trước quá sớm là phản lại qui luật giáo dục. Bởi vì tình hình phát triển, trình độ thành thục của trẻ ở thời kỳ còn nhỏ không giống nhau. Ví dụ miễn cưỡng đi học trước tuổi, bước vào cái tập thể của những trẻ em lớn tuổi hơn, học tập mất rất nhiều sức lực, trường kỳ như vậy lòng tự tin dần dần sẽ mất đi.

Theo điều tra, những trẻ em đi học đúng tuổi học tập tương đối nhẹ nhàng, tư tưởng chúng mẫn tiệp, tuân thủ kỷ luật, tôn kính thầy giáo, đoàn kết bạn học, thành tích học tập cao hơn so với các em vào học trước tuổi. Nguyên nhân của các bậc cha mẹ cho con vào học trước tuổi là, họ đều tưởng rằng giáo dục trẻ nhỏ không như hệ thống hoá giáo dục tiểu học. Trẻ con sau khi vào tiểu học, có thể biết trước được một số chữ, và cho rằng chỉ có viết chữ, nhận mặt chữ mới là học tập. Trên thực tế, nội dung giáo dục trẻ em khác với tiểu học, các giáo trình ngôn ngữ, tính toán, mỹ công v.v...của nhà trẻ đều dựa vào đặc điểm tâm lý của giáo dục sinh lý trẻ em mà các nhà chuyên môn soạn thảo ra. Thiết kế của những giáo trình này chỉ là khai thác và phát triển trí lực của trẻ nhỏ, bồi dưỡng nhân cách kiện toàn cho trẻ, gây những thói quen tốt trong hành vi của chúng, kiến lập mối quan hệ giao tiếp hoà hợp. Những giáo trình này, về mặt bồi dưỡng các loại năng lực cho trẻ đều gây được tác đụng mưa lâu thấm dần.

Đứng về mặt phát triển tâm sinh lý của trẻ mà nói, trẻ đi học trước tuổi cũng vô cùng bất lợi. Công năng ức chế thần kinh của thời kỳ trẻ con còn rất kém, không nên ức chế quá lâu hành động của mình, hoạt động nghề nghiệp quá ư tỉ mỉ. Mà viết lại là một loại kỹ năng cực kỳ tỉ mỉ. Quá trình xương hoá đốt ngón tay

của trẻ còn chưa hoàn thành, do đó mà năng lực hiệp điều của tay cũng kém, đòi hỏi trẻ phải viết cho đúng đắn quá sớm thật là khó.

Thực tiễn đã chứng minh, nắm vững giáo dục thời kỳ trẻ con, phải bắt đầu chú ý từ việc bồi dưỡng trẻ có hứng thú học tập, dần dần hướng dẫn chúng tự nhiên quá độ vào tiểu học, đặt cơ sở vững chắc cho trẻ tương lai có thể tiếp thu giáo dục tiểu học là điều vô cùng quan trọng.

590- Không nên để cho trẻ trở thành "ông cụ non"

Điện ảnh, ti-vi rất phổ cập, việc đi lại giao tiếp trong cuộc sống tấp nập hơn, những cuộc kỳ đàm quái luận của những kẻ nhàn rỗi v.v... làm cho trẻ em ngày nay học được không ít chuyện, khiến cho diện trí thức của chúng rộng ra không ít, do đó cũng tạo nên không ít những "ông cụ non", chúng mở miệng ra là nói những lời của người lớn, mặt vênh lên như người lớn, quần áo mặc như người lớn, cũng hát những bài hát của người lớn, nhẩy những điệu nhảy của người lớn. Chúng không biết rằng điều đó có thể trở ngại cho sự trưởng thành lành mạnh của chúng sau này.

Các nhà tâm lý học nghiên cứu chứng minh, sự phát triển tâm lý của nhân loại là một quá trình liên tục. Những giai đoạn tuổi tác khác nhau có đặc trưng tâm lý tương ứng khác nhau. Ngây thơ, hiếu kỳ là đặc trưng tâm lý điển hình của trẻ con, nó thúc đẩy trẻ đi quan sát, thăm dò thế giới bên ngoài, xây mộng cho cuộc sống. Những điều quan sát thăm dò của chúng cho dù không hoàn mỹ, nhưng lại thể hiện đúng đặc điểm bản thân có tính nho nhã của chúng. Đó chính là những điều mà người ta thường nói là đồng tâm đồng thú (tâm hồn trẻ, lạc thú trẻ). Các nhà tâm lý học trẻ em cho rằng, tuổi tâm lý và tuổi sinh lý của trẻ nên thích ứng với nhau.

Trẻ con là trẻ con, không nên để cho chúng sớm nhiễm phải đặc điểm của người lớn. Những bậc cha mẹ nên hết sức cố gắng

sáng tạo cho chúng một không gian sống trong sạch lành mạnh, không nên cho chúng diễn những vai người lớn, nên để cho chúng xem nhiều những tiết mục của trẻ con, tham gia những hoạt động của trẻ con, để tránh làm cho chúng sớm mất đi sự ngây thơ hồn nhiên.

591- Cha mẹ không nên doạ con để cho chúng ngủ

Có một số cha mẹ khi ru con ngủ thường dùng những chuyện tiêm thuốc, yêu quái, ma quỉ để dọa trẻ, tưởng rằng cách làm như vậy thì trẻ sẽ ngủ ngay. Cách làm như vậy đối với việc phát triển lành mạnh của trẻ thật vô cùng có hại.

Bởi vì hệ thống thần kinh của trẻ chưa được phát triển hoàn thiện, khi nghe những câu chuyện và sự việc đáng sợ như vậy, hệ thống thần kinh sẽ bị kích thích mãnh liệt, như vậy không những làm cho trẻ khó ngủ, mà ngủ cũng không yên giấc, và trong giấc ngủ còn hay có những cơn ác mộng, có khi trong cơn ác mộng do quá sợ hãi còn kêu thét, khóc lóc ầm ỹ, thần kinh rất căng thẳng, khiến cho đại não của trẻ không được nghỉ ngơi hoàn toàn. Nếu dùng việc uống thuốc, tiêm thuốc để doạ trẻ con thì sau này khi chúng mắc bệnh phải uống thuốc, tiêm thuốc thật sẽ hình thành tâm lý sợ hãi cho chúng, sẽ hình thành phản xạ có điều kiện ác tính, khiến cho trẻ trong quá trình trưởng thành sau này, sợ những động vật nhỏ như mèo, chó, chuột v.v..., không dám đi vào trong phòng tối, hoặc khi có sấm chớp cũng không dám ở nhà một mình. Có người đã tiến hành điều tra những người lớn trực đêm mà hay sợ sệt, phát hiện có tới 80% thời nhỏ đã từng bị dọa nạt ở những mức độ khác nhau. Cho nên cha mẹ không nên dùng phương pháp doạ nạt để thúc giục trẻ con ngủ.

592- Các bậc cha mẹ không nên lấy ti-vi làm bà bảo mẫu

Có những bậc cha mẹ trẻ, muốn sớm phát hiện trí lực của con mình, thường để cho con xem ti-vi hoặc lấy việc xem ti-vi để

cho con yên tĩnh. Những cách làm như vậy rất không thích hợp.

Bởi vì ti-vi có đặc điểm của cái gọi là "phi hưởng ứng tính" tức là mọi tiết mục trong ti-vi đối với mọi phản ứng, cảm thụ của khán giả đều không có liên quan gì. Còn trẻ thì cứ tưởng rằng trên màn bạc ti-vi có một số nhân vật đối diện với khán giả như cùng nói chuyện với mình, cho nên có thể có nhiều loại phản ứng. Nhưng nhân vật trong ti-vi trước sau chẳng để ý gì đến chúng. Thời gian kéo dài trẻ sẽ không quan tâm tới thanh âm, ngôn ngữ và động tác của người nữa. Đối với trẻ con đang học nói chuyện, bắt chước động tác và khai phát trí lực thì điều này không có lợi.

593- Không nên để cho trẻ suốt ngày vùi đầu vào sách vở

Có một số bậc cha mẹ có ước vọng con mình phải thật giỏi giang, suốt ngày chỉ yêu cầu con "học tập", "học tập", từ sáng đến tối, bắt con vùi đầu vào đống sách. Hễ nhìn thấy trẻ chơi một chút, là không vui. Kỳ thực cách làm như vậy là không khoa học, là không có lợi cho sự trưởng thành lành mạnh của trẻ. Tất nhiên, cũng chẳng có lợi cho sự thành tài của trẻ.

Đó là vì, thiếu niên trẻ đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, sự trưởng thành về trí lực và trưởng thành về thể chất có liên quan mật thiết với nhau, mọi hoạt động tư duy trí lực, đều là hoạt động của trung khu thần kinh đại não, đại não cần nhiều ô-xy và đường huyết hơn bất cứ cơ quan nào khác, hầu như chiếm 1/5 toàn bộ cơ thể. Bắp thịt có thể làm việc trong tình hình thiếu ô-xy một thời gian ngắn, còn đại não thì tuyệt đối không thể. Bởi vì nó là "Bộ tư lệnh" của toàn thân, nếu thiếu dinh dưỡng và năng lượng, tất sẽ làm cho các tổ chức, cơ quan toàn thân suy kiệt. Trẻ nhỏ chỉ có tham gia một cách thích đáng vào trò chơi hoặc hoạt động thể dục, khiến cho tuần hoàn máu toàn thân tăng nhanh, chuyển hoá mạnh mẽ, mới có thể cải thiện thể chất mạnh mẽ. Như vậy là do đại não được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và năng

lượng, làm cho tinh lực sung sức, xử sự lạc quan, kết quả học tập mới thật tốt. Thực nghiệm đo đạc đã chứng minh, năng lực tư duy và tốc độ suy nghĩ của con người, trừ việc có liên quan đến di truyền ra, còn có liên quan đến việc có thường xuyên tham gia rèn luyện thể dục hay không. Cho nên, bắt trẻ suốt ngày vùi đầu vào đống sách, là một cách làm phản lại qui luật khoa học. Nếu cứ kiên trì như vậy, không những khó có thể thu được hiệu quả mong muốn, trái lại còn có thể làm hỏng bản thân đứa trẻ.

594- Không nên cho trẻ quá nhiều đồ chơi

Đồ chơi đối với trẻ có tác dụng giáo dục, chúng có thể thúc đẩy sự phát triển trí lực và động tác của trẻ em. Nhưng có một số cha mẹ , để cho con khỏi quấy khóc, liền đặt ra trước mặt chúng hàng đống đồ chơi, để cho chúng tuỳ ý chơi gì thì chơi. Kỳ thực cách làm như vậy cũng không tốt.

Bởi vì trẻ em chơi đồ chơi phải theo đặc điểm thân thể và tâm hồn chúng mà đưa cho chúng một số lượng đồ chơi thích hợp vừa phải, mới có thể phát triển được sức chú ý, và tính hứng thú của chúng; và cũng có lợi cho trẻ phát triển tính mày mò, phát triển tay và động tác toàn thân của trẻ, phát triển năng lực nhận thức và sức sáng tạo của chúng. Nếu một lần cho trẻ quá nhiều đồ chơi, trẻ dễ phân tâm, sờ cái này một tí, mó cái kia một tí đến hoa cả mắt lên, kết quả cũng chẳng chơi được gì, như vậy sẽ làm cho trẻ phân tán, ít hứng thú với đồ chơi. Nếu mỗi lần đưa cho trẻ một thứ hoặc hai thứ đồ chơi để cho chúng chơi, có thể chúng sẽ chơi hết mình, mở mang đầu óc, tìm trăm phương nghìn kế để chơi thứ đồ chơi này. Ví dụ cho chúng chơi một đồ chơi con vịt, nó có thể kéo chiếc xe nhỏ chạy lung tung hết sang phải lại sang trái hoặc quay vòng, có thể bỏ lên trên thùng xe một vài hòn đá. Khi đứa trẻ đã chơi đủ rồi, có thể cho chúng ra ngoài nhà chơi bóng, chơi mệt rồi thì chuyển sang hoạt động khác. Đối với những trẻ tương đối bé có thể để cho chúng chơi đi chơi lại một

thứ đồ chơi, như vậy có thể giúp cho trẻ nảy sinh hứng thú. Cho nên cha mẹ không cần phải chuẩn bị cho trẻ quá nhiều đồ chơi, càng không nên một lần đưa cho chúng quá nhiều đồ chơi.

595- Không nên cho trẻ nhỏ chơi đồ chơi quá sớm

Tiến sĩ tâm lý học người Nga M. Lixina đã từng chỉ ra rằng : Trẻ nhỏ không nên cho tiếp xúc với đồ chơi quá sớm. Tiến sĩ Lixina làm qua thực nghiệm như sau : cho 2 - 4 em ngồi vào trong xe học đi, không cho chúng đồ chơi gì cả, để cho chúng cùng đứng ngây ra 2 - 3 phút. Trong điều kiện như vậy, cho dù là đứa trẻ 3 tháng tuổi cũng biết nhìn người bạn của mình, quan sát cử động của đối phương. Còn trẻ em 7 - 8 tháng tuổi thì biết cùng chơi với nhau. Nhưng nếu trong tay mỗi đứa trẻ đều có đồ chơi, thì bạn sẽ phát hiện thấy, đối với thế giới xung quanh (bao gồm cả đứa bạn trước mặt và người lớn đứng bên cạnh), đứa trẻ không hề để ý tới mà tập trung tinh thần vào "nghiên cứu" đồ chơi trong tay mình. Nhưng nội dung của một thứ đồ chơi đó, làm sao so sánh được với cả một thế giới xung quanh. Như vậy chẳng phải con trẻ chỉ nắm bắt được "hạt vừng" mà bỏ rơi mất "quả dưa hấu" hay sao? Nếu cứ kéo dài như vậy, con trẻ chỉ cắm đầu vào đồ chơi, mà coi thường cả một thế giới bao la, việc phát triển tâm lý của trẻ, không nghi ngờ gì nữa, sẽ bị hạn chế rất nhiều. Cho nên, đối với trẻ nhỏ tuổi mà nói, có lẽ không nên cho chúng tiếp xúc với đồ chơi quá sớm.

596- Trẻ không nên chơi những đồ chơi có tiếng ầm ĩ

Những năm gần đây, trên thị trường trong và ngoài nước xuất hiện rất nhiều những đồ chơi có tiếng ồn rất to, rất được người mua hoan nghênh. Nhưng có học giả nước ngoài đã nhận xét, dùng những đồ chơi có tiếng ồn rất lớn, trẻ em chơi ngay gần đó, sẽ rất có hại cho công năng thính giác.

Theo sự khảo sát đo đạc, những đồ chơi phát ra tiếng ồn ào chói tai, trong phạm vi 10 cm, có thể cao đến 108 đêxiben. Trong

phạm vi cự ly bình thường, cấp thanh âm này xem ra có thể ở trong hạn độ an toàn. Nhưng nếu để những đồ chơi (bao gồm cả những đồ chơi bằng nhựa cao su phát ra âm thanh chói tai mà trẻ em thường chơi) này ở gần tai trẻ em thì có thể làm cho thính giác trẻ bị mất đi sự nhạy cảm. Có người còn đo được kết quả phát hiện, do tác dụng của tiếng ồn, thông qua phản xạ thần kinh vô cùng phức tạp làm cho công năng của khí quan thị giác cũng sinh ra không bình thường.

597- trẻ nhỏ không nên có thói quen ngậm mút đồ chơi

Đồ chơi là thứ không thể thiếu được của trẻ, có lợi cho việc khai phát trí lực. Nếu trẻ vừa chơi đồ chơi, vừa ngậm mút đồ chơi thì lại vô cùng có hại cho sức khoẻ và sự phát triển.

Bởi vì rất nhiều đồ chơi bên ngoài sơn hoặc nhuộm bằng thuốc nhuộm màu, mà trong dầu sơn có rất nhiều chất chì. Nếu trẻ em thường xuyên ngậm mút đồ chơi hoặc ăn phải những mảnh sơn rơi ra, do công năng giải độc của gan ở trong cơ thể chưa kiện toàn, khả năng bài tiết chất độc của thận cũng kém, cho nên chất chì vào người cứ dần dần tích tụ lại sẽ gây nên trúng độc chì, thậm chí dẫn đến thiếu máu. Bên ngoài đồ chơi thường nhuộm đủ các màu, đa số là các chất hoá học chế thành. Những chất hoá học này vào trong người có thể gây nên hàng loạt nguy hại. Ngoài ra đồ chơi còn có thể dính hàng lô vi khuẩn, siêu vi trùng và trứng ký sinh trùng. Đồng thời với việc ngậm mút đồ chơi, vi trùng thừa cơ chui vào cơ thể, làm cho trẻ cảm nhiễm bệnh tật. Trẻ em thường ngậm mút đồ chơi rất dễ bị những linh kiện nhỏ của đồ chơi hỏng rơi ra trôi vào trong khí quản sẽ phát sinh những tai nạn đáng tiếc. Cho nên, các bậc cha mẹ nhất định phải uốn nắn thói quen xấu ngậm mút đồ chơi của trẻ.

598- Không nên sơn móng tay cho trẻ

Có không ít các bậc cha mẹ trẻ tuổi, trong khi đánh phấn trang điểm cho con mình, cũng dùng sơn móng tay để sơn móng

tay cho con. Họ không biết rằng làm như vậy là vô cùng có hại.

Đó là vì hiện nay trên thị trường đang bán sơn móng tay mà nguyên liệu chủ yếu của nó là nitrat xen-luy-lô, phối hợp với một số dung dịch hoá học như este B, xêtôn C, este D, benzen v.v... và thuốc làm dẻo cùng các loại thuốc nhuộm chế thành. Những vật phẩm hoá học này có tính làm hoà tan, có tác dụng độc hại nhất định đối với con người. Trẻ con thường có thói quen mút ngón tay và ăn vặt, đặc biệt là những thực phẩm có hàm lượng mỡ tương đối nhiều như ở trong bánh ga tô, thực phẩm rán, chế phẩm từ sữa v.v... chất mỡ trong đó có thể hoà tan vật chất có độc ở trong sơn móng tay, và sẽ theo thức ăn vào trong cơ thể, từ đó mà gây nên trúng độc, ảnh hưởng đến sự phát triển sinh trưởng của trẻ. Cho nên, trong khi trang điểm cho trẻ, không nên sơn móng tay cho chúng.

599- Không nên cho trẻ thơ chơi trò "ném khăn tay"

Trò chơi mèo bắt chuột "ném khăn tay" là một trò chơi được chơi rất phổ biến. Nhưng loại trò chơi này lại không nên để cho trẻ nhỏ chơi. Đó là vì công năng tim, phổi của trẻ còn tương đối non yếu, mà trong trò chơi "ném khăn tay" rồi bỗng chốc lại phải chạy thật nhanh, bỗng chốc phải ngồi ngay xuống hoặc quì ngay xuống, trẻ vừa thở hồng hộc, vừa phải vỗ tay hát, không nghi ngờ gì nữa, việc này đối với việc phát triển bình thường của tim, phổi của trẻ là có ảnh hưởng bất lợi. Cho nên, trò chơi "ném khăn tay" tuy là một loại trò chơi truyền thống, nhưng với quan điểm y học hiện đại bảo vệ sức khoẻ thì nó cần được thay đổi.

600- Không nên cho trẻ con chơi trò chơi "chọi gà"

Cái gọi là trò chơi chọi gà, tức là do hai người, mỗi người đùng một tay của mình nắm chặt lấy chân của đối tác, làm cho khớp đầu chân co lên, còn một chân nhảy lò cò, dùng khớp xương đầu gối của chân co hích vào nhau, xô vào nhau, cuối cùng ai hích ngã được đối phương hoặc làm cho tay đối phương đang nắm chân

mình phải buông ra, chân đang co lên rơi xuống đất, thì người đó là người thắng cuộc. Trò chơi này nếu đối với phát triển xương của người lớn đã thành thục mà nói thì chẳng có gì đáng ngại, nhưng đối với đứa trẻ dưới 10 tuổi mà nói, thì rất không thích hợp. Đó là vì xương của trẻ đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, đến thời kỳ trưởng thành, việc phát triển của hai đầu ống xương mới ngừng, hai đầu những ống xương sụn mới hoàn toàn xương hoá, đầu ống xương mới liền khớp với ống xương. Trẻ chơi trò chơi "chọi gà" không những làm cho trẻ rất dễ vì bị thương bên ngoài mà còn làm cho hai đầu ống xương bị thương tổn, làm cho ống xương phát triển không bình thường, và rất dễ gây nên bị thương đau khớp xương, làm cho thay đổi sinh lý khớp xương, làm cho đứa trẻ bị đau ngầm suốt đời mà không rõ nguyên nhân. Cho nên, để cho trẻ chơi trò chơi "chọi gà" chỉ có hại chứ không có lợi.

601- Không nên bóp mũi trẻ khi chơi đùa với chúng

Có một số người nhìn thấy cái mũi của trẻ nho nhỏ, xinh xắn, rất đáng yêu, nên rất thích thò tay bóp mũi chúng để trêu đùa chúng. Họ không biết rằng hành động này rất không có lợi cho sức khỏe của đứa trẻ.

Đó là vì niêm mạc mũi của trẻ vô cùng non nớt, huyết quản đặc biệt phong phú, hay bóp mũi trẻ, dù nhẹ hay nặng cũng làm tổn thương đến niêm mạc và huyết quản mũi của trẻ, hạ thấp công năng phòng ngự của khoang mũi, dễ bị vi khuẩn, vi rút xâm phạm, do đó mà dễ sinh bệnh. Đồng thời ống nhĩ, ống họng của trẻ tương đối thô, ngắn, thẳng, vị trí thấp hơn ở người lớn, nếu cứ bóp mũi trẻ lung tung cũng rất dễ làm cho vật phân tiết, vi khuẩn ở trong khoang mũi thông qua ống nhĩ, ống hầu chui vào trong tai sinh ra viêm tai giữa. Cho nên, không nên bóp mũi trẻ để đùa.

602- Người lớn không nên ngoáy lỗ mũi trẻ

Có một số cha mẹ thường hay ngoáy lỗ mũi con, đó là một thói quen xấu.

Mọi người đều biết, niêm mạc khoang mũi hoàn chỉnh bình thường, có tác dụng vệ sinh rất mạnh; lông mũi có tác dụng ngăn cản bụi và vi khuẩn xâm nhập vào đường hô hấp. Nếu thường xuyên ngoáy lỗ mũi trẻ, sẽ làm rụng hết lông mũi, niêm mạc mũi bị tổn thương, huyết quản bị rách nên chảy máu, có thể dẫn đến cảm nhiễm, nếu nghiêm trọng, vi khuẩn qua đường huyết quản trên mặt chui vào xoang não gây nên nguy hiểm cảm nhiễm cấp tính huyết quản não, hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

Do đó, thói quen luôn luôn ngoáy lỗ mũi trẻ là không tốt.

603- Người lớn không nên hôn trẻ con

Có một số người hễ thấy đứa trẻ nào hoạt bát đáng yêu, đều muốn ôm nó lên rồi hôn mà không biết rằng, ôm hôn như vậy, rất có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ.

Những nghiên cứu đã chứng thực, thông qua hơi thở và tiếp xúc ngoài da trong khi hôn, khả năng truyền nhiễm cho trẻ đến hơn 10 loại bệnh tật, như sốt dịch cảm cúm, viêm gan có tính siêu vi trùng, lao phổi v.v... Cho đù là người khoẻ mạnh thì mồm, mũi, đường hô hấp của họ cũng mang rất nhiều vi khuẩn, siêu vi trùng, nếu hôn vào mồm trẻ cũng sẽ làm cho đứa trẻ lây bệnh như vậy. Ngoài ra có những người đàn ông râu rất rậm, rất cứng, khi hôn làm cho đứa trẻ phải chau mày lại, thậm chí có khả năng làm bị thương lớp da non trẻ của chúng, sinh ra lây bệnh. Cho nên, người lớn khi chơi đùa với trẻ, không nên dùng phương thức hôn.

604- Người lớn không nên đùa nghịch bộ phận sinh dục của trẻ

Trong cuộc sống thường ngày, thường xuyên có thể nom thấy có một số người lớn thích dùng tay mân mê bộ phận sinh dục của trẻ nhất là bé trai. Phương thức đùa nghịch này có hại cho sức khoẻ của trẻ.

Bởi vì thường xuyên nghịch ngợm "chim" của trẻ, sẽ làm

cho đứa trẻ sinh tính hiếu kỳ đối với bộ phận sinh dục, thường hay bắt chước những động tác của người lớn, coi bộ phận sinh dục như một đồ chơi, dần dần nhiễm thành thói quen xấu là thủ dâm. Theo báo chí, các nhà khoa học xã hội đã điều tra 500 em dưới 5 tuổi thì đã phát hiện một cách đáng sợ rằng, có 55 em đã mắc bệnh thủ dâm, trong đó những em khoảng 2 tuổi là nhiều nhất. Thì ra có một số bà mẹ khi cho con bú cứ thích để cho con vừa bú mẹ tay vừa sờ chim; lại có một số cha mẹ dùng phương pháp sờ nắn chim của con để cho nó đái. Kết quả gây thành thói quen thủ dâm cho trẻ. Ngoài ra do trẻ con dùng bàn tay bẩn của mình để mân mê bộ phận sinh dục làm cho một bộ phận lớp da bị cào xước, vi trùng liền xâm nhập vào cơ thể dẫn đến cảm nhiễm. Em nào nhẹ thì âm bộ bị mẩn ngứa, ngứa đến không chịu được, đứa trẻ cứ cào cấu bộ phận sinh dục, hoặc bị viêm qui đầu, viêm da đầu qui, em nào nặng thì cảm nhiễm thượng hành, dẫn đến nhiễm trùng đường niệu đạo. Cho nên, bất kỳ là người lớn hay trẻ con đều không được nghịch bộ phận sinh dục của trẻ em. Nếu đã nhiễm phải cái tật xấu ấy, nhất định phải sửa chữa ngay từ lúc sớm nhất, để tránh ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ.

605- Trẻ em không nên vật tay

Trong các trường trung tiểu học, ta thường nom thấy cảnh thiếu niên, trẻ chơi trò chơi vật tay, thi xem tay ai khỏe. Kỳ thực đó là một trò chơi không thích hợp cho thanh thiếu niên Trẻ em.

Đó là vì hệ xương của trẻ và thanh thiếu niên còn non mềm, đang trong thời kỳ sinh trưởng phát triển, cường độ học lực của chúng yếu, dễ bị tổn thương. Phải khoảng 18 tuổi những khớp xương mới nối lại thành xương hoá, trước khi được nối lại, bất kỳ lúc nào cũng có thể vì bị chấn thương mà rời ra. Khi rời ra do những tiểu huyết quản xung quanh xương bị tổn thương có thể sinh ra phù huyết. Có khi vì huyết quản xương bị rách không cung cấp đủ máu mà sinh ra hoại tử có tính vô khuẩn. Cho nên,

thanh thiếu niên và trẻ không nên chơi trò chơi vật tay để tránh xảy ra tai nạn bất ngờ; nếu có bộ phận nào đó bị sưng đau thì phải kịp thời đưa đến khoa xương của bệnh viện để kiểm tra chữa trị.

606- Trẻ em không nên xem tranh lập thể ba chiều

Những năm gần đây, tranh lập thể ba chiều đã đi vào cuộc sống của mọi người, trên báo chí, trên thiếp chúc mừng chỗ nào cũng thấy. Không những người lớn xem một cách say mê thú vị, mà một số trẻ em cũng xếp hàng xen vào "Cậu đã nhìn ra chưa ?". Họ không biết rằng, việc đó vô cùng có hại cho việc bảo vệ thị lực của trẻ .

Xem tranh lập thể ba chiều thường dùng phương pháp hữu hiệu để xem tranh là "giao thoa thị lực", tức là dùng hai mắt tập trung chú ý vào một điểm nào đó. ánh mắt duy trì và bảo đảm nhìn rộng, đưa tiêu điểm thị giác trớ nên mơ hồ, như vậy là có thể nhìn được " thế giới lập thể".

Xem tranh như vậy, người lớn cũng thấy mắt hoa đầu váng, tốn rất nhiều sức nhìn, huống hồ là mắt trẻ, còn chưa phát triển hoàn thiện. Nhiều lần đứng ở cự ly gần, nhìn tập trung vào một điểm thật lâu dễ làm cho trẻ phải điều tiết mắt đến mệt mỏi, làm cho mắt cận thị.

607- Không nên trang điểm quá mức cho trẻ nhỏ

Người ta thường nói "Người đẹp vì quần áo, ngựa đẹp vì yên cương". Trang điểm cho đẹp sẽ làm cho người ta thêm duyên dáng mặn mà, đối với trẻ nhỏ mới vài tuổi cũng không ngoại lệ. Nhưng trang điểm quá mức cho trẻ sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ thể xác và tâm hồn của trẻ.

Có những ông bố bà mẹ rất thích theo đuổi "mốt", trang điểm cho đứa trẻ thành kỳ hình quái trạng, uốn tóc cho bé gái, đánh môi son, đeo vòng kiềng, đeo nhẫn, đeo nơ v.v..., không những chẳng tăng thêm thẩm mỹ, mà ngược lại còn cho chúng người chẳng ra

người, ngợm chẳng ra ngợm. Đồng thời, làm như vậy cũng khiến cho đứa trẻ tự cảm thấy nó khác với những trẻ khác, có cảm giác đặc biệt, không muốn gần chúng, như vậy sẽ làm cho chúng bị cô lập. Trang điểm quá đáng cho trẻ còn gây cho đứa trẻ có tâm lý không bình thường, khiến cho đứa trẻ ngay từ bé đã thích tự khoe khoang, nuôi dưỡng tâm lý hư vinh, thậm chí còn làm cho chúng khi không thoả mãn yêu cầu của mình thì khóc lóc ầm ĩ, ném vứt đồ chơi, đánh người, không muốn đi nhà trẻ v.v... Ngoài ra, trang điểm quá đáng cho trẻ còn làm cho hứng thú của trẻ chỉ quan tâm đến quần áo mũ mã, không quan tâm đến sự việc xung quanh, không thích học tập, không yêu rèn luyện, từ đó mà ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực và, sức khoẻ thể xác và tâm hồn của đứa trẻ. Cho nên các bậc cha mẹ không nên trang điểm quá đáng cho trẻ mà nên song song với sự chú ý ngoại hình của trẻ, cố gắng bồi dưỡng vẻ đẹp nội tại của trẻ, khiến cho đứa trẻ có thể trưởng thành một cách khoẻ mạnh.

608- Giữa mùa hè không nên cạo đầu cho trẻ

Mùa hè nóng nực, có một số cha mẹ trẻ tuổi muốn cho con mình được sảng khoái, mát mẻ, liền cạo trọc đầu cho con. Kỳ thực làm như vậy, không những không thể đề phòng nóng bức, sinh rôm sảy cho trẻ mà do da đầu của trẻ rất non, hoặc trong khi cạo, trẻ quấy khóc, giãy giụa, rất dễ làm tổn thương da đầu của trẻ, tăng thêm cơ hội cảm nhiễm vi khuẩn, thậm chí dẫn đến bệnh bại huyết; nếu nhiễm trùng mà ăn sâu vào chân tóc của trẻ phá hoại mao nang thì còn ảnh hưởng đến sinh trưởng bình thường của tóc. Các chuyên gia đã đo đạc nhiệt lượng trong người, quá một nửa là từ đầu tán phát đi, trong việc tán phát này, tóc có tác dụng rất lớn trong việc tăng cường diện tích tán phát nhiệt. Nếu cạo đầu trọc, đại bộ phận nhiệt lượng ở trong cơ thể không dễ dàng toả đi mà dễ gây nên trúng nóng. Cho nên cạo trọc đầu cho con là hành động lợi ít mà hại nhiều.

609- Mùa hè nóng nực trẻ con không nên ngủ ngoài trời

Vào mùa hè, rất nhiều người thích đem trẻ con ra ngoài sân hoặc ban công để ngủ ngoài trời, như vậy rất dễ bị lạnh mà sinh bệnh.

Mọi người đều biết, sau khi người ta ngủ say, tầng vỏ đại não đi vào trạng thái ức chế, mọi cơ năng phòng ngự của cơ thể giảm thấp, đặc biệt là tác dụng của trung khu điều tiết nhiệt độ trong người không được ổn định và dưới sự chỉ đạo của hệ thống thần kinh thực vật, những lỗ chân lông trên da trương lên, nên sẽ có một một số lượng lớn nhiệt lượng bay đi, do sự lưu động nhiệt độ trước và sau đêm rất lớn, dễ bị côn trùng cắn và sự ẩm ướt ngoài trời dễ làm cho sức đề kháng của cơ thể giảm sút. Nếu trẻ con thường xuyên ngủ ngoài trời, vi trùng bệnh rất dễ xâm nhập vào trong cơ thể gây nên các loại bệnh tật. Nếu kéo dài còn có thể vì bị lạnh và bị ẩm ướt nên có thể mắc các loại bệnh tật có tính giao nguyên như viêm khớp có tính phong thấp. Cho nên cha mẹ phải dạy con không nên ngủ ngoài trời, càng không nên gây thành thói quen ngủ ngoài trời.

610- 10 điều không nên cho trẻ xem ti-vi

1- Kỵ thời gian quá dài. Xem ti-vi thời gian quá dài, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và học tập. Trẻ trước tuổi đi học chỉ nên xem mỗi ngày 1 tiếng đồng hồ là đủ.

2- Kỵ vị trí quá gần, tốt nhất nên đặt ghế xem ti-vi cách ti-vi khoảng 2 - 4 mét.

3- Kỵ ánh sáng quá kém. Tốt nhất là đằng sau ti-vi nên lắp một ngọn đèn đỏ, như vậy sẽ có tác dụng bảo hộ thị lực.

4- Kỵ không lựa chọn chương trình. Những bộ phim ái tình nói quá nhiều về yêu đương, những bộ phim bạo lực, li kỳ kinh dị đều không nên để cho trẻ xem.

5- Kỵ ăn cơm xong xem ti-vi ngay. Tốt nhất là ăn cơm xong nên đi nghỉ một lúc, sau đó hãy vào xem sẽ có lợi cho việc tiêu

hoá hấp thu của dạ dày và tá tràng.

6- Không nên thường xuyên xem ti vi. Tối nào cũng xem ti-vi, ảnh hưởng đến giấc ngủ, có thể còn sinh bệnh. Trẻ chỉ nên cuối tuần hoặc ngày nghỉ hãy xem một số giờ nhất định.

7- Kỵ tư thế ngồi không chỉnh. Xem ti-vi mà ngồi cong queo. Dễ làm cho cột sống chưa được định hình của trẻ phát sinh cong queo dị dạng.

8- Kỵ thiếu dinh dưỡng. Thường xuyên xem ti-vi, cần phải bổ sung những thực phẩm có nhiều vitamin A để tăng cường sự thích ứng với bóng tối của mắt.

9- Kỵ xem xong là ngủ ngay. Xem xong ti-vi, nên để cho trẻ làm những động tác bảo dưỡng mắt, làm cho những tế bào não hưng phấn dần dần bình tĩnh trở lại.

10- Kỵ nói to huyên náo.Gặp phải tình hình này, phải kịp thời giáo dục, khiến cho trẻ từ nhỏ đã có phẩm chất tốt là tuân thủ trật tự công cộng.

611- Những điều không nên trong cuộc sống của trẻ

1. Không nên uống rượu: Trẻ đang ở vào giai đoạn sinh trưởng phát triển, các tế bào mới sinh chiếm ưu thế, nếu nhiễm phải thói quen uống rượu, các tế bào đang phân liệt sẽ vì sự xâm hại của rượu mà gây nên cái mầm tai hoạ về biến đổi bệnh lý. Theo báo chí, người nào uống rượu từ nhỏ, tỷ lệ phát bệnh tâm huyết quản cao hơn ở người bình thường rất nhiều. Trẻ thường xuyên uống rượu còn mắc bệnh viêm dạ dày mãn tính và bệnh rối loạn tiêu hoá.

2. Không nên sấy tóc: Tóc trẻ rất dày và óng ả, sấy tóc thì độ nóng sẽ làm tổn hại đến tầng chất sừng, làm cho chất mỡ da trên tóc giảm đi, cường độ đàn hồi giảm đi dẫn đến bị tổn thương.

3. Không nên bôi son môi: Son môi là dùng mỡ lông cừu, chất sáp và thuốc nhuộm chế thành. Mỡ lông cừu có thể bám bụi

bẩn trong không khí có rất nhiều vi trùng gây bệnh. Những vật chất này vào trong cơ thể, có thể gây bệnh.

4. Không nên ngủ giường lò xo đệm mềm: Xương cốt của trẻ còn tương đối mềm, yếu, nhưng có tính dẻo lớn. Nếu trường kỳ nằm trên giường lò xo đệm mềm sẽ có trở ngại cho sinh trưởng bình thường phá hoại độ gấp khúc có tính sinh lý của xương sống, dễ sinh ra lưng còng, cột sống dị dạng hoặc thương tổn đến cơ lưng.

5. Không nên đi giày da: Tính dẻo của sự phát triển xương cốt của trẻ lớn, nếu đi giày da quá sớm, dễ làm cho chân bị dị dạng. Lực đàn hồi của giày da kém, tính co giãn nhỏ, độ cứng lớn, dễ ép mạnh vào thần kinh và huyết quản của chân, ảnh hưởng đến sinh trưởng và phát triển bàn chân và ngón chân. Nếu giày da quá rộng còn làm cho dây chằng của chân quá căng, ảnh hưởng đến sự ổn định của độ cong của chân, hình thành bàn chân bẹt. Tất nhiên trẻ em gái càng không nên đi giày da cao gót.

6. Không nên đeo kính màu: Những kính râm che nắng của trẻ bán trên thị trường đa số làm bằng thuỷ tinh hữu cơ hoặc chất nhựa màu trong suốt, công nghệ thì thô, độ dày mỏng thì không đều, độ thấu quang không chính xác, độ trong suốt kém, màu sắc không đều. Đeo loại kính này vào sẽ làm tăng thêm gánh nặng điều tiết của mắt, làm cho thần kinh thị giác mệt mỏi, thúc đẩy thị lực mau suy giảm nếu kéo dài sẽ sinh ra cận thị.

7. Không nên đeo tai nghe: Thính lực của trẻ đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển, trong màng trống giữa của tai và tế bào thính giác so với người lớn thì còn rất non nớt, độ mẫn cảm đối với âm thanh tương đối mạnh, nhưng năng lực phân biệt âm thanh thì lại tương đối kém, dễ làm cho thính giác bị mệt. Cho trẻ đeo tai nghe, cửa vào tai ngoài bị bịt kín, thanh âm trực tiếp truyền vào màng trống, thanh áp trực tiếp kích thích thính giác, thời gian kéo dài sẽ làm cho thính giác của trẻ không được mẫn

cảm nữa.

8. Không nên nhảy vũ điệu "đisco" : Các chuyên gia y học cho rằng, tiết tấu của điệu nhảy đisco mãnh liệt, năng lực tự khống chế của trẻ kém, dễ bị ngã bị thương, xương cốt của trẻ (đặc biệt là trẻ nhỏ) còn chưa thành thục, nhảy điệu đisco rất không có lợi cho việc sinh trưởng phát triển của xương. Thêm nữa, điệu nhảy đisco đòi hỏi cổ, mông phải xoay chuyển rất nhiều, rất dễ xảy ra bị choáng do não thiếu máu; nếu nghiêm trọng sẽ làm bị thương thần kinh cột sống, tạo thành cái gọi là "bệnh vũ đạo đisco". Cho nên, bất kỳ là cha mẹ hay là giáo viên nhà trẻ, đều không nên hướng dẫn, dung túng cho trẻ nhảy điệu đisco.

612- Trẻ em bị bệnh động kinh không nên xem ti-vi

Động kinh là căn bệnh tổng hợp do công năng đại não nhất thời rối loạn mà ra, thường là do rất nhiều nhân tố phát tác như ăn quá nhiều, mệt mỏi quá độ, tâm tư bị xúc động. Nếu thường xuyên xem ti-vi thời gian tương đối dài sẽ bị âm thanh mạnh, ánh sáng thay đổi liên tục kích thích hoặc kích thích lặp đi lặp lại. Những tình tiết trong các tiết mục của ti-vi thay đổi đều khiến cho những người bệnh thần kinh bị kích thích rất mạnh. Hơn nữa xem ti-vi đi ngủ rất muộn, đại não mệt mỏi. Như vậy rất dễ làm cho bệnh động kinh phát tác. Cho nên những người đã bị bệnh động kinh hoặc đang dùng thuốc điều trị bệnh động kinh, nên cố gắng ít xem ti-vi, nhất là không nên xem những phim truyện tình tiết kinh dị hoặc có tính kích thích mạnh.

613- Trẻ em đọc sách không nên dùng đèn nê ông

Đèn nê ông có ưu điểm sáng rõ, hoà dịu, tiết kiệm điện được mọi người ưa thích. Nhưng những tư liệu nghiên cứu mới nhất cho biết, trường kỳ sử dụng đèn nê ông để đọc sách dễ làm cho trẻ bị cận thị, còn đèn dây tóc thì có thể tránh được vấn đề này.

Tại sao đèn nê ông chiếu sáng lại có thể ảnh hưởng xấu đến trẻ ? Đó là vì đèn nê ông phát ra huỳnh quang lạnh có mang theo sắc điệu màu lam xám. Dưới ánh sáng này, những chữ và hình vẽ trên trang sách thiếu góc cạnh rõ ràng, dễ làm cho mắt trẻ mệt mỏi, nếu kéo dài sẽ làm cho cận thị hoặc độ cận thị nặng thêm.

Cho nên, các chuyên gia kiến nghị các trường học nên dùng đèn dây tóc để chiếu sáng; ở gia đình, khi chọn đèn bàn cho con, nên chọn đèn dây tóc 40 oát, không nên sử dụng đèn nê ông.

614- Trẻ em không nên nằm xem sách

Có một số trẻ em thường nằm trên giường xem sách, đó là một thói quen không tốt.

Bởi vì khi nằm xem sách, lưu lượng máu trong đại não tăng lên nhiều, huyết quản trong mắt dễ bị xung huyết, tim đập giảm di, máu chảy trong toàn thân bị chậm lại. Thời gian kéo dài sẽ sinh ra váng đầu, hoa mắt, dễ mệt mỏi, trí nhớ cũng bị ảnh hưởng. Nằm xem sách, do sách và mắt không thể giữ vững một cự ly nhất định, lúc xa lúc gần, ánh sáng không đầy đủ, cho nên ảnh hưởng rất nhiều đến thị lực. Từ tư thế mà nói, tay cầm sách tương đối mỏi nên càng chóng mệt mỏi hơn. Cho nên, vì sự trưởng thành khỏe mạnh của con trẻ, các bậc cha mẹ và thầy cô giáo phải giáo dục trẻ không nên để thành thói quen nằm xem sách.

615- Trẻ em không nên cắn đầu bút chì

Khi trẻ dùng bút chì để viết chữ, tập vẽ, thường có thói quen cắn đầu bút chì, đó là một thói quen xấu.

Bởi vì nguyên liệu chủ yếu của bút chì là chì, mà chì và các vật hoá hợp khác đều có phản ứng độc tính đối với cơ thể người. Nếu trẻ thường xuyên cắn đầu bút chì có thể sẽ bị phản ứng trúng độc chì, làm cho nhức đầu, chóng mặt, giảm trí nhớ, ngủ không ngon giấc, ăn uống kém, và đầy bụng, đau bụng v.v... Chì còn có thể qua đường tiêu hoá mà vào cơ thể, tồn đọng ở trong xương, làm hại cơ thể người. Phản ứng độc tính của bút chì màu ở trong

cơ thể còn nguy hiểm hơn. Nếu ăn phải đầu bút chì này, sắc mặt trở nên tím, nôn mửa, thần thái không tỉnh táo, đó là vì bút chì màu là do hoá hợp vật anilin chế thành. Nguyên liệu chủ yếu của nó là methyl đỏ. Tuy hàm lượng không nhiều nhưng có thể trực tiếp làm tổn hại ruột, dạ dày, sau khi bị nhiễm sẽ xảy ra phản ứng tan máu, làm cho mỡ của các khí quan biến đổi. Cho nên, phải giáo dục trẻ con không nên cắn đầu bút chì, đề phòng xảy ra tai nạn.

616- Trẻ em không nên luôn luôn chống cằm

Có đứa trẻ bình thường xem sách, suy nghĩ vấn đề cứ thích đưa tay lên chống cằm, đây là một thói quen không hay.

Bởi vì trẻ thường hay chống cằm sẽ làm cho một bên má bị áp lực, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, nếu kéo dài sẽ làm cho xương sụn của mặt bị biến dạng, hàm răng không đều. Trẻ con do tư thế chống cằm, cột xương sống thường cong nghiêng về một phía. Thời gian kéo dài, cũng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của xương sống.

617- Trẻ em không nên chơi đất cát

Đống cát thường là nơi chơi đùa thích thú của trẻ , tuy có thể gây cho chúng niềm hứng thú, nhưng cũng có thể dẫn đến hậu hoạ.

Bởi vì cát là những hạt rất cứng, khi chơi cát có thể cọ sát, ngâm tay vào làm cho da bị kích thích, do đó mà bị viêm da bởi cát, thể chất trẻ con dị ứng cảm còn có thể xuất hiện viêm da có tính phản ứng biến thái. Biểu hiện là có những nốt mẩn to nhỏ, những nốt mọng nước, cục bộ bị rỏng rát, bị ngứa ngáy, bị lở loét, bị chảy nước v.v... Những trẻ em gái mặc quần thủng đít, còn có thể bị viêm ngoại âm. Cho nên, trẻ nhỏ không nên chơi cát.

618- Trẻ em không nên chơi đánh bi

Có một số trẻ em cứ thích tụm năm túm ba chơi trò chơi

đánh bi (bi thuỷ tinh). Đây là một trò chơi rất không vệ sinh, nó sẽ tăng thêm rất nhiều cơ hội để truyền nhiễm bệnh và ký sinh trùng truyền bệnh.

Bởi vì trên đất có vô vàn vi khuẩn, siêu vi trùng, trứng ký sinh trùng và các bệnh nguyên thể khác. Khi trẻ em chơi bi, bò đi bò lại trên đất, rất dễ thông qua bàn tay đã bị ô nhiễm đem nguyên thể bệnh trực tiếp đưa vào trong mồm, gây nên bệnh ký sinh trùng và bệnh đường tiêu hoá, đồng thời khi chơi lại hít bụi bặm vào người sẽ gây nên bệnh đường hô hấp; chơi bi ở những nơi đất ẩm ướt, trứng giun móc câu có thể trực tiếp bám vào da người gây nên bệnh giun móc câu; trực khuẩn có thể xâm nhập vào những chỗ bị thương rất nhỏ trên tay mà gây bệnh. Cho nên, thầy giáo và gia đình nên giáo dục và chỉ đạo học sinh triển khai những trò chơi và những hoạt động thể dục có ích cho thân thể chứ không nên chơi bi.

619- Trẻ em không nên chơi trò chơi kéo co

Trong môn thể dục, kéo co là một loại vận động cực mạnh có tính đối kháng. Trong thời gian ngắn mấy giây đồng hồ, chân và lưng vận động viên chịu một áp lực vô cùng lớn, khớp cổ tay và vai phải chống đỡ quá tải. Cho nên, một trận đấu kéo co kịch liệt sẽ làm cho vận động viên mất đi khối lượng nhiệt năng rất lớn, sự mệt mỏi hiện ra rõ rệt. Người lớn, thanh niên thân thể đã phát triển hoàn thiện hoặc gần hoàn thiện, chỉ cần không chơi liên tục thì vận động kéo co không có vấn đề gì lớn lắm.

Nhưng đối với những trẻ em chưa đến tuổi đi học hay những học sinh lớp dưới của cấp một thì không thích hợp. Đó là vì vị trí các bộ phận của trẻ còn non yếu, không đủ sức để gánh vác loại vận động có tính đối kháng kịch liệt như vậy. Nhịp đập của tim, tuần hoàn máu nhanh hơn của người lớn, kéo co đòi hỏi trong thời gian ngắn, mang sức thật mạnh ra để kéo làm cho buồng tim, mạch máu của chúng phải gánh rất nặng. Ngoài ra xương cốt của trẻ còn mềm, dây chằng không chịu được sức kéo lớn, cơ bắp da

cũng không chịu nổi sự ma sát của sợi dây thừng to thô như vậy. Cho nên, trẻ không nên chơi trò chơi kéo co, thầy cô giáo và các bậc cha mẹ cần phải hết sức chú ý.

620- Trẻ ốm không nên đi học

Trẻ em bị ốm, có một số cha mẹ sợ mất bài học, nên để cho con vừa uống thuốc vừa đi học. Cách làm như vậy không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

Trẻ con bị ốm, đặc biệt là bệnh có tính truyền nhiễm, nên kịp thời tiến hành điều trị và cần phải nghỉ ở nhà, tạm thời không nên đi học. Để cho trẻ mang bệnh đi học sẽ có rất nhiều cái hại. Một là do không được nghỉ ngơi, sẽ làm cho bệnh tình thêm nặng, thậm chí còn mắc thêm các bệnh khác, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ của thân thể; hai là nếu trẻ mắc bệnh truyền nhiễm, có thể lây sang các bạn học khác, thậm chí gây thành dịch; ba là trẻ em mắc bệnh, tinh thần uể oải, ngồi trên lớp học, tư tưởng khó tập trung, hiệu quả học tập thấp. Cho nên, nếu trẻ em đã mắc bệnh, đặc biệt là bệnh truyền nhiễm thì trong thời gian này không nên để cho trẻ em đi học, kịp thời chữa trị, nghỉ ngơi cho tốt, cố gắng sớm phục hồi sức khoẻ.

621- Trẻ em không nên luyện cơ bắp quá sớm

Trong quá trình sinh trưởng phát triển của con người, việc tăng chiều cao sớm hơn việc tăng cân nặng. Trẻ em phát triển chiều dài rồi mới phát triển cái đầu. Khi lên 8 tuổi, trọng lượng cơ bắp chỉ chiếm 27,2% trọng lượng cơ thể, đến tuổi thành niên mới có thể tăng đến 45%. Do thời kỳ còn nhỏ hàm lượng nước của cơ bắp rất nhiều, hàm lượng prôtêin và muối vô cơ tương đối ít, thể lực lượng yếu, dễ mệt mỏi. Cho nên, trong thời kỳ còn nhỏ không nên tiến hành tập luyện sức mạnh cơ bắp quá sớm. Ngoài ra trong khi tập luyện sức mạnh thường hay bị ngột ngạt. Ngột ngạt sẽ làm cho áp lực trong ngực đột ngột tăng lên, thậm chí có thể trở thành áp lực chính, trở ngại cho máu tĩnh mạch trở về, làm cho buồng tim co lại có tính trống rỗng. Sau khi ngột ngạt, lượng máu rất lớn

đọng lại trong tĩnh mạch nhanh chóng chảy vào tim, có thể làm cho buồng tim có quá nhiều máu, gây kích thích quá mạnh đối với tim.

Sinh lý y học hiện đại nghiên cứu chứng minh : Để cho trẻ tập luyện cơ bắp quá sớm, quá nặng có thể làm cho cơ bắp thành tim dày lên quá sớm mà hạn chế việc tăng trưởng dung tích của buồng tim, không có lợi cho phát triển bình thường của công năng tim phổi của trẻ .

622- Trẻ em không nên tập chạy đường dài quá sớm

Các chuyên gia Đức và Nhật Bản tiến hành hàng loạt những cuộc nghiên cứu y học tỉ mỉ về những thay đổi sinh lý của phụ nữ trước và sau khi tham gia tập chạy đường dài thì phát hiện phụ nữ tham gia tập chạy đường dài không những rất an toàn mà còn có những điều kiện có lợi nhất định, thông qua luyện tập chạy đường dài có thể làm cho nhiệt lượng tán phát đi kịp thời và liên tục. Nhưng thông qua nghiên cứu các chuyên gia cũng phát hiện, thiếu niên đang trong thời kỳ sinh trưởng phát triển, tham gia luyện tập và thi chạy đường dài, đối với chúng, không những vô ích mà lại còn có hại.

Đó là vì trẻ đang trưởng thành phát dục, tham gia luyện tập và thi đấu chạy đường dài sẽ tăng thêm rất nhiều gánh nặng cho các khí quan của tim phổi xương cốt, cơ bắp còn non nớt của chúng cũng không thể chịu đựng được, vả lại bản thân việc chạy đường dài đối với trẻ em cũng là một sự tiêu hao bản năng siêu hạn độ. Cho nên thiếu niên không nên tham gia chạy đường dài quá sớm, nó không có lợi cho sức khoẻ tâm hồn và thể chất, mà còn trở ngại cho sự trưởng thành.

623- Trẻ em không nên dùng kem đánh răng có fluor

Trẻ em dùng kem đánh răng có fluor ảnh hưởng không tốt đối với sự phát triển và sức khoẻ.

Thực nghiệm đã chứng minh, một số sử dụng hoá vật có

fluor có thể dự phòng sâu răng. Nhưng hiệu suất chỉ có 20%. Kem đánh răng fluor có hoá vật fluor 1.000 ppm. Dùng kem đánh răng fluor để đánh răng, mỗi ngày lượng fluor nhập vào người vượt rất xa lượng nhu cầu bình thường của trẻ em. Hàm lượng fluor trong cơ thể tăng lên, khả năng gãy xương ở trẻ em cũng do đó mà tăng lên. Hiện nay các nghiên cứu cho thấy, việc sử dụng hoá vật fluor và hấp thu hoá vật fluor, đối với phát triển và sức khoẻ của trẻ đều tiềm ẩn tính nguy hiểm nhất định. Cho nên, trẻ em không nên sử dụng kem đánh răng có fluor.

624- Trẻ em không nên ngồi một bên trên gióng xe đạp

Đi xe đạp đèo trẻ em, nếu để trẻ ngồi một bên (hai chân để về một bên) trên gióng xe đạp sẽ có nhiều nguy hiểm.

Bởi vì xương người ta từ 3 - 8 tuổi phát triển nhanh nhất. Trẻ em ngồi một bên trên gióng xe đạp, hai chân hơi đung đưa, thời gian dài dễ dẫn đến cột xương sống bị vẹo, đồng thời huyết quản ở hai chân bị ép mạnh, việc lưu thông máu bị trở ngại, ảnh hưởng đến việc phát triển của hai chân. Ngoài ra khi xe đạp chạy, chấn động thông qua cột xương sống nhanh chóng truyền lên đại não sẽ có ảnh hưởng không tốt đối với ngực. Cho nên, trẻ em không nên ngồi một bên trên gióng xe đạp. Nên làm một cái ghế con phụ, ngồi thẳng người. Như vậy vừa an toàn, vừa thoải mái.

625- Trẻ em không nên đi xe đạp đua

Trẻ em đang ở vào giai đoạn thân thể sinh trưởng phát triển, đi xe đạp đua sớm quá sẽ có ảnh hưởng không tốt đối với sức khoẻ thân thể.

Xe đua có đặc điểm là có thay đổi tốc độ, nhẹ và tiện lợi, trong thiết kế và cấu tạo, nói chung thân xe hơi ngắn, yên xe và tay lái hầu như cùng ở một độ cao ngang nhau; khi đi xe, thân người phải cúi về phía trước, trọng lượng thân thể đè lên phía trước, sức cản tương đối ít, làm cho tốc độ xe chạy nhanh. Nhưng ở trẻ em, hàm lượng vật hữu cơ ở trong xương vượt quá 1/3, độ cứng của

xương và dây chằng bé, tính đàn hồi lớn, dễ biến hình. Nếu đi xe đua quá sớm, dưới tác dụng ép buộc của vị trí và tư thế thân thể, thời gian kéo dài, xương sẽ sinh ra biến hình, trở nên còng lưng, cong cột sống, nội tạng bị đè nén. Đồng thời vì trọng lực dồn về phía trước, đè lên cổ tay và bàn tay, làm cho hai tay tê bì, khớp cổ tay cứng đơ, sức nắm giảm đi, cho nên khi viết chữ, khi cầm đũa thì động tác không linh hoạt.

Ngoài ra khi đi xe đạp đua, thể trọng thông qua chiếc yên xe vừa nhỏ vừa cứng, tác dụng lên lực của âm bộ, vượt quá xe đạp bình thường, nhất là lớp da và bộ phận ngoại âm của trẻ còn vô cùng non nớt, bị cọ sát và đè nặng, dễ sát thương, làm cho sưng đỏ. Ngoài ra niệu đạo của trẻ em nữ ngắn, do đó mà phát sinh viêm niệu đạo hoặc xuất hiện đi tiểu không bình thường, nước tiểu khó chảy ra. Trong thời kỳ hành kinh còn làm cho kinh nguyệt ra quá nhiều. Bên ngoài bộ phận sinh dục và đoạn đầu niệu đạo của trẻ em nam thường xuyên bị cọ sát làm cho viêm niệu đạo, viêm tiền liệt tuyến, âm nang và tinh hoàn còn bị sa, âm kinh sinh ra tê bì, làm cho phát triển sinh trực khí bị ảnh hưởng không tốt.

Cho nên, nên giáo dục thiếu niên nam nữ, không nên ham cái mới. ham chơi, mà đi xe đạp đua quá nhiều, quá sớm.

626- Trẻ em không nên ham chơi trò chơi điện tử

Trẻ em thường xuyên chơi trò chơi điện tử sẽ có hại cho sức khoẻ.

Theo kết quả điều tra nghiên cứu của các chuyên gia Nhật Bản cho biết, những trẻ Nhật Bản mỗi ngày chơi trò chơi điện tử ở nhà thường hay có tính tự do tuỳ tiện, hời hợt không sâu sắc. Những trẻ em được gia đình nghiêm khắc quản lý và những trẻ em ngày ngày chơi trò chơi điện tử ở gia đình , tỷ lệ mắc bệnh là 20% và 48,6%. Những trẻ mỗi tuần chơi hai, ba lần trò chơi điện tử, rất dễ cảm thấy mệt mỏi, thường bị ho, khi

cáu thì hay chớp mắt hoặc làm những động tác kỳ quặc khác. Những trẻ ngày nào cũng chơi trò chơi điện tử thì hai vai cứng đờ, thiếu khí vô lực, thường hay cãi lại cha mẹ , thành tích học tập giảm sút rõ rệt. 26% những trẻ em này hay bị mẩn ngứa, 15.9% rất dễ bị cảm gió, 8.7% ban đêm đái dầm, 34.5% xung khắc với cha mẹ, 19,8% hay nóng nảy. Những trẻ bị cha mẹ hạn chế nhiều nhưng vẫn chơi lén trò chơi điện tử có 34,5% bị cảm gió, sổ mũi, 27,6% hay mệt mỏi, 13,8% hay mút ngón tay, 13,8% tinh thần uỷ mị không phấn chấn. Từ đó đủ thấy, trẻ em không nên coi thường việc chơi trò chơi điện tử.

627- Trẻ em không nên đeo cặp sách một bên vai

Trẻ em đeo cặp sách một bên vai nguy hại đến sức khoẻ.

Bởi vì thời kỳ trẻ, chất canxi trong xương ít, chất hữu cơ nhiều, xương sụn và cơ nhiều tính đàn hồi, không dễ gãy nhưng dễ thay đổi. Nếu trẻ chỉ đeo cặp sách ở một bên vai, toàn bộ trọng lượng của cặp sách đè nặng lên một vai, khiến cho một bên cột sống bị đè nặng, còn bên kia thì được thả lỏng, tạo thành sức căng thẳng của cơ bắp hai vai không đều nhau, không cân đối. Đồng thời với việc một bên vai bị đè nặng, tuần hoàn máu ở vai đó cũng bị ảnh hưởng nhất định, thời gian kéo dài, không những chỉ sinh ra thân hình không đẹp, thậm chí còn có thể trở thành lệch vai, vẹo cột sống.

Cho nên đề nghị các bậc cha mẹ cho trẻ dùng cặp sách có quai đeo hai vai. Chính phủ Tây Đức qui định, hai dây đeo cặp sách phải có độ rộng không dưới 5 cm, toàn bộ trọng lượng cái cặp không được nặng quá 1/10 sức nặng thân thể của học sinh. Phía sau cặp sách và hai bên phải có bột huỳnh quang để đánh dấu, để khi trời mưa hoặc ban đêm khi có ánh đèn chiếu vào thì có thể phản quang trở lại, để cho các lái xe phải chú ý.

628- Trẻ em không nên nghe âm nhạc quá to

Trẻ em nào mà cứ suốt ngày sống trong âm nhạc quá to sẽ

rất có hại cho tai.

Bởi vì những âm thanh này sẽ làm cho tai trẻ em ở vào trạng thái ứng kích, làm cho tiểu khí quản cung cấp dưỡng liệu và dưỡng khí cho cơ quan thính giác bị co hẹp lại, dinh dưỡng cứ không tốt mãi như vậy sẽ làm cho cơ quan thính giác phát sinh biến tính và bị hỏng. Thậm chí trường kỳ sử dụng tai nghe âm nhạc quá to cũng sẽ bị chứng bệnh tổng hợp về tai (cát-sét), gây tổn thương cho thính giác, như thính lực giảm sút, phân biệt âm thanh không rõ v.v... Các chuyên gia y học Mỹ và Nhật Bản đã tiến hành đo thính lực của những trẻ say mê nghe cát-sét âm thanh lớn, phát hiện tất nhiều em công năng thính giác bị tổn hại, và tuổi càng nhỏ, nghe âm lượng càng lớn, âm điệu càng cao, thời gian kéo dài, thính giác của chúng bị tổn hại càng nghiêm trọng. Cho nên, trẻ em không nên thường xuyên nghe nhạc to, càng không nên nghe bằng tai nghe thời gian quá dài để tránh tổn hại đến thính lực.

629- Trẻ em trước khi đi ngủ không nên xem sách

Trẻ em mà có thói quen trước khi đi ngủ xem sách sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

Bởi vì trẻ em trước khi đi ngủ xem sách, nội dung của sách, hình tượng của tranh để lại cho trẻ những ấn tượng, mà trước khi đi ngủ đi vào đại não tạo những kích thích, để lại những ấn tượng cuối cùng. Nếu sách mới, câu chuyện có những hình tượng bạo lực, tình tiết kinh hiểm, hung ác đáng sợ, những kết cục bi thảm v.v... tất cả những cái đó đều có thể hiện lại trong giấc mơ của trẻ, thậm chí vì sợ hãi mà toát mồ hôi, mà gào thét lên, ảnh hưởng đến giấc ngủ. Những nghiên cứu đã chứng minh, đó là do khi ngủ tầng vỏ đại não còn có khu đoạn hưng phấn. Giấc ngủ không đầy đủ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển thân thể của trẻ.

630- Nếu thấy hiện tượng lạ khác thường ở trẻ em không nên điều trị quá muộn

Các bậc cha mẹ trẻ tuổi, hễ thấy một bộ phận nào đó trong cơ thể con mình có những dị dạng bẩm sinh thì cuống lên, sau đó rất quan tâm đến việc có chữa được không, chữa như thế nào thì tốt nhất. Kỳ thực thời gian tốt nhất để chữa trị là phải căn cứ vào bộ vị và tính chất phát sinh của dị dạng, tình hình toàn thân bệnh nhi và trình độ y liệu hiện nay mà quyết định. Có dị dạng, nếu phẫu thuật quá sớm sẽ làm cho bệnh nhi tăng thêm đau đớn phiền phức. Nếu phẫu thuật quá muộn, sẽ mất mất cơ hội phẫu thuật điều trị, thành ra ân hận suốt đời.

Lứa tuổi tốt nhất để điều trị dị dạng bẩm sinh thường thấy ở trẻ em:

Vẹo cổ - trong vòng 1 tuổi có thể dùng thủ pháp để điều chỉnh. 12 - 18 tháng phẫu thuật thích hợp nhất.

Hở môi và hàm ếch - thời gian phẫu thuật, hở môi 8 - 10 tháng, hàm ếch 2 - 4 tuổi.

Sa rốn, trong vòng 6 tháng có thể dùng vải dính cao su dán lại. Đa số có thể khỏi. Sau 6 tháng phẫu thuật thì hơn.

Tinh hoàn ẩn - trong vòng 3 - 5 tuổi thì phẫu thuật, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sinh dục sau này và phát sinh tinh hoàn sưng đau.

Tiểu âm thần bị dính - trong vòng 1 tuổi làm phẫu thuật cách ly đơn giản, thường có thể chữa khỏi.

Sa niệu đạo - trong vòng 3 - 7 tuổi phẫu thuật trị tận gốc, để giảm bớt đau khổ về tâm lý và sinh lý cho trẻ.

Bao quy đầu - nếu miệng bao bì giống như lỗ kim, ảnh hưởng đến đi tiểu, làm phẫu thuật để tách ra để giải trừ bệnh trạng, người bị nặng thì 4 - 5 tuổi làm phẫu thuật.

Thừa ngón chân ngón tay - sau 2 tuổi thì mổ.

Khớp xương hông bị lệch bẩm sinh - trong vòng 1 tuổi dùng đệm ba góc hoặc ván kẹp làm cho hai xương hông ở vào vị trí. 1 - 3 tuổi dùng thạch cao bó kiểu con ếch hoặc dùng nẹp cố.

định. 3 - 6 tuổi thì phẫu thuật để chữa.

631- Thanh thiếu niên không nên nhổ tóc bạc

Có một số thanh thiếu niên phát hiện có tóc bạc, thường nhổ đi hết. Cách làm như vậy là không nên.

Đề phòng thanh thiếu niên có tóc bạc, trước hết phải quí trọng những tế bào hình thành màu đen trong chất mao bì, làm cho chúng từ đầu đến cuối đều ở vào trạng thái phân tiết, như vậy cần hấp thu đầy đủ chất i-ốt, muốn vậy cần phải ăn nhiều thực phẩm hải đới có nhiều chất i-ốt. Ngoài ra không được gảnh ăn, để cho dinh dưỡng được cân bằng.

Thứ hai, sau khi có tóc bạc, không nên nhổ, bởi vì nhổ tóc bạc đi sẽ tổn thương đến lỗ khí ở xung quanh mao nang, phá hoại thần kinh lỗ chân lông, làm cho viêm mao nang, càng làm thương tổn cho tế bào hình thành chất màu đen. Cho nên, nếu nhổ nó đi thì chẳng bằng dùng tay bóp nặn bộ phận mao nang, để tăng thêm tuần hoàn máu chung quanh mao nang, làm cho tế bào hình thành màu đen trở nên sôi động, việc sinh thành màu đen được tăng lên, tóc sẽ dần dần đen trở lại.

632- Ttrẻ vẹo cổ không nên xoa bóp

Trẻ vẹo cổ thường ở thời kỳ thai nhi hoặc khi đẻ. Cha mẹ thấy vậy thì rất lo lắng. Sau khi đẻ không lâu họ thường xoa bóp bộ phận cổ cho trẻ. Kỳ thực cách làm này chỉ vô ích mà thôi.

Theo các chuyên gia Nhật Bản điều tra, ngoẹo cổ không chữa mà tự nhiên khỏi đạt tới trên 90%, nhiều em khoảng một tuổi rưỡi là hoàn toàn khôi phục, chỉ có không đầy 10% bị dị dạng. Điều tra thống kê tỷ lệ tự khỏi cao hơn tỷ lệ xoa bóp, mà xoa bóp thì có ảnh hưởng bất lợi, như kéo dài thời gian khỏi bệnh. Vì mọi bộ phận ở trẻ nhỏ còn non, xoa bóp, nhất là dùng lực để xoa bóp làm cho tổ chức vết sẹo dính liền với tổ chức xung quanh, khiến cho sau đó không thể không tiến hành phẫu thuật, và tăng thêm khó khăn cho việc phẫu thuật, ảnh hưởng đến hiệu quả của phẫu thuật.

Cho nên, nếu phát hiện thấy trẻ vẹo cổ thì nên thường xuyên dùng đèn sáng nhẹ, âm nhạc hoặc đồ chơi lôi cuốn trẻ quay về phía cổ không vẹo để cho chỗ vẹo được chỉnh dần. Nếu 1,5 tuổi mà vẫn không tự khỏi thì phải mời bác sĩ kiểm tra.

633- Trẻ nhỏ không nên trang điểm thành khác giới

Có một số bậc cha mẹ, để bù đắp cho nhu cầu tinh thần hoặc để thoả mãn những dục vọng về mặt tâm lý, đã cố tình trang điểm cho đứa con của mình thành người khác giới. Con gái giả làm con trai hoặc con trai giả làm con gái. Họ không biết rằng trang điểm khác giới như vậy đối với sức khoẻ thể xác và tâm hồn của con trẻ sẽ vô cùng có hại.

Trẻ con ba tuổi, đại não đã dần dần phát triển thành thục, mọi công năng sinh lý đã có xu hướng hoàn thiện, ký ức, tưởng tượng, tư duy, mô phỏng cũng bắt đầu hình thành. Đối với mọi sự vật ở thế giới bên ngoài cũng đã có tâm lý hiếu kỳ, và trong đại não đã có những dấu vết lưu lại ký ức. Lúc đó mà trang điểm cho trẻ thành đứa trẻ khác giới sẽ làm cho trạng thái tâm lý của đứa trẻ phát sinh những biến hoá, gây trở ngại cho tình cảm và ý chí, sản sinh ra tâm lý và thái độ luyến ái dị tính hoá . Cho nên, các bậc cha mẹ trẻ, không nên trang điểm cho con trẻ thành trẻ khác giới.

634- Trẻ ngã bị thương không nên xoa bóp

Sau khi trẻ ngã bị thương, cha mẹ đều có thói quen, vội vàng xoa nắn chỗ đau của trẻ, hình như xoa nắn một lúc thì trẻ sẽ bớt đau. Kỳ thực, làm như vậy thì ngược lại có thể làm cho bệnh tình càng nặng thêm.

Trẻ bị ngoại thương cấp tính song, cục bộ có chỗ sâu đang chảy máu, nếu xoa nắn một cách mù quáng chỉ làm tăng thêm vết sưng ở chỗ chảy máu ở bên trong phần mềm khiến cho chỗ tụ máu không tan được, thậm chí còn có thể dẫn đến viêm cơ xương có tính ngoại thương, làm cho chi bị thương phát sinh trở ngại

cho công năng có tính vĩnh cửu. Nếu vết thương tương đối nặng và có chỗ xương gãy, nếu cứ xoa nắn loạn xạ, sẽ làm nặng thêm chỗ xương gãy, hoặc đầu chỗ xương gãy chọc vào huyết quản hoặc thần kinh, làm cho bệnh tình thêm nặng, gây nên hậu quả rất xấu. Cho nên, sau khi trẻ bị thương ở lưng và khớp xương tứ chi thì không được nắn bóp ở chỗ đau. Có thể dùng nước lạnh để đắp ngoài, làm cho huyết quản co hẹp lại và giảm bớt ra máu, cũng có thể tạm thời bó chặt cố định chỗ vết thương rồi đưa đến bệnh viện chữa trị.

635- Trẻ nhỏ không nên cạo lông mày

Để cho trẻ sau khi lớn lên thêm tuấn tú xinh đẹp, có một số bậc cha mẹ sau khi bé đầy tháng liền cạo lông mày cho bé. Như vậy là không thích hợp.

Bởi vì lớp da trên trán của bé rất non, cạo lông mày rất dễ bị cảm nhiễm, bị nói lắp, mất đi vẻ đẹp tự nhiên của bé. Hơn nữa, lông mày của bé nói chung sau 3 - 6 tháng, có thể tự rụng đi, thay đổi lớp lông mày mới. Cho nên không cần cạo lông mày cho bé.

636- Trẻ em viêm gan không nên tẩm bổ

Trẻ bị viêm gan cấp tính, các bậc cha mẹ liền tìm mọi cách, tăng cường sức đề kháng cho bệnh nhi, thường đi mua nhân sâm, sữa ong chúa, song bảo tố v.v... để cho trẻ bồi bổ thân thể, mà không biết rằng, làm như vậy chỉ làm cho bệnh tình thêm kéo dài, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

Đông y cho rằng, thời kỳ trẻ bị viêm gan cấp tính, đa số bựa lưỡi vàng, da vàng, củng mạc vàng, không được dùng những chất bổ dưỡng. Y học hiện đại cũng chứng thực, các loại thuốc như sâm, hoàng kỳ có tác dụng rõ ràng để tăng cường công năng miễn dịch cho cơ thể. Bệnh nhân viêm gan cấp tính sau khi dùng các loại này tạo thành miễn dịch phản ứng kịch liệt, ngược lại chỉ thúc đẩy sự tổn hại và phá hoại các tế bào gan, không có lợi cho

việc khôi phục sức khoẻ của bệnh nhân.

Cho nên, trẻ bị bệnh viêm gan cấp tính, nên để chúng nằm trên giường nghỉ ngơi vài ba tuần lễ, ăn uống thanh đạm dễ tiêu hoá, ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi, uống thêm một ít vitamin loại dược vật và thuốc thanh nhiệt giải độc. Trong tình hình nói chung, khoảng 3 tuần lễ thì có thể khỏi bệnh.

637- Trẻ không nên tẩm bổ chất sắt quá nhiều

Những nghiên cứu của nhân viên nghiên cứu khoa học ở Anh cho biết, trẻ sơ sinh sau khi ra đời 3 - 9 tháng phát sinh "bệnh tổng hợp đột tử", có liên quan đến những trẻ em uống quá nhiều chất sắt. Nhân viên nghiên cứu khoa học tiến hành xét nghiệm thi thể những em bị đột tử phát hiện nồng độ chất sắt trong gan của chúng cao hơn gấp 2 - 3 lần trẻ em bình thường. Đối với trẻ mà nói, nếu hấp thu chất sắt quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến ruột non làm cho nó khó hấp thu các nguyên tố vi lượng khác như kẽm và magiê, gây nên bệnh thiếu chất kẽm và bệnh thiếu chất magiê, giảm bớt công năng miễn dịch của trẻ, khiến chúng dễ cảm nhiễm vi khuẩn, đồng thời còn có thể làm cho thân thể thiếu chất vitamin E, làm cho cơ chế của thuốc chống ô-xy hóa ở trong cơ thể bị mất tác dụng khiến cho mô mao ti huyết quản bị phá hoại rất nhiều, gây nên đột tử.

Do vậy , các chuyên gia kiến nghị: Các bậc cha mẹ không nên lạm dụng cho con ăn nhiều hoá thực phẩm có nhiều chất sắt.

638- Những trẻ mắc bệnh gì thì không nên chườm nóng

Trẻ em mắc những bệnh sau đây không nên chườm nóng :

1- Đau bụng cấp tính, khi còn chưa xác định được nguyên nhân và tính chất, chườm nóng có thể che mất tình trạng bệnh tình, kéo dài việc chữa trị.

2- Cảm nhiễm bệnh viêm khu tam giác ở mặt; nếu chườm nóng có thể làm cho một phần huyết quản trương lên, tế bào và siêu vi trùng dễ chui vào máu mà đi lên não, dẫn đến hậu quả

nghiêm trọng là bệnh bại huyết và viêm màng não .

3- Phần mềm bị tổn thương: Thời kỳ đầu bị tổn thương, chườm nóng có thể tạo thành xuất huyết trong, phần mềm sưng lên, càng làm cho đau đớn trầm trọng hơn.

4- Đau mắt đỏ: Chườm nóng có thể làm cho một phần tuần hoàn máu tăng nhanh, xuất huyết và bệnh tình thêm nặng hơn.

5- Bị bệnh mẩn ngứa ngoài da và nghi ngờ nội tạng có xuất huyết hoặc khuynh hướng xuất huyết, chườm nóng cũng có thể làm cho bệnh tình và xuất huyết thêm nặng hơn.

639- Trẻ em xem ti-vi không nên đeo kính phòng hộ

Kết quả thực nghiệm chứng minh, trước màn hình của ti-vi đặt một tấm kính màu xanh nhạt, tuy có thể cải thiện được những tia sáng nhấp nhoáng do màn hình ti-vi phát ra làm cho mắt bị kích thích, có thể có lợi cho việc bảo hộ thị lực. Nhưng đeo kính phòng hộ ti-vi màu lam thì cũng như đặt trước màn hình ti-vi một chiếc kính bảo hộ màu lam. Do tăng thêm một lần kính màu lam có thể lọc đi ánh sáng màu hồng, màu vàng, và một phần màu xanh lục, làm cho độ nét của hình ảnh bị giảm sút, con mắt tiếp thụ lượng thông tin cũng kém đi tương ứng, trái lại còn làm tăng thêm độ căng thẳng của mắt, rõ ràng là không có lợi cho việc bảo hộ thị lực. Cho nên, khi xem ti-vi, không cần phải đeo kính phòng hộ, chỉ cần điều chỉnh độ sáng, màu sắc, thanh âm của ti-vi cho thích hợp là được.

640- Trẻ con đái dầm không nên quát mắng

Trẻ con đái dầm, người lớn đánh mắng chỉ làm tăng thêm bệnh đái dầm.

Theo học thuyết Paplôp, cảm giác buồn đái có một điểm cảnh giới, điểm cảnh giới buồn đái này, đại khái là 2 tuổi đã hình thành trong tầng vỏ đại não. Nếu trẻ con đái dầm, cha mẹ thô bạo đánh mắng thì ngược lại bệnh đái dầm càng nặng hơn. Bởi vì đánh mắng sẽ làm cho đứa trẻ bị tổn thương về tinh thần,

trong chất vỏ đại não, công năng cảnh giới đi đái bị ức chế quá độ nên sinh ra đái dầm. Có điều cũng không thể không quan tâm đến bệnh đái dầm của trẻ, để mặc cho chúng tự do, như vậy cũng ảnh hưởng đến sự phát triển sinh trưởng và phát triển trí lực của đứa trẻ. Nên song song với việc chữa chạy bệnh đái dầm, ban đêm nên gọi trẻ dậy đi đái, để cho trẻ dưỡng thành điều kiện phản xạ tự giác đi đái. Đối với những đứa trẻ đái nhiều thì bữa ăn tối hạn chế ăn thức ăn có nhiều nước và hạn chế uống nước.

641- Trẻ con không nên đi ngủ quá muộn

Việc phát triển sinh trưởng của trẻ, ngoài những dinh dưỡng cần thiết ra, việc bảo đảm cho trẻ có một giấc ngủ đầy đủ, ngon lành , mới có sự phát triển thật tốt.

Các chuyên gia y học nghiên cứu đã chứng minh, việc phát triển trí lực con người không thể thiếu nguyên tố vi lượng là chất kẽm. Thông qua việc ăn uống vào trong hệ thống tiêu hoá chuyển biến thành quá trình hấp thu chuyển hoá vật chất ở trong người, tuyệt đại bộ phận được tiến hành trong giấc ngủ. Nếu trẻ con buổi tối hàng ngày cứ xem ti-vi, phim ảnh rất khuya vẫn chưa đi ngủ, như vậy sẽ ảnh hưởng đến tác dụng hấp thu chất kẽm của tế bào trong cơ thể. Thời gian kéo dài, cơ thể trẻ thiếu chất kẽm, không những ảnh hưởng đến phát triển trí lực mà còn làm cho việc lớn lên bị đình trệ, cơ thể thấp bé, thiếu máu, gan tì sưng to, bộ phận sinh dục phát triển không tốt, nếu nghiêm trọng có thể phát sinh bệnh máu trắng..

Cho nên cha mẹ phải chú ý không nên để cho trẻ đi ngủ quá muộn. Phải gây thành thói quen tốt là đi ngủ sớm, dậy sớm, ngủ buổi trưa. Theo lứa tuổi khác nhau của trẻ, tốt nhất là bình quân mỗi ngày, thời gian ngủ như sau:

2 - 3 tháng tuổi ngủ: 18 - 20 tiếng đồng hồ; 4 - 6 tháng: ngủ 16 - 18 tiếng; 7 - 12 tháng: ngủ 14 - 15 tiếng; 1 - 4 tuổi: ngủ 12 -

13 tiếng; 5 - 7 tuổi: ngủ 12 tiếng; 8 - 11 tuổi: ngủ 10 tiếng; 12 - 14 tuổi: ngủ 8 - 9 tiếng.

642- Trẻ con đi ngủ không nên đắp chăn chùm đầu

Mùa đông có trẻ vì sợ lạnh hoặc vì nhút nhát, nên thích đắp chăn trùm đầu để ngủ, đó là một thói quen không tốt.

Bởi vì trẻ em đắp chăn trùm đầu để ngủ, không khí tươi mới không dễ lọt được vào trong chăn, mà cacbon thở ra lại không ngừng tăng lên, ôxy giảm dần, thời gian kéo dài sẽ dẫn đến các hiện tượng như khó thở, đau đầu, chóng mặt, tinh thần không phấn chấn.

643- Không nên cho trẻ nằm xem ti-vi

Có những bậc cha mẹ sợ con ngồi xem ti-vi lâu thì sẽ mệt mỏi, còn khuyên chúng nằm mà xem ti-vi. Họ không biết rằng, đó là một cách làm sai lầm, vốn tưởng là yêu trẻ, nào ngờ lại làm hại trẻ.

Đó là vì để cho trẻ nằm xem ti-vi, tuy thân thể trẻ có thoải mái, nhưng mắt thì lại rất mệt, thân thể nằm xuống thì không thể không ngoẹo cổ và nghiêng mắt để xem ti-vi, như vậy rất dễ làm cho cơ bắp bên ngoài mắt và cơ tiếp trong nhỡn cầu bị co lại, làm cho khoang mắt, cầu mắt bị đau nhức, kết mạc sung huyết, thậm chí thị giác mơ hồ và thị lực giảm sút. Ngoài ra khi người nằm, đại bộ phận cơ bắp toàn thân đã thả lỏng, hô hấp và tuần hoàn máu chậm dần. Hệ thống trung khu thần kinh đại não dần dần ở vào trạng thái bị ức chế, nhưng những tiết mục trên ti-vi mà mắt nhìn thấy thì không ngừng kích thích đại não. Như vậy rất có hại cho sức khoẻ. Cho nên, các bậc cha mẹ tuyệt đối không nên nhất thời chiều con mà làm hại con suốt đời.

644- Trẻ em không nên nhịn đái

Trẻ em nhịn đái là một hành vi mất vệ sinh, rất có hại cho cơ thể.

Người ta có thể nhịn đái được, chủ yếu là dựa vào tác

dụng hiệp điều của cơ co giãn và cơ dồn nước tiểu ở trong bàng quang. Thường xuyên nhịn đái sẽ gây tổn thương nhất định đến công năng thần kinh cảm giác bên trong bàng quang, gây nhiễu tác dụng điều tiết bình thường của hệ thống thần kinh. Nếu kéo dài sẽ gây nên hiện tượng đi đái khó, không ra nhiều, hoặc rỉ nước tiểu, mất nước tiểu v.v.... Đi đái bình thường sẽ có tác dụng rửa sạch một cách tự nhiên hệ thống thoát nước tiểu. Nếu thường xuyên nhịn đái, lần đi đái ít đi, sẽ không gây được tác dụng lọc rửa , vi khuẩn sẽ nhanh chóng sinh sôi nảy nở, nhất là niệu đạo của các em gái tương đối ngắn, lại gần hậu môn, càng dễ bị viêm niệu đạo, thậm chí dẫn đến viêm thận, có sỏi trong hệ tiết niệu, cơ bàng quang bị mẩn ngứa v.v... Như vậy đủ thấy, cái hại của nhịn đái là rất lớn, các bậc phụ huynh và thầy cô giáo phải giáo dục trẻ không nên nuôi thành thói quen xấu là nhịn đái.

645- Trẻ em không nên cắn móng tay, cắn các đồ vật

Có trẻ không những cắn móng tay, mà còn luôn luôn cắn cả móng chân nữa. Lại có những đứa trẻ cắn cả những miếng da bên cạnh móng tay, những chỗ da bị cắn bị chai hoá trở nên dày ra, cứng lên. Ngoài ra lại còn có trẻ em cắn cả tay áo, góc áo, khăn tay v.v... Tất cả những thói quen này đều là những căn bệnh xấu.

Bởi vì trong kẽ móng tay hoặc trên các đồ đạc có nhiều siêu vi trùng, vi khuẩn đây những vi sinh vật khởi nguồn của bệnh tật. Nếu thường xuyên cắn móng tay và các vật khác, không thể nào tránh khỏi bệnh từ mồm mà ra, ảnh hưởng đến phát triển dinh dưỡng của trẻ. Đồng thời làm cho một bộ phận móng tay bị nhiễm trùng mâng mủ, dẫn đến viêm móng tay, rụng móng tay v.v...

Để uốn nắn căn bệnh này của trẻ, phải làm từ mặt vệ sinh tâm lý, khiến cho chúng xây dựng được một chế độ sinh hoạt và thói quen vệ sinh tốt, tham gia nhiều vào hoạt động thể dục, là

cho trẻ có tâm tình vui vẻ, mà trừ bỏ thói quen xấu.

646- Trẻ em không nên chơi những lọ pênixilin đã hết thuốc

Tại phòng khám của bệnh viện có khi gặp phải trẻ bị sốc có tính dị ứng, qua cấp cứu trị liệu rất may là đã thoát chết. Sau đó mới biết thì ra em đó chơi lọ pênixilin không có thuốc nên đã bị như vậy.

Mọi người đều biết, pênixilin là một loại thuốc kháng sinh được sử dụng rất rộng rãi và dễ gây nên phản ứng dị ứng. Trước khi bác sĩ cho bệnh nhân dùng loại thuốc này, phải thử phản ứng dưới da, nếu không có phản ứng thì mới được sử dụng. Tuy trẻ em chỉ chơi lọ pênixilin không có thuốc, nhưng trong lọ vẫn còn một ít thuốc, đối với người có thể chất quá mẫn cảm mà nói thì vẫn dẫn đến phản ứng dị ứng. Thêm nữa trẻ em còn nhỏ tuổi nên không biết, thường ngậm cái lọ đó vào mồm, thật vô cùng nguy hiểm. Cho nên để bảo đảm an toàn, không nên cho trẻ em chơi lọ pênixilin (bao gồm cả stréptômixin) không có thuốc.

647- Trẻ em không nên chơi những ống kim tiêm (sơ-ranh) bỏ đi

Trẻ em rất hiếu kỳ, tranh nhau chơi những ống sơ-ranh bỏ đi (bao gồm cả kim tiêm), nhiều khi xảy ra những hậu quả rất tai hại.

Phải biết rằng sơ-ranh và kim tiêm, từ khi bắt đầu sử dụng đến khi vứt nó đi đã tiếp xúc với rất nhiều nguồn truyền nhiễm, trong đó khó tránh khỏi có vi-rút viêm gan B hoặc vi rút HIV. Nếu chẳng may trẻ con đem chơi mà không chú ý làm xước da thịt thì ngoài việc dễ dàng lây bệnh ra, còn có khả năng lây bệnh viêm gan B và các bệnh tật khác. Cho nên, các bậc cha mẹ và thầy cô giáo phải giáo dục học sinh không nên nhặt sơ-ranh và kim tiêm để chơi.

648- Trẻ em không nên chơi pin điện tử

Song song với công nghiệp điện tử nhanh chóng phát triển, pin điện tử cũng được dùng rộng rãi vào đồng hồ, máy tính điện tử, đồ chơi của trẻ và máy thu thanh nhỏ. Vì những pin này thể tích cực nhỏ, bề ngoài sáng bóng nên rất dễ bị trẻ em nuốt vào trong bụng.

Những pin điện tử cực nhỏ hiện đang lưu hành có ba loại là pin thuỷ ngân, pin măng gan kiềm, và pin ôxy hoá bạc. Nếu trẻ con nuốt quả pin thuỷ ngân cực nhỏ vào bụng thì sau 4 đến 6 tiếng đồng hồ, chất kim loại ngoài vỏ sẽ bị vị toan hoà tan. Chất thuỷ ngân trong quả pin có thể có một tỉ trọng lớn bám vào thành dạ dày. Nếu nuốt phải pin mangan kiềm hoặc pin ôxy hoá bạc thì sau khi vỏ ngoài kim loại hoà tan ra, chất pôtatxium hydrôxit trong pin có khả năng làm thủng dạ dày, thậm chí nguy cấp đến tính mệnh. Cho nên, để tránh phát sinh những điều không lường trước được, cha mẹ cần bảo quản kỹ những quả pin mới và cũ, không để cho trẻ chơi loại đồ chơi nhỏ vô cùng nguy hiểm này.

649- Trẻ em không nên chơi túi ni lông

Trẻ em quấy khóc là chuyện thường tình, có khi bà mẹ thuận tay đưa luôn cái túi ni lông cho con chơi, mà không biết rằng, như vậy cũng có thể phát sinh những chuyện mà ta không ngờ tới.

Khi trẻ em chơi túi ni lông thường lấy túi che lên mặt mình, nếu chẳng may nó đưa lên mặt thì chỉ trong nháy mắt, một cái hít thở cũng có thể dính chặt miếng ni lông vào mũi và mồm, làm cho không còn đường để thở. Nếu không kịp thời phát hiện sẽ dẫn đến tắc thở. Cho nên các bậc cha mẹ và cô giáo trong vườn trẻ không nên để cho trẻ chơi túi ni lông để tránh phát sinh chuyện đáng tiếc.

650- Không nên ngồi lâu trên bồn cầu

Trong cuộc sống thường ngày, có một số cha mẹ vì muốn được thuận tiện, khi trẻ đi đại tiện, liền đặt chúng lên bồn cầu hàng

nửa tiếng đồng hồ, thậm chí còn lâu hơn. Cách làm như vậy là không ổn, thường làm cho trẻ bị lòi dom.

Đó là vì cột xương sống của người lớn, ở bộ phận xương cùng thường lồi về phía sau, phía trước xương cùng hình thành một cái ổ hình cung, trực tràng thoải mái nằm trong đó, cùng với đoạn cuối trực tràng hình thành một góc độ nhất định. Khi đại tiện, áp lực trong bụng hướng vào thành sau của trực tràng, sau đó mới chuyển đến đoạn cuối trực tràng, cường độ sức mạnh giảm đi rõ rệt. Nhưng ở thời kỳ trẻ nhỏ, độ cong của xương cùng chưa hình thành, xương cùng và xương đuôi hầu như bằng phẳng, trực tràng và đoạn cuối trực tràng nằm trên một đường thẳng. Khi đại tiện áp lực bụng lớn, sức mạnh trực tiếp chuyển đến đoạn cuối trực tràng, hình thành một sức đẩy rất mạnh, hơn nữa kết cấu bắp thịt ở hậu môn và cơ lực của cơ hậu môn trẻ nhỏ không đủ, các tổ chức chống đỡ ở xung quanh đoạn cuối cùng trực tràng tương đối lỏng lẻo, nếu đi đại tiện xong lập tức đứng dậy ngay, hậu môn co lại, trực tràng tức thì phải trở về vị trí. Nếu thời gian dài bị lỏng lẻo, ngồi lâu trên bồn cầu không đứng dậy, tất nhiên trực tràng sẽ sa xuống không, trở về kịp bị lòi ra ngoài hậu môn, hình thành lòi dom.

Đề phòng trẻ lòi dom nhiều lần, ngoài việc khuyên các em ăn nhiều hoa quả rau xanh có nhiều chất xen-luy-lô ra, điều mấu chốt là ở chỗ rèn cho các em thói quen đi đại tiện tốt. Mỗi ngày tốt nhất đi đại tiện vào một giờ nhất định, thời gian nên ngắn, không nên ngồi cầu lâu không đứng dậy. Nếu trẻ bị tiêu chảy hoặc táo bón thì phải kịp thời điều trị.

651- Trẻ thơ không nên mút ngón tay

Có người nói :" Trên đầu ngón tay trẻ con có bốn lạng mật", cho nên họ cho rằng mút đầu ngón tay không vấn đề gì. Kỳ thực, đây là một thói quen xấu, y học gọi là mút mẫu tích (mút ngón tay đam mê).

Mút mẫu tích là thói quen xấu về mặt tâm lý của trẻ mới sinh được mấy tháng, thường thấy khi tâm tình trẻ không vui, hoặc mệt mỏi, bệnh tật. Sau khi thói quen này hình thành, đứa trẻ lên mấy tuổi rồi mà vẫn không bỏ được. Hai tay trẻ quờ quạng dính rất nhiều bụi bẩn hoặc vi khuẩn, nếu không rửa tay mà đã mút ngón tay có thể sinh ra đau bụng, sinh bệnh giun đũa. Ngoài ra đứa trẻ thường xuyên mút tay, làm cho răng mọc chìa ra ngoài, có khi răng sữa cũng bị đẩy ra, hàm răng mọc không đều, ảnh hưởng đến tiêu hoá và mỹ quan của bộ mặt.

Phương pháp uốn nắn là, đem các loại đồ chơi ra cho trẻ chơi để hấp dẫn sự chú ý của chúng, điều chỉnh công năng thần kinh của trẻ. Trẻ lớn một chút nên đưa đi nhà trẻ. Qua cuộc sống tập thể, cùng chơi đùa, chạy nhảy, ca hát với các trẻ khác sẽ phân tán sự chú ý đến việc mút tay của trẻ, dần dần chúng sẽ không mút tay nữa.

652- Trẻ em không nên để móng tay quá dài

Trẻ em để móng tay quá dài có thể gây nguy hiểm

Bởi vì sự phát triển của đại não của trẻ em chưa được hoàn thiện, chưa thể có ý thức, có động tác hiệp điều có mục đích. Trẻ em quờ quạng lung tung có thể cào xước da, thậm chí còn làm bị thương cả mắt. Móng tay quá dài dễ bám bụi bẩn, trong đó có rất nhiều vi trùng. Trẻ con mút tay đem theo vi khuẩn vào trong cơ thể, gây nên các loại bệnh tật; móng tay quá dài dễ dẫn đến móng tay bị xước, bị chẻ, bị vỡ, tổn hại, cũng còn vì những sợi vải trên quần áo quấn vào làm cho ngón tay bị chảy máu gây đau đớn cho trẻ, có em còn bị hai góc móng tay ăn sâu vào thịt, đau không chịu nổi, khóc lóc suốt ngày, cha mẹ không biết nguyên nhân làm sao nên mắng mỏ con và lo lắng.

Trong tình hình chung, trẻ sơ sinh sau một tháng thì nên cắt móng tay, cứ 10 ngày lại cắt một lần. Móng tay không nên cắt ngắn quá, tốt nhất là sau khi trẻ tắm xong, khi chúng đang ngủ

say thì cắt, để tránh trẻ động đậy sẽ dễ bị thương.

653- Mùa hè trẻ em không nên cởi trần

Mùa hè , ta có thể thường xuyên nom thấy những trẻ em trần trùng trục nằm ngủ hoặc chơi đùa. Kỳ thực như vậy là không tốt.

Bởi vì trẻ em cởi trần chơi đùa, mồ hôi rất dễ dính bụi bẩn trong không khí tạo thành cáu bẩn, lấp kín lỗ chân lông mà sinh ra rôm sảy, khi bị ngứa thì gãi lung tung, nên rất dễ bị vi khuẩn cảm nhiễm, biến thành rôm độc và ghẻ lở. Cởi trần nằm ngủ, bụng bị lạnh cũng dẫn đến đau bụng tiêu chảy. Mùa hè cởi trần không thấy mát mẻ, mặc vào một chiếc áo vải bông không có tay không có cổ cũng không phải là nóng lắm. Có những bậc cha mẹ , mùa hè để cho con mặc quần áo bằng ni lông trong suốt. Trên thực tế, quần áo như vậy không những không thấm mồ hôi, không mát, cũng không thoải mái. Đặc biệt là nếu không chú ý, khi gặp tàn thuốc lá thì ni lông rất dễ chảy sẽ làm bỏng người. Ngoài ra, về mặt nếp sống văn minh cho trẻ mà nói, cũng không nên để cho trẻ cởi trần.

654- Trẻ không nên dùng quạt máy quá lâu

Có những bậc cha mẹ thường mở quạt máy trực tiếp thổi vào trẻ con, thậm chí thời gian rất dài, như vậy vô cùng có hại.

Bởi vì lượng gió của quạt điện rất lớn, nguồn gió tập trung, bộ phận được mát có hạn, phần thân thể không được gió thổi vào nước mồ hôi bay đi rất chậm, trạng thái bình quân của việc toát mồ hôi bị nhiễu loạn làm cho ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của toàn thân và công năng của trung khu điều tiết thể ốn nên dễ sinh ra bệnh tật. Nếu trẻ ngủ rồi mà vẫn bật quạt máy, thời gian kéo dài, thường xuất hiện đau đầu, mỏi vai, còn có thể cảm thấy mỏi mệt không còn sức. Cho nên, khi trẻ em ra mồ hôi hoặc vừa tắm nước nóng xong, không nên lập tức mở quạt máy ngay, bởi vì lúc đó lỗ chân lông của lớp da đang trương lên, gió lạnh dễ thổi vào cơ

thể. Vừa tỉnh dậy, cơ thể còn đang ở trạng thái tương đối ức chế, bỗng nhiên thổi vào luồng gió lạnh thì thật không thích hợp, cho nên không quạt là tốt nhất. Ngoài ra khi sử dụng nên để tốc độ nhỏ, cự ly nên xa một chút, càng không nên quạt trực tiếp hoặc quạt một thời gian dài.

655- Trẻ em không nên ngồi lâu

Trẻ ngồi lâu vô cùng có hại cho việc phát triển sinh trưởng.

Bởi vì chất canxi xương của trẻ ít, chất keo nhiều, chất xương sụn, tính dẻo lớn, mà cơ bắp thì non nớt vô lực. Ngồi lâu sẽ sinh ra biến hình cột sống, cũng vì cơ bắp hậu môn lỏng lẻo mà dẫn đến lòi dom, do ngực bị ép nên trực tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển nội tạng như tim, phổi v.v... Ngoài ra đối với sự phát triển trí lực cũng có ảnh hưởng không tốt. Cho nên, trẻ không nên ngồi lâu, trẻ thường không biết tự đứng lên và đi lại, có thể tập bò, như vậy có lợi cho việc phát triển sinh trưởng của thân thể.

Khi đứa trẻ vừa biết ngồi, người lớn một mặt cảm thấy rất lạ lùng, mặt khác lại vô tình cứ để cho trẻ ngồi thật lâu. Nhưng để cho trẻ ngồi lâu là không nên.

656- Trẻ em không nên ngồi ghế xô-pha nhiều

Có trẻ em chỉ thích ngồi trên ghế xô-pha ăn cơm, chơi đùa hoặc xem sách, thói quen này sẽ đem lại hậu quả xấu đối với việc phát triển bình thường của cột sống.

Bởi vì trong quá trình phát triển bình thường của cột sống, dần dần hình thành 3 khúc cong tự nhiên có tính sinh lý để bảo trì sự cân bằng của thân thể. Nếu trẻ em thường xuyên ngồi ghế xô-pha, vì ghế xô-pha có độ dốc, khi ngồi, thân thể thường trước cúi sau ngửa, cột sống rất dễ bị tư thế ngồi không chỉnh mà phát sinh phía sau lồi ra hoặc bị cong, tạo thành cột sống bị dị dạng. Cho nên, trẻ em thường xuyên ngồi ghế xô-pha thì không tốt.

657- Trẻ thơ không nên ngồi, đứng, đi quá sớm

Sự phát triển luôn có qui luật nhất định, trẻ thơ ngồi, đứng.

đi quá sớm là phản lại qui luật phát dục, sẽ gây nên hậu quả không tốt.

Bởi vì đứa trẻ vừa mới sinh ra, cột sống thẳng, khi 3 tháng thì có thể ngẩng đầu, cột sống xuất hiện đốt cong đầu tiên, tức là cột sống cổ nhô ra phía trước; khi 6 tháng thì biết ngồi, cột sống xuất hiện đốt cong thứ hai, tức là cột sống ở ngực nhô về phía sau; khi 12 tháng có thể đứng, đi lại, cột sống xuất hiện đốt cong thứ ba, tức là cột sống lưng nhô về phía trước. Những đốt cong này cấu thành những đốt cong sinh lý bình thường. Trẻ thơ bị giữ ngồi quá sớm sẽ dẫn đến gù lưng, tức là rụt vai; bị dìu đứng quá sớm sẽ làm cho mông bị lùi về phía sau, tức là mông cong; đi lại quá sớm có thể làm cho hai chân dị dạng thành cái sừng, tức là chân vòng kiềng. Cho nên, trẻ không nên ngồi, đứng, đi quá sớm.

Xương của trẻ phát triển còn chưa vẹn toàn, đặc điểm là vật hữu cơ tương đối nhiều, muối canxi và các loại muối khác tương đối ít, chất xương sụn, phải gánh nặng quá sớm sẽ không có lợi cho sự phát triển của chúng.

Để cho trẻ học ngồi quá sớm, do cột sống của chúng phải gánh nặng quá sớm, cơ bắp bộ phận lưng trở nên lỏng lẻo, cột xương sống có thể bị cong vẹo, theo sự trưởng thành của lứa tuổi, việc dị dạng này cũng dần dần gia tăng.

Để cho trẻ sớm học đi sẽ làm cho cơ bắp chân của chúng bị mệt mỏi. Việc huấn luyện ngồi và đi, cần phải căn cứ vào trình tự đặc điểm phát triển của trẻ mà tiến hành. Nói chung trẻ 7 tháng tuổi có thể vịn vào vật gì đó mà ngồi; sau 11 tháng mới có thể để cho chúng độc lập học đi từng bước một, nhưng phải chú ý dừng lại đúng lúc, không nên đi nhiều quá, thời gian dài quá.

658- Trẻ không nên ở trong nhà bếp quá lâu

Do gia đình thiếu người làm, một số bà mẹ thường đem theo con trẻ, hoặc cõng trẻ trên lưng, hoặc để trẻ trong nôi, để nấu ăn. Trẻ em ở trong bếp lâu có thể dẫn đến nhiều bệnh tật.

Bởi vì trong quá trình đốt cháy than, củi, chất đốt có thể sản sinh ra rất nhiều khí thể và có hại như cacbon, phôtpho điôxit, bụi than v.v... Cacbon kết hợp với hơi nước có thể hình thành thể khí có tính toan, trong nhiệt độ nhất định than có thể sản sinh ra hydrogen sulfit. Khí thể này đối với hệ thống hô hấp của người có tính kích thích mãnh liệt. Trẻ thơ đang ở vào giai đoạn sinh trưởng, việc phát triển các hệ thống chưa được hoàn thiện, lực thích ứng và khả năng kháng bệnh còn kém, đặc biệt mẫn cảm đối với những vật chất có hại, tuổi càng nhỏ thì càng dễ bị hại, rất dễ bị viêm mũi, viêm họng, viêm khí quản và viêm phổi cấp tính và mãn tính. Thán khí và hydrogen sulfit còn có thể gây nên bệnh có tính quá mẫn cảm như viêm phổi thở dốc, viêm mũi dị ứng, bệnh mẩn ngứa và bệnh sởi v.v... Cho nên trẻ con không nên ở trong nhà bếp lâu. Đồng thời cũng phải chú ý thông gió trong nhà bếp, cải tiến bếp lò để phòng không khí ô nhiễm.

659- Trẻ em không nên gội đầu quá nhiều

Trẻ em gội đầu quá nhiều cũng không tốt.

Bởi vì trẻ em gội đầu quá nhiều, sẽ rửa đi mất nhiều lớp mỡ trên da đầu, do đó mà làm mất mất tác dụng mềm óng của tóc. Hơn nữa còn có thể tăng thêm gầu, làm cho đầu sinh ngứa ngáy. Cho nên trẻ em không nên gội đầu quá nhiều. Nói chung mỗi tuần gội đầu một lần là đủ, nước gội đầu không nên quá lạnh hoặc quá nóng. Khi gội không nên dùng móng tay cào loạn lên ở trên đầu. Gội đầu bằng nước gội đầu của trẻ em xong phải xối nhiều nước cho thật sạch, tuyệt đối không nên dùng xà phòng giặt quần áo để gội đầu để đề phòng gây quá nhiều tổn hại cho tóc.

660- Trẻ em không nên để tóc dài

Trẻ để tóc dài không có lợi cho phát triển trí lực.

Y học và hoá học hiện đại trắc nghiệm đã chứng minh, trong tóc người có mấy chục thành phần dinh dưỡng mà cơ thể

cần thiết, điều đó chứng minh là tóc hấp thu rất nhiều chất dinh dưỡng của người. Thời kỳ trẻ đang ở vào giai đoạn phát triển nhanh chóng, cần nhiều loại dinh dưỡng, nếu trong cơ thể trẻ cung cấp chất dinh dưỡng cho đầu mà bị tóc hấp thu mất thì dinh dưỡng của não lại tương đối thiếu. Ngày tháng trôi qua sẽ làm cho bộ não thiếu chất dinh dưỡng, ảnh hưởng đến phát triển trí lực, thậm chí trực tiếp dẫn đến hiện tượng chóng mặt. Có người đã quan sát, trong tình hình nói chung, con gái bị bệnh chóng mặt nhiều hơn con trai, con gái để tóc dài bị nhiều hơn con gái để tóc ngắn. Cho nên thời kỳ còn nhỏ tốt nhất nên để tóc ngắn, một là dễ chải theo tóc tự nhiên, hai là có lợi cho sự phát triển trí lực.

661- Trẻ em không nên chơi mèo

Không ít trẻ em rất thích mèo, suốt ngày ôm con mèo chơi, thậm chí còn ôm hôn con mèo, kỳ thực như vậy là rất không vệ sinh.

Bởi vì trong nước giãi con mèo, có một nguồn gây bệnh gọi là y nguyên thể, nếu trẻ em bị mèo cắn hoặc cào bị thương, y nguyên thể có thể thông qua da, niêm mạc vào người, dẫn đến bệnh viêm cục bộ thậm chí chứng máu độc. Cho nên, xin khuyên các bậc gia trưởng, ngày thường không nên để cho con trẻ ôm mèo chơi, áp má vào con mèo để hôn, cũng không nên để cho mèo liếm tay và để cho mèo lên giường ngủ chung. Nếu không chú ý để cho mèo cắn hoặc cào cho bị thương, thì phải lập tức dùng nước xà phòng và nước sạch rửa nhiều lần. Sau khi rửa sạch bôi lên chỗ bị thương ít cồn i-ốt tiêu độc. Nếu xuất hiện bệnh máu độc, phải lập tức đến bệnh viện ngay.

662- Trước khi đi ngủ không nên đánh trẻ

Có bậc cha mẹ phát hiện thấy con làm việc gì đó sai, chẳng hỏi rõ nguyên do, vung tay đánh liền, đặc biệt là trước khi đi ngủ mà đánh con rất có hại cho sức khoẻ.

Trẻ con ban ngày nói chung rất hiếu động, buổi tối thì đã

mệt nhoài, rất cần nghỉ ngơi yên tĩnh. Lúc này nếu cha mẹ đánh mắng con cái, sẽ kích thích thần kinh của trẻ làm cho thần kinh trẻ vô cùng căng thẳng, khiến cho trẻ nằm mãi mà không thể nào ngủ được. Có một số trẻ nhút nhát sẽ ngủ thiếp đi trong tiếng thút thít mông lung. Do mức độ của thần kinh không được giải toả nên sẽ nằm mơ một cơn ác mộng, thậm chí còn sợ hãi kêu thét ầm lên, mồ hôi toát ra như tắm. Như vậy thân thể trẻ đã bị tổn thương, nếu nặng thì sinh bệnh. Nếu thường xuyên đánh mắng trẻ sẽ còn gây cho trẻ tâm lý bất thường , ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực.

663- Bốn điều cấm kỵ trong việc ăn trứng

1. Trẻ em không được ăn quá nhiều trứng.

Trứng gà, trứng vịt đều có rất nhiều chất prôtêin, canxi, phôtpho, sắt và các loại vitamin, rất có lợi cho việc phát triển trưởng thành của trẻ , nhưng cũng không được ăn quá nhiều.

Công năng tiêu hoá của vị tràng của chúng phát triển chưa thành thục, các loại dung môi tiêu hoá phân tiết tương đối ít, ăn quá nhiều trứng gà sẽ tăng thêm gánh nặng cho dạ dày của trẻ, gây nên bệnh tiêu chảy có tính rối loạn tiêu hoá, ngoài ra còn có thể gây nên bệnh thiếu vitamin K, làm cho đứa trẻ bồn chồn không yên, da mặt nổi mẩn, thèm ngủ, sắc mặt trắng bệch, tóc rụng v.v..., gây ứ đọng chất đạm trong người đứa trẻ, làm cho thành phần dinh dưỡng không được điều hoà, gây nên những bệnh về thận v.v...

Qua một số nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng học đã chứng minh, trẻ em từ 1 đến 1,5 tuổi, tốt nhất chỉ nên ăn lòng đỏ trứng, và mỗi ngày không nên ăn quá một quả; trẻ em từ 1,5 đến 2 tuổi có thể cách một ngày ăn một quá (ăn cả lòng trắng). Trẻ em đã lớn mới có thể ăn hàng ngày , nhưng tốt nhất là mỗi ngày chỉ ăn một quả. Nếu phát hiện ttrong phân của trẻ có chất lòng trắng trứng, chứng tỏ rằng dạ dày, tá tràng trẻ không tốt,

chất prôtêin không được hấp thu toàn bộ . Đối với những trẻ em này phải cho lòng đỏ trứng vào thức ăn khác để cùng ăn, khi công năng tiêu hoá của vị tràng các em kém sinh ra mẩn ngứa, thì phải tạm thời ngừng ăn trứng gà.

2. Cấm trẻ em không được ăn trứng muối.

Trứng muối là thức ăn mọi người đều thích ăn. Ba chất dinh dưỡng lớn của chúng như prôtêin, mỡ, đường tương tự như trong trứng gà. Hàm lượng canxi và phôtpho cũng không kém trứng gà, nhưng hàm lượng chất sắt và vitamin A thì ít hơn.. Ngoài ra hàm lượng côlettêrôn trong trứng muối tương đối cao. Từ đó ta thấy, trứng muối là một loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng tương đối cao, không có ảnh hưởng gì đến trí lực và phát triển trưởng thành của trẻ. Chất anbumin phốtpho của lòng đỏ trứng còn có tác dụng dinh dưỡng đối với não và các tổ chức thần kinh. Nhưng vì chúng thuộc loại vật chất có tính kiềm, nên có thể hạ thấp vị toan, ăn nhiều sẽ tăng thêm gánh nặng cho các khí quan. Nhất là về mùa hè, bản thân vị toan phân tiết đã ít, cho nên chỉ nên ăn vừa phải thôi. Đồng thời trong trứng muối còn có thành phần chì, có độc tính nhất định, cho nên không được ăn nhiều.

3. Những bệnh nhi nào không được ăn trứng gà.

Có một số cha mẹ trẻ đã quá tin là trứng gà rất bổ nên coi trứng gà là thức ăn chính của bệnh nhi và những em có cơ thể suy nhược, mỗi ngày cho chúng ăn 2 - 3 quả. Sự thực có một số bệnh không được ăn trứng gà. Trẻ em bị bệnh viêm gan, bệnh công năng gan thất thường, sau khi ăn trứng gà, việc chuyển hoá mỡ và côlettêrôn của trứng đều do gan tiến hành, tất nhiên sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan; bệnh nhi viêm thận, việc chuyển hoá của công năng thận suy yếu, độc tố trong nước tiểu trong cơ thể khó bài tiết ra ngoài. Nếu ăn nhiều trứng gà, việc chuyển hoá trứng gà làm nước tiểu có thể ứ đọng lâu hơn ở trong cơ thể, khiến cho bệnh tình thêm nặng.

Tất nhiên, trứng gà rất giàu chất dinh dưỡng, cũng là thực phẩm lý tưởng của trẻ em. Nhưng quyết không phải là ăn càng nhiều càng tốt. Phương pháp ăn tốt nhất là chưng, luộc, không nên rán, càng không nên ăn trứng gà sống.

4. Cấm không cho trẻ ăn lòng trắng trứng gà.

Trẻ em dưới 6 tháng tuổi không được ăn lòng trắng trứng gà, vì hệ thống tiêu hoá của chúng phát triển chưa hoàn thiện, dễ bị dị ứng. Nếu có bệnh mẩn ngứa, bệnh mề đay, thì phải luộc chín trứng gà, rồi lấy riêng lòng đỏ cho trẻ ăn. Bên ngoài quả trứng gà luộc chín có một tầng màng mỏng, , rất dễ bị dị ứng, cần phải bóc bỏ đi.

664- Không nên cho trẻ ăn quá nhiều sữa bò tươi.

Sữa bò, đặc biệt là sữa bò tươi, nói chung người ta cho rằng đó là thực phẩm tốt nhất. Nhưng mấy năm gần đây các nhà y học đã phát hiện, sau khi trẻ em uống rất nhiều sữa bò tươi thường bị thiếu máu, khiến cho đứa trẻ sắc mặt xanh xao, khẩu vị kém đi và rối loạn tiêu hoá, thường xuyên quấy khóc hoặc phiền muộn.

Thì ra sữa bò tươi có thể làm cho đường ruột của trẻ xuất huyết mãn tính, mỗi ngày mất khoảng 1,7 ml, một năm sẽ mất đi hơn 600 ml , làm cho đứa trẻ dần dần bị thiếu máu. Điều này có thể có liên quan đến việc trong sữa bò tươi có một vật chất gây dị ứng. Sữa bò tươi còn có nhược điểm nữa là, nó có chất sắt là nguyên liệu để tạo máu cho cơ thể, chỉ có trong sữa người mới có khoảng 1/3 và rất khó hấp thu. Cho nên, nuôi con bằng sữa mẹ là tốt nhất; nếu dùng sữa bò thì phải đun sôi rồi mới uống, và mỗi ngày không nên uống quá 750ml sữa.

665- Không nên tuỳ tiện dùng sữa chua nuôi trẻ

Sữa chua là một loại đồ uống khoẻ mạnh, rất giàu chất dinh dưỡng và giúp cho việc tiêu hoá, ngay những người không uống được sữa bò cũng có thể dùng được sữa chua, mà không có phản ứng xấu nào cả.

Nhưng không nên vì thế mà tuỳ tiện dùng sữa chua để nuôi con, đặc biệt là những trẻ em bị viêm đường vị tràng và những trẻ đẻ non. Nếu cho chúng ăn sữa chua sẽ làm cho chúng bị nôn mửa dẫn đến hiện tượng bị tan máu cấp tính hoặc viêm dạ dày có tính hoại đảm. Trẻ bị đẻ non đã có trường hợp bị tử vong vì cho ăn sữa chua. Cho nên, cho con ăn thêm những thức ăn gì tốt nhất nên hỏi ý kiến bác sĩ.

666- Trẻ đã lớn không nên ăn nhiều chế phẩm từ sữa.

Sữa bò và những chế phẩm từ sữa có rất nhiều chất dinh dưỡng như prôtêin, mỡ, đường và canxi, phôtpho, vitamin v.v... đo đó mà có rất nhiều bậc cha mẹ cho con ăn rất nhiều chế phẩm từ sữa. Nhưng các bác sĩ lâm sàng đã phát hiện, trẻ em trên 3 tuổi ăn nhiều sữa bò và các chế phẩm từ sữa sẽ xuất hiện các triệu chứng tiêu chảy, ăn càng nhiều, tiêu chảy càng nặng. Tại sao lại như vậy ?

Thì ra đường trong sữa bò và các chế phẩm từ sữa thuộc về "vật chất đường đôi". Loại vật chất này không trực tiếp đường ruột hấp thu, mà phải qua tác dụng của "dung môi đường sữa" phân giải thành "đường đơn" rồi mới bị hấp thu. Trẻ em trong vòng 3 tuổi, trong người có tương đối nhiều dung môi đường sữa, nhưng theo sự trưởng thành của tuổi tác, dung môi đường sữa trong cơ thể trẻ ngày một giảm dần, do đó đối với nhiều loại đường ở trong sữa bò và các chế phẩm từ sữa không tiêu hoá, phân tiết và hấp thu tốt, trái lại còn làm cho áp lực thẩm thấu ở trong khoang ruột bị tăng lên, cho nên hâp thu khá nhiều chất nước, sinh bệnh tiêu chảy.

Cho nên, chúng ta cần phải chú ý không nên cho trẻ em lớn tuổi (5 tuổi trở lên) ăn quá nhiều sữa bò và các chế phẩm từ sữa.

667- Trẻ uống sữa bò tươi không nên pha nước.

Ngày xưa khi cho trẻ sơ sinh uống sữa, người ta thường cho trẻ uống một chút sữa bò loãng pha nước. Những năm gần đây các nhà dinh dưỡng học cho rằng cách cho trẻ uống sữa như vậy

đối với trẻ là không tốt, bởi vì trẻ trong vòng 3 tháng công năng thận chưa kiện toàn, nước trong người tồn đọng quá nhiều dễ phát sinh bệnh trúng độc nước. Cho nên hiện nay không ít phòng trẻ sơ sinh ở các bệnh viện, người ta cho đứa trẻ vừa mới sinh uống thuần sữa bò không pha nước. Thực tiễn chứng minh, chỉ cần đứa trẻ uống xong không bị nôn hoặc tiêu chảy, thì nên dùng phương pháp này. Nuôi trẻ sơ sinh như vậy chúng sẽ tăng cân nhanh.

668- Không nên đun sữa bò với bánh sữa.

Trong sữa bò có rất nhiều thành phần dinh dưỡng, trước khi xuất xưởng đã tiêu độc nghiêm ngặt, chỉ cần đun nóng lên là có thể ăn được. Nếu cho bánh ga-tô sữa vào đun chung, tất sẽ phải kéo dài thời gian đun, như vậy chất prôtêin trong sữa bò sẽ bị biến chất, những vật vô cơ như muối axit phôtphoric sẽ bị phá hoại. Trẻ em trường kỳ ăn loại sữa này sẽ chỉ hấp thu chất tinh bột ở trong bánh sữa. Cho nên, ta thấy đứa trẻ vừa trắng vừa béo, nhưng bắp thịt chúng mềm nhão, sức đề kháng kém, không chịu nổi gió mạnh. Các bậc cha mẹ trẻ cần chú ý điều kiêng kỵ này.

669- Không nên phơi sữa bò tươi.

Sữa bò tươi, vì có rất nhiều loại vitamin và các chất khác như prôtêin, mỡ, đường v.v..., mà cơ thể rất cần, là thứ thực phẩm dinh dưỡng tốt nhất của người già và trẻ thơ nên được mọi người rất ưa dùng.

Nhưng những người thật sự hiểu được phải cất giữ sữa bò tươi như thế nào thì còn rất ít. Theo kết quả hoá nghiệm mới nhất của ngành dinh dưỡng, nếu đem sữa bò tươi để ra ngoài ánh sáng mặt trời một tiếng đồng hồ thì những loại vitamin mà nó có toàn bộ đều bị phá hoại hết. Nếu dùng sữa bò tươi như thế này làm thức ăn chính để nuôi con thì sẽ đem lại cho con bệnh tổng hợp thiếu vitamin, ảnh hưởng đến sự trưởng thành khoẻ mạnh của đứa trẻ. Xin có lời khuyên mọi người khi mua sữa bò tươi từ thị

trường về nhất định phải tránh ánh sáng mặt trời, cất ở nơi râm mát.

670- Không nên uống sữa bò lúc đói bụng

Bụng rỗng mà uống sữa bò, tốt nhất nên ăn kèm một chút thức ăn có tinh bột như bánh bích qui, bánh màn thầu. Nếu không sẽ không phát huy được đầy đủ giá trị dinh dưỡng của sữa bò.

Đối với cơ thể người, thức ăn có hai tác dụng, một bộ phận chuyển hoá thành nhiệt lượng, một bộ phận cấu thành vật chất dinh dưỡng. Sữa bò là thực phẩm có chất prôtêin phong phú, nếu bụng đói uống vào mà không ăn kèm bánh qui hoặc màn thầu, hoặc sữa bò không cho thêm đường hoặc cho ít đường quá, một bộ phận prôtêin trong sữa bò sẽ "bị bức "phải chuyển hoá thành nhiệt lượng, mà không phát huy được đầy đủ tác dụng tăng bổ cho các tổ chức của cơ thể. Cho nên, không nên uống sữa bò khi bụng đang đói.

671- Không nên uống sữa cừu sống

Gần đây, tiến sĩ Pabukhơ ở Hiệp hội Nhi khoa Niudi Lân (New Zealand) đề xuất, chất sắt, chất axit mỡ không bão hoà và vitamin C trong sữa cừu tương đối ít, đặc biệt là chất diệp toan tương đối ít. Nếu trường kỳ sử dụng có khả ăng sinh ra thiếu máu. Chất canxi và phốtpho trong sữa cừu lại cao hơn trong sữa bò. Cho nên có khả năng phát sinh nguy hiểm nhiễm bệnh axit phôtphoric trong máu cao. Sữa cừu còn có thể gây nên dị ứng. Do không ít vi khuẩn trong sữa cừu cùng có thể sinh trưởng (bao gồm cả trực khuẩn lao). Cho nên, sữa cừu tươi mới cũng cần phải qua tiêu độc (đun kỹ) rồi mới uống.

672- Không nên ăn loại sữa đặc có đường đã vàng và biến chất.

Sữa đặc có đường lão hoá biến chất, chủ yếu biểu hiện ở chất anbumin sữa từ trạng thái đặc sền sệt chuyển biến thành chất

keo dính. Cầu khuẩn trong đó như liên cầu khuẩn và cầu khuẩn nho, trực khuẩn như trực khuẩn nhũ toan v.v... những chất toan hữu cơ và các loại dung môi của dung môi sữa đặc của các thế hệ khuẩn này chuyển hoá thành nhũ toan v.v... đều làm cho sữa đặc biến đổi. Loại sữa đặc biến chất này không chỉ có độ axit tăng lên, mà còn sản sinh ra mùi vị khó chịu như mùi hôi thối v.v...

Sau khi sữa đặc bị biến chất ngoài việc nhìn bề ngoài có thay đổi, tính chất vật lý có thay đổi ra, giá trị dinh dưỡng cũng bị giảm sút rất nhiều, chủ yếu là giá trị sinh lý của prôtêin và tính chất có thể tiêu hoá bị giảm sút, nhóm axit amin, đặc biệt là nhóm axit amin lười bị phân giải, vitamin bị phá hoại v.v... Sữa đặc biến chất nghiêm trọng sinh ra những vật chất có hại hoặc những vật chất gây trở ngại cho việc chuyển hoá đều rất bất lợi cho cơ thể. Cho nên, đối với những loại sữa đặc đã biến chất đều không nên sử dụng. Khi mua phải chú ý xem tình hình đóng hộp và thời hạn sử dụng. Sau khi mua về nhà, không nên để ở nơi có nhiệt độ cao trên 30^0C và không nên cất giữ lâu, sau khi mở hộp phải nhanh chóng ăn cho hết ngay.

673- Trẻ em không nên ăn nhiều rau có rễ.

Nói chung trẻ không như người lớn nhai thức ăn rất nhỏ, có khi thành nước. Trẻ con ăn nhiều loại rau như rau cần, giá đậu, rau dền v.v... khó tiêu hoá, tăng thêm nhu động của dạ dày còn non , cũng dễ phát sinh tiêu chảy, đầy bụng và đau bụng.

674- Tuyệt đối không nên cho trẻ ăn bánh bích qui để "giải buồn"

Bánh bích qui là một loại thực phẩm trẻ con rất thích ăn, vừa có thể là thức ăn phụ, lại có thể làm bữa điểm tâm. Nhưng có một số bậc cha mẹ lại dùng bánh bích qui vào mục đích khác, để cho trẻ "giải buồn". Hễ trẻ khóc, là mẹ đưa ngay bánh bích qui ra.

Dùng bánh bích qui để dỗ trẻ, tuy có thuận tiện, nhưng hậu

quả của nó không tốt. Ngoài việc gây cho trẻ thói quen xấu là ăn vặt ra, đối với việc phát triển tâm lý của trẻ cũng không có lợi.

Trong thời kỳ còn nhỏ là thời kỳ mấu chốt phát triển tâm lý trẻ . Trẻ sau khi sinh ra đã có tiềm lực học tập rất lớn, nhưng tiềm lự này chỉ có trong điều kiện tương đương mới có thể phát huy đầy đủ được. Một số thực nghiệm động vật đã chứng minh, việc rèn luyện từ sớm thậm chí có thể cải biến kết cấu của tổ chức não. Bộ phận nào của tổ chức não tiếp thu kích thích nhiều, tế bào não của bộ phận ấy phát triển tốt hơn, thể tích tế bào lớn hơn, phân chi nhiều hơn. Bộ phận nào của tổ chức não tiếp thu tín hiệu ít, so vào thì thấy thua xa.

Đối với trẻ thơ, không những chỉ thoả mãn nhu cầu về mặt sinh lý "ăn no mặc ấm" mà thôi, mà còn phải thoả mãn nhu cầu không ngừng phát triển về mặt tâm lý nữa. Phải thông qua việc rèn luyện các loại cảm quan như nhìn, nghe, sờ mó, ngửi, nếm làm cho trẻ có những thông tin phong phú để phát triển trí lực.

Trẻ em đang tuổi ăn chơi, thường có những "nhu cầu" mới, những nhu cầu này chính là động lực để phát triển tâm lý. Ví dụ, đối với trẻ thơ 2 - 3 tháng tuổi, trên chiếc giường con của chúng treo một đồ chơi màu sắc loè loẹt là có thể giải buồn được rồi. Nhưng đối với trẻ 5 - 6 tháng tuổi, nếu chỉ nhìn mà không với tới được là không ổn, chúng phải nắm được vào trong tay, đùa nghịch trò chơi đó một lúc thì mới có thể giải buồn. Các chủng loại đồ chơi, phương pháp chơi phải tuỳ theo lứa tuổi lớn lên của trẻ mà không ngừng đổi mới đồ chơi thì mới có thể làm cho trẻ trong khi chơi mà tăng thêm trí thức, trong khi chơi mà giải buồn, rồi lại chơi, lại được giải buồn. Tâm lý trẻ trong việc thay đổi giữa mới và cũ này sẽ được phát triển.

Nếu không tìm hiểu tâm lý trẻ, mà cứ dùng phương pháp "bịt mồm trẻ" để trả lời những nhu cầu của trẻ thơ, chẳng phải đã bịt kín thông lộ phát triển tâm lý của trẻ hay sao? Thức ăn đơn

điệu kích thích làm cho trung khu thực vật phát triển, càng phát càng tham ăn, còn các trung khu khác so vào thì thấy thua xa, cuối cùng thì mình béo mà trí lực trì độn.

Âu yếm, đồ chơi, giao tiếp với người lớn v.v... đều là những dưỡng liệu để phát triển trí lực của trẻ . Bánh qui, kẹo chỉ có thể phát huy tác dụng về mặt dinh dưỡng.

675- Quả hạnh tuy ngon, thơm, nhưng không nên cho trẻ ăn nhiều

Quả hạnh không chỉ ngon ngọt thơm, nhiều nước, mà chất dinh dưỡng cũng vô cùng phong phú. Nhưng không ít các bậc cha mẹ đã phát hiện, sau khi trẻ con ăn nhiều quả hạnh, thường thấy mồm chúng phồng rộp lên, mồm lưới khô, cổ họng đau nhức và đại tiện rất khó khăn v.v..., tục xưng là "thượng hoả".

Tại sao ăn nhiều quả hạnh lại "thượng hoả"? Thuyết đông y cho rằng, quả hạnh tính ôn, vị cam, có thể bổ dương ích khí, nhưng dễ sinh ra táo nhiệt. Theo các nhà dinh dưỡng học hiện đại nghiên cứu, trong quả hạnh có những thành phần dinh dưỡng như đường và vitamin C cao hơn trong các loại hoa quả khác nhiều. Sau khi ăn hạnh cũng sinh ra rất nhiều nhiệt lượng, theo đo đạc thì cứ 500gr hạnh thì sản sinh ra 695 kilô calo, tương đương với số nhiệt lượng của 400 gr gạo hoặc 250 gr thịt lợn sản sinh ra, nó đứng đầu vị trong hàng các hoa quả tươi. Sau khi ăn một số lượng lớn hạnh, số nhiệt lượng này không thể kịp thời tiêu hao hết được, chúng tích tụ lại mà sinh ra "thượng hoả". Từ đó làm cho sức đề kháng của trẻ bị giảm sút, sản sinh ra các loại chứng viêm như viêm khoang miệng, viêm nha chu, viêm họng v.v...

Học thuyết đông y còn cho rằng, thể chất thời kỳ còn nhỏ thuộc về "âm thường bất túc, dương thường hữu dư", mà quả hạnh tính cam ôn, có thể có công hiệu bổ dương ích khí. Ăn nhiều quả hạnh có thể làm cho "dương khí" ích thậm, làm cho trẻ xuất hiện bệnh trạng "thượng tiêu hoả thắng" và xuất hiện hàng

loạt "thượng hoả".

Nếu trẻ xuất hiện bệnh "thượng hoả" tương đối nặng, thì ngoài việc uống "ngưu hoàng giải độc hoàn" để tiêu hoả ra, còn có thể dùng những phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống để "khử hoả"sau đây; lấy một lạng hải đới rửa sạch đem thái nhỏ, đổ nước đun kỹ để uống thay chè; hoặc mỗi ngày dùng 2 cái bánh hồng, 3gr mộc nhĩ đen, nấu chung cho nhừ để ăn điểm tâm buổi sáng; cũng có thể dùng 5gr ngân nhĩ pha đường vào đun kỹ, mỗi buổi sáng đem ra ăn một lần là được.

676- Trẻ em không nên ăn nhiều hạt hướng dương

Hạt dưa, người lớn thích ăn, trẻ em cũng rất thích ăn. Trong các loại hạt dưa thì hạt hướng dương có dầu thực vật phong phú nhất, hàm lượng dầu đạt 50 - 55%, ngoài ra còn có 35% prôtêin, 12% đường và vitamin A, B v.v... Ăn một số hạt hướng dương vừa phải rất có lợi cho sức khoẻ. Nhưng hàm lượng dầu trong hướng dương, đại đa số là axit mỡ không bão hoà, nếu ăn quá nhiều, sẽ tiêu hao rất nhiều chất kiềm đảm trong cơ thể, gây trở ngại cho việc hợp thành mỡ phốtpho và việc vận chuyển mỡ trong cơ thể. Một số lớn mỡ tích tụ ở trong gan, ảnh hưởng nghiêm trọng đến công năng tế bào, làm cho tế bào gan bị phá hoại. Gây trở ngại cho công năng gan và làm cho tổ chức đế kết tăng sinh, khi nghiêm trọng còn hình thành bệnh sơ gan. Các khí quan nội tạng của trẻ còn vô cùng non nớt, cho nên không nên để cho trẻ một lúc ăn quá nhiều hạt hướng dương. Hơn nữa, khi trẻ bị ho càng không nên để cho chúng ăn hạt hướng dương, nếu không sẽ chỉ làm cho chúng ho nhiều hơn.

677- Ngồi ăn cơm với trẻ, tuyệt đối không được hút thuốc lá

Chất nicôtin trong thuốc lá không những có thể chui vào đường hô hấp của người chủ động và bị động hút thuốc lá (người hút và người ngồi bên cạnh người hút) một cách rõ rệt, làm cho niêm mạc và các tổ chức mạc thể của đường hô hấp, gây nhiễu

việc phân tiết bình thường và phương hướng chuyển hoá vật phân tiết của khí quản gây nên các bệnh tật như đờm nhiều, mồm đắng, mồm hôi và viêm họng. Và cũng vì thường xuyên hít phải khói thuốc lá mà ảnh hưởng đến hoạt động sinh lý của khí quan tiêu hoá. Điều đặc biệt đáng được nêu ra là khi cùng ngồi ăn cơm với trẻ mà hút thuốc lá sẽ làm cho khẩu vị, năng lực tiêu hoá và hấp thu của trẻ dần dần bị suy giảm, nếu kéo dài, những tổ chức khí quan của đường tiêu hoá còn chưa phát triển thành thục của trẻ sẽ bị chất nicôtin độc hại xâm nhập lúc nào không biết, từ đó sinh ra loét đường tiêu hoá.

Chắc các bậc cha mẹ nhất định sẽ cảm thấy vô cùng kỳ lạ, thuốc lá thơm làm sao có thể có liên quan đến khí quan đường tiêu hóa của trẻ con được? Kỳ thực nguyên lý dẫn đến bệnh này tương đối giản đơn dễ hiểu, tức là từ mồm người cha thở ra thành phần nicôtin, trẻ con hít phải đưa vào trong dạ dày. Sau khi nó đạt đến nồng độ nhất định, có thể trực tiếp ức chế và làm tê liệt niêm mạc dạ dày, làm cho hoạt động phân tiết của tế bào thành dạ dày giảm sút. Tình trạng như vậy làm cho việc hình thành lượng vật chất quan trọng của ba bữa cơm - dịch vị có tính axit tất nhiên sẽ giảm đi, cứ thế, nhu động và công năng vận động của dạ dày cũng có chiều hướng giảm đi, thức ăn không dễ bị xử lý và gia công thành vật chuyển hoá mà cơ thể cần thiết, do đó mà các khí quan của đường tiêu hoá phải gánh nặng thêm lên, bệnh loét dần dần hình thành.

Do vậy xin kính cáo các vị làm cha hút thuốc lá nhất định phải cảnh giác, phải thay đổi thói quen xấu là hút thuốc lá trong bữa ăn, để cho con cái của mình được ăn những bữa ăn ngon hàng ngày.

678- Không nên để cho trẻ học hút thuốc lá

Mọi người đều biết, hút thuốc lá rất có hại cho cơ thể, ảnh hưởng đến sức khoẻ. Đặc biệt là đối với sự sinh trưởng phát triển

của trẻ ảnh hưởng càng lớn. Theo nghiên cứu của các nhà y học, trẻ đang ở vào thời kỳ sinh trưởng phát triển. Công năng tim phổi phát triển chưa được kiện toàn, sau khi nhiễm phải thói quen hút thuốc, sẽ tăng thêm gánh nặng cho công năng tim phổi, rất dễ mắc các bệnh về tim phoỏi, mà người không cao lớn được, trí lực sẽ trì độn. Cho nên, mong rằng các bậc làm cha mẹ tuyệt đối không nên để cho con mình học hút thuốc lá.

679- Không nên mù quáng cho trẻ ăn thực phẩm bổ.

Hiện nay trên thị trường, trong số những thực phẩm cho trẻ em đang bán trên thị trường, có rất nhiều thực phẩm có xử lý đưa thêm chất bổ vào, nếu mù quáng mua các loại thực phẩm này cho con ăn, sẽ có nguy cơ trúng độc. Cần phải hỏi ý kiến bác sĩ, đọc kỹ những thông tin trên bao bì về hàm lượng dinh dưỡng. Nếu gặp nhiều loại thực phẩm có chất dinh dưỡng giống nhau thì chỉ nên mua một thứ, nếu không sẽ thành lãng phí và ảnh hưởng đến sinh trưởng phát triển của trẻ.

680- Không nên cho trẻ em ăn thực phẩm có nhân sâm.

Trẻ em không nên ăn thực phẩm có nhân sâm, như bánh qui nhân sâm, kẹo nhân sâm v.v... Vì nhân sâm có thể làm cho trẻ hưng phấn, rạo rực v.v... Nếu ăn nhiều thực phẩm có nhân sâm sẽ có nguy hiểm trúng độc, làm cho huyết áp trẻ tụt xuống, hạ đường huyết v.v... Đồng thời còn có thể thúc đẩy sớm thành thục về tính dục, ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ của trẻ.

681- Bốn điều kiêng kỵ về ăn bánh chưng.

Cứ vào dịp tết là nhà nhà đều ăn bánh chưng, nhưng mỗi năm lại có những cách làm và cách ăn không giống nhau nên đã gây cho cơ thể những phản ứng không tốt. Cho nên, cần phải tránh bốn điều sau đây:

1. Không nên chọn nguyên liệu đã cũ, đã ôi thiu. Nguyên liệu chủ yếu là gạo nếp và đỗ, lạc, táo đỏ, hạt sen, chân giò hun khói, thịt nạc v.v... nhất định phải chọn những thứ tươi, mới. Bởi

vì những nguyên liệu đã biến chất sẽ rất có hại cho sức khoẻ, nếu chọn phải những thứ đã mốc hoặc có độc tố sẽ có thể gây ung thư.

2. Không nên cho quá nhiều chất kiềm. Nếu cho quá nhiều kiềm, không những sẽ phá hoại những chất dinh dưỡng như nhóm vitamin B trong bánh chưng, mà còn trung hoà vị toan, hạ thấp việc dịch vị ức chế năng lực của vi khuẩn trong đường vị tràng.

3. Không nên để quá lâu. Tết chính là mùa nóng ẩm, bánh chưng dễ biến chất. Nếu bánh chưng đã biến chất thì sẽ có cầu khuẩn nho có độc. Loại độc tố này nếu có đun ở nhiệt độ cao thì độc tố cũng khó bị tiêu diệt. Cho nên, bánh chưng không nên cất giữ quá lâu ngày.

4. Không nên ăn quá nhiều. Vì trong gạo nếp có đến 96% tinh bột, đặc biết là sau khi luộc xong, chất dính của bánh đặc biệt lớn. Ngoài ra, thời gian tết, nhiệt độ không khí đã cao hơn, lượng phân tiết của tuyến dịch tiêu hoá trong cơ thể giảm đi, công năng tiêu hoá theo đó mà giảm sút. Cho nên, mỗi lần chỉ nên ăn mức độ vừa phải, nhất là người cao tuổi và Trẻ em, thân thể suy yếu, càng cần phải chú ý.

682- Không nên quên thay đổi gối cho trẻ.

Gối đầu có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Trẻ mới sinh hầu như xương sống thẳng. Song song với sự sinh trưởng phát triển của trẻ, cột sống cũng dần dần hình thành chữ "S", nó có 4 khúc cong có tính sinh lý, đó là cổ cong, ngực cong, lưng cong, xương cùng cong, do đó mà gánh vác được tư thế đứng bình thường. đứng được thăng bằng, chịu được sức nặng, hấp thu được lực lượng chấn động, bảo hộ được công năng của não, của tuỷ sống. Gối đầu cao hay thấp, trực tiếp ảnh hưởng đến sự hình thành độ cong của cổ. Khi trẻ sơ sinh nằm thẳng, lưng và ngực đều trên một mặt phẳng, so sánh đầu và thân đứa trẻ sơ sinh thì

tương đối to hơn. Nếu gối quá thấp, bộ phận dạ dày tương đối cao, dễ làm cho trẻ bị trớ sữa, nếu gối quá cao thì sẽ không thoải mái, cũng không có lợi cho sự hình thành độ cong của đốt sống cổ. Theo nghiên cứu thì độ cao của gối của trẻ sơ sinh khoảng một tấc là vừa. Trẻ sơ sinh phát triển rất nhanh, tuỳ theo sức lớn của trẻ, gối đầu của trẻ cũng nên cao lên chút ít. Sau khi trẻ 6 tháng tuổi, độ cong của ngực đã hình thành. lúc đó gối đầu có thể cao thêm chút nữa.

Giấc ngủ của trẻ tốt hay xấu, có liên quan mật thiết đến chỗ ngủ của chúng. Theo một nhà nghiên cứu Nhật Bản đã từng điều tra, trong chỗ ngủ của trẻ thì gối đầu là ảnh hưởng đền giấc ngủ nhiều nhất. Trẻ nhỏ mỗi ngày thường ngủ từ 10 đến 15 tiếng đồng hồ. Cho nên mền gối rất cần được lưu ý, nên làm chiếc gối nhỏ, mềm mại. Dân chúng ở phương Bắc thường thích những hạt cao lương, hạt đỗ xanh v.v...để làm mền gối cho trẻ. Như vậy đối với trẻ sơ sinh không thích hợp lắm. Mền gối mà quá cứng, trẻ ngủ trên đó thời gian dài, thậm chí còn rụng đi từng mảng tóc, trở thành đầu hói. Còn có trẻ nằm thẳng thời gian quá dài làm cho mền gối bẹp gí, lớn lên thành đầu bẹt. Nếu nằm nghiêng quá lâu, thì lại làm cho xương đầu phát triển không cân đối. Tất cả những nguy hại đó đều do chiếc gối cứng gây nên.

Cho nên, nói chung nên dùng cỏ hương bồ, hoa lau, vỏ kiều mạch, trấu, ống nhựa, mộc miên v.v... làm mền gối thì tốt, trong đó dùng mộc miên là tốt nhất.

Tuỳ theo mùa, khí hậu khác nhau mà thay đổi gối đầu. Căn cứ vào sự nghiên cứu cuả các chuyên gia, sau khi trẻ thơ ngủ, nhiệt độ trền đầu nói chung thấp hơn nhiệt độ trong người 3 hoa độ. Nếu nhiệt độ trên đầu quá cao thì người rạo rực không yên, rất khó ngủ. Gối kiều mạch không thoáng khí, không dễ tản đi nhiệt lượng trong đầu toả ra. Khi trời nóng mà gối bằng gối đầu này thì rất khó ngủ, cần phải dùng gối đầu làm bằng những sợi cỏ

mềm, trẻ hơi lớn một chút thì có thể dùng gối đan bằng mây, thông gió thấu khí, sẽ làm cho đầu mát đi. Mùa hè dùng gối mền bằng bã chè phơi khô hoặc vỏ đỗ xanh cũng có thể giảm bớt nóng. Ngoài ra căn cứ vào các bệnh tật khác nhau, bác sĩ còn có thể theo các phương thuốc điều trị cho dùng các loại gối thảo dược, để làm thành gối thuốc, đó cũng là một phương pháp điều trị có hiệu quả.

Vải gối của trẻ thơ cũng phải lựa chọn kỹ. Nên dùng vải mềm cũ để làm thì tốt hơn. Tuyệt đối không nên dùng vải mới toanh. Bởi vì vải mới tương đối cứng, khi xuất xưởng họ thường xử lý bằng cách hồ vải, bên ngoài lớp vải có một lớp hồ, cho dù có giặt mấy lần thì cũng không dễ giặt sạch hết hồ, rất dễ gây kích thích đối với da đầu trẻ thơ. Cũng không nên dùng vải hoá học, những loại vải này không thoáng khí, mùa hè dễ bị các bệnh ngoài da như mẩn ngứa, bị ghẻ lở v.v...

Gối của trẻ đến tuổi đi học, tuỳ theo sự trưởng thành của lứa tuổi, mà dần dần nâng cao gối lên. Câu chuyện nhà đại văn học Âu Dương Tu lấy khúc gỗ tròn làm "gối" là để nhắc nhở .

683- Bốn điều không nên nằm đất

Mùa hè hoặc khi có bạn đến chơi, khó tránh khỏi tạm thời trải chiếu xuống đất cho trẻ ngủ. Nằm ngủ trên đất rất dễ bị ẩm mà bị lạnh, làm cho mỏi lưng đau xương cốt. Nếu chọn chỗ nằm không thoả đáng, còn bị muỗi đốt côn trùng cắn gây thương tích ngoài ý muốn. Cho nên, Khi nằm đất xin hãy chú ý bốn điều cấm kỵ dưới đây :

1. Không nên nằm ở nơi u ám ẩm ướt. Nên chọn địa điểm cho thích hợp, tốt nhất là ở giữa nhà hoặc ở nơi cách tường khoảng 0,5 đến 1m, không nên ở vào góc u ám ẩm thấp. Điều mấu chốt phải chú ý là phòng ẩm, nằm ở trên đất ẩm, trước hết cần phải trải một lớp cỏ đệm, bên trên giải chiếu hoặc chăn. Nếu có điều kiện thì bên trên trải một tám đan bằng tre, nếu được tấm ván gỗ thì

càng lý tưởng. Nền xi măng tương đối khô ráo, đặc biệt là nằm trên tầng gác, chỉ cần trải một chiếc chiếu lên, trên đó trải một chiếc chăn là được.

2. Không nên nằm ở nơi quá gần bếp lửa, nước sôi, nơi có những vật phẩm dễ rơi, dễ vỡ. Xung quanh phải được an toàn, ghế, phích nước, đòn gánh, gậy tre v.v... nên đem đi nơi khác hoặc để cho vững vàng. Nằm đất không nên nằm quá gần lửa, đề phòng khi trở mình sẽ bị bỏng.

3. Không nên quên đốt hương trừ muỗi. Mùa hè muỗi rất nhiều, nên đề phòng muỗi đốt, bốn góc nơi cách xa khoảng nửa mét nên thắp hương trừ muỗi.

4. Không nên để thức ăn ngay trên đất nơi nằm ngủ. Cần quét dọn sạch sẽ xung quanh nơi nằm ngủ. Đề phòng côn trùng bò vào người hoặc con rết bò đến cắn. Chỗ nằm ngủ không nên để thức ăn, đề phòng chuột đến ăn.

684- Không nên cho trẻ em đi xe đạp quá sớm

Thông qua một số cuộc điều tra người ta phát hiện, có một bộ phận khá lớn trẻ đi chân vòng kiềng. Nguyên nhân của nó là ngay từ khi 3 - 4 tuổi đã đi xe đạp 3 bánh mà trở nên như vậy.

Xương cốt của trẻ nhỏ rất dẻo, lực lượng cơ bắp yếu. Hiện nay trên thị trường đang bán nhiều loại xe 3 bánh của trẻ , cự ly giữa hai bàn đạp rộng, cự ly giữa yên và bàn đạp quá dài, khi trẻ nhỏ ngồi trên xe rất tốn sức, cứ thế kéo dài đã làm trong hai đầu gối đột xuất phình ra, hai bụng chân thành hình chữ "X" mở ra quá rộng, có em cự ly giữa hai mắt cá chân vượt quá 10cm, ở những mức độ khác nhau, có em còn kèm theo kiểu chân chữ bát. Cho nên, đối với những em thường xuyên đi xe đạp 3 bánh nên:

1. Nghiêm khắc nắm vững thời gian đi xe đạp của chúng, tuyệt đối không nên cho đi quá sớm.

2. Cải tiến kết cấu xe 3 bánh của trẻ nhỏ, như rút ngắn cự ly giữa hai bàn đạp, yên ngồi có thể điều chỉnh trước sau v.v...

3. Dạy các em phương pháp đạp xe đúng đắn.

4. Đối với những em đã có chân hình chữ "X", thì nên sớm kịp thời uốn nắn. Biện pháp là, đi bằng mặt nghiêng phía ngoài hai chân, mỗi lần ngồi bó gối 20 đến 30 phút, mỗi ngày 1 đến 3 lần.

685- Không nên đẩy xe trẻ nhỏ trên đường phố.

Trẻ nhỏ ngồi trong xe đẩy, nói chung không cao. Trên đường phố người đông đúc, xe cộ nhiều, mọi người khi đi bộ, hai chân đều tung lên rất nhiều bụi, xe cơ động thải ra rất nhiều khí thải, tuyệt đại đa số đều bay quanh quẩn trong không gian cách mặt đất khoảng 1 mét. Trẻ nhỏ ngồi trong xe, mặt chúng ở đúng vào phạm vi bao vây của không khí ô uế này. Sức đề kháng của trẻ nhỏ còn kém, cho nên rất dễ bị các loại bệnh khuẩn cảm nhiễm.

686- Nên đề phòng trẻ thiếu nước

Trẻ thiếu nước thường dễ bị coi thường. Bởi vì rất nhiều cha mẹ tưởng rằng trẻ bú sữa mẹ hoặc ăn sữa bò đã có rất nhiều nước, sẽ không bị thiếu nước. Ngoài ra trẻ cũng không biết thế nào để gọi nước uống, không biết dùng ngôn ngữ hoặc động tác để biểu thị khát nước.

Việc chuyển hoá ở trẻ nhỏ rất thịnh vượng, nhu cầu nước so với người lớn nhiều hơn gấp 3 - 5 lần. Tức là mỗi ngày mỗi kg thể trọng cần 100 - 150 ml nước. Đồng thời công năng thận của trẻ chưa hoàn thiện, không thể cô đọng nước tiểu như người lớn, bài tiết những phế vật ra ngoài cần lượng nước rất lớn để hoà tan. Ngoài ra trẻ ra mồ hôi nhiều. Cho nên nếu không chú ý bổ sung thành phần nước thì sẽ làm cho nước trong cơ thể không đủ, chúng khóc quấy, phiền muộn, nếu bị nặng thì sinh sốt cao, ngủ li bì.

Chỉ cần bình thường chú ý nhiều hơn một chút tới việc bổ sung nước cho trẻ là có thể dự phòng được trẻ thiếu nước. Phán

đoán trẻ có thiếu nước hay không, chủ yếu nhìn lượng nước tiểu của trẻ. Nếu trong một ngày hoặc một buổi sáng, số lần đi tiểu quá ít và lượng nước tiểu mỗi lần cũng không nhiều thì nên cho chúng uống nước.

687- Đề phòng "bệnh nuốt khí" của trẻ.

Có một số bà mẹ khi cho con bú sữa, phát hiện trẻ đột nhiên ngừng bú, hai chân duỗi thẳng, hai tay nắm chặt từng đợt, dùng sức của toàn thân, mặt đỏ tía tai, quấy khóc không ngừng, đó là phát sinh "bệnh trẻ nuốt khí", tức là trong khi bú trẻ đã nuốt rất nhiều không khí. Có trẻ sau khi bú thì ngủ, trong khi ngủ thì xảy ra bệnh này, biểu hiện là đột nhiên khóc thét lên, đầu ngửa về phía sau, sắc mặt tái xanh, tay chân lạnh ngắt, mồm trớ sữa, lúc này có thể nghe thấy tiếng ùng ục ở trong ruột và đánh rắm liên tục, đa số dần dần có thể khỏi, nhưng cũng có số ít do ho sặc dẫn đến bệnh biến chứng về phổi hoặc rối loạn tiêu hoá, cần phải đặc biệt chú ý.

Đó là vì không khí chui vào phần dưới dạ dày, mà sữa thì ở phần trên dạ dày, không khí không thể thoát ra được nên đi vào ruột non và ruột già, làm cho ruột co giật từng đợt và bụng đau quặn, từ đó làm cho trẻ xuất hiện bệnh trạng như trên. Nếu trẻ đói quá, bú sữa vội quá, hoặc đầu vú mẹ nhỏ quá, sữa ra chậm quá cũng làm cho trẻ nuốt phải một lượng lớn không khí.

Khi bệnh trẻ nuốt khí xảy ra, người mẹ có thể tự xử lý, dùng khăn mặt nóng đắp lên phần bụng và khe khẽ xoa từ trên xuống dưới, làm cho thể khí có thể từ đại tràng bài tiết ra, tuyệt đối không nên cho uống thuốc lung tung. Nói chung cùng với sự lớn lên của trẻ, bệnh nuốt khí cũng dần dần tự hết đi. Phương pháp dự phòng là không nên để cho trẻ bị đói quá, mỗi lần cho bú không nên quá 20 phút. Sau khi bú xong nên ôm trẻ dựng đứng, khẽ vỗ vào lưng, làm cho không khí trong dạ dày thoát ra. Những trẻ đã từng mắc bệnh nuốt khí, khi bú sữa nên ở tư thế đứng hoặc

ngồi, không nên nằm cho con bú.

688- Nên dự phòng "bệnh tổng hợp tắt thở trong chăn"

Vào mùa đông giá lạnh, có những bậc cha mẹ sợ con bị rét, khi trẻ ngủ đã bọc kín chúng trong chăn. Đắp chăn quá kín, thời gian dài trẻ sẽ thiếu ôxy gây nên những thương tổn do não thiếu ôxy. Nếu nhẹ thì để lại hậu di chứng ở những mức độ khác nhau; nếu nặng cơ thể do thiếu ôxy nghiêm trọng mà tắc thở, chết ở trong chăn. Có người gọi đó là "bệnh tổng hợp tắt thở trong chăn" hoặc "bệnh tổng hợp ngột ngạt".

Khi não thiếu ôxy cấp tính, có thể nhanh chóng phát sinh bệnh phù não. Phù não làm cho áp lực trong óc tăng cao, lại có thể làm cho trẻ bị co giật. Khi bị co giật, việc tiêu hao ôxy cao hơn nhiều so với lúc bình thường, cho nên hình thành cục diện cung không đủ cầu. Như vậy làm cho tình hình vốn đã thiếu ôxy lại càng thiếu ôxy nghiêm trọng. Co giật liên tục 30 đến 60 phút, ở não có thể phát sinh thiếu ôxy có tính ơman. Những tổn thương do thiếu máu, tổ chức não biến tính, mềm hoá và hoại tử. Tổ chức não không thể tái sinh được, nếu phát sinh thương tổn, sẽ gây trở ngại cho công năng có tính vĩnh cửu, như trí lực giảm sút, vận động bị trở ngại, tiếng nói không rõ, bị động kinh, đần độn, bị tê liệt v.v...

Một nguy hại khác trong việc ủ con trong chăn kín mít là việc toả nhiệt lớn hơn tản nhiệt, nhiệt độ trong chăn càng ngày càng cao, muốn điều tiết thể ôn, trẻ phát toát mồ hôi ra nhiều, làm cho bị mất nước nghiêm trọng, uy hiếp đến sinh mệnh của trẻ.

Cho nên, tuyệt đối không nên đắp chăn trùm kín đầu trẻ, dù trời có lạnh cũng nên để trẻ thò đầu ra ngoài chăn, nhất là mồm, mũi không được che bằng bất cứ thứ gì, để bảo đảm cho chúng thở bình thường. Tốt nhất khi trẻ ngủ nên đắp cho trẻ một chiếc chăn riêng.

689- Nên đề phòng bình sữa làm sâu răng.

Trẻ dưới 2 tuổi thường bị "bình sữa làm sâu răng" mà phải

đưa đến bệnh viện. Loại răng sâu này là do khi ngủ trẻ ngậm đầu vú bình sữa có nước đường gây nên. Sâu răng bình sữa thì phải tiến hành hàn răng. Nếu không kịp thời hàn vào chỗ răng thủng thì vi trùng sâu răng có khả năng ăn lây sang các tổ chức khác, răng sâu quá nặng thì phải nhổ.

Để dự phòng sâu răng bình sữa, các bác sĩ đề nghị các bậc cha mẹ cố gắng cho con ăn ít thực phẩm ngọt, không nên để cho trẻ ôm bình sữa mà ngủ. Bắt đầu từ 1 tuổi phải gây thành thói quen cứ 6 tháng phải đến nha khoa khám răng một lần, phải phối hợp với bác sĩ sử dụng hoá vật fluor để dự phòng, tìm biện pháp hàn răng và điều trị răng có tính chất bảo hộ.

690- Hai điều kiêng kỵ trong việc dự phòng bệnh mắt bẩm sinh ở trẻ thơ.

Bệnh mắt của thai nhi, thời gian dễ bị ảnh hưởng nhiều nhất là sau khi đẻ từ 24 đến 40 ngày. Thuốc hoá học gây nên bệnh mắt bẩm sinh cho đến tàn phế thường thấy ở hai loại tình hình sau đây : Một là thời kỳ có thai dùng thuốc không đúng; hai là môi trường ô nhiễm.

Dùng thuốc không đúng tức là có nhiều loại thuốc dùng trong thời kỳ có thai làm cho mắt thai nhi bị tàn phế, ví dụ nhiều loại thuốc chống ung thư có nguy hại đến thượng bì sắc tố võng mạc thai nhi, có một số thuốc chống động kinh cũng có thể làm cho hỏng mắt bẩm sinh như mắt lồi ra, cự ly giữa hai khoang mắt quá xa nhau v.v... Ngoài ra đa số thuốc chống ung thư cũng có thể làm cho giác mạc bị hỗn loạn bẩm sinh, nhỡn cầu lồi ra, không có lông mày, không có lông mi, bị mù v.v...

Môi trường hoá học ô nhiễm làm cho mắt bị dị dạng bẩm sinh cũng rất thường thấy. Cho nên, dự phòng trẻ thơ mắc bệnh mắt bẩm sinh, một là tuyệt đối không dùng thuốc lung tung, hai là tuyệt đối không nên để môi trường ô nhiễm.

691- Bảy điều kiêng kỵ về dự phòng cận thị ở trẻ em.

1. Không nên đọc sách, viết chữ ở nơi quá sáng hoặc quá

tối. Khi học tập thì phải có ánh sáng đầy đủ, học tập buổi tối, ngoài ánh sáng đèn trong phòng ra, phía bên trái trước mặt tốt nhất nên có một ngọn đèn bàn. Nếu trong lớp học ánh sáng yếu thì nên đề nghị thầy cô giáo thường xuyên dùng phấn xoá bảng đen, viết chữ to lên một chút. Có học sinh có thói quen ngồi đọc sách ngoài ánh nắng mặt trời, cũng có em lại đọc sách ở nơi ánh sáng ảm đạm. ánh sáng quá mạnh hoặc quá yếu đều kích thích mắt hoặc làm cho mắt mệt mỏi, cần phải tránh. Cũng không nên dùng bút chì quá nhạt để viết chữ.

2. Thời gian đọc sách không nên liên tục quá lâu. Đọc sách hoặc viết chữ, sau 1 tiếng đồng hồ nên nghỉ một lúc và đưa tầm nhìn ra xa hơn một chút để mắt cũng được nghỉ. Không nên xem ti-vi liên tục thời gian dài.

3. Cự ly đọc sách viết chữ không nên gần quá. Cự ly chính xác giữa sách và mắt phải là 30 - 50 cm. Đồng thời còn phải chú ý tỷ lệ cao thấp giữa ghế ngồi và bàn. Nếu không thích hợp thì phải điều chỉnh. Có trường học, trước bàn học của học sinh cấp 1 đặt một cái giá khống chế thị lực, có tác dụng nhất định đối với việc bảo hộ thị lực.

4. Viết chữ không nên ngoẹo đầu, không nên nằm xem sách (báo), vừa ăn vừa xem sách, vừa đi vừa xem sách hoặc ngồi trên xe xem sách. Cần phải chú ý ý thức học tập.

5. Không nên quên làm mát sa bảo kiện mắt. Cần phải hình thành thói quen tự giác, kiên trì làm mát sa bảo kiện mắt, không nên chỉ làm theo thời gian qui định của trường học, mà bình thường, sau khi xem sách cũng đều nên làm.

6. Không nên quên bổ dưỡng mắt, có thể nhỏ thuốc chống cận thị một cách thích đáng. Tất cả những loại thuốc nước chống cận thị đều có tác dụng làm đỡ mỏi mắt. Đối với việc dự phòng cận thị , nó có hiệu quả nhất định.

7. Không nên ăn nhiều đường. Nên ăn nhiều thực phẩm có

vitamin, prôtêin. Khi học tập căng thẳng, càng phải chú ý bổ sung dinh dưỡng, tăng cường rèn luyện thể dục.

692- Bốn điều kiêng kỵ về phòng trị rối loạn tiêu hoá của trẻ em.

Trẻ em bị rối loạn tiêu hoá, nói chung, nguyên nhân gây bệnh có rất nhiều mặt, nhưng chủ yếu cần phải chú ý 4 điều kiêng kỵ sau đây :

1. Không nên sợ con ăn không no cho nên đã cho con ăn quá nhiều, kết quả không dễ tiêu hoá.

2. Không nên cho trẻ ăn những thực phẩm không thích hợp, như ăn thực phẩm có quá nhiều mỡ hoặc quá lạnh, quá cứng, những thực phẩm không dễ tiêu hoá.

3. Trẻ em ăn cơm không nên vô qui luật và không có giờ nhất định.

4. Không nên dùng thực phẩm và dụng cụ ăn không khô ráo, sạch sẽ.

693- Nên đề phòng thói quen bí đại tiện ở trẻ em

Đại đa số con một (gia đình một con) dễ mắc "bệnh phú quí" là bí đại tiện do thói quen. Nguyên nhân chủ yếu là rất nhiều cha mẹ nuông chiều con, sợ con thiếu dinh dưỡng, bữa ăn nào cũng phải có thịt, ăn xong thì đủ loại hoa quả. Do ăn quá nhiều thịt và táo, tạo thành chất prôtêin trong thức ăn và nhu toan quá nhiều gây nên bí đại tiện, cho nên có người gọi nó là "bệnh phú quí".

Trẻ con bí đại tiện do thói quen, ảnh hưởng nghiêm trọng đến phát triển bình thường, thường lại gây nên rối loạn dinh dưỡng, gây nên các bệnh nứt hậu môn, bệnh lòi dom v.v...

Dự phòng bí đại tiện, biện pháp căn bản nhất là gây thành thói quen ăn uống tốt cho trẻ . Trước hết là uốn nắn cái bệnh gảnh của trẻ. Thực phẩm cho trẻ phải nhiều chủng loại, cần phải bồi dưỡng cho trẻ ăn phối hợp nhiều loại như ăn bột, ăn lương

thô, các loại đậu, rau xanh, các loại thịt, cá v.v... nghĩa là phải có thói quen cái gì cũng ăn được, đặc biệt phải ăn nhiều rau xanh. Thứ hai là phải ăn có giờ giấc, đi đại tiện có giờ giấc.

694- Bữa tối không nên ăn quá ít

"Bữa tối ăn ít", đó là nói về những người đứng tuổi và những người già, nhưng đối với những trẻ em đang thời kỳ sinh trưởng phát triển thì lại không thích hợp.

Nhiệt năng bữa ăn tối của trẻ nên chiếm trên 40% tổng nhiệt năng của cả ngày. Phải để cho trẻ ăn no, ăn nhiều rau xanh, tươi và những thức ăn có giàu chất prôtêin, như trứng gà, thịt nạc v.v..., nhưng không nên ăn thức ăn giàu chất mỡ.

Những trẻ gày còm càng cần ăn nhiều chất dinh dưỡng, bữa tối là thời cơ tốt nhất để bổ sung chất dinh dưỡng. Những bữa ăn tối này của trẻ nên phong phú một chút, trên bàn ăn cần có thức ăn giàu chất prôtêin và mỡ từ động vật, từ thực vật. Mùi vị của món ăn cũng nên ngon hơn một chút để nâng cao sự thèm ăn của trẻ .

Những trẻ béo phì, siêu trọng rõ rệt hoặc cha mẹ có chứng béo phì, bệnh cao huyết áp, bệnh hẹp van tim, bệnh tiểu đường v.v... có thể quán triệt nguyên tắc "bữa tối ăn ít", nhưng cũng không nên quá ít.

Những trẻ trong tình hình đặc thù (chỉ những trẻ có nhu cầu đặc biệt về dinh dưỡng) như đang vào học hoặc có nhiều bài làm vào buổi tối, đi ngủ tương đối muộn thì do nhiệt năng tiêu hao tương đối nhiều, bữa ăn tối càng cần phải ăn nhiều một cách thích hợp một chút, ăn nhiều hơn một chút, ăn ngon hơn một chút.

695- Không nên cho trẻ chơi trồng cây chuối

Có một số trẻ em ngây thơ hoạt bát cứ thích chống đầu xuống đất, lộn chân lên trời. Có một số bậc cha mẹ còn lấy làm thích thú giúp con làm việc này. Nhưng trồng cây chuối đối với

trẻ là có hại.

Khi trẻ trồng cây chuối ngược, có thể tạo thành nội áp xoang đầu tăng cao, áp động mạch của mạc võng thị cũng theo đó mà tăng lên, kết quả có thể dẫn đến tổn hại cho thị giác có tính nhất thời, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến chảy máu võng kết mạc. Tuy nhiên năng lực điều tiết nhãn áp của trẻ tương đối tốt, nhưng nếu thường xuyên lộn đầu như thế hoặc làm thời gian quá dài thì sẽ tổn hại đến năng lực điều tiết của chúng, đem lại hậu quả không tốt.

Các chuyên gia nghiên cứu đã vạch ra rằng, trẻ không nên tiến hành hoạt động trồng cây chuối ngược, nếu muốn chơi trò này thì phải chú ý , phải có hạn độ nhất định, mỗi lần không lộn đầu quá 3 - 5 phút, và phải tránh làm liên tục nhiều lần.

696- Trẻ em béo phì nên đề phòng bệnh lồng ruột

Bệnh lồng ruột có nghĩa là đoạn ruột này chui vào trong đoạn ruột khác. Bệnh này thường thấy ở trẻ em béo phì dưới 2 tuổi.

Lồng ruột có liên quan đến nhu động ruột không bình thường, thường phát sinh trong tình hình bị tiêu chảy, ăn uống quá nhiều, ăn quá nhiều thức ăn bổ, sốt cao v.v... Có hai loại lồng ruột là có tính nguyên phát và tính tục phát. Loại đầu thường không tìm được nguyên nhân xác thực, nói chung không dễ tái phát; loại thứ hai thì ở trong thành ruột hoặc trong bụng đang có bệnh táo, như tắc ruột, tụ máu trong thành ruột hoặc có khối u v.v...thường dễ tái phát. Bệnh tình chủ yếu của lồng ruột là đau bụng, nôn mửa, đại tiện ra máu, thường biểu hiện là đột nhiên trẻ khóc thét, chân co quắp, sắc mặt xanh nhợt, dùng tay xoa bụng thì càng khóc dữ hơn, sau khi đau bụng dữ dội một lúc thì nôn mửa. Biện pháp dự phòng chủ yếu là chú ý đến việc ăn uống, không nên để trẻ quá đói, đặc biệt là khi cho ăn thêm thức ăn bổ, phải ghi nhớ kỹ, lượng ăn không được nhiều, dần dần

mới tăng lên.

697- Những điều kiêng kỵ trong việc đề phòng cao huyết áp ở trẻ em

Hiện nay càng ngày càng có nhiều nước nghiên cứu về bệnh cao huyết áp ở trẻ em . Rất nhiều người bị bệnh cao huyết áp bắt đầu từ thời còn nhỏ. Các nhân tố dẫn đến cao huyết áp trong thời kỳ này thường lại bị người lớn không để ý đến.

Việc phòng trị bệnh cao huyết áp ở trẻ , chủ yếu là phải phát hiện sớm, điều trị sớm, suốt đời phải khống chế huyết áp phát triển, để phòng bệnh phát sinh. Đối với bệnh cao huyết áp tương đối ngoan cố thì phải dùng thuốc hạ áp, bắt đầu dùng lượng nhỏ, sau đó dần dần tăng lên. Đồng thời cũng phải yêu cầu những em béo phì khống chế một cách thích đáng việc ăn uống, việc ăn muối hàng ngày cũng phải hạn chế. Đối với bệnh cao huyết áp nhẹ có tính bị động, nói chung không dùng phương pháp sử dụng thuốc hạ áp, mà dùng biện pháp hạn chế lên cân, ăn ít muối. Đồng thời cũng phải qui định thời gian và số lần tập thể dục cho chúng. Đối với những em còn nhỏ tuổi mà đã bị bệnh cao huyết áp, cần hạn chế những hoạt động mạnh, trước và sau mỗi lần vận động phải chuẩn bị cho cuộc vận động được tốt và chỉnh lý hoạt động.

Để sớm phát hiện huyết áp tăng cao thì phải bắt đầu từ nhà trẻ, mỗi năm kiểm tra huyết áp một lần. Các trường trung tiểu học cũng phải làm như vậy. Các y tá ở nhà trẻ và ở trường học nếu phát hiện học sinh có huyết áp tăng cao thì phải tiến hành đăng ký và phải áp dụng những biện pháp bảo kiện thích đáng. Ngoài ra còn phải coi trọng việc tuyên truyền giáo dục học sinh về ý thức vệ sinh, khuyến cáo các em không nên hút thuốc lá, uống rượu, ăn ít hoặc không ăn mỡ động vật, ăn nhiều rau xanh và hoa quả, tích cực tham gia rèn luyện thể dục, giữ vững và duy trì tinh thần lạc quan trong cuộc sống.

698- Ba điều kiêng kỵ trong việc chữa bệnh cho trẻ em

Sinh cơ của trẻ em rất thịnh vượng. Sau khi mắc bệnh, chỉ cần điều trị kịp thời, dùng thuốc chính xác, chăm sóc chu đáo, bệnh tình sẽ chuyển biến tốt nhanh hơn người lớn nhiều, dễ phục hồi sức khoẻ. Nhưng nếu không kịp thời điều trị hoặc chữa bệnh không đúng thuốc, thì có thể làm cho bệnh biến của đứa trẻ trở thành bệnh lớn, bệnh nhẹ biến thành bệnh nặng hoặc bệnh cấp tính biến thành bệnh mãn tính. Cho nên, cần phải chú ý ba điều kiêng kỵ sau đây :

1. Bệnh nhẹ sớm điều trị không nên kéo dài. Thiếu nhi mắc bệnh có đặc điểm là bệnh tình biến hoá rất nhanh, nếu không được điều trị kịp thời, đúng đắn, thì sẽ bỏ lỡ mất thời cơ điều trị tốt nhất. Ví như cảm mạo là một loại bệnh nhỏ rất thường gặp, nếu điều trị kịp thời, khôi phục sẽ nhanh. Nhưng nếu coi thường, không kịp thời điều trị, sẽ nhanh chóng phát triển thành viêm chi khí quản hoặc viêm phổi, hoặc gây nên bệnh viêm trung nhĩ, viêm xoang rất khó điều trị, thậm chí có thể viêm cơ tim do vi rút v.v...

2. Tuyệt đối không thay đổi thuốc quá nhiều, không nên uống thuốc linh tinh. Nguyên nhân bệnh và bệnh lý các loại bệnh biến hoá khác nhau. Do thân thể người bệnh khoẻ yếu khác nhau và tính mẫn cảm của các loại thuốc cũng không giống nhau, hiệu quả điều trị có nhanh có chậm, đó là lẽ tự nhiên. Có bậc cha mẹ quá lo lắng đến bệnh tình của con, sau khi uống một đợt thuốc, chưa thấy có hiệu quả rõ ràng đã vội cho rằng kỹ thuật của bác sĩ không tốt, liền đi tìm thầy thuốc khác. Nếu cứ lặp đi lặp lại như thế, trong một ngày đã thấy có mấy bác sĩ hoặc tự mua thuốc về dùng, kết quả là không tìm được hệ thống quan sát và chữa trị, không những ảnh hưởng đến kết quả điều trị, mà còn phát sinh một số phản ứng xấu khác. Nếu thay đổi bác sĩ, cần phải báo cho bác sĩ mới biết bác sĩ cũ đã chẩn đoán thế nào, đã cho dùng những loại thuốc gì.

3. Khi bệnh chưa chữa khỏi, tuyệt đối không nên giữa chừng bỏ dở. Tình hình "thuốc đến là bệnh khỏi" cố nhiên là có, nhưng cũng rất ít. Có rất nhiều bệnh không phải chỉ 2 - 3 liều thuốc là có thể chữa khỏi. Không ít bệnh tật, nếu không dùng thuốc đến khi khỏi bệnh thì có thể chuyển thành bệnh mãn tính. Ví dụ như bệnh viêm thận cấp tính, viêm gan cấp tính, viêm amiđan cấp tính, sau một thời gian điều trị, bệnh tình rõ ràng chuyển biến tốt, gia đình không nghe lời khuyến cáo của bác sĩ, giữa chừng tự động ngừng thuốc, sau đó trẻ bị đi bị lại nhiều lần, từ cấp tính biến thành mãn tính. Từ bệnh rất dễ chữa biến thành bệnh rất khó chữa. Điều đó không thể không làm cho người ta phải chú ý.

699- Năm điều kiêng kỵ khi chăm sóc trẻ sốt cao.

Khi trẻ bị sốt cao, ngoài việc kịp thời mời bác sĩ đến khám và chữa ra, khi chăm sóc trẻ xin hãy chú ý bốn điểm sau đây :

1. Không nên ở trong phòng không thông gió. Phải chú ý việc thông gió ở trong phòng, mùa hè càng phải tìm mọi cách để giảm nhiệt độ. Quần áo trẻ ướt mồ hôi nên kịp thời thay ngay, để tránh cảm lạnh. Khi thể ôn quá cáo, phải đắp khăn ướt lạnh lên trán; cũng có thể dùng nước ấm hoặc 50% rượu cồn để xoa lên người, đặc biệt là cổ và hai lòng bàn chân, để giảm bớt đau đầu và đề phòng do sốt cao mà sinh kinh giật.

2. Không nên để cho trẻ quá khát nước. Cơ thể trẻ khi sốt cao tiêu hao rất nhiều nước và thành phần dinh dưỡng. Cần cho trẻ ăn những thứ thanh đạm, dễ tiêu hoá, giàu chất dinh dưỡng như sữa bò đậu nành, cháo, ngó sen, hoa quả v.v.... Cũng cần phải uống nhiều nước, có lợi cho việc ra mồ hôi và nước tiểu, kịp thời bài tiết những độc tố trong cơ thể ra ngoài, đồng thời cũng đem theo một số nhiệt lượng nhất định ra ngoài.

3. Không nên để trẻ ra quá nhiều mồ hôi. Tuyệt đối không nên hiểu lầm là mồ hôi trong cơ thể ra càng nhiều, nhiệt độ trong người giảm đi càng nhanh. Thế là mặc cho trẻ rất nhiều quần áo,

còn đắp thêm chiếc chăn bông rất dày, hoặc dùng lung tung thoái nhiệt tán. Làm như vậy vô cùng nguy hiểm.

4. Không nên quên lau nhử mắt cho trẻ. Trong khi sốt cao, phải đặc biệt bảo hộ đôi mắt của trẻ. Vì khi sốt cao, trẻ thường nhắm chặt đôi mắt. Nhử mắt tăng lên, dễ bị nhiễm trùng. Thêm nữa năng lượng trong cơ thể bị tiêu hao rất nhiều. Nếu không cung cấp đủ vitamin A, kết mạc cầu của mắt bị khô, nếu tiếp tục sẽ làm cho giác mạc (lòng đen) bị đảo lộn, thậm chí còn bị mềm đi và bị xuyên thủng, gây nên mù loà. Cho nên cha mẹ cần phải chú ý giữ mặt mũi cho con được sạch sẽ. Phải thường xuyên dùng khăn tay sạch lau nhử mắt cho con. Nhỏ một ít thuốc đau mắt nước, ăn một ít trứng gà, sữa bò, gan lợn, cà rốt v.v...và chú ý quan sát tình hình mắt của con. Nếu thấy có điều gì không bình thường thì phải kịp thời đưa đến bệnh viện điều trị.

5. Trẻ em sốt cao, tuyệt đối không được đắp chăn. Hiện nay trẻ em, phần nhiều là con một, bình thường rất được nâng niu chiều chuộng, không được rèn luyện, hễ gặp phải khí hậu thay đổi đột ngột là bị cảm mạo phát sốt. Có một số cha mẹ biết chân tay con lạnh, bên ngoài không có mồ hôi, tức thì đầu đội mũ, mình mặc áo rất dày. Hy vọng như vậy con sẽ ra mồ hôi. Như vậy là đã cắt đứt con đường tản nhiệt của cơ thể. Kết quả con mặt đỏ tía tai, bồn chồn không yên, hoặc ngủ li bì gọi không dậy. Đo nhiệt độ thường thấy trên 39^0. Họ không biết rằng, chân tay phát lạnh là triệu chứng dự báo sẽ sốt cao. Đó chính là hiện tượng được gọi là nóng thật, lạnh giả , càng ủ ấm, nhiệt độ trong người càng lên nhanh, làm cho óc bị rối loạn.

Phương pháp chăm sóc trẻ sốt cao ở gia đình là:

1. Mặc quần áo vừa phải, có lợi cho tản nhiệt.

2. Khi mới bị cảm mạo, chưa ra mồ hôi, nên uống thuốc đông y để giải cảm, như viên kim đan trẻ em, thuốc sông cảm mạo trẻ em, làm cho ra mồ hôi.

3. Uống nhiều nước ấm, không ăn đồ lạnh, đồ sống, đặc biệt là thực phẩm và đồ uống để trong tủ lạnh.

4. Nếu sốt vừa phải thì nên uống thuốc giảm nhiệt. Cần nhớ kỹ, tuyệt đối không cho trẻ uống quá liều hoặc uống quá nhiều lần. Để tránh ra quá nhiều mồ hôi gây nên mất nước.

5. Nếu cơn sốt kéo dài không giảm thì phải đưa đi bệnh viện.

700- Những điều cấm kỵ trong việc chăm sóc trẻ viêm gan tại gia đình.

Gia đình có trẻ em bị bệnh viêm gan cấp tính có tính truyền nhiễm mà bác sĩ đã xác định thì phải triệt để tiêu độc. Ví dụ : Vỏ chăn của bệnh nhi phải tháo ra đem giặt, áo trong, khăn mặt, dụng cụ ăn, cốc nước đều phải tiêu độc, quả đấm ngoài cửa, mép giường, bàn, ghế, v.v... phải dùng thuốc nước tiêu độc để cọ rửa. Phân, nước tiểu phải dùng clo tẩy độc. Phải gây cho trẻ thói quen trước khi ăn và sau khi đi đại tiện phải rửa tay .

Việc ăn uống của trẻ phải căn cứ vào bệnh tình mà quyết định. Trẻ bị viêm gan hoàng đảm cấp tính do truyền nhiễm thì ăn uống nên thanh đạm, có thể uống nước đường nho hoặc đường trắng; sau khi khẩu vị dần dần tốt lên, có thể cho ăn sữa, trứng, cá, thịt, các chế phẩm từ đậu; có thể ăn nhiều đường mía, mật ong và rau xanh, giá đậu, cà, hoa quả v.v...Nhưng không nên ăn những thức ăn dễ đầy hơi, dầu mỡ và những thức ăn rán bằng mỡ như đậu, sơn tra, khoai tây, v.v... Những thức ăn có nhiều chất xơ nhu rau dền, măng tre v.v... tốt nhất không nên ăn. Đồ ăn uống trong thời kỳ phục hồi sức khoẻ có rất nhiều loại. Ngoài việc bổ sung đầy đủ lượng prôtêin như thịt nạc, trứng gà, cá, các chế phẩm từ đậu ra, cần phải ăn nhiều rau xanh. Khi trẻ bị phù, nên ăn thật ít muối, tuyệt đối không ăn đồ hải sản. Đường cũng không nên ăn nhiều quá 15 - 20 gr mỗi ngày.

Trẻ em trong thời kỳ bị truyền nhiễm cấp tính, nên nằm

trên giường nghỉ ngơi, không nên ra khỏi giường hoạt động.

701- Hai điều kiêng kỵ khi trẻ em bị tiêu chảy.

1. Tuyệt đối không nên coi thường khi trẻ bị tiêu chảy.

Mùa hè là mùa trẻ dễ bị tiêu chảy nhiều nhất. Các cha mẹ cho rằng, chỉ cần tinh thần trẻ tốt, có đau bụng cũng là khử "tâm hoả" của trẻ, sẽ không bị loét dạ dày, không cần đưa đi bệnh viện điều trị. Kỳ thực trẻ bị tiêu chảy, không những không thể khử "tâm hoả", mà khi bị tiêu chảy thường nặng hơn người lớn, tính nguy hiểm rất cao. Hàng năm vào mùa hè, do tiêu chảy nên mất nước, trong số những người trúng độc axit và bị choáng mà chết, Trẻ em chiếm đa số.

Cấu tạo đường ruột của trẻ em tương đối đặc biệt, độ dài của ruột non dài hơn thân thể 7 lần, còn người lớn thì chỉ có 4,5 lần. Diện tích tương đối ruột non của trẻ cũng lớn hơn của người lớn. Khi trẻ bị tiêu chảy, rất dễ bị mất nước, gây nên trúng độc axit và bị đột quị v.v... Đồng thời, tỷ lệ chuyển hoá vật chất ở trẻ cao, nhiệt lượng tồn trữ ít, sức chịu đựng cơn đói tương đối kém. Trẻ em bị tiêu chảy, khi cấm ăn hoặc hạn chế ăn , đều có thể làm cho việc cung cấp nhiệt lượng không đủ. Khi nhiệt lượng cung cấp không đủ, sẽ làm cho công năng tiêu hoá bị rối loạn, bệnh tiêu chảy càng trầm trọng hơn.

Nếu trẻ bị tiêu chảy, tuyệt đối không nên coi thường, phải kịp thời đưa đến bệnh viện thật sớm để chẩn trị.

2. Trẻ bị tiêu chảy không nên ngừng ăn.

Khi trẻ bị tiêu chảy, ngừng ăn, có thể tránh được việc hấp thu không tốt, làm cho việc mất nước và muối giảm đi, giảm bớt sự tổn thất axit mật và tránh niêm mạc ruột bị tổn thương. Nhưng tiếp tục chăm sóc ăn uống cho trẻ bị tiêu chảy, có thể cải thiện tình hình dinh dưỡng nói chung của trẻ để giảm bớt tính nghiêm trọng của bệnh phát sinh và phát triển.

Vì thế các chuyên gia kiến nghị, trẻ trong thời gian bị tiêu

chảy không nên ngừng ăn và hạn chế ăn.

Trẻ bị tiêu chảy thì vấn đề ăn uống của chúng trong thời kỳ khôi phục cũng cần phải tăng cường. Để tăng nhanh việc sinh trưởng, việc hấp thu nhiệt năng của chúng cần phải tăng lên 25%. Cần phải chọn những loại thực phẩm nào có nhiều nhiệt năng và prôtêin, làm cho thể tích thực vật giảm đi, nên chọn biện pháp ăn ít một và ăn nhiều bữa để nuôi trẻ. Việc hấp thu lượng prôtêin cần tăng lên gấp đôi.

702- Bệnh nhi sốt cao không nên ăn uống anbumin cao.

Thành phần chủ yếu của cá và trứng gà là prôtêin. Một gr prôtêin trong cơ thể cần hấp thu 18 ml nước. Sản vật cuối cùng của việc chuyển hoá prôtêin là nước tiểu. Trẻ ăn nhiều prôtêin, nước tiểu bài ra cũng tăng cao. Mỗi lần bài tiết 300mg niệu tố, ít nhất cũng mang theo 20 ml nước. Cho nên bệnh nhi sốt cao mất nước không nên ăn uống chất anbumin nhiều, dùng một ít ẩm thực thanh đạm thì được, như canh rau xanh tươi, cháo hoa, mì, đậu tương, giá đỗ xanh v.v... để bổ sung nước và vitamin đã bị tiêu hao, sẽ có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

703- Trẻ em mắc bệnh hoạt động nhiều không nên ăn những loại thức ăn gì ?

Những năm gần đây, rất nhiều nghiên cứu đã chứng thực, nhân tố làm cho trẻ em hoạt động nhiều có rất nhiều, như : nhân tố di truyền, nhân tố giáo dục v.v... Cách đây không lâu, có học giả người áo đã phát hiện : bệnh đa động ở trẻ em phát sinh, có liên quan nhiều ít đến việc trong thức ăn của trẻ có nhóm axit amin. Hấp thu quá nhiều axit amin sữa hoặc axit amin màu ở trong thức ăn, có khả năng xuất hiện bệnh đa động. Còn một số học giả khác thì cho rằng bệnh này có liên quan đến việc trẻ ăn nhiều đường và thức ăn ngọt.

Các nhà khoa học chỉ ra rằng: Ăn quá nhiều đường có thể làm cho công năng của hệ thống phân tiết trong cơ thể bị rối loạn, ở trẻ có thể xuất hiện bệnh đa động.

Vậy chọn thức ăn cho bệnh nhi như thế nào? Soạn giả cho rằng, trước hết phải giúp trẻ khắc phục thói quen khảnh ăn và ăn lệch (chỉ ăn một vài món), mở rộng phạm vi thực phẩm cho chúng. Trong một bữa ăn phải có thô, có tinh, có chay có mặn, có rau xanh và hoa quả.. Phải giảm bớt lượng hoa quả và rau xanh như đường, táo, quất, cà chua v.v...

704- Những điều cấm kỵ khi trẻ em mắc bệnh sởi

Trẻ em lên sởi, nếu bệnh tình không nặng, không phải bệnh bội nhiễm thì có thể chăm sóc theo chỉ dẫn của bác sĩ, nói chung không cần trị liệu. Phương pháp chăm sóc chính xác là dự phòng bệnh bội nhiễm, bảo đảm trẻ khoẻ mạnh là điều then chốt.. Cho nên cha mẹ cần phải hiểu một số trí thức có liên quan đến những điều cấm kỵ về bệnh sởi.

Phòng ở của trẻ lên sởi cần được yên tĩnh, tuyệt đối không nên có nhiều người đến thăm . Trong phòng không khí phải lưu thông, nhưng phải tránh gió lùa trực tiếp để trẻ bị lạnh. Tuyệt đối không nên vì bảo đảm độ ấm mà đóng kín hết các cửa hoặc đặt ở trong phòng lò sưởi không có ống thông hơi. Quần áo chăn không nên quá nhiều, để tránh cho trẻ vì sốt cao mà ra nhiều mồ hôi mất nước. ánh sáng trong phòng không nên quá mạnh, cần thường xuyên rửa mắt, khoang mồm, khoang mũi. Tuyệt đối không nên giữ thói quen sai lầm là lên sởi thì không được rửa mặt. Nếu xuất hiện sốt cao kéo dài hoặc sau khi nốt sởi mọc là bay ngay v.v...phải lập tức đưa đi bệnh viện chữa trị, tuyệt đối không nên chần chừ. Nói chung nếu sau khi xuất hiện nốt sởi, bệnh tình toàn thân nặng thêm, hoặc nốt sởi bay rồi mà nhiệt độ vẫn không giảm, đều chứng tỏ có khả năng bệnh bội nhiễm . Trong thời gian lên sởi, cần giáo dục trẻ nằm trên giường nghỉ, cho đến khi nhiệt độ trong người trở lại bình thường, sau khi nốt sởi hoàn toàn bay đi hết, mới có thể dần dần khôi phục các hoạt động ở bên ngoài nhà.

Những năm gần đây, do có tiêm chủng phòng bệnh sởi và

bệnh đậu mùa, tuổi lên sởi của trẻ em lùi về phía sau, bệnh tình cũng không rõ ràng và điển hình, thời gian phát bệnh ngắn, thậm chí nốt sởi không mọc. Những tình hình như vậy cũng cần được các bậc cha mẹ coi trọng. Trong mùa có dịch bệnh sởi, không nên coi bệnh sởi là bệnh cảm mạo chung chung, để tránh lỡ mất cơ hội điều trị.

705- Khi lên sởi, không nên kiêng tiêm

Có một em bé gái bị lên sởi, sau 9 ngày phát bệnh thì bệnh tình trở nên nghiêm trọng, nhịp thở rất yếu, môi tím bầm, vội vàng đưa vào bệnh viện. Bác sĩ kiểm tra thì bệnh sởi đã bội nhiễm thành viêm phổi, tâm lực suy kiệt và hô hấp suy kiệt, tuy đã hết sức cứu chữa, cũng không có cách nào cứu được.

Tại sao em bị bệnh trầm trọng như vậy mới đưa đến bệnh viện ? Thì ra đó là do cha mẹ em tin rằng "lên sởi không được tiêm".

Kỳ thực, cách nói "lên sởi không được tiêm" là hoang đường. Bệnh sởi là một bệnh truyền nhiễm đường hô hấp rất thường thấy. Bản thân bệnh sởi thì không đáng sợ, điều đáng sợ là bệnh bội phát. Theo thống kê, tỷ lệ tử vong do bệnh sởi bội phát thành viêm phổi là 10%, tỷ lệ tử vong bội phát thành viêm não là 20%. Nói về bản thân bệnh sởi, do vi rút gây nên, không cần tiêm thuốc kháng sinh, thời kỳ đầu mới phát bệnh cũng không nên tiêm để hạ nhiệt, vì nhiệt độ trong người giảm đi sẽ ảnh hưởng đến nốt sởi làm cho bệnh tình nặng thêm.

Cho nên, nếu không bị bội phát thì trẻ em bị bệnh sởi không cần phải tiêm. Chỉ cần không bị lạnh, uống nhiều nước, ăn nhiều thức ăn dễ tiêu hoá, bảo đảm dinh dưỡng, tự nhiên có thể khỏi bệnh. Nhưng nếu sau khi mọc sởi mà vẫn sốt cao không giảm, ho nhiều hơn, kèm theo thở dốc, người tím bầm v.v... tức là đã bội phát thành viêm phổi. Viêm phổi nói chung do vi khuẩn gây nên, tiêm thuốc kháng sinh sẽ khỏi.

Cho nên trẻ em bị bệnh sởi, cha mẹ không nên mù quáng

không chịu tiêm, phải quan sát kỹ càng bệnh tình biến hoá, nếu xuất hiện triệu chứng bội phát, phải lập tức đưa đến bệnh viện để cứu chữa.

706- Những điều cấm kỵ về bệnh mẩn ngứa của trẻ

Bệnh mẩn ngứa của trẻ tục gọi là "ngứa sữa". Thường phát sinh ở trẻ 1 - 2 tháng tuổi, thường xảy ra ở trên đầu, ở trên mặt, nếu nghiêm trọng thì bị cả toàn thân. Bệnh tình phức tạp, ngứa kinh khủng. Bệnh này nói chung chia làm hai loại, thường thấy nhất là loại viêm ở những chỗ da ẩm ướt, thường hay xảy ra ở những trẻ dinh dưỡng đầy đủ và béo mập. Biểu hiện của bệnh này là làn da đỏ lên, thường chảy nước vàng, sau khi khô kết thành vẩy mỏng màu vàng, đi ngoài phân khô cứng. Một loại khác là viêm da khô, loại này, trẻ gầy đi, làn da khô và có những mảng màu hồng, mẩn mụn đỏ thành từng mảng.

Trẻ nhỏ bị mẩn ngứa, nếu điệu trị và ăn uống không thoả đáng có thể bị nhiễm trùng, làm cho bệnh càng thêm nghiêm trọng. Trẻ bị bệnh nặng có thể vì ngứa ngáy khó chịu mà quấy khóc suốt ngày đêm. Các bậc cha mẹ cần hiểu những điều cần kiêng trong bệnh mẩn ngứa thì sẽ có lợi cho điều trị và dự phòng.

1. Không nên dùng xà phòng và nước nóng để tắm rửa. Có bậc cha mẹ thấy con mình có vẩy ở trên đầu, tưởng rằng đó là vết cáu bẩn, thường dùng xà phòng hoặc nước nóng để rửa. Kết quả vì chất kiềm và nước nóng kích thích mà bệnh càng thêm ngứa dữ dội. Phương pháp đúng đắn là, nếu có vẩy như vẩy cá dầy, có thể dùng dầu thực vật làm cho mềm ra rồi khe khẽ lau đi. Khi mụn có tương đối nhiều nước có thể dùng 3% nước axit bôric bôi lên, nước vàng có thể giảm đi. Tuyệt đối không nên thường xuyên rửa bằng nước nóng.

2. Không nên dùng những hàng làm bằng lông: áo lông, thảm lông, áo lông vũ, chăn lông vũ, những thứ bằng sợi hoá học v.v... đều rất dễ gây nên phản ứng dị ứng cảm. Đang ở thời

kỳ mẩn ngứa cấp tính thì không nên mặc, đắp loại chăn này, nên thay bằng những loại vải bông mềm, thoáng khí.

3. Không nên để cho trẻ gãi, xoa bóp lung tung để tránh bệnh tình thêm nặng hoặc dẫn đến nhiễm trùng.

4. Đang ở thời kỳ cấp tính thì phải chú ý những điều cấm kỵ về ăn uống. Không nên cho trẻ ăn những thực phẩm như cá, tôm, trứng gà, thịt bò thịt cừu, sữa bò sữa cừu v.v... Bà mẹ cho con bú không nên ăn hành, tỏi, hạt tiêu, cá, tôm v.v... Ăn uống nên định giờ định lượng. Nên cho trẻ uống nhiều nước, nước quả tươi và uống canh rau, ít ăn đường. Bảo đảm để trẻ đi đại tiện dễ dàng.

707- Thời kỳ trẻ thay răng, tuyệt đối không nên tuỳ tiện nhổ răng sữa

Khi trẻ 6 - 7 tuổi, những chiếc răng sữa vốn có dần dần sẽ rụng đi, những chiếc răng vĩnh cửu dần dần mọc ra, thời kỳ này gọi là thời kỳ thay răng của trẻ. Có một số cha mẹ đã tuỳ tiện nhổ răng sữa của trẻ, tưởng rằng dù sao thì răng vĩnh cửu cũng sẽ mọc ra. Kỳ thực tuỳ tiện nhổ răng sữa rất dễ làm cho răng vĩnh cửu của trẻ bị dị dạng, ảnh hưởng đến khuôn mặt và sức khoẻ của trẻ.

Vậy thì trong thời kỳ trẻ thay răng, những chiếc răng nào nên nhổ hoặc không nên nhổ?

1. Không nên tuỳ tiện nhổ răng sữa, răng nanh và răng sữa số 2, nếu không sẽ ảnh hưởng đến việc mọc bình thường của răng vĩnh cửu. Thời gian thay răng nanh tương đối muộn, nếu bị sâu răng thì nên cố gắng chữa. Nhổ quá sớm, những răng khác chiếm mất vị trí, tạo thành răng nanh bị chuyển dịch .Răng sữa số 2 thay chậm nhất nên bị sâu nhiều nhất. Nếu nhổ quá sớm sẽ làm cho răng vĩnh cửu số 1 chìa ra phía trước, làm cho răng số 2 lại chuyển dịch. Cho nên phải hết sức cố gắng giữ cho đến khi thay răng, để cho nó tự rụng đi.

2. Ngày nay số trẻ em đau răng càng ngày càng nhiều, mà

sâu răng là chủ yếu. Chưa đến tuổi thay răng, răng sữa bị sâu rất nhiều, thường xuyên bị viêm, bị mâng mủ, thậm chí chân răng xuyên qua cả niêm mạc lợi, trường kỳ kích thích niêm mạc làm cho bị loét, làm cho nhai thức ăn rất khó khăn. Những răng sữa như vậy chưa đến kỳ thay cũng nên nhổ. Nếu bị viêm, răng có lỗ thì nên kịp thời điều trị và hàn răng. Đồng thời phải giáo dục cho trẻ giữ gìn vệ sinh răng miệng, chịu khó đánh răng súc miệng.

3. thời kỳ thay răng, răng sữa chưa rụng hết, , răng vĩnh cửu bị chèn đẩy ra ngoài môi hoặc sang bên má, hình thành "răng hai tầng" cũng nên nhổ hết răng sữa đi, làm cho răng vĩnh cửu mọc bình thường. Thời kỳ thay răng đã qua, nhưng răng sữa vẫn còn, khi răng vĩnh cửu chưa mọc, thì nên đi chụp X quang, kiểm tra xem có chân răng vĩnh cửu hay không; nếu có chân răng vĩnh cửu thì nên nhổ răng sữa đi, chờ cho răng vĩnh cửu mọc ra. Khi hàm răng trên xuất hiện những chiếc răng hình chuỳ (cũng gọi là răng mọc lẫy), nên nhổ đi, để tránh cho răng mọc sai chỗ.

708- Tuyệt đối không nên dùng vòng cao su để nắn răng dị dạng

Trẻ từ 6 - 13 tuổi là thời kỳ thay răng sữa thành răng vĩnh cửu, các kiểu răng đều có. Như : Răng sữa chưa rụng, răng mới vĩnh cửu vừa mọc ra, cũng có đủ các loại ở những mức độ khác nhau về sâu răng v.v.... Nhất là răng cửa vừa mới mọc, lúc mới bắt đầu thì đa số mọc không chỉnh tề, có khi thành hình chữ bát, ở giữa có khe hở rất lớn. Có khi cha mẹ ngộ nhận đó là răng dị dạng, vội vàng yêu cầu chữa ngay. Nhưng có cha mẹ hoặc bác sĩ do không hiểu về tình hình chân răng hoặc không có tri thức về răng dị dạng, đã mù quáng dùng vòng cao su buộc hai răng cửa lại, muốn lợi dụng sức đàn hồi của nó, làm cho răng cửa không thẳng hàng ấy bị khép lại, để đạt được mục đích chữa trị. Làm như vậy là không khoa học, cũng rất có hại.. Bởi vì vòng cao su có sức đàn hồi nhất định, nếu dùng không đúng mức, vượt quá

sức chịu đựng sinh lý của răng và các tổ chức xung quanh răng, sẽ gây tổn thương cho tổ chức nha chu. Có vòng cao su còn dính vào lỗ sâu răng của chiếc răng, không những không gây được tác dụng điều chỉnh răng, mà còn làm tổn thương nặng hơn cho răng và các tổ chức nha chu. Kết quả là chân răng mâng mủ, răng bị lỏng lẻo, nếu nghiêm trọng thì gây thành tổn thương không cứu chữa được, làm cho răng bị rụng, để lại di hận suốt đời.

Vậy thì khi trẻ có răng dị hình nên làm thế nào ?

1. Trẻ em ở thời kỳ thay răng, cá biệt có răng vĩnh cửu sau khi mọc hơi biến dạng mọc lệch đi, đối với công năng phát triển thì không ảnh hưởng gì, không cần phải chữa trị, bởi vì thời kỳ này chân răng nanh chưa hình thành, răng còn chưa phát triển hoàn toàn, đi theo năm tháng tuổi đời. Có khả năng chúng tự điều chỉnh, khôi phục bình thường.

2. Thời kỳ thay răng của trẻ, như răng cửa cách nhau quá xa, vượt quá 5 mm, thì phải được bác sĩ nha khoa chỉ đạo và theo dõi, chọn phương pháp điều trị. Nhưng lúc này các tổ chức răng có phản ứng nhanh đối với kích thích của lực bên ngoài, khi điều trị tuyệt đối không nên tăng lực quá lớn, quá nhanh, càng không nên dùng vòng cao su để điều trị.

3. Trong thời kỳ răng vĩnh cửu phát triển (13 tuổi trở lên), cũng là thời kỳ những răng sữa rụng hết, răng vĩnh cửu đã hoàn toàn mọc ra, những răng bị dị dạng chưa được khôi phục trở lại vị trí bình thường, có thể đến bệnh viện nha khoa để chữa trị.

4. Không nên ăn những vật quá cứng, phải chú ý tăng cường dinh dưỡng, ăn nhiều thức ăn có chất xơ, như rau xanh, hoa quả v.v...

5. Không nên quên giữ vệ sinh răng miệng. Phải chú ý gây thành thói quen tốt đánh răng sáng và tối.

6. Không nên tiêm streptômixin, để tránh răng mọc ra bị vàng khè.

7. Thời kỳ thay răng không nên ăn mía. Mía có rất nhiều giá trị dinh dưỡng, lại có tác dụng thanh nhiệt. Nhưng trẻ từ 6 - 12 tuổi nên ăn ít hoặc không ăn mía. Tại sao vậy ? Tại vì thời kỳ này trẻ đang thay răng, khi ăn mía thường kéo ra bên ngoài, tước, nhai, phải dùng những động tác quá mạnh, làm cho tổ chức chân răng bị tổn hại, còn làm cho những chiếc răng vừa mới mọc thường xuyên bị sức kéo ra bên ngoài, răng mọc cái nghiêng cái ngả. Cho nên trong tuổi đang thay răng tốt nhất ăn ít mía, nhất là khi những chiếc răng vĩnh cửu vừa mới mọc ra, tốt nhất là không ăn mía (những vật quá cứng thì không nên ăn). Đồng thời mía có hàm lượng đường rất cao. Nếu buổi tối hoặc trước khi đi ngủ ăn mía lại không có thói quen đánh răng trước khi đi ngủ, thông qua vi khuẩn, đường lên men biến thành chất axit, dần dần gây nên sâu răng.

709- Bảy điều kiêng kỵ trong thời kỳ trẻ thay đổi giọng nói

Sau khi trẻ bước vào thời kỳ phát triển thanh xuân, các khí quan, tổ chức trong cơ thể, về mặt kết cấu và công năng đều phát sinh những thay đổi rõ rệt. Ví dụ người cao lên, thể trọng nặng hơn, yết hầu nam giới lồi ra rõ rệt, bầu vú con gái to lên v.v... xuất hiện đặc tính thứ hai và thể hình thay đổi. Cũng như vậy, về mặt phát âm cũng có những biến hoá rõ ràng, từ giọng nói lanh lảnh, non nớt biến thành thanh âm của người lớn thô mà trầm. Sự biến hoá thanh âm này chính là cái mà người ta thường gọi là "thời kỳ biến âm".

Là thời kỳ phát triển thanh xuân, hoạt động của cơ quan nội phân tiết trong cơ thể biến hoá rất mạnh. Lượng phân tiết của tuyến tính kích tố tăng lên. Do ảnh hưởng kích thích của tuyến tính kích tố, vòm họng phát triển nhanh chóng to ra, xương mềm của giáp trạng hai bên lồi ra phía trước hình thành yết hầu. Đồng thời tổ chức thanh đới cũng có biến hoá, tăng trưởng và rộng ra. Niêm mạc thanh đới sinh ra sung huyết, sưng mọng lên, vạt phân

tiết tăng lên, thậm chí còn phát sinh xuất huyết dưới niêm mạc thanh đới. Thời kỳ này, xuất hiện những hiện tượng khi phát âm sẽ cảm thấy khó khăn, giọng nói không lên cao được, dễ nói sai, âm chất không ổn định, sức kiên trì kém, thanh âm trầm v.v... Đó là những hiện tượng sinh lý bình thường, không cần phải lo lắng gì hết. Nếu trong thời kỳ đổi giọng, không chú ý bảo vệ họng, sau này sẽ biến thành giọng nói ngắc ngứ khó nghe.

Do ảnh hưởng của những nhân tố môi trường, khí hậu và tâm thần, lứa tuổi bước vào thời kỳ phát triển thanh xuân khác nhau, do đó mà lứa tuổi đổi giọng cũng không giống nhau. Nói chung, tuổi đổi giọng là từ 13 đến 16 tuổi, thời gian khoảng từ 6 đến 12 tháng, dài nhất là 2 năm. Để bảo hộ tốt cổ họng, trải qua một cách thuận lợi thời kỳ đổi giọng, cần phải chú ý những điều kiêng kỵ sau đây :

1) Tuyệt đối không nên dùng họng quá độ, không nên nói chuyện, ca hát thời gian dài càng không nên lớn tiếng hò hét.

2) Khi cảm gió, cảm mạo, nên hạn chế sử dụng họng, cố gắng ít phát âm.

3) Phải chú ý kết hợp giữa lao động và nghỉ ngơi, bảo đảm giấc ngủ đầy đủ. Tuyệt đối không nên để mệt mỏi quá độ.

4) Chú ý ăn uống vệ sinh, nên ăn nhiều thực phẩm hoa quả và rau xanh có hàm lượng vitamin B và C phong phú.

5) Không nên ăn những thức ăn có tính kích thích mạnh như ớt, tỏi v.v..., càng không nên hút thuốc, uống rượu.

6) Sau khi hoạt động mạnh, tuyệt đối không nên uống nước lã, ăn đồ lạnh ngay để tránh và giảm bớt thanh đới bị kích thích quá nóng, quá lạnh.

7) Đối với các thiếu nữ thích ca hát mà nói, càng cần phải chú ý, trong thời kỳ hành kinh cũng phải giảm bớt số lần phát âm và ca hát.

Chỉ cần làm đúng 7 điều trên đây, trẻ em sẽ vượt qua một

cách thuận lợi thời kỳ đổi giọng.

710- Trẻ em không nên dùng thuốc quá liều lượng

Khi trẻ bị ốm, có một số cha mẹ không kịp thời đưa trẻ đi bệnh viện để điều trị, mà lại cho trẻ uống thuốc một cách mù quáng, như vậy thường là quá liều, gây nên trúng độc thuốc.

Trẻ em do phát triển thân thể chưa hoàn thiện, đối với phản ứng của thuốc có rất nhiều điểm khác biệt với người lớn. Như đối với thuốc an thần, thuốc ngủ, tính chịu đựng các loại kích tố tương đối lớn, cho nên lượng dùng những loại thuốc này, có thể tăng thêm một cách thích hợp. Nhưng đối với thuốc mooc-phin và thuốc hưng phấn trung khu thần kinh, trẻ tương đối mẫn cảm. Lượng dùng các loại thuốc này nên giảm đi một chút; trẻ dùng những loại thuốc có chất toan, chất kiềm dễ phát sinh chứng huyết toan và chứng huyết kiềm, cho nên phải khống chế lượng dùng các loại thuốc này, thuốc lợi tiểu dễ làm cho trẻ sản sinh ra kali thấp và natri thấp, cho nên những loại thuốc này cũng phải hạn chế số lượng dùng. Trẻ em dùng nhiều thuốc kháng sinh dễ dẫn đến rối loạn công năng tiêu hoá.

Hiện nay, các bệnh viện áp dụng 3 phương pháp tính toán để xác định lượng thuốc dùng cho trẻ : 1) Theo lứa tuổi để tính toán lượng dùng thuốc; 2) Theo cân nặng của trẻ để tính toán lượng thuốc dùng cho trẻ ; 3) Theo diện tích bề ngoài của trẻ để tính toán lượng thuốc cần dùng. Cho nên, hy vọng các bậc cha mẹ không nên cho con dùng thuốc một cách mù quáng.

711- Tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc

Trẻ em do công năng chuyển hoá của các khí quan gan, thận còn kém, một số hệ thống dung môi trong cơ thể còn chưa thành thục, thêm nữa công năng điều tiết của trung khu thần kinh còn chưa ổn định. Dễ phát sinh dị ứng hoặc trúng độc thuốc.

Nếu trẻ dùng quá nhiều hoặc trường kỳ dùng loại thuốc kích tố da có thể bị loét dạ dày, hoại tử niêm mạc ruột, thậm chí

bị thủng, cũng có thể làm cho huyết áp tăng cao hoặc đục thuỷ tinh thể mà bị mù, đẻ non thì có thể làm cho xương rệu rã.

Nhiều loại thuốc kháng sinh như streptômixin, nêômixin, kanamixin, gentamixin, gây tổn hại cho thính lực đã rõ ràng. Khi trẻ em ốm nên sử dụng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Các loại thuốc giải nhiệt giảm đau như aspirin, antipirin v.v... sau ki trẻ sơ sinh dùng có thể mắc bệnh anbumin hồng huyết chất sắt cao hoặc thiếu máu do máu tan, trẻ em dùng xong cũng gây nên nhiều loại phản ứng xấu. Khi trẻ em phát sốt, không nên lập tức dùng những loại thuốc này để hạ sốt, có thể đắp nước lạnh hoặc đánh gió bằng rượu để hạ nhiệt. Khi cần dùng thì phải dùng theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Còn nhiều loại thuốc khác trẻ em cũng cần thận trọng khi dùng như thuốc sulfa, thuốc furadantin, bảo thái tùng và cam thảo v.v...

712- Bốn điều kiêng kỵ khi trẻ uống si-rô

Si-rô có hai loại: si-rô hương liệu và si-rô thuốc. Trong lâm sàng thường dùng si-rô thuốc, rất thích hợp cho trẻ uống. Nhưng nếu uống không thoả đáng cũng có thể gây hậu quả xấu, khi dùng cần phải chú ý bốn điều không nên sau đây :

1) Không nên quên những bệnh cấm không được dùng si-rô. Trong si-rô có trên 80% đường, nên trẻ em bị bệnh tiểu đường thì không được dùng, đề phòng vì đường huyết lên cao mà làm cho bệnh nặng thêm hoặc trúng độc axit gây ra những bệnh khác . Ngoài ra những em bị bệnh mụn nhọt, bị nhiễm trùng da mâng mủ cũng phải thận trọng khi dùng. Vì sau khi đường huyết tăng cao có thể làm cho cầu khuẩn nho ở bộ phận nhiễm trùng sinh sôi nảy nở nhanh chóng, làm cho nhiễm trùng da nặng thêm hoặc kéo dài thời gian chữa trị.

2) Không nên uống trước khi ăn hoặc trước khi đi ngủ. Uống trước khi ăn, đường có thể ức chế việc phân tiết dịch tiêu

hoá, làm cho có cảm giác dạ dày bị đầy hơi, ảnh hưởng đến khẩu vị.. Nếu kéo dài sẽ làm cho trẻ không muốn ăn cơm nên sinh ra suy dinh dưỡng. Uống si-rô trước khi đi ngủ có thể làm cho si-rô đọng lại ở trong mồm biến thành axit kích thích răng, làm cho răng mất canxi, hình thành bệnh sâu răng.

3) Không nên lạm dụng chất. Trẻ em thiếu máu do thiếu chất sắt, sau khi uống si-rô feric sulfat nhất định phải tránh không cho thuốc trực tiếp tiếp xúc với răng, bởi vì kéo dài sẽ làm cho răng bị mòn, làm cho răng biến màu và ảnh hưởng đến vẻ đẹp; thứ hai là phải tránh không nên ăn chung với sữa bò, nước chè, với thuốc streptômixin; đề phòng thuốc có chất sắt biến thành chất sắt không thể hoà tan nên không thể được cơ thể hấp thu.

4) Nên chú ý đến việc cất giữ thuốc và liều lượng. Si-rô vị ngọt, trẻ em thích uống, có khi cha mẹ vắng mặt, chúng còn lấy ra uống trộm. Cho nên phải cất giữ ở xa tầm tay trẻ em. Ngoài ra, khi uống phải do cha mẹ cho uống, đề phòng uống quá liều lượng mà sinh trúng độc.

713- Không nên hễ ho là dùng xuyên bối

Ho là một loại phản xạ có tính bảo hộ, ho nhẹ có thể thanh trừ đờm và dị vật ở trong khí quản. Cho nên trong một số trường hợp không cần phải uống thuốc cầm ho.

Thuốc đông y xuyên bối là thuốc cầm ho, thích hợp với bệnh ho không có đờm hoặc ít đờm ; hoặc ho do khí quản bị thuốc hoá học đặc biệt kích thích; các loại ho khác như ho dữ dội do lao phổi, dễ dẫn đến khạc ra máu thì nên dùng xuyên bối. Nếu ho do cảm cúm cảm mạo, do sốt cao, do có nhiều đờm, đờm có từng cục nhầy thì nên uống thuốc khử đờm như cát cán, viễn chí, tử uyển, mai đông v.v.... Những loại thuốc này gây cảm giác rạo rực trong tim, như vậy có thể làm cho đờm thoát ra ngoài.

Nói chung dùng loại thuốc cầm ho để chữa bệnh ho không

có đờm hoặc ít đờm. Thuốc ho khử đờm là để chữa bệnh ho có nhiều đờm mà bệnh nhân không khạc ra được.Cam thảo là loại thuốc khí quản trung tiện, có thể tư nhuận khí quản, bảo hộ miêm mạc khí quản, làm giảm cơn ho, dễ khạc đờm ra ngoài. Cho nên, không phải cứ ho là dùng xuyên bối.

714- Trẻ em không nên lạm dụng thuốc chỉ khái

Khi hệ thống hô hấp của trẻ em bị cảm nhiễm, bệnh thường thấy nhất là ho. Khi trẻ bị ho, cha mẹ thường cho trẻ uống thuốc chỉ khái, dùng hết loại này không được lại dùng loại khác, hoặc cùng một lúc dùng nhiều loại khác nhau. Kết quả là ngược lại, cơn ho chữa mãi không khỏi, cá biệt còn ho nhiều hơn, bệnh tình càng ngày càng nặng. Vậy thì nguyên nhân tại sao ?

Thì ra ho là một loại động tác bảo hộ đường hô hấp của cơ thể khỏi bị bên ngoài kích thích. Ví dụ khi ăn cơm, có hột cơm chui vào khí quản, sẽ sinh ra ho sặc sụa, cuối cùng hột cơm phải bật ra ngoài. Khi bị viêm chi khí quản hoặc viêm phổi, thông qua ho có thể làm cho bệnh khuẩn và những vật sau khi tổ chức bị phá hoại ở trong khí quản, chi khí quản và trong phế bào bài tiết ra ngoài cơ thể, để tránh những vật có hại này tiếp tục khuyếch tán ở trong cơ thể, làm cho đường hô hấp được bảo vệ thông thoáng và được làm sạch. Cho nên loại ho có đờm này cũng có ích cho cơ thể. Các bậc cha mẹ không cần phải lo âu về loại ho này. Nhưng có một số trẻ bị ho khan không có đờm. Loại ho khan liên tục dữ dội này sẽ ảnh hưởng đến nghỉ ngơi và giấc ngủ của trẻ, thậm chí còn gây ra hàng loạt hậu quả khác. Ví dụ trường kỳ ho khan dữ dội có thể làm cho rách các tổ chức phổi và vỡ huyết quản phổi, dẫn đến phù khí phổi, chi khí quản nở rộng, khạc ra máu và đau ngực v.v... Ho khan rất không có lợi cho bệnh nhân. Đối với ho nói chung thì nên khử đờm là chính, không nên chỉ đơn thuần dùng thuốc chỉ khái. Khi viêm mô ngực, viêm phổi v.v...làm cho ho khan rất nhiều và có tính kích thích dữ dội thì mới dùng trong thời

gian ngắn si-rô côtaiin và thuốc chỉ khái. Nếu ho có đờm, đặc biệt là có nhiều đờm thì nên dùng thuốc ho long đờm như amônium chlorit, bromhêkhin, axêtinxittêin và đông y dầu trúc ly v.v... làm cho long đờm (đờm trở nên loãng) dễ thoát ra ngoài. Sau khi đờm thoát ra ngoài, cơn ho thường tự tan đi. Nếu dùng thuốc chỉ khái một cách mù quáng, tuy có thể cầm ho, nhưng đờm không thể bài tiết ra ngoài dễ dàng được. Những chất chuyển hoá có rất nhiều vi khuẩn, vi rút và các độc tố đọng lại ở trong chi khí quản thời gian dài, một mặt gây trở ngại cho việc thông khí, ảnh hưởng đến việc trao đổi khí, làm cho trẻ cảm thấy thở rất khó khăn; mặt khác màng lưới vi ti huyết quản dày đặc ở trong phổi dễ hấp thu độc tố, lại là cơ hội cho vi khuẩn và vi rút sinh sôi nảy nở, làm cho bệnh tình càng thêm trầm trọng. Đặc biệt là trẻ nhỏ, hệ thống thần kinh phát triển còn chưa hoàn thiện, chưa có ý thức về ho có đờm và nhổ đờm, do đó mà trong họng lúc nào cũng có tiếng đờm khò khè, có khi đờm ra đến họng thì lại tự động trôi xuống dạ dày . Có những trẻ thơ bị viêm phổi khi ho thường hay nôn, vật nôn ra cũng đều là những niêm dịch, thực tế đó chính là đờm. Đối với những trẻ em này, càng không được dùng thuốc chỉ khái.

715- Trẻ bị ho không nên vội vàng cầm ho ngay

Ho là một trong những bệnh đường hô hấp thường thấy ở trẻ nhỏ. Do niêm mạc chi khí quản của trẻ nhỏ non yếu, năng lực đề kháng bệnh khuẩn cảm nhiễm yếu, rất dễ phát bệnh sinh ra ho. Do hệ thống hô hấp của trẻ nhỏ phát triển còn chưa hoàn thiện, thêm nữa khoang ống của chi khí quản hẹp, huyết quản rất nhiều, vận động của thiên mao kém, đờm khó thoát ra ngoài, nếu vội vàng cho uống thuốc tân dược ngay như pentôxivectin, và một số thuốc chỉ khái đông y như kha tử nhục, ngũ vị tử và một số thuốc có chất nha phiến, như cam thảo tổng hợp, chỉ khái tổng hợp v.v...sẽ làm cho rất nhiều đờm đọng lại ở trong đường hô hấp, làm cho tắc khí quản, xuất hiện bệnh trạng trong ngực rạo rực

khó chịu, thở khó. Môi tím bầm, mạch đập nhanh, thậm chí làm cho phổi không nở, tâm lực suy kiệt v.v... Cho nên, nếu không ho dữ dội quá, tuyệt đối không nên vội vàng cho uống thuốc chỉ khái.

716- Trẻ em không nên uống APC trẻ em

APC trẻ em là một loại thuốc tổng hợp mà ở đây Aspirin là thành phần chủ yếu, là một loại thuốc hạ nhiệt trẻ em được dùng nhiều nhất hiện nay. Theo các nghiên cứu hữu quan chứng minh, aspirin có thể gây nên " biến tính mỡ gan rộng rãi, tức là bệnh tổng hợp cấp tính có tính biến não " có hại cho gan và não mà ta rất ít thấy. Bệnh này đa số thường phát sinh ở trẻ thơ 6 tháng tuổi đến 10 tuổi. Bệnh nhi thường có biểu hiện nôn mửa càng ngày càng nhiều, xuất huyết nhiều lần, phát sốt, thở khó, hôn mê, co giật v.v... Kiểm tra bệnh nhi có thể phát hiện khớp khuỷu tay cứng đờ, ngón tay không linh hoạt, hoạt động cuả bắp đùi bị trở ngại và bị phù gan lặp đi lặp lại. Ngoài ra aspirin đối với dạ dày có tác dụng kích thích nhất định. Uống dài ngày có thể dẫn đến loét dạ dày và chảy máu dạ dày, còn có thể có những phản ứng như nhức đầu, ù tai, đau thắt ở ngực, nôn mửa v.v...

717- Khi trẻ bị bỏng không nên bôi thuốc lung tung

Nếu trẻ bị bỏng nước, bỏng lửa, không nên bôi lung tung thuốc đỏ, thuốc tím và thuốc kem chưa tiêu độc. Có thể dùng nước sạch rửa từng phần, sau đó đưa đến bệnh viện điều trị.

718- Không nên bôi thuốc đỏ cùng với i-ốt

Thuốc đỏ là thuỷ ngân đỏ, tức là một loại hợp vật thuỷ ngân hoá hữu cơ của thuỷ ngân đỏ chế thành, nó có sức kháng khuẩn mạnh, có thể dùng để tiêu độc ngoại khoa. I-ốt cũng là một loại thuốc tiêu độc trong điều trị bệnh, thường dùng bôi bên ngoài. Không ít người khi ngã bị thương đều biết rằng phải bôi lên vết thương thuốc đỏ hoặc cồn i-ốt. Nhưng điều cần phải chú ý là, nếu cùng một lúc mà dùng cả hai thứ thì sẽ sinh ra phiền toái, nếu

nhẹ thì viêm lợi, sưng bọng răng, nếu nặng thì tâm lực suy kiệt, nhiệt độ trong người giảm xuống, thậm chí có thể nguy hiểm đến tính mệnh. Bởi vì hai thứ đó gặp nhau, sẽ phát sinh phản ứng hoá học, sinh ra chất i-ôt thuỷ ngân kịch độc, nó có thể qua vết thương vào trong máu của cơ thể mà gây nên trúng độc.

719- Không nên lạm dụng thuốc kháng sinh đối với trẻ em

Trẻ em phát sốt không có nghĩa là đều có bệnh viêm, không thể chưa qua chẩn đoán đã dùng thuốc kháng sinh. Thuốc kháng sinh không phải là thuốc hạ nhiệt, không phải là thuốc vạn năng. Nó chỉ có thể có hiệu quả khi bị cảm nhiễm vi khuẩn. Nhưng một loại kháng sinh chỉ có tác dụng với một loại vi khuẩn nhất định. Lạm dụng thuốc kháng sinh đối với trẻ không có lợi, có thể làm cho công năng tiêu hoá bị rối loạn. Nếu muốn dùng phải tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

720- Trẻ nhỏ không nên dùng thuốc bôi ngoài quá nhiều

Làn da của trẻ nhỏ phát triển chưa kiện toàn, dùng thuốc bôi ngoài dễ bị xuyên thấu, dùng thuốc quá liều sẽ sinh trúng độc. Ví dụ do quần áơ tiếp xúc với băng phiến quá mạnh dẫn đến thiếu máu do máu tan, kem nêômixin có thể làm cho trẻ bị điếc, thuốc nhỏ mắt atrôpin có thể gây bệnh anbumin cao nhiệt huyết, kem axit bôric có thể làm tổn hại cho thận gây nên nôn mửa, phát ban, kinh giật, có một số loại thuốc bôi ngoài da mà làm cho khó thở hoặc thở gấp, thèm ngủ, dùng dung dịch rượu cồn có thể gây buồn ngủ,khó thở, dùng thuốc bạc não dẫn đến khó thở, người tím bầm, dùng thuốc đỏ có thể trúng độc thuỷ ngân, v.v... Cho nên, bôi thuốc ngoài da cho trẻ không nên dùng quá liều.

721- Trẻ em không nên dùng lục thần hoàn làm thuốc dự phòng

Trong lục thần hoàn có thiềm tô là một loại kịch độc. Uống quá nhiều thuốc này có thể gây nên rạo rực, nôn mửa, đau bụng,

tiêu chảy, đau ngực, tim rung, tứ chi tê bì v.v... Chất hùng hoàng trong đó có thành phần chủ yếu là disulfit acxênic, sau khi gặp nhiệt có thể phân giải thành thạch tín, độc tính vô cùng mạnh, uống nhiều tổn thương cho công năng thận, uống kéo dài sẽ bị trúng độc do ứ đọng.

722- Trẻ em không nên uống nhiều "Bảo bảo phúc"

"Bảo bảo phúc" là do các nguyên liệu như đường trắng, ô mai, vitamin C, muối á sắt tinh chế mà thành, nó có công năng sinh tân khai vị, thúc đẩy khẩu vị, rửa ruột hạn chế vi khuẩn, là môn đầu vị trong thang thuốc điều trị bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt. Nhưng những trẻ em và người lớn không thiếu máu, nếu cứ trường kỳ uống nhiều "bảo bảo phúc" là rất có hại. Mọi người đều biết, sắt là nguyên liệu chủ yếu để hợp thành anbumin hồng huyết.Trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 3 tuổi, những trẻ em đẻ non và những trẻ em sinh trưởng phát triển nhanh và những trẻ em thiếu dinh dưỡng, không tăng thêm thức ăn phụ một cách hợp lý, những trẻ gảnh ăn, ăn lệch, những thanh thiếu niên ở thời kỳ thanh xuân v.v... tương đối dễ bị mắc bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt. Khi phát hiện trẻ có làn da xanh xao (ở niêm mạc môi, khoang miệng, hàm răng thấy rõ nhất) dễ mệt mỏi, kiệt sức, tinh thần không phấn chấn, hoạt động không ổn định, ăn uống giảm sút hoặc người khó chịu quấy khóc nhiều, thời kỳ thanh xuân thì nhức đầu, trước mắt tối sầm và tai ù đều nên đến bệnh viện kiểm tra, chờ khi chẩn đoán chính xác là có bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt rồi mới chọn "bảo bảo phúc" để chữa trị. Sau khi chữa khỏi, tức là có thể ngừng dùng hoặc ít dùng "bảo bảo phúc", ăn nhiều thức ăn có hàm lượng sắt phong phú.

723- Điều trị bệnh còi xương ở trẻ em không nên chỉ dùng thuốc canxi

Bệnh còi xương là bệnh thiếu vitamin D, là bệnh thường thấy nhất ở trẻ em, thấy nhiều ở trẻ dưới 2 tuổi. Bệnh biến chủ

yếu của bệnh còi xương là ở xương, có thể phát sinh xương bị mềm hoá. Khi ở trẻ em xuất hiện xương không bình thường, có không ít bậc cha mẹ đã coi thường việc điều trị cho trẻ, mà chỉ tìm trăm phương nghìn kế cho trẻ ăn những thức ăn có nhiều chất canxi, hoặc hy vọng, phó thác vào viên canxi. Thế nhưng bệnh tình của bệnh nhi không những không chuyển biến tốt, trái lại còn để lỡ mất cơ hội điều trị, để lại hậu di chứng xấu không thể tưởng tượng được.

Điều trị bệnh còi xương nên để cho bệnh nhi tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời, bởi vì tắm nắng, lớp mỡ dưới da sẵn có vitamin vốn dĩ có thể trở thành vitamin D. Đồng thời nên cho trẻ uống vitamin D, nói chung mỗi ngày chỉ cần vài nghìn đơn vị là đủ, nếu bệnh nặng thì có thể tăng thêm, cho đến mỗi ngày 1 - 2 vạn đơn vị, uống làm 2 lần, uống liên tục 2 - 3 tháng. Đồng thời uống viên canxi, mỗi lần 1 gr , mỗi ngày 3 lần. Cần phải định kỳ kiểm tra máu canxi, phôtpho và dung môi axit phôtphoric có tính kiềm, và tiến hành chiếu X quang xương, để quan sát hiệu quả điều trị.

724- Tuyệt đối không nên tuỳ tiện cho trẻ ăn bột canxi

Nếu con bạn thiếu canxi, nên đề nghị bác sĩ khám bệnh, bác sĩ sẽ căn cứ vào mức độ thiếu canxi của trẻ, cho trẻ uống dầu gan cá hoặc tiêm vitamin D. Trong khi trẻ lớn lên rất cần chất canxi. Mỗi ngày ăn 1 quả trứng gà là đủ. Nhưng chất canxi trong thức ăn không dễ được hấp thu, nó thường bị bài tiết ra ngoài cùng với những vật bài tiết khác. Dầu gan cá có vitamin A và D. Tác dụng của nó là thúc đẩy canxi, phốtpho được hấp thu ở trong ruột.

Nhưng có rất nhiều cha mẹ nghe nói con mình thiếu canxi, liền cho con ăn hàng lô bột canxi. Như vậy không những không cải biến được tình hình thiếu canxi ở trẻ, trái lại còn làm cho những bệnh khác phát sinh. Bởi vì bột canxi và sữa bò sẽ kết thành từng cục sữa rất khó tiêu hoá. Nhưng công năng ruột của trẻ bị rối loạn gây nên hậu quả xấu như làm cho

khẩu vị không được tốt.

725- Không nên tuỳ tiện cho trẻ ăn thuốc giun quả núi

Trong viên thuốc giun quả núi có bột sơn đạo niên và chất thuỷ ngân nhẹ có thể giết giun đũa. Có bậc cha mẹ thấy con đau bụng hoặc thấy khẩu vị trẻ không tốt liền cho rằng đó là do giun đũa, nên đã tuỳ tiện mua viên thuốc giun quả núi về cho con ăn. Có người còn coi viên thuốc giun quả núi là thuốc vạn năng, bất kể trẻ bị bệnh gì liên quan đến đau bụng cũng cứ cho ăn thuốc giun quả núi. Kỳ thực như vậy là rất nguy hiểm. Phải biết rằng bột sơn đạo niên là loại thuốc có độc, ăn nhiều có thể bị trúng độc; vả lại trẻ đau bụng không nhất thiết là có giun, ví dụ viêm tuyến lâm ba niêm mạc ruột, viêm ruột thừa mãn tính v.v... đều có hiện tượng đau bụng. Nếu không kịp thời mời bác sĩ kiểm tra, tuỳ tiện cho ăn "bảo tháp đường", không những lỡ dịp chữa bệnh cho trẻ, mà còn gây nên hậu quả rất xấu.

726- Tuyệt đối không nên mù quáng lạm dụng viên anbumin C

Những năm gần đây, song song với việc sử dụng rộng rãi viên anbumin C, có một số người đã có nhận thức mơ hồ về tác dụng của nó. Ví dụ có người cho rằng, sau khi ốm cơ thể suy nhược cứ tiêm anbumin C là có thể tăng cường thể chất, tăng nhanh việc phục hồi sức khoẻ; điều trị bệnh mãn tính phối hợp dùng anbumin C có thể tăng thêm hiệu quả điều trị; trẻ thể nhược, nhiều bệnh, thường xuyên tiêm anbumin C có thể thúc đẩy sinh trưởng phát triển v.v... Có người thậm chí còn lấy anbumin C làm thuốc bổ điều trị bách bệnh. Nhận thức như vậy là thiếu căn cứ khoa học.

Việc dùng anbumin C để dự phòng bệnh truyền nhiễm đã có gần 40 năm lịch sử. Trong quá trình điều trị bệnh viêm gan có tính truyền nhiễm (viêm gan A), anbumin C đã phát huy tác dụng tương đối lớn. Ngoài ra có người còn ứng dụng anbumin C để chữa bệnh

bại huyết, bệnh thiếu anbumin C v.v... cũng thu được hiệu quả điều trị như ý.

Nhưng loại thuốc này chế từ huyết thanh, cần phải đề phòng phản ứng dị ứng. Tiêm nhiều anbumin C, sẽ làm co thời gian đọng lại trong cơ thể ngắn đi, việc bài tiết nhanh hơn, khi thật sự cần tiêm anbumin C thì hiệu quả miễn dịch của nó giảm đi nhiều.

Ngoài ra, phương pháp sản xuất anbumin C hiện hành có bao hàm một loại anbumin tụ hợp cầu đặc biệt. Sau khi tiêm loại này vào tĩnh mạch, có thể gây phản ứng dị ứng, nếu nghiêm trọng có thể bị choáng. Cho nên, tuyệt đối không nên tiêm anbumin C mua ở ngoài chợ vào tĩnh mạch.

Hiện nay nguồn máu khoẻ mạnh và nguồn máu đế cuống rốn còn có hạn, chưa thể sản xuất nhiều anbumin C. Cho nên khi sử dụng cần phải thận trọng, không nên sử dụng một cách mù quáng.

727- Trẻ em tuyệt đối không nên lạm dụng gentamixin và kanamixin

Pênixilin là một loại kháng sinh tương đối lý tưởng hiện nay, được dùng trong lâm sàng rất nhiều, nhưng do phải thử phản ứng trên da, tiêm bắp lại rất đau, nên thường bị trẻ cự tuyệt, cha mẹ cũng thương con, nên khi cần phải dùng pênixilin thì chuyển sang dùng gentamixin hoặc kanamixin không phải thử phản ứng. Họ không biết rằng, việc chuyển đổi như vậy sẽ hạ thấp rất nhiều hiệu quả điều trị và còn có thể gây nguy hại cho sức khoẻ của trẻ.

Gentamixin và kanamixin đều là những thuốc kháng sinh có độc cho tai, có độc tính đối với thần kinh thính giác và thận, có thể làm cho bị điếc, bị ù tai và tổn hại đến công năng của thận, trẻ càng cần phải chú ý. Hiện nay có một số vùng, do lạm dụng gentamixin và kanamixin làm cho không ít trẻ em rất khôi ngô trở nên điếc. Những bài học này không thể không cảnh báo các bậc cha mẹ và các nhân viên y tế phải thận trọng hơn nữa, khi

không cần thì tuyệt đối không dùng, nếu có thể dùng, cũng có thể không dùng thì nên cố gắng dùng rất ít. Đối với những trẻ công năng gan không tốt, cần phải chú ý thời gian dùng thuốc không nên quá dài, liều lượng không nên quá nhiều, ở những nơi có điều kiện nên tiến hành kiểm tra nồng độ thuốc ở trong máu.

Để bảo đảm an toàn thật sự cho sức khoẻ của trẻ, việc dùng thuốc phải do bác sĩ quyết định, cha mẹ không nên tự ý thay đổi thuốc. Trong quá trình dùng thuốc, ít nhất mỗi tuần kiểm tra nước tiểu một lần, nếu phát hiện nước tiểu không bình thường, bệnh nhi bị chóng mặt, ù tai, tức ngực, nôn mửa, cổ họng và mặt bị tê bì, thính lực giảm sút v.v...phải lập tức ngừng thuốc, tìm những biện pháp điều trị cần thiết. Trẻ sơ sinh càng không nên dùng gentamixin và kanamixin.

728- Trẻ em không nên thường xuyên uống thuốc tẩy giun

Có những bậc cha mẹ hễ thấy con gầy đi, mặt xanh xao, khẩu vị kém, chưa kiểm tra gì cả đã cho rằng con có giun, cho con uống thuốc tẩy giun, nhưng không thấy giun ra, lại cho uống tiếp, gây ảnh hưởng đến sức khỏe của con.

Thuốc tẩy giun có rất nhiều loại, có loại có tác dụng đối với nhiều ký sinh trùng, có loại chỉ có tác dụng đối với một loại ký sinh trùng. Những loại thuốc tẩy giun thường dùng có thuốc tẩy giun đũa, thuốc tẩy giun kim, đó là mêbenđazôn, trần bì đắng, ô mai, sử quân tử v.v... Những thuốc này đều có độc tính nhất định và có tác dụng phụ. Ví dụ như thuốc tẩy giun đũa tuy chất độc ít, nhưng thường xuyên uống hoặc uống quá liều đều có thể bị đau đầu chóng mặt, nôn mửa và tổn hại công năng gan. Trần bì đắng sẽ làm hại dạ dày, uống quá liều còn có thể sinh ra trúng độc và tử vong. Cho nên, bất cứ loại thuốc tẩy giun nào, đều không được uống thường xuyên, trẻ em có công năng gan thận không tốt, tì vị suy nhược, sốt nóng cấp tính càng phải thận trọng khi dùng hoặc cấm không được dùng.

Trẻ em do thói quen vệ sinh chưa tốt, thêm nữa sức đề kháng kém, ký sinh trùng đường ruột tương đối nhiều, hầu như 95% trẻ đều có giun ở những mức độ khác nhau. Cho nên, đối với trẻ phải định kỳ thử phân, kiểm tra xem trong người có ký sinh trùng hay không, có loại ký sinh trùng nào, sau đó chọn thuốc uống, đó là điều rất cần thiết. Đối với một số ít ký sinh trùng, trẻ cứ bị đi bị lại, có thể xin chỉ dẫn của bác sĩ, uống lại lần nữa. Cần phải giáo dục trẻ gây thành thói quen vệ sinh tốt như trước khi ăn cơm, sau khi đại tiện đều phải rửa tay, không nên mặc quần thủng đít. Tuyệt đối không nên uống nước lã, mút ngón tay, bò trên sàn, tay móc lỗ đít, đi chân đất, đại tiểu tiện bừa bãi trên sàn. Chỉ có như vậy mới có thể giảm bớt cảm nhiễm ký sinh trùng. Muốn chữa bệnh ký sinh trùng đường ruột mà chỉ đơn thuần uống thuốc tẩy giun là không được.

729- Trẻ em tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc thanh nhiệt

Trong cuộc sống hàng ngày, cha mẹ đưa con đi gặp thầy thuốc, ai cũng nói "con tôi sốt cao lắm", yêu cầu bác sĩ cho thuốc thanh nhiệt. Có những bậc cha mẹ, bất kể xuân, hạ, thu, đông, có bệnh hay không có bệnh, đều thích tự mua thuốc đông y thanh nhiệt, như kim ngân hoa, hoa cúc, mạch đông, thanh quả v.v... để cho con "thanh nhiệt giải độc". Có người còn cho đường vào thuốc thanh nhiệt làm đồ uống để cho trẻ uống.

Dùng thuốc thanh nhiệt không đúng nên đã sinh ra hàng loạt bệnh tật do thuốc gây ra, biểu hiện chủ yếu là buồn ngủ, chóng mặt, sắc mặt xanh xao, rất dễ ra mồ hôi, hoặc khi ngủ ra rất nhiều mồ hôi, tứ chi vô lực, khẩu vị kém, đau bụng, tiêu chảy v.v... Những bệnh này được gọi là "bệnh tổng hợp thuốc thanh nhiệt", ảnh hưởng đến sự phát triển sinh trưởng của trẻ. Cho nên, trẻ không nên lạm dụng thuốc thanh nhiệt, các bậc cha mẹ nhất định phải thận trọng.

730- Khi trẻ khóc không nên cho uống thuốc

Do sức đề kháng của trẻ kém, có thể mặc một số bệnh, cần phải uống thuốc. Nhưng khi cho trẻ uống thuốc trẻ thường khóc quấy. Cha mẹ cần chú ý khi con khóc, không nên cho chúng uống thuốc, để tránh thuốc trôi vào trong phổi trẻ. Có bà mẹ khi con khóc, thừa cơ đổ nước thuốc vào mồm trẻ, thường làm cho trẻ sặc chảy nước mắt, và ho từng cơn sặc sụa. Nếu nặng có thể làm cho trẻ tắt thở mà tử vong. Cho nên, tuyệt đối không nên nhân lúc trẻ khóc đổ thuốc vào mồm trẻ. Khi cho trẻ uống thuốc nên hoà tan trong nước hoặc trong sữa, sau đó đổ vào bình, cho chút ít đường trắng rồi cho trẻ từ từ uống, như vậy trẻ mới không bị sặc hoặc xảy ra tai biến bất ngờ.

731- Những điều không nên trong việc cho trẻ uống thuốc bổ

Hiện nay trên thị trường có bán rất nhiều loại thuốc bổ trẻ em, nào là thuốc cường thân, thuốc bổ trí lực v.v... như dầu gan cá, thuốc bổ canxi, xi-rô bổ tỳ, axit amin lười, thuốc phì nhi v.v.... Các bậc cha mẹ lúc nào cũng có thuốc bổ để nuôi con. Nhưng đối với những loại dược phẩm này, mọi người có những nhận thức khác nhau, chưa nắm vững cách dùng.

Bất cứ việc gì cũng đều có hai mặt của nó. Thuốc có thể chữa bệnh, phòng bệnh, nhưng cũng có những tác dụng phụ. Điều mấu chốt là phải nắm vững cách dùng và lượng dùng, không phải cái gì cũng "càng nhiều càng tốt", nếu không sẽ đem lại hiệu quả ngược lại.

732- Uống xi-rô bổ tỳ không nên gián đoạn

Xi-rô bổ tỳ là một loại nước sống thuộc tỳ tạng động vật, cứ 100ml thì có 12gr, trong đó có nhóm axit amin (như axit amin ngũ cốc, axit amin lười v.v...), vitamin B12, diệp toan, đảm kiềm v.v...

Xi-rô bổ tỳ có thể điều tiết cơ thể sinh trưởng, thúc đẩy việc chuyển hoá, tăng cường khẩu vị, có thể còn có tác dụng thúc đẩy

công năng miễn dịch, đối với trẻ suy dinh dưỡng, khẩu vị không tốt, nhiều lần bị cảm nhiễm đường hô hấp, có tác dụng chữa bệnh nhất định.

Cách dùng : Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 10ml, uống liên tục 3 tháng đến 1 năm. Nhưng thuốc này có mùi tanh, nói chung khó kiên trì uống dài hạn.

733- Không nên cho trẻ uống duy nhi linh

Duy nhi linh cũng còn gọi là phì nhi linh, là một loại thuốc sữa tổng hợp, do nhiều loại vitamin, như vitamin A, B1, B6, B12, C, D, PP và canxi, phôtpho, kẽm, magiê v.v... hợp thành.

Vitamin là chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì hoạt động bình thờng của cơ thể. Nhưng uống quá nhiều thì có hại. Ngoài ra có một số thuốc vitamin để chung với nhau có thể còn sinh ra một số phản ứng. Cho nên, tốt là căn cứ vào hiện trạng, thiếu loại vitamin nào thì bổ sung loại vitamin ấy. Đại đa số vitamin không thể hợp thành ở trong cơ thể mà cần phải do thức ăn cung cấp. Cho nên, những thức ăn bình thường phải chú ý sao cho phong phú, đa dạng, không nên ăn lệch.

Về mặt thuốc đông y, còn có xi-rô phì nhi, xi-rô kiện nhi, xi-rô kiện tỳ v.v..., chủ yếu có tác dụng bồi bổ tỳ vị. Nếu không dùng một lượng vừa phải mà ăn quá nhiều, thì không đạt được mục đích là kích thích khẩu vị.

734- Trẻ em không nên uống quá nhiều thuốc bổ kẽm

Những năm gần đây, mọi người đã hiểu biết nhiều hơn về tác dụng quan trọng của kẽm trong quá trình sinh trưởng phát triển của trẻ, số trẻ em dùng chất bổ kẽm càng ngày càng nhiều; Không ít cha mẹ cho rằng kẽm là chất bổ dưỡng, có bổ sung nhiều một chút cũng chỉ có ích chứ không có hại, các loại thực phẩm có chất kẽm, như bánh qui có chất kẽm, đồ uống có chất kẽm, đường có chất kẽm cao v.v... nên đã tuỳ tiện dùng một lượng rất lớn. Họ không biết rằng, kẽm tuy là nguyên tố vi lượng

rất cần thiết cho cơ thể; nhưng bổ sung quá nhiều thì không có lợi cho cơ thể.

Thực nghiệm trên động vật đã chứng minh, sau khi cho động vật thiếu máu ăn thức ăn có chất kẽm cao, bệnh thiếu máu nặng thêm hoặc ảnh hưởng đối với chất sắt trong cơ thể sinh ra nhờn thuốc. Nguyên nhân của nó là, trường kỳ tẩm bổ chất kẽm quá nhiều có thể làm cho chất sắt dự trữ trong cơ thể giảm đi và ức chế tác dụng hấp thu chất sắt của đường ruột. Trẻ em đang ở giai đoạn quan trọng sinh trưởng phát triển, nhu cầu sắt rất lớn; nếu tẩm bổ chất kẽm quá nhiều thì thường là được cái nọ mất cái kia, làm cho cơ thể thiếu chất sắt, dễ gây nên hoặc làm nặng thêm bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt.

Trẻ thiếu canxi mà bổ sung kẽm cũng cần phải chú ý. Một số kẽm thích hợp, có thể có tác dụng quan trọng về mặt duy trì và bảo hộ công năng miễn dịch của cơ thể. Nhưng quá nhiều kẽm thì lại hạn chế hoạt động thôn tính của bạch cầu, hạ thấp năng lực diệt khuẩn của tế bào thôn tính. Trong tình hình cơ thể thiếu canxi, tình hình giảm sút sức miễn dịch càng rõ rệt. Cho nên ở trẻ ít chất canxi mà bổ sung nhiều chất kẽm, có thể do cơ thể thiếu sức đề kháng mà dễ cảm nhiễm các bệnh khác.

Mức kẽm ở trong cơ thể cao có thể làm cho việc chuyển hoá côlettêrôn trong cơ thể bị rối loạn, sinh ra bệnh côlettêrôn máu cao. Côlettêrôn trong máu quá cao, đối với trẻ đang sinh trưởng phát triển tuy không ảnh hưởng nhiều lắm, nhưng sau khi trưởng thành lại tăng thêm bệnh xơ cứng động mạch và tính nguy hiểm của bệnh quán tâm. So sánh giữa kẽm với các kim loại như đồng, chì, thủy ngân v.v...tuy có thấp hơn, nhưng hấp thu quá nhiều cũng có thể bị trúng độc, xuất hiện hiện tượng trúng độc cấp tính của các bệnh chủ yếu như tức ngực, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy và sốt cao v.v...nếu nghiêm trọng thì có thể bị đột tử.

Người khoẻ mạnh cần rất ít chất kẽm, trẻ mỗi ngày cần 6-8

mg là đủ. Nếu không ăn lệch (chỉ ăn một vài món) hoặc vì những nguyên nhân đặc biệt khác, nói chung đều có thể thông qua bữa ăn hàng ngày là có đủ chất kẽm. Có một số ít trẻ thiếu chất kẽm một cách nghiêm trọng thì có thể bổ sung thuốc có chất kẽm một cách hợp lý, nhưng khi dùng phải tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ. Còn đối với những em thiếu ít không thành bệnh, thì có thể ăn nhiều thức ăn thiên nhiên có bao hàm chất kẽm phong phú như thức ăn quả khô và giá đậu, không cần phải uống thuốc bổ kẽm hoặc ăn quá nhiều thực phẩm có pha chất kẽm.

735- Không nên lạm dụng nước đường nho cao thẩm

Không ít thầy thuốc đã dùng nước đường nho cao thẩm để tiêm như một loại thuốc bổ vạn năng. Tất cả những người khi khám thấy có bệnh như cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, ăn không ngon, nhức dầu v.v... liền cho dùng loại này để tiêm vào tĩnh mạch. Có một số thầy thuốc nghe bệnh nhân kể là bị "thiếu máu" hoặc "suy dinh dưỡng" cũng cho dùng dung dịch hỗn hợp nước đường nho cao thẩm trộn vitamin B12 tiêm vào tĩnh mạch.

Dung dịch đường nho cao thẩm là một loại thuốc lợi tiểu thoát nước có tính thẩm thấu, trong lâm sàng thường dùng để điều trị các bệnh như phù nước não, tâm lực suy kiệt cấp tính, phù nước phổi cấp tính v.v... chứ không thể chữa bệnh thiếu máu, cũng không thể bổ hư. Nếu thường xuyên tiêm tĩnh mạch dung dịch đường nho cao thẩm, do nó trực tiếp kích thích nội mô huyết quản tĩnh mạch có thể gây nên những hậu quả nghiêm trọng như làm cho viêm nội mô tĩnh mạch có tính tăng sinh, hình thành tắc máu, tắc ống xoang v.v...

736- Trẻ em không nên dùng nhiều đương qui

Đương qui đúng là một loại thuốc bổ có công hiệu tốt. Công hiệu dược lý chủ yếu của nó là có tác dụng bổ huyết điều kinh, hoạt huyết chỉ thống, nhuận tràng thông tiện. Thân đương qui có thể dưỡng huyết, đuôi đương qui có thể hành huyết, có tác

dụng điều trị hữu hiệu đối với người máu xấu mà xanh xao vàng vọt, chóng mặt hoa mắt, tai ù tim đập mạnh, thân thể mệt mỏi. Dùng đương qui, hoàng hoa ninh với gà để ăn, đặc biệt là sau khi đẻ nên dùng cách này để được bổ khí sinh huyết, hiệu quả càng cao. Có người đã ngộ nhận là nếu nó đã bổ huyết thì càng có ích cho sức khoẻ của trẻ, nên đã thường xuyên mua về để hầm với thịt gà cho con ăn.

Trong sách dược đã viết, đương qui có tính hoạt nhuận, người bị tiêu chảy cần thận trọng khi dùng, người bị tỳ vị bạc nhược thì không nên dùng. Đông y cho rằng, thể chất trẻ em thuộc loại: "can khí có dư, tỳ thường không đủ", tỳ thường không đủ là có ý nói tỳ vị bạc nhược. Nếu uống nhiều đương qui sẽ làm cho trẻ bị tiêu chảy, không những đã không bổ máu, mà còn làm tốn máu thêm. Tiêu hao máu như vậy nên cơ thể đã suy nhược có thể lại mắc bệnh khác. Cho nên Trẻ em không nên dùng đương qui dài ngày. Cần phải bảo vệ cơ năng tiêu hoá của tỳ vị của trẻ em để tự điều chỉnh sự cân bằng âm dương của khí huyết, sẽ có ích cho sức khoẻ và sự trưởng thành của trẻ em.

737- Trẻ em không nên trường kỳ tiêm thuốc

Trẻ em đang trong thời kỳ phát triển nhanh chóng, do cơ bắp mềm yếu, bị kích thích là phản ứng mẫn cảm, nếu cứ tiêm đi tiêm lại nhiều lần không những có thể gây nên nhiều lần bị tổn thương có tính cơ giới hoặc chảy máu, và còn do tác dụng hoá học của một số loại thuốc , làm cho một bộ phận bị chai cứng, rồi bị xơ hoá, cuối cùng hình thành cơ bị co quắp, bệnh trạng chủ yếu như sau :

1) Bệnh cơ mông bị co quắp, ý nói trường kỳ tiêm mông, tiêm nhiều quá, có thể gây thành bệnh co quắp cơ mông, biểu hiện chủ yếu là cơ mông bị co lại, mông bị dẹt đi, lớp da lõm xuống, có khi giống như vỏ cam, ảnh hưởng rất nhiều đến việc ngồi, đi, đứng.

Khi chữa trị thì phải mổ chỗ cơ co quắp này, sau đó bó thạch cao cố định 3 tuần.

2) Bệnh co quắp bắp đùi. Ngày xưa người ta cho rằng đó là bẩm sinh. Hiện nay người ta cho rằng, nguyên nhân là do hồi nhỏ tiêm thuốc bắp đùi nên gây ra bệnh này. Bệnh trạng chủ yếu là : khớp đùi bị cứng khó duỗi thẳng, phạm vi gấp rất nhỏ, hoặc không gấp được; xương bánh chè phst dục nhỏ và hơi cao (người ta gọi là "bệnh xương bánh chè cao"), cơ bắp đùi co quắp, nhỏ đi, lớp da thiếu tính di động, ấn mạnh vào phần mềm có cảm giác cưng cứng. Khi có hoạt động chủ động hoặc bị động gấp đầu gối lại thì rất khó dừng lại ở một góc độ chính xác, nhưng đa số không có cảm giác đau đớn.

Muốn điều trị thì phải tiến hành phẫu thuật, phải bó thạch cao ở đầu gối cố định 3 tuần.

Muốn dự phòng phát sinh những loại bệnh này, xin nhắc nhở các bậc cha mẹ , khi con bị ốm nên cố gắng cho con uống thuốc để điều trị, tránh trường kỳ tiêm bắp cho con, đặc biệt là tiêm bắp đùi, để tránh gây nên những hậu quả xấu.

738- Những điều cấm kỵ khi tiêm dự phòng

Những năm gần đây, việc tiêm chủng đã được triển khai rất rộng rãi, nên những bệnh uy hiếp đến tính mệnh trẻ em như các bệnh truyền nhiễm như bệnh bạch hầu, bệnh thương hàn, bệnh sởi, bệnh viêm chất xám xương sống, bệnh lao, bệnh viêm màng não thành dịch và bệnh ho gà v.v...tỷ lệ phát bệnh đã giảm đi rất nhiều, do đó mà đã bảo đảm một cách có hiệu quả sức khoẻ và sự trưởng thành của trẻ thơ. Nhưng có những bệnh, trẻ tiêm dự phòng thì lại làm cho bệnh nặng thêm, hoặc có những trẻ khoẻ mạnh tiêm dự phòng, do chưa làm tốt công tác chăm sóc nên đã xuất hiện phản ứng xấu, ảnh hưởng đến hiệu quả dự phòng. Cho nên, các bậc cha mẹ cần phải hiểu một số điều cấm kỵ trước và sau khi tiêm dự phòng, là điều vô cùng cần thiết.

- Không phải trẻ em nào cũng có thể tiêm dự phòng được, có một số bệnh cần phải cấm. Nếu trẻ bị nặng những bệnh như bệnh tim, bệnh gan, bệnh thận hoặc bệnh lao, bệnh tâm thần, bệnh động kinh, bệnh phát triển não không đều, bệnh còi xương, bệnh khiếm khuyết miễn dịch bẩm sinh hoặc đã vì tiêm dự phòng mà phát sinh phản ứng dị ứng, đều không thể tiêm dự phòng được. Trẻ có bệnh ngoài da ở chỗ tiêm dự phòng, trẻ đang bị sốt cao trên 37,5^{0}C và những bệnh nặng, bệnh chữa lâu ngày không khỏi, tạm thời không nên tiêm chủng. Những trẻ bị tiêu chảy nặng, không được uống văc-xin chống bại liệt.

- Có những trẻ do thể chất quá nhạy cảm, sau khi tiêm thuốc dự phòng có thể phát sinh mẩn đỏ, ngứa ngáy, cục bộ đỏ mọng lên, nổi mụn nước v.v... các bậc cha mẹ không nên hoang mang, có thể cho uống buôcmin hoặc viên ngân kiều giải độc, sẽ nhanh chóng tiêu tan. Có rất ít trẻ sau khi tiêm bị choáng do dị ứng, biểu hiện là tức ngực, nôn mửa, thở khó, chân tay lạnh toát, mạch rất nhỏ, phải lập tức đưa đến bệnh viện ngay để cứu chữa.

- Có một số ít trẻ do sợ tiêm, hoặc do quá mệt mỏi, đói, có thể bị ngất, nói chung nên để cho trẻ nằm ngửa, cho đầu hơi thấp một chút, cho uống một ít nước đường nóng là được. Tuyệt đối không nên di chuyển.

Trong vòng 1 tuần sau khi tiêm chủng, cần phải chú ý nghỉ ngơi, tránh tham gia lao động thể lực nặng và hoạt động thể dục nặng, tạm thời không nên tắm để tránh cảm mạo. Không nên ăn những thực vật cay, đắng có tính kích thích mạnh như ớt, hành, tỏi, rượu v.v...và không nên ăn những thực phẩm dễ gây dị ứng như cá, tôm, cua v.v... Chỗ tiêm chủng có thể bị ngứa, phải nói cho trẻ biết không nên dùng tay gãi, để tránh cảm nhiễm. Sau khi tiêm có thể hơi sốt nhẹ, tinh thần không phấn chấn, ăn uống kém, trẻ khóc quấy không ngớt, nên cho trẻ uống nhiều nước đun sôi để nguội, không cần xử lý gì đặc biệt, tự nhiên có thể khôi phục.

739- Những trẻ em không nên tiêm dự phòng

Tiêm dự phòng là một phương pháp an toàn, có hiệu quả khống chế và tiêu trừ các loại bệnh truyền nhiễm, bảo hộ sức khoẻ thân thể của quảng đại trẻ em. Thông qua việc tiêm vào cơ thể bình thường một lượng vật chất kháng nguyên nhất định như văc-xin phòng dịch, làm cho cơ thể sản sinh ra một loạt chất kháng thể miễn dịch tương ứng, để đạt được tác dụng đề kháng sự xâm nhập và gây độc hại của bệnh khuẩn. Nhưng chế phẩm tiêm cuối cùng cũng là một loại kích thích bên ngoài, sẽ làm cho các loại phản ứng ở mức độ khác nhau từng bộ phận hoặc toàn thân.

Có mấy tình hình sau đây không nên tiêm dự phòng:

1) Những bệnh nhân sốt cao và đang bị cảm mạo thì không nên tiêm chủng dự phòng. Nếu tiêm dự phòng thì cơn sốt sẽ kéo dài hoặc sốt cao hơn, có thể làm cho bệnh tình trầm trọng thêm.

2) Có tiền sử đã bị bệnh truyền nhiễm cấp tính và lại chưa qua thời kỳ kiểm dịch hoặc đang mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính hoặc đang thời kỳ khôi phục. Nếu lúc này mà tiêm dự phòng có thể làm cho bệnh tái phát hoặc làm cho bệnh cũ trầm trọng hơn.

3) Những bệnh nhân mắc bệnh tim nghiêm trọng, xơ cứng mạch máu và bệnh cao huyết áp, sau khi tiêm chủng dự phòng có thể bị ngất xỉu, bị choáng, nếu nghiêm trọng có thể làm cho tâm lực suy kiệt và chảy máu não.

4) Những bệnh nhân đang bị viêm gan cấp tính hoặc mãn tính, xơ gan nghiêm trọng, tĩnh mạch cao áp, sau khi tiêm thuốc dự phòng, có thể làm cho bệnh biến tế bào gan bị tổn thương. Công năng gan bị suy giảm; nếu nghiêm trọng có thể bị hôn mê gan và xuất huyết lớn.

5) Những bệnh nhân vốn đã bị bệnh tinh thần phân liệt, bị bệnh động kinh v.v... hoặc có tiền sử bị co giật và có di chứng sau khi viêm não, sau khi tiêm dự phòng (nhất là tiêm dự phòng não B

và ho gà) dễ phát sinh ngất xỉu, co giật, choáng hoặc tái phát bệnh cũ.

6) Bệnh nhân có thể chất dị ứng và bệnh thở khò khè, mẩn ngứa, bệnh sởi v.v..., sau khi tiêm dự phòng có thể xảy ra phản ứng dị ứng. Đặc biệt là khi tiêm dự phòng ho gà, càng dễ phát sinh phản ứng dị ứng.

7) Những người bị bệnh viêm thận cấp tính và bệnh tiểu đường, công năng tuyến giáp trạng có cơ năng sinh lý quá mức bình thường, người bị bệnh loét dạ dày v.v... Sau khi tiêm chủng thường làm cho bệnh cũ nặng thêm. Bệnh nhân loét dạ dày còn có thể xuất hiện bệnh chảy máu dạ dày v.v...

740- Tuyệt đối không nên cự tuyệt cho trẻ tiêm dự phòng

Đã từng có sự việc như thế này: Có một bà mẹ trẻ không tin là tiêm chủng dự phòng có thể dự phòng được bệnh tật, không cho con đi tiệm chủng dự phòng, kết quả đứa trẻ vị viêm não B lấy đi mất tính mệnh. Có một số cha mẹ trẻ sợ con tiêm chủng thì bị đau sẽ quấy khóc, cứ lùi dần việc tiêm chủng dự phòng. Đó là một biểu hiện ngu muội, là nuông chiều con một cách mù quáng, kết quả chỉ là làm hại con.

Tiêm chủng dự phòng là tăng cường năng lực kháng bệnh của trẻ, là biện pháp có hiệu quả dự phòng các bệnh truyền nhiễm. Nói chung, trẻ sinh ra được 2 tháng thì nên uống vắc-xin và tiêm chủng dự phòng bệnh lao, sau 2 tháng thì uống vắc-xin, sau 3 tháng thì tiêm chủng dự phòng ho gà, bạch hầu, phòng uốn ván, sau 8 tháng thì uống vắc-xin dự phòng bệnh sởi. Ngoài ra còn phải tiêm văc-xin phòng lưu não, não B để đề phòng những bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng này. Cho nên mỗi vị làm cha mẹ yêu chiều con cái hãy nên tôn trọng khoa học, căn cứ vào sự sắp xếp tiêm phòng địch của cơ quan y tế địa phương, đưa trẻ đúng ngày đi tiêm chủng, để bảo đảm sự trưởng thành lành mạnh

của con em.

741- Ba điều kiêng kỵ trong việc chăm sóc vết tiêm bị cứng

Sau khi tiêm vào mông, có những trẻ ở chỗ tiêm bị sưng cứng lại. Khi chăm sóc xin lưu ý ba điều không nên sau đây :

1) Không nên quên chườm nóng - Nếu ở chỗ tiêm không sưng đỏ rõ ràng, nhưng có một cục cứng, không đau lắm, thì nên chườm nóng chỗ đó, để làm cho máu ở chỗ bị tiêm được tuần hoàn, để cho chỗ sưng cứng dần dần tiêu tan.

2) Không nên quên day ấn - Khi chỗ sưng cứng không bị nhiễm trùng, có thể chườm nóng phối hợp với day ấn, làm đi làm lại nhiều lần, chỗ sưng cứng có thể dần dần tự nhiên hấp thu tiêu đi.

3) Hết sức tránh không nên tiêm đi tiêm lại ở một chỗ - Sau khi tiêm nếu bị sưng cứng, nếu phải tiêm lần nữa thì nên báo cho y tá, hết sức cố gắng tránh không tiêm đè lên chỗ này.

Nếu chỗ sưng cứng bị sưng đỏ và bị đau rõ rệt thì có thể đã bị nhiễm trùng, nên uống một liều kháng sinh thích hợp, chỗ đau có thể dán thuốc cao hoặc bôi thuốc hoàng liên. Khi vết sưng đỏ giảm đi thì có thể chườm nóng. Phương pháp cụ thể là, cắt một miếng vải màn to bằng chỗ bị sưng đau, tẩm vải màn vào dung địch mec-quya rồi đắp lên chỗ sưng đau, rồi dùng khăn mặt tẩm nước nóng đắp lên trên miếng vải màn, mỗi lần khoảng 220 phút. Khi chỗ viêm căn bản đã tan, có thể dùng đèn hồng ngoại tuyến chiếu vào chỗ đó, mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 15 - 20 phút.

Biện pháp dự phòng chủ yếu là : Sau mỗi lần tiêm bắp, tốt nhất nên day chỗ đó 5 - 10 phút. Nếu có điều kiện thì tối hôm sau khi tiêm nên chườm nước nóng để đề phòng phát sinh cục cứng.

742- Trẻ em không nên dùng chung chậu rửa mặt và khăn mặt với người lớn

Khăn mặt của người lớn tương đối thô ráp, nhưng da mặt trẻ

thì vô cùng non mịn, mao ti huyết quản vô cùng phong phú, dùng khăn mặt thô ráp để rửa mặt cho trẻ, cực dễ tổn thương đến làn da, làm cho làn da của trẻ trở nên thô ráp. Ngoài ra sức đề kháng của trẻ kém, chậu rửa mặt của người lớn thường có vi khuẩn, nếu dùng chung để rửa mặt cho trẻ, trẻ dễ bị mắc bệnh truyền nhiễm. Phương pháp đúng đắn là, trẻ nên có chậu rửa mặt và khăn mặt riêng.

743- Không nên rửa mặt cho trẻ bằng xà phòng thơm có tính kiềm cao

Người lớn có thể dùng xà phòng thơm có tính kiềm lớn, nếu làn da non trẻ của trẻ thường xuyên bị chất kiềm kích thích sẽ làm cho sắc mặt của trẻ bị tổn thương hoặc trở nên thô ráp. Nên dùng xà phòng thơm chuyên dùng cho trẻ con để rửa mặt cho trẻ.

744- Không nên dùng sữa để xoa mặt

Có một số bà mẹ trẻ cho rằng, xoa ít sữa lên mặt trẻ có thể làm cho da mặt trẻ tươi mịn. Kỳ thực sữa đọng lại trên da mặt trẻ sẽ làm cho tuyến mồ hôi vốn cực kỳ bé nhỏ, những lỗ chân lông bị tắc, làm cho việc bài tiết mồ hôi, bài tiết những vật phân tiết của mỡ da không được thông suốt, gây nên viêm tuyến mồ hôi, viêm tuyến mỡ da và viêm mao nang. Ngoài ra sữa có chất dính, lại có nhiều chất dinh dưỡng, cho nên dễ làm cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, có thể làm hại cho làn da trẻ thơ.

745- Không nên xoa phấn mỡ cho trẻ

Có bà mẹ thích dùng hoá mỹ phẩm và kem dưỡng da của người lớn như son môi, son hoá trang, kem dưỡng da v.v... "hoá trang" cho trẻ. Rất nhiều hoá mỹ phẩm có những chất hoá học như thành phần bột kim loại, bôi những thứ này lên mặt, rất dễ bị dị ứng da như mẩn mụn đỏ chẳng hạn.

746- Không nên nặn cái ghẻ trên mặt trẻ nhỏ

Nếu trên mặt trẻ có mụn ghẻ, có rôm xảy, tuyệt đối không nên dùng tay để nặn. Bởi vì rất nhiều mạch máu trên mặt có liên quan đến

màng lưới huyết quản ở trong óc. Nếu dùng tay để nặn sẽ bị cảm nhiễm mâng mủ, rất dễ làm cho mặt bị sưng lên, gây nên chứng bại huyết, vi khuẩn có thể theo đó vào trong óc, rất nguy hiểm cho tính mệnh.

747- Trẻ em ngủ không nên mặc quá nhiều áo

Trẻ em khi ngủ mặc quá nhiều áo mà thường lại là những áo bó sát vào người, bó chặt lấy thân thể. Như vậy không chỉ trở ngại cho cơ bắp toàn thân được buông lỏng, mà còn ảnh hưởng đến tuần hoàn máu và công năng hô hấp, xuất hiện những cơn ác mộng. Lý lẽ của nó là giống như con người khi nằm ngửa ngủ, đặt hai tay lên ngực, đè nén phổi, tim và huyết quản động mạch thường xuất hiện ác mộng, cảm giác tắc thở, khiến cho gào thét sợ hãi, khi tỉnh dậy thì mồ hôi đầm đìa , tức ngực, sợ hãi v.v...

748- Không nên coi thường chướng ngại giấc ngủ của trẻ

Có những trẻ đương ngủ thì đột nhiên vùng dậy mở cửa, mở ngăn kéo tủ. Những cái đó đều là biểu hiện của chướng ngại giấc ngủ của trẻ. Nếu không kịp thời điều trị, thời gian kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển thể xác và tâm hồn của trẻ.

Sau khi trẻ bị chướng ngại về giấc ngủ, ngày hôm sau tỉnh dậy, đối với những sự việc ban đêm không nhớ gì hết, người ta thường gọi là mộng du. Phương pháp điều trị chủ yếu là sắp xếp hợp lý cuộc sống của trẻ, không để cho trẻ ngủ thời gian quá dài, cũng không nên cho trẻ chơi đùa quá độ, **càng không nên để cho** trẻ nghe những câu chuyện kinh hiểm hoặc quá hưng phấn, hoặc chơi những trò chơi quá hưng phấn. Chỉ cần kiên trì như vậy một thời gian, phần lớn chướng ngại giấc ngủ của trẻ đều có thể được tiêu trừ. Có một số ít không đạt được kết quả thì phải đi khám và dưới sự chỉ đạo của bác sĩ, trước khi ngủ cho uống một số thuốc ngủ thích hợp.

749- Mười điều kiêng kỵ về bảo hộ hàm răng

1) Để cho răng của trẻ phát triển bền chắc, ngay từ nhỏ bà

mẹ đã phải chú ý bảo trì chế độ dinh dưỡng cân bằng, không nên ăn lệch.

2) Răng bền chắc phải từ những chiếc răng sữa khoẻ mạnh, phải bắt đầu chú ý từ răng sữa, không nên quên phải bắt đầu từ nhỏ.

3) Phải chú ý những chiếc răng vừa mới mọc, không nên sơ suất coi thường. Bởi vì bất kỳ là răng sữa hay răng mới mọc đều là những răng mới phát triển. Thời kỳ này rất dễ bị sâu răng.

4) Thời kỳ cai sữa cho trẻ, phải đặc biệt chú ý cho trẻ ăn ít đồ ngọt, không nên quên khống chế trẻ.

5) Phải chú ý thường xuyên dùng thuốc đánh răng có fluor, không nên quên tăng cường dự phòng.

6) Khi đánh răng phải chú ý đánh mặt trong mặt ngoài, phía trên phía dưới, không nên tuỳ tiện đánh răng lung tung.

7) Khi đánh răng phải chú ý đánh kỹ chân răng, không nên đánh chung chung.

8) Phải bảo vệ răng luôn luôn sạch sẽ, không quên làm sạch bựa răng.

9) Cho dù là đang ốm, cũng phải kiên trì đánh răng, không nên tùy ý ngắt quãng.

10) Để bảo vệ hàm răng được chắc và đẹp lâu dài, phải định kỳ tiến hành kiểm tra sức khoẻ, tuyệt đối không nên coi thường chiếc răng đau.

750- Bốn điều kiêng kỵ về rôm sảy ở trẻ em

Rôm sảy là một thứ bệnh ngoài da rất thường thấy ở trẻ em vào mùa hè. Ngoài việc điều trị theo lời bác sĩ, bệnh nhi và cha mẹ còn phải làm được bốn điều kiêng kỵ sau đây:

Một là không nên gãi. Rôm làm cho ngứa ngáy khó chịu nổi, nhưng bệnh nhi nhất định không được gãi, vì gãi sẽ làm cho vi khuẩn cảm nhiễm, biến thành rôm độc và mụn nhọt. Nếu để xảy ra như vậy, lâu ngày rất khó chữa, thậm chí còn phát thêm

những bệnh nghiêm trọng khác, nguy hại cho sức khoẻ của trẻ.

Thứ hai là không nên để cho trẻ bị mất nước. Có bậc cha mẹ sợ con nóng quá đã cởi hết quần áo của con, như vậy là làm cho làn da mất đi một tầng bảo hộ, càng dễ làm cho cái nóng và những kích thích xấu khác làm cho rôm chỉ dầy lên chứ không giảm đi.

Thứ ba là không nên mặc quần áo quá chật. Quần áo mùa hè của trẻ nên rộng rãi, mềm mại, dễ cho mồ hôi bay hơi. Nếu quần áo quá chật và vải quá cứng , sẽ luôn luôn cọ sát, kích thích làn da, làm cho rôm càng ngày càng nhiều lên.

Thứ tư là không nên tắm nước lạnh. Có bậc cha mẹ cho rằng dùng nước lạnh để rửa mình cho trẻ có thể bớt được rôm sảy. Kỳ thực thì không phải như vậy, dùng nước lạnh kích thích làn da, mao ti huyết quản tự nhiên co lại, làm cho lỗ chân lông lập tức bế tắc, mồ hôi không bay hơi được ra ngoài, làm cho rôm sảy càng nhiều lên. Lau mình cho trẻ nên dùng nước ấm mới đúng.

751- Tám điều kiêng kỵ về việc trêu chọc trẻ

Trong cuộc sống, không ít bậc cha mẹ đã coi con cái như "đồ chơi", cứ hay trêu chọc chúng. Có một số người lớn có cách trêu chọc trẻ rất không đúng, cần phải khắc phục. Vậy thì trêu chọc trẻ như thế nào là đúng? Xin chú ý 8 điều sau đây :

1) Không nên không có động cơ và mục đích đúng đắn. Ví dụ ở Mỹ, trẻ vừa mới sinh ra, người ta đã tìm mọi cách để bồi dưỡng cho con trở thành nhân tài khoa học, cho nên khi 2 tuổi, cha mẹ đã "trêu chọc" con bằng trò chơi tra từ điển, cứ trêu mãi, trêu mãi, trẻ nắm vốn ngôn ngữ từ vựng rất nhanh, tư duy mẫn tiệp, trí năng đột khởi, 9 tuổi đã trở thành sinh viên trường đại học Oa-sinh-tơn.

2) Không nên quên nắm vững hoạt động tâm lý của trẻ. Các nhà tâm lý học đã nói : Hình tượng sinh động là nguồn tri thức

cảm giác. Câu nói đó có thể coi là câu cách ngôn viết dán tại chỗ ngồi. Bà Xunana, mẹ của Đác-uyn, nhà vật lý học vĩ đại, chính là mẫu mực điển hình về việc đã vận dụng câu cách ngôn này để bồi dưỡng và phát triển trí tuệ của con . Khi bà phát hiện có một con bươm bướm màu bay vào, bà không những đã "chọc" con tìm cách đi bắt con bươm bướm, còn "trêu chọc" con đếm xem có bao nhiêu màu và hoa văn trên cánh con bươm bướm. Sau đó lại "chọc " con so sánh xem giữa những con bướm có những điểm nào giống nhau và khác nhau; cứ từng bước "chọc " cho trẻ tiến sâu vào "vương quốc sinh vật" vô cùng phong phú về màu sắc.

3) Không nên quên chú ý đến tố chất của trẻ. Ví dụ có trẻ tố chất thân thể kém hơn, thì nên "chọc " nhiều cho chúng tự rèn luyện thể dục thích đáng; có trẻ sinh ra đã có "giọng ca vàng trời cho " thì nên sớm "chọc" cho chúng luyện "âm giới", "chọc" cho chúng hay ca hát. Trong khi "chọc" chúng như vậy không nên quên khuyến khích, cổ vũ chúng và khen thưởng chúng một phần nhất định để làm cho hứng thú của chúng ngày càng nhiều.

4) Hình thức không nên ngây ngô đơn điệu. Thực nghiệm đã chứng minh, một hình thức "trêu chọc" đơn điệu, đối với thời kỳ trẻ con là vô cùng quan trọng. Bởi vì trẻ còn nhỏ, trí năng còn đang ở "trạng thái nguyên thuỷ", cha mẹ dạy con một khái niệm, phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần mới thành công. Khi trẻ đã lớn, phương thức đơn điệu sẽ làm cho trẻ cảm thấy chán ngấy, không có hứng thú. Cho nên phải chú ý phương thức linh hoạt đa dạng. Như kết hợp với cuộc sống thường ngày, dùng "phương pháp dạy số học" thiên biến vạn hoá; trước bữa ăn dạy con đếm những chiếc đũa, mua hoa quả bắt đếm xem bao nhiêu quả, mở hộp diêm ra bắt đếm xem bao nhiêu que, đều có thể không ngừng nâng cao và củng cố khái niệm "số từ" và "lượng từ" của trẻ.

5) "Trêu chọc " con nếu "chọc" sai thì phải cải chính ngay tại chỗ, không nên thấy sai mà không sửa, để tránh cho trong tâm

linh trẻ không có ấn tượng về những khái niệm không chính xác. Đồng thời giữa người lớn cũng nên có sự "trêu chọc" vui đùa như vậy để cho trẻ hồn nhiên cười vang. Song cũng không nên "trêu chọc" quá đáng làm cho trẻ lúng túng phát cáu lên, thậm chí phát khóc lên, cách "trêu chọc" như vậy sẽ có ảnh hưởng tiêu cực đến trẻ, cha mẹ tuyệt đối không thể coi thường.

6) Không nên hôn lên mồm và má trẻ. Trẻ lớn lên hoạt bát đáng yêu, cha mẹ và thân hữu thường thích hôn lên mồm, lên mặt đứa trẻ, hoặc có thói quen dùng tay vuốt má trẻ.

Sức đề kháng của trẻ kém, hôn vào mồm dễ truyền vi trùng sang người trẻ, tăng thêm cơ hội để trẻ sinh bệnh. Đặc biệt là có một số bệnh truyền nhiễm và bệnh viêm gan A, bệnh kiết lỵ, bệnh lao v.v... thường truyền bệnh qua nước bọt. Trên má trẻ có rất nhiều mỡ, trương lực cơ bắp thấp, nếu thường xuyên bị người lớn hôn, bẹo dễ làm cho bộ phận phần mềm và thần kinh huyết quản bị tổn thương có tính cơ giới. Ngoài ra hai má còn có một đôi tuyến nước bọt để phân tiết nước bọt và có ống liên tuyến nước bọt, nối liền từ cửa miệng đến niêm mạc má ở trong khoang mồm. Tuyến nước bọt của trẻ phát triển chưa hoàn toàn, tính đàn hồi của thành quản tuyến nước bọt kém, nếu thường xuyên bị kích thích cơ giới, làm cho sức co bóp của tuyến nước bọt và ống tuyến nước bọt giảm sút khiến cho trẻ bị chảy nước dãi hoặc vi khuẩn từ trong mồm trẻ đi ngược vào trong mà sinh ra cảm nhiễm tuyến nước bọt.

7) Không nên bóp mũi trẻ lung tung. Trong cuộc sống thường ngày, có một số người thấy mũi đứa trẻ hơi bẹt, hoặc chỉ muốn trêu đùa trẻ, thường thích dùng tay bóp mũi trẻ. Cử chỉ như vậy không có lợi cho sức khoẻ của trẻ.

Bởi vì niêm mạc xoang mũi trẻ rất non nớt, huyết quản vô cùng phong phú. Thường xuyên bóp mũi trẻ sẽ làm tổn thương đến niêm mạc và huyết quản, giảm sút công năng phòng ngự của

xoang mũi, dễ bị vi khuẩn, vi rút xâm nhập mà sinh bệnh. Đồng thời ống nhân nhĩ của trẻ thô, ngắn, thẳng, vị trí thấp hơn ở người lớn, bóp mũi trẻ lung tung sẽ làm cho vật phân tiết, vi khuẩn ở trong xoang mũi thông qua ống nhân nhĩ mà vào trong tai, sinh ra viêm tai giữa. Cho nên, xin có lời khuyên mọi người không nên bóp mũi trẻ.

8) Chơi đùa với trẻ tuyệt đối không nên tung trẻ lên cao. Thần kinh trẻ còn non yếu, thiếu năng lực điều tiết đối với kích thích bên ngoài. Hơn nữa bộ phận đầu trẻ tương đối nặng, bắp thịt ở cổ mềm yếu, nếu trẻ bị lắc mạnh hoặc tung lên cao, đầu dễ bị chấn động, nếu nhẹ thì bị co giật, nếu nặng thì có thể bị chấn động não, biểu hiện là ban đêm giật mình, khóc, mép và đuôi mặt co giật, răng cắn chặt, người bồn chồn khó chịu. Cho nên khi đùa vui với trẻ, tuyệt đối không nên lắc trẻ quá mạnh hoặc tung trẻ lên cao.

"Trêu đùa" trẻ phải dưới mục đích để bảo đảm sức khỏe thân thể cho trẻ, và có ý nghĩa giáo dục. "Trêu đùa" một cách đúng đắn có thể trở thành một sự kích tố về trí tuệ cho trẻ. Mong rằng các bậc cha mẹ, trong khi "trêu đùa" trẻ hãy tưới lên những tâm linh của mầm non những giọt sương ngọt của trí tuệ.

752- Bốn điều kiêng kỵ về bảo hộ thị lực học sinh

1/ Không nên đọc sách, viết chữ dưới ánh nắng mặt trời hoặc nơi ánh sáng ảm đạm.

2/ Không nên nằm, đi đường, đi tàu xe xem sách đọc báo.

3/ Không nên xem ti-vi liên tục thời gian dài.

4/ Không nên dùng bút chì quá mờ viết chữ.

753- Không nên vì tiết kiệm điện mà làm hại đôi mắt

Số học sinh trung tiểu học bị cận thị càng ngày càng nhiều, các bậc cha mẹ cũng rất lo lắng. Nhưng có gia đình vẫn chỉ vì tiết kiệm tiền điện, mà dùng bóng đèn quá nhỏ, thường xuyên không đủ ánh sáng, làm tổn hại thị lực của trẻ.

Ở Trung quốc người tạ tiến hành điều tra 302 hộ gia đình có học sinh tiểu học dùng đèn bần để học, kết quả là chỉ có 60 hộ có bóng đèn phù hợp với qui định của nhà nước, tức là chiếm 19,86%. Còn 242 hộ dùng bóng đèn không đúng tiêu chuẩn, chiếm 81,13%. Có một gia đình có căn phòng 13,5 mét vuông, trong nhà có 4 người, mà chỉ có 1 ngọn đèn dây tóc 15 oát.

Vậy đề nghị các bậc cha mẹ hãy chú ý đến ánh sáng cho con học tập, cần phải đủ ánh sáng.

Trong 1 phòng 13 - 14 mét vuông phải có bóng đèn 40 oát. Nếu bàn học cách xa ngọn đèn chung thì trên bàn học cần phải có thêm một ngọn đèn 8 oát đèn nê-ông hoặc 25 oát bóng đèn dây tóc. ánh sáng nên từ phía trước bên trái chiếu xuống, để tránh bóng của cánh tay. Ban ngày mà trời mưa hoặc trời u ám cũng cần bật đèn để học. Tuyệt đối không nên vì tiết kiệm tiền điện mà làm hỏng đôi mắt của trẻ thơ.

754- Ba điều kiêng kỵ về đọc sách

Đọc sách là con đường quan trọng để tiếp thu tri thức. Nhưng muốn thật sự đọc sách được tốt, có thể biến những tri thức trong sách thành chất dinh dưỡng của mình, thì phải làm được 3 điều kiêng kỵ sau đây :

Một là không nên "chuồn chuồn đạp nước", "cưỡi ngựa xem hoa". Chỉ hời hợt qua quít, tất nhiên điều thu được cũng rất nông cạn. Hai là không nên như "lũ kiến chuyển lương". Mải vận chuyển, cất giữ đọc mà không suy nghĩ, ăn mà không tiêu hoá, kết quả thu thập tuy nhiều, chẳng qua cũng chỉ như Lỗ Tấn đã nói là cái "quầy sách hai chân" mà thôi. Ba là không nên như "bươm bướm tìm hoa". Vừa không có mục đích rõ ràng, càng không có ý thức sáng tạo. Đọc xong toán số, nhưng không phát huy được tác dụng của sách đã đọc. Bồi Căn một nhà văn học Trung quốc nói rất hay : "Đọc sách nên như con ong mật, vừa thu thập vừa chỉnh lý, như vậy mới có thể ép ra được loại mật ong thơm ngọt".

755- 9 điều kiêng kỵ trong việc đề phòng trẻ nghẹt thở

Trẻ thơ trong vòng 1 tuổi dễ phát sinh ngạt thở nhất. Trẻ lớn hơn một chút, trong khi chơi một mình cũng có thể phát sinh ngạt thở. Bất kể nguyên nhân gì làm cho ngạt thở cũng đều rất nguy hiểm, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.

Đề phòng ngạt thở, cần phải chú ý những điều cấm kỵ sau đây :

1) Không nên vứt lung tung những bao túi ni lông. Các bậc cha mẹ nhất định phải bảo quản tốt những bao túi ni lông, vì trẻ con có khi dùng bao túi ni lông đội lên đầu mà sinh ra ngạt thở.

2) Tuyệt đối không nên để cho trẻ khi ngủ gối đầu trên gối to và mềm. Bởi vì có khi chiếc gối đã bịt kín mồm, mũi trẻ mà gây nên ngạt thở. Khi dùng chăn bông đắp cho trẻ, mồm mũi trẻ phải hoàn toàn thò ra ngoài.

3) Sợi dây ở đồ chơi và ở đầu vú cao su không nên quá dài, nếu không có thể quấn vào cổ trẻ gây nên ngạt thở.

4) Không nên cho trẻ mặc áo len có lỗ to quá hoặc áo có dây buộc cổ. Bởi vì những loại áo như thế này dễ bị đồ chơi hoặc xe đạp của trẻ quấn vào, thậm chí còn siết chặt vào cổ trẻ.

5) Khi dùng bình sữa để cho trẻ uống sữa, tuyệt đối không nên nhét đầu vú bình sữa vào mồm trẻ xong là bỏ đi, bởi vì sữa trôi vào khí quản là gây nên nghẹt thở.

6) Tuyệt đối không nên cho trẻ chơi cúc áo, tiền xu, viên bi hoặc những vật nhỏ khác, đề phòng chui vào khí quản.

7) Tuyệt đối không nên cho trẻ đỗ rang, lạc nhân, những thứ này rất dễ rơi vào trong khí quản gây nên tắc thở.

8) Trẻ sơ sinh chưa biết lẫy, bà mẹ không nên vừa ngủ vừa cho con bú. Vì bầu vú, chăn v.v... rất dễ làm cho trẻ nghẹt thở.

9) Không nên để cho trẻ một mình đi vào phòng đóng kín cửa hoặc chui vào trong tủ áo, để tránh bị ngạt thở.

756- 14 điều kiêng kỵ về đề phòng trẻ bị bỏng lửa hoặc bỏng nước

Tính hiếu kỳ của trẻ rất mạnh, lại không hiểu sự nguy hiểm, do đó mà dễ phát sinh bị bỏng lửa hoặc bỏng nước. Để dự phong bỏng lửa, bỏng nước phát sinh, cần phải chú ý những điều sau đây:

1) Tuyệt đối không nên để cho trẻ ở trong phòng một mình.

2) Nồi cơm, phích nước nóng, ấm chè hoặc cốc nước chè v.v... phải để xa tầm tay của trẻ.

3) Phải chú ý nước sôi làm bị thương. Nước sôi cho dù đã để nửa tiếng đồng hồ vẫn có thể gây bỏng. Hơi nóng trong ấm nước sôi bốc lên cũng có thể làm cho bị bỏng.

4) Không nên bế trẻ con uống nước nóng, cũng không nên chuyển phích nước, cốc nước nóng qua đầu trẻ , để phòng nước đổ ra làm trẻ bị bỏng.

5) Nước tắm không nên nóng quá, để phòng trẻ bị bỏng.

6) Không nên để cho trẻ tuỳ tiện vào nhà bếp, nhất là khi đang xào nấu món ăn không nên để cho chúng đến gần.

7) Không nên để cho trẻ chơi diêm và bật lửa, để tránh bị bỏng hoặc bị hoả hoạn.

8) Xung quanh lò sưởi và bếp lò phải có lan can và phải cố định, đề phòng trẻ sờ vào lửa hoặc ngã vào bếp lò hoặc lò sưởi.

9) Vật dễ cháy không nên để gần bếp lò. Nếu sấy tã lót hoặc quần áo trên bếp lò, nhất định phải có người canh chừng.

10) Những vật dễ cháy như dầu hoả, dầu xăng, rượu cồn, dầu sơn v.v... tuyệt đối không nên để ở nơi trẻ có thể với tới được.

11) Không nên may quần áo cho trẻ bằng thứ vải dễ cháy, như vải bằng sợi hoá học rất dễ cháy.

12) Phải giáo dục trẻ khi chơi pháo dây và chơi lửa phải đặc biệt chú ý. Cấm trẻ còn nhỏ chơi những thứ này.

13) Sau khi dùng bếp ga phải khoá bếp cẩn thận. Không nên để cho trẻ chơi ở bên cạnh, để đề phòng tai nạn xảy ra.

14) Túi nước nóng không nên trực tiếp đặt lên da trẻ, để

phòng trẻ bị bỏng.

757- Năm điều kiêng kỵ đề phòng trẻ ngã bị thương

Trẻ rất thích bò lên bò xuống. Trẻ lớn hơn một chut thì thích trèo cây, trèo lên lan can, trèo lên tường v.v... Do đó lúc nào trẻ cũng có thể bị ngã bị thương. Để đề phòng trẻ ngã bị thương, cần phải chú ý những điểm sau đây:

1) Không nên để bàn, ghế ở trước cửa sổ, đề phòng trẻ từ trên cửa sổ ngã xuống. Cửa sổ trên gác cần có khoá để cho trẻ không mở được. Cửa sổ bên cạnh giường đặc biệt nguy hiểm, cần có chấn song.

2) Cửa ra ngoài ban công không nên quên khoá, tuyệt đối không nên để cho trẻ một mình đi ra ban công.

3) Không nên để cho trẻ chơi đùa trên cầu thang, càng phải nghiêm cấm trẻ không được trèo lên tay vịn cầu thang.

4) Tuyệt đối không nên để trẻ thơ ở những nơi dễ ngã như cạnh giường. Xe hoặc ghế của trẻ thơ nên có dây an toàn, đề phòng trẻ ngã bị thương.

5) Nếu phát hiện trẻ bò lên một chỗ cao, tuyệt đối không nên lớn tiếng gọi, phải nhanh chóng chạy đến chỗ đó bế trẻ xuống, sau đó phải kiên trì giáo dục trẻ.

758- Năm điều kiêng kỵ đề phòng trẻ trúng độc

Trẻ con thường lấy những viên thuốc làm kẹo ăn, lấy thuốc nước hoặc nước có độc làm đồ uống, còn hiếu kỳ thưởng thức tất cả những gì chúng vớ được, do đó mà bị trúng độc. Sau khi trúng độc, nói chung bệnh tình phát triển rất nhanh, nếu khôngkịp thời xử lý, hậu quả vô cùng nghiêm trọng. Để đề phòng trúng độc, cần phải chú ý những điểm sau đây:

1) Những lọ thuốc trong gia đình phải cất giữ cẩn thận, tuyệt đối không nên để trong tầm tay trẻ. Nắp lọ thuốc phải đậy thật chặt, để cho trẻ không mở được.

2) Những dược phẩm hoá học như bột clo, nước sút, thuốc

sát trùng, thuốc diệt chuột, rượu cồn, dầu xăng, dầu hoả, giấm nguyên chất, dầu chuối v.v... đều có thể gây trúng độc hoặc gây bỏng, cần cất giữ cẩn thận, không nên để lung tung ở chỗ dễ thấy.

3) Tuyệt đối không nên dùng chai lọ đựng thực phẩm để đựng thuốc nước hoá học.

4) Giáo dục trẻ không nên tuỳ tiện ăn hoa quả dại để tránh ngộ độc, thậm chí dẫn đến tử vong.

5) Những trẻ hơi lớn, do tính hiếu kỳ, thừa lúc người lớn đi vắng, thường bật bếp ga, làm cho ga lọt ra ngoài gây nên trúng độc. Cho nên, không nên quên khoá cửa bếp khi ra khỏi nhà.

759- Sáu điều cấm kỵ đề phòng chết đuối

Trẻ con rất thích nghịch nước, cho dù hố nước rất nông cũng có thể nguy hiểm đến tính mệnh trẻ. Trẻ lớn một chút, khi bơi hoặc khi bơi thuyền có thể phát sinh nguy hiểm. Để đề phòng chết đuối, cần phải chú ý 6 điều kiêng kỵ sau đây :

1) Tuyệt đối không để cho trẻ một mình nghịch nước, cho dù nghịch nước một mình trong chậu nước tắm, cũng có khả năng gây nguy hiểm. Cho nên, khi tắm cho trẻ, nếu có người gõ cửa hoặc có điện thoại, nhất định phải bế trẻ ra khỏi chậu nước rồi mới đi.

2) Những ao hồ, vũng nước trong phạm vi hoạt động của trẻ, không nên quên làm hàng rào bảo hộ.

3) Không nên cấm trẻ học bơi..Nên sớm cho trẻ học để biết bơi, phải giảng giải cho chúng những trí thức an toàn khi hoạt động trong nước.

4) Không nên để cho trẻ một mình hoặc không có người lớn đi cùng tham gia hoạt động dưới nước, cần phải tiến hành có tổ chức, phải thật sự bảo đảm an toàn.

5) Mùa đông tuyệt đối không nên để cho trẻ chơi ở bên hồ có nước đóng băng mỏng, đề phòng trẻ ngã xuống hồ.

6) Không nên để cho trẻ chơi bên cạnh giếng, cạnh ao, hồ. Những chum vại nước cần phải kê cao, nghiêm cấm trẻ bò lên thành vại chơi.

760- Ba điều kiêng kỵ đề phòng đứt chân, đứt tay

Khi trẻ con chơi đồ thuỷ tinh, dao, kéo hoặc những vật có cạnh sắc đều có khả năng bị cứa bị thương. Nếu dây thần kinh hoặc huyết quản lớn bị cứa đứt, có thể gây nên tàn phế suốt đời hoặc tử vong. Để đề phòng bị thương, cần phải chú ý ba điều sau đây :

1) Không nên để cho trẻ cầm chai sữa hoặc cốc thuỷ tinh chạy lung tung, để tránh khi bị ngã bị thuỷ tinh làm cho bị thương. Càng không nên để cho trẻ chơi những đồ bằng thuỷ tinh.

2) Dao, kéo, những vật sắc nhọn không nên để lung tung, cần phải để nơi trẻ em không với tới. Đối với trẻ hơi lớn, cần phải giáo dục trẻ nên sử dụng những vật sắc, nhọn như thế nào để được an toàn.

3) Cần thường xuyên kiểm tra đồ chơi của trẻ, tuyệt đối không nên cho trẻ chơi những đồ chơi sắc nhọn.

761- Bảy điều kiêng kỵ đề phòng tai nạn đồ chơi

Mọi trò chơi có ích đều có thể giúp cho trẻ hiểu biết thế giới xung quanh. Nhưng nhất định phải chú ý an toàn, để tránh phát sinh nguy hiểm. Để đề phòng khi chơi phát sinh tai nạn bất ngờ, cần phải chú ý bảy điều sau đây :

1) Không nên để cho trẻ một mình chơi ở bên ngoài. Trong thời kỳ học đi, nếu ngã ở trên đường nhựa hoặc đường bê tông, rất có thể sẽ bị thương.

2) Khong nên cho trẻ nhỏ chơi đồ chơi của trẻ lớn tuổi, đề phòng phát sinh tai nạn bất ngờ. Khi mua đồ chơi cho trẻ, nên mua những thứ thích hợp với lứa tuổi.

3) Cần phải nhắc nhở trẻ không nên cầm bút chì, đũa, que

kem hoặc những vật có đầu nhọn ở trong tay hoặc ngậm ở trong mồm chạy lung tung. Như vậy rất dễ xảy ra tai nạn.

4) Không nên để cho trẻ đội túi ni lông lên đầu.

5) Khi cầm dao, kéo đi lại, không nên hướng đầu nhọn lên trên hoặc chĩa vào người mình, nên chúc xuống đất.

6) Không nên sờ vào dây điện và ổ cắm điện.

7) Tuyệt đối không nên sập cửa mạnh, đề phòng kẹp tay.

762- Bốn điều kiêng kỵ đề phòng tai nạn xe cộ

Giao thông giữa thành thị và nông thôn đã phát triển, tai nạn xe cộ cũng theo đó mà tăng lên, nhất là tuổi mới đi học. Đề phòng tai nạn xe cộ, cần chú ý những điểm sau đây :

1) Tuyệt đối không để cho trẻ đi một mình trên đường cái quan. Khi người lớn dắt trẻ đi trên phố, phải nắm tay chúng mà dắt đi, giảng giải cho chúng biết những điều thường thức về qui tắc giao thông, để cho chúng hiểu được các loại nguy hiểm.

2) Cho trẻ mặc những bộ quần áo có màu tươi sáng để giảm thiểu những tai nạn xe cộ trên đường quốc lộ. Không nên mặc quần áo màu xám giống màu của đường cái.

3) Cần giáo dục cho trẻ hiểu về an toàn khi đi qua đường quốc lộ. Khi đi qua đường quốc lộ, phải đứng trên đường dành cho người đi bộ, quan sát xem xe cộ qua lại như thế nào, khi không có xe đến gần thì mới đi thẳng sang bên kia đường, đồng thời vẫn phải chú ý xem xe qua lại. Lúc đầu thì có thể do người lớn dẫn đi qua đường vài ba lượt, cho đến khi trẻ hiểu được mới để cho chúng đi một mình. Không nên để cho trẻ chạy lung tung sang bên kia đường.

4) Không nên để cho trẻ chơi đùa trên đường sắt, đường quốc lộ và trên đường phố, để tránh phát sinh tai nạn xe cộ.

763- Năm điều kiêng kỵ đề phòng điện giật

Điện là nguồn năng lượng quan trọng trong cuộc sống và làm việc của loài người, sự cố điện giật cũng thường xảy ra. Sau khi bị

điện giật, có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho tim và đại não nhanh chóng dẫn đến tử vong. Cho nên, đề phòng trẻ bị điện giật là điều hết sức quan trọng. Xin chú ý năm điều sau đây :

1) Không nên để cho trẻ sờ mó vào dây điện, ổ cắm điện và những dụng cụ điện trong gia đình..

2) Khi lắp đặt đường dây điện, ổ cắm điện không nên thấp quá, đề phòng trẻ sờ mó vào.

3) Không nên để đầu dây điện, lỗ cắm điện hở ra ngoài hoặc băng dính chỗ nối điện không kín, đặc biệt là ổ cắm điện, đề phòng trẻ sờ mó vào bị điện giật.

4) Không nên để cho trẻ trèo lên cột điện.

5) ổ cắm điện ở chân tường không nên quên lắp ổ an toàn.

764- Bảy điều kiêng kỵ về cấp cứu sau khi trẻ ngã từ trên cao xuống

Trẻ con thích chơi đùa ở trên cao, càng nguy hiểm chúng càng thích thú, do đó mà thường xảy ra nhưng tai nạn ngã từ trên ban công, trên tay vịn cầu thang hoặc trên bệ cửa số xuống.

Sau khi trẻ từ trên cao ngã xuống, khi cấp cứu cần phải ghi nhớ bảy điều kiêng kỵ sau đây :

1) Khi ngừng hô hấp, không nên quên làm hô hấp nhân tạo ngay.

2) Khi tim ngừng đập, không nên quên lập tức day ấn ngực bên ngoài tim, đồng thời gọi xe cấp cứu hoặc bác sĩ.

3) Khi đầu bị va chạm bị thương mà mất đi ý thức thì phải đặt nằm thẳng tại chỗ, cho nghỉ ngơi yên tĩnh, không nên tuỳ tiện di động.

4) Không nên gây trở ngại cho đường hô hấp. Cởi cúc áo nạn nhân, cởi dây lưng, dùng gối mềm kê vào cổ, hết sức cố gắng làm cho vòm họng dưới cao lên, để cho nạn nhân dễ thở . Nếu trong miệng có vạt nôn, phải kịp thời lấy ra, đề phòng trôi vào khí quản.

5) Nếu bị gãy xương lưng hoặc chân tay, không nên quên lợi dụng những tấm ván, những khúc gỗ có ở hiện trường cố định chỗ xương gãy, đồng thời không nên di động lung tung chỗ xương gãy.

6) Nếu chảy máu, không nên quên nhanh chóng cầm máu, có thể dùng ngón tay ấn vào chỗ máu chảy để cầm máu, cũng có thể băng bó cầm máu, vạn bất đắc dĩ hãy dùng dây cầm máu.

7) Không nên quên kiểm tra toàn diện. Đưa nạn nhân đến bệnh viện, sau khi thoát được nguy hiểm, nên để cho bác sĩ chuyên khoa tiến hành kiểm tra tỉ mỉ toàn diện, rồi tiến hành chữa trị. Nếu một khi khí quản hoàn toàn bị tắc nghẽn không khí không thể ra vào phía phổi này được thì phổi sẽ bị teo lại, khi kiểm tra, tiếng thở của phía phổi này hoàn toàn bị mất

765- Mười điều kiêng kỵ khi cứu hộ trẻ sốt cao

1) Không nên hoang mang, khi trẻ bỗng nhiên sốt cao, cha mẹ thường hoài nghi có phải bị viêm phổi hoặc viêm màng não hay không nên thường lo lắng căng thẳng. Nói chung, trẻ em sốt cao sẽ không chết đột ngột hoặc bệnh tình thay đổi ngay lập tức. Cho nên, cần phải trấn tĩnh, không nên hoang mang, mà nên kịp thời áp dụng biện pháp đúng đắn.

2) Không nên đại khái phớt lờ. Trẻ sốt cao, đồng thời lại bị co giật liên tục, khó thở, sắc mặt xanh nhợt, ý thức mông lung, tâm thần bất ổn, không ngừng quấy khóc v.v... tuyệt đối không thể coi thường, cho dù là đêm khuya cũng phải lập tức đưa đến bệnh viện để bác sĩ chẩn đoán và điều trị.

3) Không nên quên đề phòng co giật hoặc viêm phổi. Do hệ thống trung khu thần kinh của trẻ phát triển chưa vẹn toàn, công năng ức chế tầng vỏ đại não kém, sau khi sốt nóng nếu không kịp thời áp dụng biện pháp (như dùng biện pháp vật lý để hạ nhiệt v.v...), rất dễ để cho trẻ do sốt cao mà bị co giật; nếu liên tục sốt cao, nên đưa đến bệnh viện kiểm tra, đề phòng phát sinh viêm phổi.

4) Không nên quên tìm cách hạ nhiệt cho trẻ, như không nên mặc quá nhiều quần áo, quấn quá chặt, chăn quá dầy, trong phòng phải thoáng gió. Cấm mọi người hút thuốc lá. Nên để cho trẻ nằm trong phòng có không khí tươi mới để được nghỉ ngơi yên tĩnh.

5) Không nên quên cho trẻ uống chút nước đường nhạt pha muối. Đề phòng ra nhiều mồ hôi sinh ra mất nước, phải kịp thời bổ sung thành phần nước trong cơ thể do sốt cao tiêu hao mất, để tăng nhanh tuần hoàn máu, nên cho trẻ uống ít nước đường nhạt pha muối để có lợi cho việc ra mồ hôi, đi tiểu, toả nhiệt và bài tiết độc tố.

6) Không nên quên ngừng uống thuốc hạ nhiệt. Có bậc cha mẹ thấy con sốt cao đã quá lo âu, căng thẳng, không ngừng cho uống thoái nhiệt tán. Như vậy vô cùng có hại, bởi vì uống quá nhiều thuốc hạ nhiệt, có thể che lấp bản chất bệnh tật và ảnh hưởng chẩn trị. Đồng thời thuốc thoái nhiệt có thể làm cho ra mồ hôi như tắm, dẫn đến mất nước. Cho nên khi dùng thuốc thoái nhiệt, mỗi lần uống phải đúng liều, thời gian cách nhau phải 4 - 6 tiếng đồng hồ.

7) Tuyệt đối không nên cho trẻ lạm dụng thuốc. Có người cho rằng bác sĩ cho trẻ em dùng thuốc hạ nhiệt có hiệu quả tốt, liền ra chợ mù quáng mua thuốc này về cho trẻ uống. Như vậy là không đúng. Nếu người lớn dùng aspirin tổng hợp (tức là APC), viên amin cà phê (tức là PPC) đều có phinaxitin, cho trẻ uống dễ phát sinh phản ứng có độc, gây nên hậu quả xấu.

8) Bệnh nhi tuy sốt cao, nhưng vẫn chơi đùa rất hoạt bát thì không nên ép chúng đi ngủ.

9) Khi trẻ sốt cao có thể dùng túi chườm lạnh hoặc khăn tay ướp lạnh để chườm lên trán trẻ. Nếu trẻ không thích, không chịu đắp thì không nên bắt ép chúng phải chườm.

10) Những trẻ em sau khi sốt cao, chân tay rất lạnh và viêm

phổi sốt cao, không nên dùng rượu đánh gió để hạ nhiệt. Khi trẻ sốt cao, có thể dùng rượu đốt để đánh gió, xoa lên chân tay, lưng ngực, làm cho huyết quản da của chúng trương lên, sẽ có hiệu quả tương đối tốt. Nhưng biện pháp này không nên dùng đối với trẻ em sau khi sốt cao, chân tay giá lạnh, với Trẻ em sốt cao do viêm phổi, chỉ có thể xoa lên chân tay, không nên xoa lên lưng, ngực, để tránh bệnh nặng thêm.

Ngoài ra, còn phải thường xuyên đo nhiệt độ cho trẻ, chú ý quan sát tình trạng tâm tư, hô hấp, sắc mặt, nhỡn thần v.v... của trẻ. Nếu phát hiện có điều không bình thường thì phải đưa ngay đến bệnh viện để điều trị.

766- Sáu điều kiêng kỵ về dự phòng đối với trẻ

Để đề phòng dị vật chui vào khí quản, cần phải chú ý sáu điều sau đây :

1) Không nên cho trẻ chơi những vật phẩm nhỏ, cũng không nên để những vật phẩm nhỏ ở nơi trẻ có thể với tới.

2) Tuyệt đối không nên để cho trẻ cho đồ chơi, tạp vật vào mồm.

3) Khi trẻ đang ăn cơm. không nên trêu chọc trẻ hoặc doạ nạt, đánh mắng trẻ.

4) Khi cho trẻ ăn thức ăn có gân, xương, hột, không nên quên bóc sạch cho trẻ.

5) Không nên để trẻ ngậm những vật nhỏ như đinh mũ, đinh đóng giày trong mồm, đề phòng chúng trôi vào trong họng.

6) Khi ăn cơm, không nên cao đàm lý lẽ và ăn ngấu ăn nghiến, đề phòng bị sặc.

767- Bốn điều kiêng kỵ khi xử lý dị vật vào mũi

Khi trẻ chơi đùa, thường hay nhét những vật nhỏ như hột quả, hạt đậu, cúc áo, mẩu tẩy ở đàu bút chì vào lỗ mũi; hoặc khi chảy máu mũi thường nhét bông, giây vào lỗ mũi để cầm máu, rồi quên không lấy ra; hoặc côn trùng chui vào trong lỗ mũi, gây

nên dị vật ở trong mũi. Khi dị vật chui vào mũi, có 4 điều kiêng kỵ khi xử lý khẩn cấp:

1) Không nên chọc để tránh dị vật rơi vào khí quản, gây nên tắc thở tử vong.

2) Không nên dùng sức xì mũi quá mạnh. Nếu dị vật làm tắc một bên lỗ mũi, có thể ấn lỗ mũi bên kia, dùng sức hít không khí rồi xì ra, có thể làm cho dị vật bật ra ngoài. Nhưng cần phải chú ý, khi xì mũi không nên dùng sức quá mạnh, để tránh làm đau tai.

3) Khi gắp dị vật ở trong mũi ra, không nên làm xoang mũi bị thương. Nếu nhìn thấy dị vật, có thể dùng cái kẹp nhỏ để gắp ra. Nhưng không nên quá vội vàng, dùng sức quá mạnh, để tránh tổn thương đến xoang mũi. Nhất là khi gắp dị vật ở trong mũi trẻ em, càng phải chú ý cẩn thận, chú ý an toàn.

4) Không nên dửng dưng. Khi dị vật ở trong mũi không thể tự nó rơi ra, thì phải đi tìm bác sĩ tai mũi họng để gắp ra, tuyệt đối không nên dửng dưng, phớt lờ, để tránh để lại hậu hoạ.

768- Bốn điều cấm kỵ về cấp cứu nạn nhân có dị vật chui vào khí quản

Dị vật chui vào khí quản thường xảy ra ở trẻ em, nhưng có khi người lớn cũng bị. Dị vật vào khí quản có khi từ tự bản thân nó. Ví dụ như răng giả, máu, mủ, vật nôn v.v..., cũng có khi từ ngoài vào, do không cẩn thận nên từ mồm nuốt vào. Có thể chia thành dị vật có tính thực vật như lạc, hạt quả, đậu đỗ v.v..., có thứ phi sinh vật tính như đồ chơi, sỏi đá, cúc áo, quân cờ, đồng xu, đinh ấn, đinh giày v.v... Căn cứ vào bộ phận di vật tắc nghẽn, phải phân rõ làm hai loại dị vật khí quản và dị vật chi khí quản.

Dị vật khí quản, do thể tích dị vật tương đối lớn, không thể chui vào chi khí quản được. Sau khi đường hô hấp bị tắc nghẽn, khí thể không có cách nào ra vào được. Khi vừa mới phát sinh, có thể gây nên ho sặc sụa, nghẹt thở. Nếu đường thông khí bị trở

ngại nghiêm trọng, có thể nhanh chóng bị tắc thở, thậm chí tử vong.

Dị vật chi khí quản: Do thể tích dị vật tương đối nhỏ, có thể trực tiếp chui vào chi khí quản. Dị vật chi khí quản cũng có thể lập tức làm cho bệnh nhân ho sặc sụa và tắc thở. Nhưng vì có một chi khí quản ở bên cạnh có thể có không khí ra vào, cho nên, sau khi ho dữ dội và nghẹt thở, bệnh tình có thể địu dần. Nếu một chi khí quản hoàn toàn bị tắc nghẽn không khí không thể ra vào phía phổi này được thì phổi sẽ bị teo lại, khi kiểm tra, tiếng thở của phía phổi này hoàn toàn bị mất.

769- Bốn điều kiêng kỵ về cấp cứu trẻ em

Nếu xảy ra khí quản có dị vật, bệnh nhân đau đớn vô cùng, bệnh tình vô cùng nguy cấp, cho nên người cấp cứu phải chú ý những điểm sau đây:

1) Tuyệt đối không nên hoang mang. Những người ở hiện trường phải thật bình tĩnh, lập tức đưa bệnh nhân đến bệnh viện gần nhất. Nếu trẻ em có dị vật ở khí quản, người lớn hoang mang sẽ ảnh hưởng đến trẻ, làm cho chúng khóc càng dữ dội, do đó mà bệnh nặng thêm.

2) Việc chuyển nạn nhân đến bệnh viện không nên chậm trễ. Dị vật sau khi chui vào khí quản, khí quản bị tắc, trong một thời gian ngắn có thể vì nghẹt thở mà tử vong. Cho nên, người cấp cứu phải nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

3) Không nên có tâm lý cầu may. Có người cho rằng, dị vật trong khí quản có thể ho bật ra được. Cần phải biết rằng, trường hợp ho bật dị vật ra rất là hãn hữu. Tuyệt đối không nên có tâm lý cầu may mà bỏ quên mất tính mạng nạn nhân .

4) Không nên dùng cục cơm để nuốt hoặc phương pháp ăn khác để cho dị vật trôi đi. Như vậy có thể làm cho dị vật càng tắc chặt hơn, gây tổn thương cho thực quản và khí quản, dẫn đến những bệnh khác, từ đó mà bệnh tình càng trầm trọng hơn, gây ra

hậu quả nghiêm trọng.

IX. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ THỤ THAI VÀ SINH SẢN

770- người đang trong thời kỳ dùng thuốc chống ung thư thì không nên đẻ con

Đàn ông đang dùng thuốc chống ung thư, nếu động phòng dẫn đến có thai có thể làm cho thai nhi dị dạng hoặc tử thai.

Bởi vì nam giới đang dùng thuốc chống ung thư, có thể làm cho tinh trùng sinh ra dị dạng. Những tinh trùng không bình thường ấy sau khi kết hợp với trứng bình thường, cũng như tinh trùng bình thường kết hợp với trứng không bình thường, đều có thể sinh ra thai nhi không bình thường. Các nhà khoa học đã làm thí nghiệm trên động vật đã chứng thực thuốc chống ung thư không những ảnh hưởng đến cơ năng sinh dục của nam giới, mà còn có thể làm cho thai dị dạng. Cho nên, trong thời gian đàn ông hoặc phụ nữ đang dùng thuốc chống ung thư thì không nên có con.

771- Những người câm điếc bẩm sinh không nên lấy nhau

Những người câm điếc bẩm sinh mà kết hôn với nhau, sẽ có ảnh hưởng rất lớn đối với đời sau.

Bởi vì những người câm điếc bẩm sinh là do trước khi ra đời ở tai đã có bệnh, cho nên sau khi ra đời thính lực đã có trở ngại và kèm theo là trở ngại cho ngôn ngữ. Đó là một loại bệnh có tính di truyền có nhiễm sắc thể ổn định thường thấy. Những nguyên nhân cơ bản dẫn đến bệnh này là, một bên do cha truyền cho, một bên do mẹ truyền cho. Người bị bệnh câm điếc bẩm sinh có cả hai nguyên nhân cơ bản gây bệnh này. Nếu mà kết hôn với nhau, thì con cái họ rất có khả năng cũng là người câm điếc

bẩm sinh. Hiện nay chưa có cách nào kiểm định được vị điểm của nguyên nhân cơ bản gây ra bệnh này. Cho nên người câm điếc bẩm sinh không nên kết hôn với người cũng câm điếc bẩm sinh. Nếu đã kết hôn thì tốt nhất là đừng đẻ con. Nhưng người câm điếc bẩm sinh mà lấy người câm điếc không bẩm sinh (có nghĩa là sau khi đẻ ra, do một nguyên nhân nào đó làm cho câm điếc) thì hiện nay theo nghiên cứu thấy đối với con cái không có ảnh hưởng gì lớn lắm.

772- Những người có bệnh tiểu đường không nên lấy nhau

Tổ chức vệ sinh thế giới chỉ ra rằng, những người bị bệnh tiểu đường không nên lấy nhau.

Bởi vì trong số những người bị bệnh tiểu đường có khoảng 40% người có lịch sử gia tộc, chứng tỏ loại bệnh này có cơ sở di truyền nhất định. Nếu giữa những người bị bệnh tiểu đường mà lấy nhau thì việc kết hôn này sẽ làm cho số lượng trẻ bị bệnh tiểu đường tăng lên, tuổi phát bệnh sớm hơn. Cho nên, để đề cao chất lượng nhân khẩu, để thế hệ sau đều có thể trưởng thành khoẻ mạnh, phải coi trọng việc dự phòng sớm bệnh tiểu đường. Cho nên, những người mắc bệnh tiểu đường không nên lấy nhau.

773- Nam nữ thanh niên họ gần không được lấy nhau

Luật hôn nhân qui định rõ, trực hệ huyết thống và thân bàng hệ trong vòng ba đời không được lấy nhau.

Cái gọi là trực hệ thân là chỉ có quan hệ trực tiếp huyết thống như cha mẹ và con cái, ông bà và các cháu, ông bà ngoại và cháu ngoại. Bàng hệ huyết thân là chỉ trên huyết thống và thân thuộc cùng nguồn với mình, như anh em, chị em, anh chị em họ, chú bác cô dì cậu v.v... Bàng hệ huyết thân trong ba đời bao gồm cùng một cha mẹ , cùng một tổ phụ mẫu, bàng hệ thân thuộc của cùng một ngoại tổ phụ mẫu. Bàng hệ huyết thân trong vòng ba

đời là bất kỳ đồng bối hay không đồng bối, đều không được lấy nhau.

Vì từ yêu cầu của ưu sinh học, cận thân kết hôn đẻ ra những đứa con thường thường có những khuyết tật bẩm sinh, bệnh di truyền tương đối nhiều. Để đề cao tố chất của nhân khẩu, bảo đảm cho đời sau trưởng thành lành mạnh và dân tộc hưng vượng, cường thịnh, nên theo yêu cầu của luật hôn nhân, lựa chọn đối tượng, cận thân nam nữ không nên lấy nhau.

774- Người bị bệnh mụn nhọt thì không nên kết hôn

Từ góc độ di truyền học mà xét, người mắc bệnh mụn nhọt (lở loét) kết hôn, sinh con đẻ cái, đối với người mẹ và thai nhi đều nguy hiểm đến tính mệnh. Qua nghiên cứu đã chứng minh, tố chất của người bị mụn nhọt có thể do người mẹ di truyền cho con làm cho tỷ lệ người phát bệnh trong gia tộc tăng cao rõ rệt. Theo thống kê, người bị bệnh mụn nhọt, tỷ lệ sảy thai tự nhiên đạt từ 10% đến 24%, tỷ lệ tử vong 12%, tỷ lệ đẻ non 22%. Cho dù có sinh đẻ bình thường cũng vì kế thừa tố chất của người mẹ, đứa trẻ mới sinh cũng mắc bệnh mụn nhọt thời kỳ mới sinh hoặc chậm phát. Thời kỳ mang thai, đa số người có bệnh vì mang thai nên trọng trách về sinh lý nặng hơn, thể lực tiêu hao, và có chuyển hoá về cơ thể, về nội phân tiết v.v... có hàng loạt biến hoá lớn lao, thường chỉ làm cho bệnh tình thêm nặng. Sau khi đẻ có tới 20% bị mắc bệnh viêm thận có tính mụn nhọt dễ làm cho công năng thận bị suy kiệt.

775. Người bị bệnh viêm thận không nên kết hôn

Viêm thận có thể chia ra làm hai loại, cấp tính và mãn tính. Người bị bệnh viêm thận mãn tính sau khi mang thai dễ dẫn đến sảy thai, tử thai, thậm chí còn phát sinh bệnh bội nhiễm. Viêm thận cấp tính nói chung xảy ra ở nữ thanh niên thời kỳ đầu mang thai, đa số phụ nữ có thai khôi phục rất nhanh, nhưng cũng thường xảy ra sảy thai hoặc đẻ non. Viêm thận mãn tính đe doạ người mang thai và thai nhi nhiều hơn. Bởi vì viêm thận mãn tính thường biểu hiện ở chỗ

nước tiểu có prôtêin, phù thũng nước, cao huyết áp, đái ra máu v.v... công năng thận của người bệnh giảm sút, nếu có thai sẽ thúc đẩy thêm sự tiến triển vốn có của bệnh thận, đại đa số người bệnh bị tổn hại về cơ năng thận, thêm nữa rất dễ bị chứng trúng độc mang thai, thậm chí làm cho huyết áp tăng cao rõ rệt và có co lại, rất nguy cấp đến tính mệnh người có thai. Viêm thận mãn tính đa số là kéo dài, bệnh tình nặng, công năng của đế cuống rốn suy yếu, ảnh hưởng đến phát triển sinh trưởng của thai nhi trong tử cung. Khi bệnh tình nghiêm trọng thì cơ hội sảy thai, đẻ non, tử thai, tử sản tăng lên nhiều. Theo điều tra, phụ nữ có thai bị bệnh viêm thận mãn tính, thai nhi chết do sảy thai, đẻ non chiếm khoảng 2/3, trong đó không ít thai nhi bị người mẹ truyền cho độc tố mà bị hại, cho dù may mà đẻ được thì đại đa số cũng rất bé và xanh bủng.

Công năng thận của người bị viêm thận mãn tính thay đổi rõ rệt, không những không nên có thai, mà nếu như đã có thai thì cũng nên sớm nạo thai để đề phòng bệnh tình nguy cấp đến người mang thai và thai nhi.

776. Phụ nữ mắc những bệnh gì thì không nên kết hôn

Để bảo đảm cho cả dân tộc được khoẻ mạnh và gia đình hạnh phúc, những người mắc bệnh sau đây, có người bị cấm chỉ kết hôn, có người tạm thời không thể kết hôn, chờ đến thời điểm thích hợp mới được kết hôn.

1- Những người mắc bệnh phong chưa chữa khỏi thì cấm không được kết hôn.

2- Những người mắc bệnh có tính di truyền nghiêm trọng (như tiến hành tính dinh dưỡng không tốt, bệnh cơ căng thẳng, bệnh đần độn v.v...) thì không nên kết hôn.

3- Bệnh tinh thần nghiêm trọng, chủ yếu là bệnh tinh thần phân liệt và bệnh tinh thần có tính ức chế quấy rối thì không thể kết hôn.

4- Người có bệnh trí lực suy sụp và một số bệnh trao đổi vật

chất (chuyển hoá) có tính bẩm sinh thì không nên kết hôn.

5- Bệnh giang mai, bệnh lậu chưa chữa khỏi triệt để thì không được kết hôn.

6- Những người bị bệnh như bộ phận sinh dục không bình thường như tinh hoàn ẩn, tinh hoàn nhỏ quá, rách niệu đạo, âm đạo bẩm sinh, màng trinh bị đóng chặt, công năng tính dục bị trở ngại nghiêm trọng v.v... mà chưa chữa khỏi thì không nên kết hôn.

777- Phụ nữ bị bệnh tim không nên kết hôn hoặc sinh con

Số nữ thanh niên bị bệnh tim không phải là ít, người mắc bệnh này mà kết hôn đẻ con, đối với cả mẹ và con đều bị nguy hiểm rất lớn.

Người bị bệnh tim sau khi kết hôn, khi giao hợp tim đập rất nhanh, huyết áp tăng cao, hơi thở gấp gáp; sau khi có mang, người có thai còn phải gánh vác tuần hoàn máu của thai nhi, gánh nặng của tim rõ ràng tăng lên. Giữa thời kỳ mang thai, lượng vận xuất của tim tăng lên 25% - 30%. Cùng với số tháng có thai tăng lên, tử cung to ra cũng nâng lên ép cách cơ khiến cho chúng cũng nâng lên, làm cho buồng tim lệch về bên trái, mạch máu bị gấp khúc, gánh nặng của buồng tim càng tăng lên. Ngoài ra tử cung của người có thai to ra, thể trọng tăng lên và phù thũng v.v... đều làm cho buồng tim thêm khó khăn, và phát sinh tâm lực suy kiệt, nguy cấp đến tính mệnh. Bệnh nhân đau tim có thai đối với thai nhi cũng rất ảnh hưởng, do tử cung ứ máu, ô-xy cung cấp không đủ, thai nhi phát triển chậm, thể trọng thấp, dễ sinh ra đẻ non, thậm chí tử vong ở trong tử cung. Đồng thời sau khi đẻ dễ bị cảm nhiễm, trong đó nghiêm trọng nhất là viêm mô nội tâm cấp tính hoặc á cấp tính.

Phụ nữ bị bệnh tim xử lý vấn đề hôn nhân và đẻ con phải đặc biệt thận trọng. Nói chung, bệnh tình nhẹ, công năng tim ở

cấp I, II, được sự chỉ đạo của bác sĩ thì có thể kết hôn, đẻ con. Người bị bệnh tim ở cấp III và IV thì tạm thời không nên kết hôn, đẻ con.

778- Người ngực rộng dị dạng không nên có thai, đẻ con

Rộng ngực dị dạng tục gọi là lưng còng. Ngực rộng dị dạng nghiêm trọng thường do hoạt động của bộ ngực bị hạn chế, sức thở giảm sút, có thể dẫn đến trở ngại hô hấp. Nếu có thai sẽ cùng với việc tử cung to ra, hoạt động của hoành cách bị hạn chế, khoang ngực bị co hẹp lại, ô-xy trong máu bị giảm đi, axit cacbon tăng lên, làm cho hô hấp khó khăn, xuất hiện hiện tượng thở gấp, tử cam, thậm chí hô hấp suy kiệt, tuần hoàn suy giảm v.v...nguy cấp đến tính mệnh mẹ và con. Nếu gặp tình hình này, cho dù trẻ thơ ra đời có khả năng sinh tồn, cũng cần phải suy nghĩ để nạo thai. Nếu lưng gù không nghiêm trọng lắm, nhưng sau khi có thai phải chú ý thường xuyên kiểm tra, đặc biết là có thai được 5 tháng phải định kỳ kiểm tra công năng của phổi, nếu công năng phổi suy giảm rõ rệt phải lập tưc chấm dứt có thai. Người bị bệnh dị dạng lồng ngực thường kèm theo xương chậu dị dạng, cho nên, thường phải mổ khi đẻ.

779- Người đang bị bệnh lao không nên kết hôn đẻ con

Nói chung, phụ nữ bị bệnh lao ở độ nhẹ mà kết hôn, đẻ con thì ảnh hưởng đến thai nhi không lớn lắm. Kỳ thực bệnh lao có ảnh hưởng lớn đến người có thai, nhất là người bị bệnh lao nặng và bệnh lao đang ở thời kỳ phát triển.

Những cái hang bệnh lao mãn tính vôi hoá là do các tổ chức phổi bị phá hoại diện rộng nghiêm trọng, phổi bị co hẹp, công năng phổi không đầy đủ có thể làm cho thai nhi thiếu ôxy, thiếu ôxy nhẹ thì làm cho phát triển thai nhi chậm chạp, khi nghiêm trọng có thể gây sảy thai hoặc thai nhi tử vong. Bệnh lao cấp tính vì ăn rất sâu, phế bào mô dày lên, ôxy không thể khuyếch tán tốt vào trong máu được. Lúc này mà có thai sẽ làm cho bệnh tình

nặng thêm, khi công năng phổi yếu một cách nghiêm trọng thì có thể làm cho người có thai bị tử vong.

Phụ nữ bị bệnh lao, nếu đã kết hôn và có thai đang trong quá trình điều trị thì phải suy nghĩ đến vấn đề thuốc sẽ ảnh hưởng đến thai nhi như thế nào, như streptômixin có khả năng làm cho công năng thính giác của thai nhi không bình thường; rifampixin có tác dụng làm dị dạng, phụ nữ có thai trong vòng 3 tháng không nên dùng; đối với thai nhi của người bị bệnh lao đang thời kỳ phát triển thì sau khi đẻ phải lập tức tiêm chủng vắc-xin phòng lao và phải cách ly mẹ 6 đến 8 tuần, và còn phải tránh không được bú sữa mẹ, để tránh bị lây, và giảm bớt việc tiêu hao thể lực của mẹ.

780- Trong thời kỳ cách ly bệnh truyền nhiễm cấp tính không nên kết hôn

Nam nữ đôi bên có một bên mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính và đang ở thời kỳ cách ly thì không nên lấy nhau.

Bởi vì đặc trưng cơ bản của bệnh truyền nhiễm là có tính truyền nhiễm, trong điều kiện người mắc bệnh phải cách ly để chữa trị và hồi phục sức khoẻ. Nếu người nào đã được chẩn đoán là có bệnh truyền nhiễm, giữa thời kỳ đang ủ bệnh đến thời kỳ lành bệnh mà lấy nhau, không những sinh hoạt tình dục có ảnh hưởng đến việc phục hồi sức khoẻ của người bệnh, mà nghiêm trọng hơn nữa là uy hiếp sức khoẻ của đối tác, khiến cho phối ngẫu cũng bị truyền nhiễm bệnh như mình. Ngoài ra có một số bệnh truyền nhiễm đã chuyển sang giai đoạn phục hồi sức khoẻ, nhưng vẫn còn khả năng phát sinh và phát bệnh, nếu nghiêm trọng còn có thể nguy hiểm đến tính mệnh. Ví dụ bệnh thương hàn trong thời kỳ phục hồi vẫn có thể bị thủng ruột hoặc chảy máu nhiều ở dạ dày và tá tràng. Cho nên, người bị bệnh truyền nhiễm đang ở thời kỳ cách ly và thời kỳ phục hồi sức khoẻ thì không nên kết hôn.

781- Sau khi tiếp xúc những vật độc hại không nên thụ thai

Nam nữ đôi bên hoặc một bên mới tiếp xúc với những vật độc hại không lâu hoặc môi trường ở, công tác trường kỳ bị ô nhiễm, hít thở phải những khí độc hại, phải nghe những tiếng ồn ầm ĩ, trúng độc hoá học như benzen, chì, silich và ứng dụng của các dược vật ức chế tinh thần và trường kỳ dùng số lượng lớn cao hoàn(tinh hoàn) tố, thư kích tố (kích tố nữ) kích tố thai v.v... Trong tình hình như vậy đều không nên thụ thai,

Có nhiều chuyên gia điều tra đã chứng minh, trước khi thụ thai, ở trong môi trường sống không tốt và tiếp xúc với những vật có độc hại đối với sự sinh trưởng phát triển của bào thai là cực kỳ bất lợi, chúng có thể làm cho bào thai dị dạng hoặc phát triển không tốt.

782- Sau khi uống rượu không nên thụ thai

Tân hôn yến tiệc, chạm cốc lu bù, lại không tránh thai, đó là không sáng suốt.

Tục ngữ có câu :"Tửu hậu bất nhập phòng". Câu đó có nghĩa là, sau khi uống rượu không những nghiêm cấm động phòng, càng không được có thai. Bởi vì rượu đi theo máu lan đến toàn thân, làm nguy hại cho mỗi tế bào, đặc biệt là tế bào sinh dục của nam nữ vô cùng mẫn cảm đối với rượu. Sau khi uống rượu, tế bào sinh dục bị rượu làm cho tổn hại, làm cho chất lượng tinh trùng và trứng giảm đi, nếu thụ thai sẽ làm cho thai nhi phát triển không bình thường, đứa trẻ sinh ra bị đần độn, thậm chí thành ngu si. Tam đại thi nhân thời cổ đại Trung Quốc là Lý Bạch, Đỗ Phủ, Đào Uyên Minh đều do rượu mà đã kết duyên sâu đậm, nhưng cũng do đam mê rượu đã đem lại cho ba vị danh gia này một hậu quả chung :"hữu ngộ tử tự", hậu duệ của họ đều là những kẻ tầm thường thiếu chí khí, chẳng có thành tựu gì cả. Con cháu Lý Bạch, một chút ý thơ cũng không có. Đỗ Phủ có hàng trăm mẫu ruộng, con trai ông ta không quản lý được. Đứa con

trai 5 tuổi của Đào Uyên Minh là một đứa trẻ ngu si đần độn. Cho đến cuối đời ông mới hối hận mà biết rằng đó là hậu quả của suốt ngày cạn chén. Cho nên sau khi uống rượu không nên thụ thai, nếu có nghiện rượu thì phải cai rượu 2 - 3 tháng rồi mới nên thụ thai.

783- Thời gian đang mang bệnh không nên thụ thai

Nam nữ đôi bên nếu có một bên đang mang bệnh cấp tính hoặc mãn tính, nhất là thời gian đang mang bệnh truyền nhiễm cấp tính, thụ thai sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trưởng thành của thai nhi.

Bởi vì trong thời gian này, do tác dụng độc hại của vi sinh vật nguồn bệnh và ảnh hưởng của một loại thuốc nào đó đang điều trị làm cho tinh trùng và trứng bị tổn hại nhất định. Phụ nữ mắc bệnh mãn tính như bệnh tim, gan, thận công năng của chúng không bình thường thì không nên thụ thai. Vì công năng của tim, thận bị trở ngại có thể làm cho thai nhi phát triển chậm, thể trọng thấp, đẻ non, thậm chí tử thai trong tử cung. Nếu có thai, không những làm cho bệnh tình thêm nặng, mà còn gây cho việc điều trị khó khăn, bởi vì có một số thuốc gây tác dụng dị dạng. Cần phải tìm một biện pháp lưỡng toàn tề mỹ, vừa điều trị bệnh cho mẹ vừa bảo hộ được thai nhi, biện pháp ấy rất khó có thể tìm được. Cho nên, nam nữ bất kỳ bên nào, trong thời gian mang bệnh, đều nên tìm biện pháp tránh thai, chờ khi công năng khôi phục tốt rồi hãy thụ thai.

784- Mùa hè không nên thụ thai

Nếu suy nghĩ từ quan điểm ưu sinh, mong muốn đời sau của chúng ta trí lực, tâm hồn và thể xác đều tốt hơn chúng ta, thì thời gian thụ thai cũng phải lựa chọn. Lấy các mùa mà nói, mùa hè là mùa không nên thụ thai..

Bởi vì mùa hè khí hậu nóng bức, nước trên bề mặt cơ thể bốc hơi nhiều, đồng thời cũng hao tổn rất nhiều các chất dinh dưỡng như muối vô cơ, vitamin và axit amin, nồng độ vị toan

giảm sút, khẩu vị kém đi, năng lực tiêu hoá sa sút, trở ngại cho việc hấp thu dinh dưỡng của cơ thể, do đó mà ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Cho nên, mùa hè người ta thường gầy, dễ sinh ra các hiện tượng như nhức đầu chóng mặt, tim rạo rực, tứ chi vô lực, tinh thần mệt mỏi. Ngoài ra, mùa hè lại là mùa bệnh truyền nhiễm dạ dày và tá tràng xảy ra nhiều. Cho nên, mùa hè không nên thụ thai.

785- Người bị ung thư tuyến vú thì không nên thụ thai

Người bị ung thư tuyến vú đã điều trị và đã khống chế được, sau khi thụ thai sẽ dẫn đến ung thư tuyến vú tái phát; người bị ung thư tuyến vú mà chưa khống chế được, nếu thụ thai sẽ làm cho ung thư tuyến vú nhanh chóng lan rộng ra và di căn.

Bởi vì thời kỳ có thai, mức kích tố nữ chuyển gấp lên phía trên, như vậy có thể làm cho những tế bào ung thư tuyến vú còn sót lại tăng lên và hoạt động dữ dội, khối u nhanh chóng sinh trưởng, rất dễ dẫn đến tái phát và di căn. Cho nên, để đề cao tỷ lệ sinh tồn của người bị ung thư tuyến vú, xin khuyến cáo các bệnh nhân hãy tìm biện pháp tránh thai có hiệu quả.

786- Người có bộ phận sinh dục bị bệnh hoặc bị viêm thì không nên thụ thai

Trong quá trình thụ tinh, dù tinh trùng và trứng khoẻ mạnh thì nếu cơ quan sinh dục không thông suốt vẫn có thể làm cho tinh trùng và trứng có chất lượng kém.

Bởi vì cơ quan sinh dục của đôi bên hoặc một bên bị bệnh hoặc bị viêm sẽ làm cho tinh trùng và trứng trong quá trình thụ thai bị trở ngại, nhất là trong quá trình tinh trùng tiến vào ống dẫn trứng bị trở ngại, làm cho tinh trùng và trứng trong lúc cuộc sống tốt đẹp nhất thì lại khó kết hợp được với nhau, vả lại tinh trùng và trứng ở trong cơ quan sinh dục đang có bệnh thì bản thân chúng cũng biến hình, biến tính, sức sống và cường độ của chúng sẽ suy giảm rất nhiều. Nếu đã thụ thai sẽ trực tiếp ảnh

hưởng đến chất lượng phát triển và trưởng thành của thai nhi. Cho nên, trong nam nữ đôi bên, bất kỳ cơ quan sinh dục của bên nào có bệnh hoặc bị viêm đều không nên thụ thai.

787- Sau khi bị chấn động về tinh thần không nên thụ thai

Về mặt tinh thần nếu bị các loại kích thích hoặc bị vết thương lớn như vợ chồng bất hoà, trở mặt cãi nhau, lúc này mà thụ thai đối với phát triển và sinh trưởng của thai nhi chỉ có hại chứ không có lợi.

Các nhà khoa học từ lâu đã chứng minh, nhân tố tinh thần có thể làm cho công năng đại não rối loạn, khiến cho tầng vỏ đại não bị ức chế và quá trình hưng phấn không bình thường, ảnh hưởng đến công năng nội phân tiết, dẫn đến hàng loạt phản ứng không tốt trong cơ thể.

788- Sau khi chiếu x quang không nên thụ thai

Phụ nữ sau khi chiếu xạ xạ tuyến mà có thai sẽ khiến cho thai nhi bị dị dạng.

Nam nữ đôi bên hoặc một bên, đặc biệt là nữ sau khi chiếu X quang phần bụng hoặc trong môi trường nhiệt độ cao không nên thụ thai. Bởi vì nhiệt độ cao có khả năng sát thương tinh trùng và trứng rất mạnh. Cho dù tinh trùng và trứng không bị sát thương cũng bị làm cho tàn phế, biến hình. Đặc biệt là phụ nữ có thai, ổ bụng tiếp thu lượng X quang lớn sẽ làm cho thai nhi dị dạng.

789- Trong một thời gian ngắn sau khi phẫu thuật không nên thụ thai

Nói chung người ta cho rằng, phụ nữ sau khi lấy vòng ra chưa đầy 3 tháng, sảy thai chưa đầy 6 tháng, mổ đẻ chưa đầy một năm thì không nên thụ thai.

Bởi vì phụ nữ sau khi phẫu thuật phụ khoa, vùng tử cung sẽ bị tổn thương nhất định, cần có một thời gian tương đối dài mới

có thể khôi phục được công năng như cũ. Nếu khi công năng chưa được khôi phục mà đã có thai, bào thai ở trong tử cung chưa được khôi phục công năng thì việc phát triển sẽ bị ảnh hưởng.

790- Tuần trăng mật không nên thụ thai

Tuần trăng mật thụ thai được người ta gọi là "song hỉ lâm môn", nhưng việc này đối với sức khoẻ thân thể của cả mẹ và con đều không có lợi.

Bởi vì sức sống của trứng ở trong cơ thể được 12 tiếng đồng hồ, tinh trùng tồn tại trong cơ thể được 60 ngày. Nếu muốn đẻ đứa con chất lượng cao thì phải lựa chọn tinh trùng và trứng đều ở vào thời điểm chất lượng cao. Rụng trứng vào ngày giữa hai kỳ hành kinh. Hai kỳ giao hợp phải cách xa nhau thì người đàn ông mới có được tinh trùng chất lượng cao. Trong thời kỳ tuần trăng mật, vì việc cưới xin đã mệt, thể lực chưa được hồi phục, sinh hoạt tình dục chưa được hiệp điều, cho nên không phải là thời kỳ thụ thai tốt nhất. Cho nên tuần trăng mật không nên thụ thai, nên tạm thời dùng biện pháp tránh thụ thai.

791- Phụ nữ mắc bệnh viêm gan không nên có thai

Phụ nữ mắc bệnh viêm gan nếu có thai, đối với sức khoẻ thân thể của cả mẹ và con đều không có lợi.

Bởi vì phụ nữ khoẻ mạnh mà có thai, thai nhi sinh trưởng phát triển và công năng bài tiết hô hấp cần dựa vào người mẹ để hoàn thành, tim phổi và gan thận phải gánh nặng hơn rất nhiều so với ngày thường. Mà người phụ nữ bị viêm gan thì công năng gan trong thời gian ốm bị tổn hại nghiêm trọng, công năng giải độc của gan bị suy giảm, lúc này mà có thai thì sẽ làm cho tế bào gan bị tổn thương hơn, vi rút viêm gan con có thể qua đế cuống rốn mà truyền nhiễm sang thai nhi, trực tiếp ảnh hưởng đến phát triển trưởng thành của thai nhi. Đồng thời cũng dễ xảy ra sảy thai, đẻ non, tử thai và thai nhi dị hình, đối với cả mẹ và con đều không có lợi. Cho nên phụ nữ bị viêm gan không nên có thai. Nếu đã có thai thì nên khẩn trương

đi nạo thai, chấm dứt việc có thai và kiên trì tránh có thai.

792- Người mắc bệnh động kinh không nên có thai

Phụ nữ mắc bệnh động kinh mà có thai sẽ có hại cho sức khoẻ cả mẹ lẫn con.

Bởi vì phụ nữ có thai mắc bệnh động kinh, do nước, natri ứ đọng, chất điện giải rối loạn, tâm tư và kích tố thay đổi, khiến cho bệnh động kinh xảy ra nhiều lần. Cơn động kinh phát tác nhiều lần sẽ làm cho thai nhi phát triển chậm đi, thậm chí sảy thai, đẻ non và dị dạng bẩm sinh. Cho nên, người mắc bệnh động kinh thì không nên có thai.

793- Khi bị nhễm trùng thì không nên có thai

Phụ nữ sau khi bị nhiễm trùng, có thể thông qua bào thai xâm phạm thai nhi, làm cho tim thai nhi bị dị dạng, bị điếc, bị bệnh đục thuỷ tinh thể, chứng đầu nhỏ, bệnh ban tím, trí năng bị trở ngại và sảy thai, tử thai v.v...

Nói chung, do đế cuống rốn tồn tại một cơ cấu phòng ngự đặc biệt (bình phong của đế cuống rốn) có thể ngăn trở vi rút v.v...xâm nhập vào cơ thể thai nhi. Cho nên, không phải bất cứ sự cảm nhiễm nào của người mẹ cũng đều nguy hại đến thai nhi, chủ yếu là bệnh mề đay, bệnh sởi, viêm tuỷ sống chất xám, bệnh mụn nước đơn thuần, cảm cúm, vi rút tế bào lớn v.v... có thể thâm nhập vào thai nhi, nhất là vi rút bệnh sởi vô cùng nguy hại cho thai nhi. Theo thống kê, có thai tháng đầu tiên bị lây bệnh sởi, tỷ lệ bị dị dạng 50%, tháng thứ hai 30%, tháng thứ ba 20%, tháng thứ tư 5%, cho dù là bị cảm nhiễm sau 4 tháng này vẫn có tính nguy hiểm nhất định. Đủ thấy, dự phòng cảm nhiễm vi rút, đối với người có thai mà nói là vô cùng quan trọng. Thời kỳ có thai phải hết sức tránh đến những nơi công cộng để giảm bớt cơ hội bị cảm nhiễm, phải chú ý vệ sinh cá nhân và môi trường, trong nhà ở phải thoáng gió tốt, chú ý nóng, lạnh, tăng cường rèn luyện, dự phòng cảm mạo.

794- Vừa ngừng dùng thuốc tránh thai thì không nên vội có thai

Ngừng dùng thuốc tránh thai không nên vội có thai. Nếu cần đẻ con thì nên sau khi ngừng thuốc nửa năm hãy có thai.

Bởi vì trong thuốc uống tránh thai có tính tố nữ và kích tố có thai. Những chất kích tố này từ trong cơ thể bài tiết ra ngoài tương đối chậm, chỉ cần uống thuốc tránh thai một tháng, chất kích tố ở trong người cũng cần 5 tháng mới có thể bài tiết ra hết được. Nếu trong vòng 5 tháng này mà có thai sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi, thậm chí dẫn đến thai nhi bị dị dạng. Cho nên, ngừng uống thuốc tránh thai không nên vội có thai ngay.

795- Không nên nạo thai nhiều lần

Nạo thai tức là có thai trong vòng 3 tháng dùng phương pháp y tế để chấm dứt có thai. Nói chung không có ảnh hưởng gì xấu. Nếu nhiều lần thực hành "nạo thai" sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ thân thể.

Bởi vì nhiều lần nạo thai sẽ làm rối loạn công năng sinh lý của chất kích tố nữ bình thường, từ đó xuất hiện rối loạn chu kỳ kinh nguyệt, ngày hành kinh kéo dài, lượng máu ra nhiều hoặc tắt kinh. Nạo thai còn làm cho nội mô tử cung bị tổn hại, để lại những vết sẹo, dễ dẫn đến thời gian có thai sau này phát sinh đế cuống rốn dính nhau, gây nên khó đẻ hoặc đẻ xong ra nhiều máu. Khi nạo thai, nước ối dễ tiến vào lỗ huyết quản sau đó thì vào máu, từ đó dẫn đến huyết quản bị tắc nghẽn. Nhiều lần nạo thai còn dễ dẫn đến bệnh không có thai. Cho nên, không nên nạo thai nhiều lần.

796- Không nên nạo thai đầu tiên

Sau khi kết hôn, nếu do yêu cầu công tác hay học tập, tạm thời không nghĩ đến việc sinh con, nhất định phải tránh thai. Nếu vì có thai mà đi nạo thai, có thể tạo thành nguy hại cho lần đẻ sau hoặc

cho sức khoẻ của mẹ và con.

Bởi vì nhóm máu của đôi bên vợ chồng có thể không giống nhau, hồng huyết cầu của nam giới bao hàm nhóm máu kháng nguyên nếu không cùng với nhóm máu của vợ thì gọi là nhóm máu vợ chồng không thích hợp. Sau khi có thai, nếu nhóm máu kháng nguyên hồng tế bào của thai nhi cùng nhóm máu với cha mẹ , vì một nguyên nhân nào đó, hồng tế bào vào trong cơ thể của mẹ, làm cho trong huyết tương của người mẹ chống lại kháng thể hồng tế bào của thai nhi. Khi nạo thai, thành tử cung bị xây xát bên ngoài, hồng tế bào của thai nhi có thể vào trong người mẹ, kết quả cơ thể người mẹ sản sinh ra chất chống lại nhóm máu kháng thể của người chồng. Nếu lại có thai lần nữa thì loại kháng thể này có thể thông qua đế cuống rốn tiến vào cơ thể thai nhi, ngưng tụ và hoà tan hồng tế bào của thai nhi, làm cho thai nhi bị thiếu máu, nước ối, thậm chí tử vong, cũng có thể gây nên sảy thai, đẻ non nhiều lần, cho dù thai nhi có đủ tháng đẻ được thì cũng có thể xảy ra bệnh vỡ máu của trẻ sơ sinh, sinh ra bệnh vàng da, vàng mắt nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến tử vong. Cho nên, có thai lần đầu tiên không nên nạo thai.

797- Phụ nữ mắc bệnh tinh thần không nên đẻ con

Bệnh tinh thần là một loại bệnh mãn tính. Phụ nữ mắc bệnh tinh thần nếu có thai, không những có thể làm cho bệnh tình nặng thêm, mà còn khó có thể đẻ ra một đứa con khoẻ mạnh không dị dạng. Bởi vì phụ nữ mắc bệnh tinh thần, về mặt sinh hoạt không thể tự phục vụ được bản thân, việc cho con bú, chăm sóc con sau khi đẻ đều khó có thể tự làm được. Việc chữa trị bệnh tinh thần nói chung phải kiên trì liên tục từ 3 đến 5 năm, sau khi có thai phải uống thuốc sẽ có hậu quả làm cho thai nhi dị dạng. Vả lại có một số bệnh tinh thần còn di truyền sang cả đời sau. Cho nên, phụ nữ mắc bệnh tinh thần không nên đẻ con.

798- Phụ nữ bị thiếu máu nghiêm trọng không nên đẻ con

Huyết sắc tố của người phụ nữ khoẻ mạnh phải trên 12%. Huyết sắc tố dưới 12% là thiếu máu nhẹ, dưới 8% là thiếu máu nặng. Phụ nữ thiếu máu nặng nếu có thai sẽ có hại cho con cái và bản thân.

Bởi vì sau khi có thai, thành phần huyết tương trong máu sẽ tăng lên nhiều, hàm lượng huyết sắc tố tương đối giảm đi, hình thành các chứng bệnh như "thiếu máu có tính chất sinh lý", khiến cho càng thiếu máu nhiều hơn, từ đó làm cho người có thai nhức đầu hoa mắt, thở dốc,đau ngực, kiệt sức v.v... Thiếu máu còn làm cho thai nhi không đủ dinh dưỡng và ô-xy, làm cho thai nhi phát triển không tốt. Ngoài ra, còn có thể dẫn đến sảy thai và đẻ non, khi đẻ tử cung kiệt sức nên sinh ra khó đẻ. Cho nên, phụ nữ thiếu máu nghiêm trọng thì không nên đẻ con, có thể sau khi chữa trị phục hồi sức khoẻ rồi hãy nghĩ đến vấn đề đẻ con.

799- Phụ nữ bị bệnh tiểu đường không nên đẻ con

Phụ nữ bị bệnh tiểu đường có thai, đối với thai nhi sẽ có sự tổn hại cực lớn.

Bởi vì phụ nữ trong khi có thai việc chuyển hoá rất phức tạp. Một mặt, có mang sẽ làm tăng thêm bệnh tiểu đường; phản ứng thời kỳ đầu có thai, có thể gây nên trúng độc axit, đường huyết thấp; trong khi có thai, thời kỳ cuối còn có thể do kích tố đế cuống rốn tăng lên làm cho bệnh tình thêm nặng, làm cho nước ối quá nhiều, dễ bị cảm nhiễm và xuất hiện bệnh trúng độc thai nghén và hôn mê. Theo điều tra, phụ nữ có thai bị bệnh tiểu đường đẻ con ra, tỷ lệ phát bệnh dị hình bẩm sinh cao hơn phụ nữ khoẻ mạnh đẻ con 10 lần; thai nhi chết trong tử cung chiếm 30%, thai nhi phát triển quá to, trở thành thai nhi khổng lồ, trong đó có khoảng 15% - 20% thể trọng vượt quá 5 kg tạo thành vị trí thai không chỉnh hoặc khó đẻ; trẻ mới sinh dễ mắc bệnh đường huyết thấp có tính phản ứng và bệnh tổng hợp hô hấp quẫn bách, tỷ lệ tử vong cao.

Nguyên nhân phát bệnh tiểu đường có liên quan đến di

truyền, cho nên người bị bệnh tiểu đường khi họn đối tượng yêu đương, nên chọn đối phương không phải là người bị bệnh tiểu đường. Nếu cả hai vợ chồng đều mắc bệnh tiểu đường thì đối với sức khoẻ của thế hệ sau cực kỳ nguy hại. Cho nên phụ nữ bị bệnh tiểu đường tốt nhất là không nên đẻ con.

800- Người bị bệnh tuyến giáp nặng không nên đẻ con

Cơ năng sinh lý quá mức bình thường của tuyến giáp trạng gọi tắt là giáp cang. Những người mắc bệnh này phần nhiều là phụ nữ, những phụ nữ sinh nở từ 20 đến 40 tuổi chiếm đa số.

Đại đa số người bị bệnh giáp cang khi có thai không bị ảnh hưởng gì nhiều lắm. Nhưng điều phải chú ý là, nếu chẳng may đã có thai thì phải chấm dứt có thai như nạo thai hoặc khi đẻ bình thường thì sau khi đẻ nửa tháng bệnh tình lại tăng lên, thậm chí có thể gây nên nguy hiểm.

Phụ nữ có thai bị bệnh giáp cang chỉ cần uống thuốc hợp lý thì sẽ không ảnh hưởng đến thai nhi, nhưng không nên mổ và điều trị bằng đồng vị tố. Người bị bệnh giáp cang nặng cần phải uống thuốc thời gian dài, nếu điều trị không đúng mức, ví dụ như dùng thuốc chống tuyến giáp trạng quá liều, sẽ làm cho công năng tuyến giáp trạng bẩm sinh của thai nhi bị suy giảm, tức là bị ngu đần bẩm sinh. Cũng như vậy, thuốc chống tuyến giáp trạng có thể thông qua sữa của mẹ vào cơ thể con gây thành bệnh ngu đần sau khi đẻ. Cho nên những sản phụ có dùng thuốc chống tuyến giáp trạng thì tuyệt đối không nên nuôi con bằng sữa mẹ, để tránh đem lại cho gia đình điều bất hạnh.

801- Muốn có con thì đàn ông không nên uống rượu

Vì ưu sinh, thông thường người ta chỉ coi trọng mối quan hệ giữa người có thai và thai nhi, nhưng thường lại coi nhẹ việc người cha dùng thuốc sẽ ảnh hưởng đến với thai nhi. Nếu người cha thường xuyên uống rượu sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Bởi vì rượu (bao gồm cả rượu trắng và rượu thuốc) có tác dụng độc hại rất mạnh đối với tế bào sinh đẻ. Bất kỳ tinh trùng hay trứng biến dị đều có ảnh hưởng đến phát triển của thai nhi. Thường dùng rượu nhân sâm, rượu nhung hươu, rượu hổ cốt và rượu ngũ gia bì cũng chẳng khác gì rượu trắng, đều có tác dụng độc hại rất mạnh, uống xong có thể làm cho trong tinh dịch có khoảng 70% sức sống của tinh trùng bị giảm sút, hoặc phát triển không đầy đủ, loại tinh trùng này kết hợp với trứng hình thành thai nhi sẽ bị đầu dị dạng, chân tay ngắn và bé, tim dị dạng, trí lực trì độn v.v... Cho nên, khi muốn có con, vì tương lai của thế hệ sau, đàn ông không nên uống rượu.

802- Phụ nữ muốn có con không nên ăn nhiều cà rốt

Trong cà rốt có nhiều chất carôten và nhiều loại vitamin, rất có ích cho cơ thể người. Nhưng phụ nữ muốn có con mà ăn quá nhiều cà rốt sẽ có khả năng dẫn đến không có thai.

Bởi vị sau khi phụ nữ ăn quá nhiều cà rốt, chất carôten sẽ làm cho tắt kinh và ức chế công năng rụng trứng của buồng trứng. Cho nên phụ nữ muốn có con thì không nên ăn nhiều cà rốt.

803- Những người nào có thể kết hôn nhưng không nên đẻ con

Hiện nay ở Trung Quốc, ngoài bệnh phong có qui định rõ ràng ra, đối với những người mắc bệnh khác cũng không nên đẻ con thì chưa có pháp qui chế định. Trong " Ưu sinh bảo hộ pháp" của Nhật Bản qui định những người không được đẻ con, xin giới thiệu tóm tắt để mọi người tham khảo:

1- Bệnh tinh thần có tính di truyền : Bệnh tinh thần phân liệt, bệnh tinh thần có tính ức chế điên rồ, bệnh động kinh.

2- Khuyết tật trí năng có tính di ttruyền.

3- Bệnh thái tinh thần có tính di truyền rõ rệt : tính dục không bình thường rõ rệt, có khuynh hướng ham mê phạm tội rõ

rệt.

4- Bệnh thân thể có tính di truyền rõ rệt. Bệnh vũ đạo có tính di truyền, bệnh tuỷ sống không điều chỉnh được có tính di truyền, bệnh tiểu não không điều chỉnh được có tính di truyền, bệnh cơ căng thẳng, bệnh tiêu thất căng thẳng bẩm sinh, bệnh xương sụn phát triển bị trở ngại bẩm sinh, bệnh vẩy cá, chứng bạch tạng, bệnh mụn nhọt ngoài da bẩm sinh, bệnh chai chân tay bẩm sinh, bệnh teo thần kinh bẩm sinh, bệnh mù màu, bệnh run nhỡn cầu bẩm sinh, bệnh điếc bẩm sinh, bệnh huyết hữu.

5- Dị dạng có tính di truyền bẩm sinh : nứt tay, nứt chân, bệnh thiếu xương bẩm sinh.

804- Phụ nữ không nên sinh con quá muộn

Sinh con quá muộn đối với sức khoẻ cả mẹ lẫn con đều bất lợi.

Trong một đời người phụ nữ, lứa tuổi sinh đẻ tốt nhất cũng có hạn độ nhất định, tốt nhất không nên vượt quá 30 tuổi, đặc biệt là không nên quá 35 tuổi. Y học gọi người 35 tuổi mới sinh con lần đầu là cao linh sơ sản phụ. Bởi vì phụ nữ trên 35 tuổi, công năng buồng trứng bắt đầu suy thoái, trứng dễ phát sinh dị dạng, thai nhi phát sinh dị dạng bẩm sinh hoặc phát bệnh đần độn, tỷ lệ phát bệnh tăng lên rõ rệt. Ngoài ra phụ nữ sau 35 tuổi, xương chậu và tính đàn hồi của hội âm đều bị suy giảm, thời kỳ có thai phát bệnh và khó đẻ lại tăng lên tương ứng. Tư liệu điều tra đã chứng minh, chỉ một ví dụ về đần độn bẩm sinh, sản phụ trên 40 tuổi so với sản phụ dưới 30 tuổi, tỷ lệ phát bệnh của con cái đẻ ra cao hơn gấp khoảng 15 lần, tỷ lệ khó đẻ và tử vong cũng cao hơn. Tất nhiên do nhiều nguyên nhân khác nhau như kết hôn, tuổi sinh đẻ vượt quá giới hạn này thì cũng không nên quá căng thẳng. Vì y học hiện đại đã phát triển đến mức tương đối cao, chỉ cần kiểm tra và chẩn đoán kỹ trước khi đẻ là có thể dự phòng và xử lý được, đa số cao linh sơ sản phụ vẫn bình an vô sự.

805- Phụ nữ không nên đẻ con quá sớm

Đẻ con quá sớm, đối với cả mẹ lẫn con đều không có lợi.

Bởi vì một thai nhi muốn lớn lên để ra đời cần người mẹ hấp thu rất nhiều thàh phần dinh dưỡng. Đã có người tính toán, một đứa trẻ ra đời nặng 3 kg, ít nhất cũng có 1,7 kg prôtêin, trên 0.5 kg chất mỡ và hơn 0,25 kg chất canxi do người mẹ cung cấp; ngoài ra còn cần các dưỡng liệu khác như đường nho, chất sắt và vitamin v.v... toàn dựa vào người mẹ cung cấp. Nhưng bản thân người mẹ, từ phản ứng thời kỳ đầu sau khi có thai, thời kỳ giưã thì tim, phổi, thận, gan phải gánh vác khá nhiều. Do hệ thống xương cốt của phụ nữ chưa phát triển hoàn toàn thành thục, sinh nở quá sớm, sức khoẻ của cả mẹ và con đều bị ảnh hưởng. Trong thời kỳ có thai, một lượng lớn chất dinh dưỡng bị tiêu hao, thường làm cho tử cung co lại không còn sức, vị trí thai nhi không chỉnh, trong khi đẻ mát máu, rồi dùng thuốc sét kẹp, tỷ lệ khi đẻ phải mổ tăng lên. Không ít phụ nữ đẻ sớm thì sau khi đẻ vì thân thể suy nhược, còn phát sinh rất nhiều bệnh tật, cũng có một số phụ nữ đẻ quá sớm dẫn đến ung thư tử cung. Theo điều tra, đẻ quá sớm, thường sinh ra sảy thai, đẻ non, tử thai, đứa trẻ nghẹt thở, thể trọng rất nhẹ, trí lực ngu đần tương đối nhiều.

Các chuyên gia y học đã chứng thực; từ 24 đến 27 tuổi là độ tuổi sinh đẻ tốt nhất. Có thai và đẻ vào lứa tuổi 24 - 25 và 26 - 29 là lứa tuổi thích hợp nhất. Phụ nữ trên 35 tuổi đã là thời kỳ sinh nở cao tuổi rồi .

806- Tránh thai không nên chỉ dựa vào kỳ an toàn

Cái gọi là kỳ an toàn là chỉ một đoạn thời gian giữa hai kỳ hành kinh của phụ nữ. Kỳ an toàn không dễ thụ thai. Nhưng chỉ dựa vào kỳ an toàn để tránh thai thì không tuyệt đối an toàn.

Bởi vì kỳ rụng trứng vào khoảng 14 ngày trước kỳ hành kinh lần sau, trước đó 5 ngày hoặc sau đó 4 ngày, cộng thêm ngày rụng trứng là 10 ngày gọi là thời kỳ không an toàn. Còn những ngày

khác gọi là kỳ an toàn không dễ thụ thai. Trên thực tế, kỳ rụng trứng có thể vì nhiều nhân tố ảnh hưởng nên thời gian có thể sớm hơn hoặc muộn hơn, thậm chí có thể rụng trứng một cách ngoại lệ. Cho nên rất nhiều cặp vợ chồng áp dụng biện pháp kỳ an toàn tránh thai đã bị thất bại. Đã có thống kê, tỷ lệ thành công dùng biện pháp kỳ an toàn tránh thai không đến 85%. Cho nên, tránh thai không nên chỉ dựa vào kỳ an toàn mà nên kết hợp với các biện pháp tránh thai khác.

807- Tránh thai bằng mũ tử cung không nên dùng thời gian dài

Mũ tử cung tránh thai là một trong những dụng cụ để tránh thai, đặc điểm của nó là vừa thuận tiện, vừa có hiệu quả, dùng lúc nào cũng được. Nhưng nếu trường kỳ sử dụng thì sẽ bị cảm nhiễm hệ tiết niệu.

Bởi vì mũ tử cung dùng để tránh thai không phải tuyệt đối vô trùng. Khi đặt mũ tử cung, thường đem theo cả vi khuẩn vào trong tử cung. Qua kiểm tra những phụ nữ dùng mũ tử cung để tránh thai, phát hiện trong âm đạo trực khuẩn đại tràng tăng lên rõ rệt. Đồng thời vì niệu đạo của phụ nữ ngắn hơn của nam giới, vi khuẩn trong âm đạo dễ qua đường niệu đạo mà đi ngược vào trong người, từ đó làm cho hệ tiết niệu bị cảm nhiễm. Thường thấy nhất là viêm niệu đạo và viêm bàng quang, xuất hiện bệnh trạng đi đái nhiều, đái buốt v.v... Cho nên, biện pháp dùng mũ tử cung để tránh thai không nên trường kỳ sử dụng.

808- Khi mang thai không nên tin âm nhạc dạy được thai nhi

Quan tâm đến việc sinh con và dạy con là tâm nguyện của mỗi người làm cha mẹ . Gần đây trong xã hội xôn xao đề xuất vấn đề âm nhạc giáo dục thai nhi. Vấn đề này được các bậc cha mẹ trẻ rất thích thú. Trên thực tế, âm nhạc dạy thai nhi không thể thu được hiệu quả.

Hội khoa học sinh đẻ có kế hoạch của thành phố Thượng Hải đã thảo luận vấn đề dùng âm nhạc giáo dục thai nhi. Thông qua phân tích lý luận thấy rằng, khi âm thanh truyền bá vào thành bụng, năng lượng thanh âm hầu như toàn bộ bị thành bụng phản xạ lại hết, chỉ có một số cực nhỏ năng lượng xạ thanh có thể thông qua phần mềm của thành bụng, không thể dẫn đến thính giác bình thường. Thêm nữa tim đang đập, tiếng ồn ào của ruột, những tiếng lạo xạo nhỏ trong cơ thể người mẹ, và còn phần mềm của lớp da thành bụng của người mẹ, rồi lớp mỡ, tầng cơ tử cung và nước ối v.v... là những nhân tố quấy rối phản xạ năng lượng âm thanh, thai nhi cho dù có thính lực của người lớn cũng không có cách nào nghe được âm thanh ở bên ngoài người mẹ. Cho nên, thông qua thành bụng của người có thai tiến hành dùng âm nhạc giáo dục thai nhi là không thể có được, càng không thể sinh ra được thần đồng.

X - VỀ PHỤ NỮ

809- Phụ nữ có ba giai đoạn không nên ăn chay

Trong cuộc đời phụ nữ ít nhất có 3 giai đoạn không nên ăn chay

1/ Thời kỳ cơ quan tính dục phát triển thành thục: Giai đoạn này nếu chỉ ăn chay, sẽ làm cho kích tố nữ ở mức quá thấp, thứ hai là cơ quan tính dục phát triển không tốt hoặc phát triển chậm, có trở ngại cho công năng của bầu vú, của tuyến tính và âm sắc của phụ nữ, ảnh hưởng đến hình thái của vẻ đep.

2/ Thời kỳ sinh nở: Nếu trong thời kỳ sinh nở mà cứ trường kỳ ăn chay, sẽ do kích tố nữ ở mức quá thấp gây trở ngại cho việc thụ thai, không dễ có thai.

3/ Thời kỳ trung niên: Thời kỳ này do buồng trứng teo lại,

lượng phân tiết kích tố nữ giảm đi hoặc "chấm dứt" việc phân tiết. Nếu cứ ăn chay mãi sẽ làm cho bệnh tổng hợp của người đứng tuổi càng thêm rõ rệt.

810- Phụ nữ "ba kỳ" (thời kỳ có kinh, thời kỳ có thai, thời kỳ cho con bú) không nên uống nước chè đặc

Lá chè, ngoài các chất nhu toan, cà phê kiềm ra, còn có đường, prôtêin, axit amin, vitamin và các chất nguyên tố dinh dưỡng vô cơ v.v... Uống chè không những có giá trị dinh dưỡng nhất định mà còn có tác dụng đề phòng và chữa một số bệnh. Nhưng đối với phụ nữ mà nói, vì nhu cầu sinh lý khác nhau, nhất là trong kỳ hành kinh, thời kỳ có thai và thời kỳ cho con bú thì không nên uống nhiều nước chè, nhất là không nên uống nước chè đặc.

Bởi vì trong nước chè đặc hàm lượng cà phê kiềm tương đối cao, kích thích thần kinh và tâm huyết quản, làm cho người ta hưng phấn, việc chuyển hoá cơ sở tăng nhanh, dễ bị thống kinh, kỳ hành kinh kéo dài và máu kinh ra quá nhiều. Đồng thời nhu toan trong nước chè đặc ở trong đường ruột kết hợp với chất sắt trong thức ăn sẽ sinh ra vật lắng xuống đáy gây trở ngại cho việc hấp thu chất sắt, làm cho thiếu máu do thiếu chất sắt. Phụ nữ có thai uống nước chè đặc, còn ảnh hưởng đến dinh dưỡng và phát triển của thai nhi. Thời kỳ cho con bú uống nước chè đặc, chất cà phê kiềm có thể thông qua sữa mà vào trong cơ thể thai nhi, gây nên hưng phấn, quấy khóc và co thắt ruột. Hơn nữa còn có thể ức chế việc xuống sữa, làm cho sữa xuống ít đi. Cho nên, phụ nữ đang thời kỳ hành kinh, đang thời kỳ có thai, và đang thời kỳ cho con bú thì không nên uống nước chè đặc.

811- Phụ nữ bị bệnh cao huyết áp không nên có thai

Phụ nữ bị bệnh cao huyết áp sau khi có thai, không những bệnh tình nặng thêm, mà việc phát triển sinh trưởng của thai nhi cũng bị ảnh hưởng rất lớn.

Phụ nữ có thai bị bệnh cao huyết áp mãn tính, thời kỳ mang thai thường thiếu tháng nên thai nhi phát triển tương đối chậm; do đế cuống rốn bị tắc nghẽn nên không cung cấp đủ ôxy và những dưỡng liệu cần thiết khác cho thai nhi, thai nhi rất có khả năng chết trong khoang tử cung; trong thời gian có thai, huyết áp của phụ nữ có thai thường hơi thấp, nhưng đến tháng đẻ thì lại lên cao, thường lại vượt quá độ cao vốn có, làm cho mạch máu bị co giật hoặc công năng huyết quản toàn thân bị trở ngại, khiến cho việc cung cấp máu cho tử cung không đủ, lúc này cực dễ phát sinh bệnh trúng độc thai nghén, đế cuống rốn bị tách ra sớm, nguy cấp đến tính mệnh của thai nhi và người mẹ. Theo điều tra thống kê, trong số phụ nữ có thai bị bệnh cao huyết áp, có khoảng 25% đến 50% có khả năng có điềm báo trước bệnh phong, bệnh cao huyết áp kết hợp với bệnh trúng độc thai nghén làm cho thai nhi tử vong chiếm khoảng 1/5. Cho nên những phụ nữ mắc bệnh cao huyết áp mãn tính, tốt nhất là dùng biện pháp tránh thai. Nếu chẳng may đã có thai, nếu nhẹ thì có thể an toàn đến thời kỳ sinh nở, nhưng phải chú ý nghỉ ngơi, hoạt động vừa phải, ăn uống thì hạn chế ăn nhiều muối, tăng cường kiểm tra trước khi đẻ, quan sát huyết áp thay đổi. Nếu người bị nặng và có thêm những bệnh nặng khác thì phải kịp thời đến bác sĩ xem có cần phải chấm dứt có thai hay không hoặc là sau khi chấm dứt có thai cần phải mổ để tuyệt dục.

812- Người mắc bệnh mẫn cảm không nên trang điểm

Trang điểm khiến người ta mặt mũi sáng sủa, dung mạo dễ coi, nhưng không phải ai cũng như thế cả. Người mắc bệnh dị ứng cảm thì không nên trang điểm.

Hiện nay trên thị trường trong và ngoài nước bày la liệt những hoá mỹ phẩm đủ các chủng loại, nhưng đều không tách khỏi những thành phần của dược phẩm hoá học. Những năm gần đây số người bị phản ứng dị ứng cảm với hoá mỹ phẩm và bị ngộ độc hoá mỹ phẩm càng ngày càng nhiều. Những người đã từng

mắc bệnh dị ứng cảm như nổi mề đay, bệnh mẩn ngứa, bệnh viêm da dị ứng, bệnh hen suyễn v.v..., sử dụng hoá mỹ phẩm thường dẫn đến bệnh cũ tái phát, hoặc bệnh tình nghiêm trọng hơn. Cho nên những người mắc bệnh dị ứng cảm không nên hoá trang. Ngoài ra, người đang có thai, hành kinh không đều, bệnh gan, bệnh tiểu đường, bệnh tâm tư và những người làm việc ở ngoài trời đều không nên trang điểm. Nếu vì nhu cầu đặc thù thì những thứ trang điểm cũng không nên để lại lâu ở trên da.

813- Phụ nữ mắc bệnh thận không nên đẻ con

Phụ nữ mắc bệnh thận, trong thời gian mang bệnh nên tránh thụ thai, nếu chẳng may có thai, không những làm cho bệnh thận nặng thêm lên, mà còn có hại cho thai nhi.

Bởi vì sau khi thụ thai, những vật chuyển hoá của thai nhi cũng phải do thận của người mẹ bài tiết ra ngoài, như vậy làm nặng thêm gánh nặng cho thận, làm cho bệnh cũ thêm nặng, thậm chí còn làm cho công năng của thận bị suy nhược, phát sinh bệnh nhiễm độc nước tiểu. Ngoài ra còn có thể làm cho sảy thai hoặc đẻ non. Cho nên, phụ nữ bị bệnh thận không nên đẻ con, chờ cho khi bệnh thận được qua khỏi hãy nghĩ đến vấn đề đẻ con.

814- Nữ thanh niên không nên bó ngực

Khi thiếu nữ đến 13 - 14 tuổi, tuyến vú bắt đầu phát dục. Theo năm tháng tăng lên, bầu vú cũng dần dần to ra, căng phồng lên ở trước ngực. Đó là hiện tượng sinh lý bình thường của nữ thanh niên đến thời kỳ thanh xuân. Không những nó biểu thị thân thể khoẻ mạnh và phát triển bình thường, và cũng thể hiện những đường nét đẹp đáng có của người phụ nữ.

Vì không muốn để lộ bầu vú, nhiều cô thanh nữ đã mặc những chiếc áo nịt rất chật, bó chặt bầu vú và bộ ngực lại, hoặc dùng miếng vải dài quấn lên ngực từng tầng từng lớp, đến thở cũng khó khăn. Cách làm như vậy chỉ có hại chứ không có lợi.

Bó ngực không những ảnh hưởng đến phát triển bình thường

của tuyến vú, sẽ gây khó khăn cho việc cho con bú sữa sau này, mà còn ảnh hưởng đến khoang ngực và tim, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của ngực, từ đó mà ảnh hưởng đến công năng bình thường của ngực, tim. Trường kỳ bó ngực, sẽ làm cho khoang ngực không thể phát triển theo chiều ngang, kết quả làm cho bộ ngực sinh ra dài đuỗn dị dạng, không những không đẹp, mà còn xấu đi. Cho nên, nữ thanh niên không nên bó ngực.

815- Phụ nữ trong thời kỳ rụng trứng không nên chiếu X quang

Tia X là một sóng điện từ có làn sóng cực ngắn, có thể xuyên qua các tổ chức cơ thể, làm cho thể dịch và các tế bào tổ chức cơ thể sản sinh ra sự thay đổi sinh lý và hoá học sinh vật, gây thương tổn ở những mức độ khác nhau, phụ nữ trước khi hành kinh ở vào giai đoạn rụng trứng, đồng thời cũng có thể là thời kỳ đầu có thai, nếu lúc này mà kiểm tra chiếu X quang có thể làm cho tế bào trứng hoặc trứng thụ tinh bị tổn thương, thậm chí tử vong..

Có một số quốc gia đã qui định, phụ nữ ở thời kỳ sinh đẻ, khi kiểm tra chiếu X quang phải tiến hành trong 10 ngày sau khi hành kinh và gọi qui định này là "Luật 10 ngày" kiểm tra X quang của phụ nữ ở tuổi sinh nở. Phụ nữ ở tuổi sinh nở trừ bệnh tình khẩn cấp ra, nói chung trong vòng 10 ngày sau khi hành kinh mới nên kiểm tra X quang, không nên trong thời kỳ rụng trứng hoặc thời kỳ đầu thụ thai làm loại kiểm tra này. Nếu bệnh tình phụ nữ có thai cần thiết phải chiếu X quang ở ngực, ở bụng, tốt nhất là chờ sau 8 tuần hãy tiến hành.

816- Phụ nữ có thai không nên chiếu X quang và làm siêu âm

X quang và siêu âm là phương pháp chẩn đoán kiểm tra thường dùng trong lâm sàng. Nói chung không có gì nguy hại. Nhưng đối với phụ nữ có thai chiếu X quang hoặc làm siêu âm để kiểm tra thì có nguy hại.

Bởi vì X quang có tác dụng dị dạng rất mạnh. Nó có thể làm cho thai nhi thành dị dạng, nhất là có thai 3 tháng đầu thì tuyệt đối cấm chỉ chiếu X quang, kiểm tra siêu âm vì có thể ức chế phát triển sinh trưởng của thai nhi, làm giảm sức miễn dịch bẩm sinh, tổn hại cho nhiễm sắc thể của thai nhi. Cho nên, phụ nữ có thai nếu không thật cần thiết thì không nên chiếu X quang và làm siêu âm.

817- Phụ nữ "dùng nước" không nên dùng nước sống

Cái gọi là "dùng nước" là câu nói theo thói quen khi phụ nữ rửa âm hộ. Phụ nữ "dùng nước", không nên dùng nước sống, nếu không sẽ có nguy hiểm gây nên khối u ẩm ướt ác tính.

"Nước sống" là nước lã chưa đun sôi, trong nước lã có vô vàn vi khuẩn gây bệnh, trong đó có cả bệnh nguyên thể của bệnh tính dục, ví dụ vi rút gây bệnh ở đầu vú làm cho người ta có khối u ẩm ướt ác tính, cho dù nước máy đã lọc, đã tiêu độc nhiều lần cũng rất khó có thể tiêu diệt được vi rút này. Nếu dùng "nước sống" để rửa âm hộ, vi rút trong nước có thể dính vào ngoại âm, vào âm môi lớn âm môi nhỏ, thậm chí vào trong những chỗ xây xát của âm đạo và sinh sôi nảy nở ở đó, rồi gây bệnh.

Theo thống kê, có tới 2/3 khối u ướt (nang) là do giao hợp không sạch nên bị truyền nhiễm, còn 1/3 không phải do giao hợp. Theo phân tích lâm sàng, bệnh nhân có khối u ướt gay gắt đều có chung một điểm là đều dùng "nước sống" để rửa âm hộ.

Cho nên, các chuyên gia nghiên cứu về vấn đề này cho thấy: Khi chị em phụ nữ "dùng nước" thì không nên dùng nước sống, bao gồm cả nước chưa thật sôi hoặc nước đun sôi nhưng lại pha thêm nước lã. Nhất định phải nghiêm khắc dùng "nước sôi" theo đúng nghĩa của nó để vệ sinh phụ khoa. Chỉ có như vậy hệ số an toàn mới cao.

818- Phụ nữ không nên trường kỳ sử dụng pôtasium mănggan cao

Pôtasium mănggan cao cũng còn gọi là bột PP là một loại thuốc tiêu độc mà các gia đình thường dùng, nó được sử dụng

thuận tiện, giá rẻ, được mọi người rất yêu thích, thường dùng để rửa âm đạo, niệu đạo, ngoại âm, hậu môn hoặc dùng để tắm ngồi, cũng có thể dùng để tiêu độc dụng cụ ăn, hoa quả.

Trong cuộc sống thường ngày, vì thiếu hiểu biết về pôtasium mănggan, những phụ nữ khoẻ mạnh trường kỳ sử dụng dung dịch này để rửa ngoại âm, cho rằng như vậy có thể đề phòng niệu đạo nhiễm trùng hoặc một số bệnh phụ khoa. Kỳ thực cách làm như vậy là không nên.

Bởi vì trong biểu bì âm đạo của phụ nữ khoẻ mạnh có một số lớn trực khuẩn nhũ toan có ích cho cơ thể ký sinh trong âm đạo. Khi chúng phát triển có thể sinh ra nhũ toan, làm cho âm đạo duy trì được độ axit nhất định (pH trị 4 - 5), từ đó có thể giết chết có hiệu quả những vi khuẩn gây bệnh xâm nhập vào trong âm đạo, bảo đảm cho âm đạo được sạch sẽ. Nếu trường kỳ sử dụng dung dịch này để rửa âm đạo, thì sẽ giết chết hàng loạt trực khuẩn nhũ toan trong âm đạo, khiến cho âm đạo mất đi môi trường toan tính, những vi khuẩn gây bệnh khác sẽ nhân cơ hội này mà xâm nhập cơ thể gây nên các bệnh phụ khoa làm cho viêm âm đạo, viêm nội mô tử cung, viêm cổ tử cung. Cho nên những phụ nữ khoẻ mạnh không nên trường kỳ sử dụng dung dịch pôtasium mănggan cao để rửa ngoại âm.

819- Mùa hè không nên đánh phấn quá đậm

Mùa hè viêm nhiệt, đánh phấn bôi son, trang điểm quá đậm chỉ có hại chứ không có ích.

Bởi vì mỹ phẩm hoá trang có thể bịt kín lỗ chân lông, gây trở ngại cho việc ra mồ hôi, ảnh hưởng đến việc điều tiết nhiệt độ trong người. Làn da của người bình thường thì thuộc tính nhược toan, có thể ngăn cản việc sinh nở và trưởng thành của vi trùng. Sau khi sử dụng hoá mỹ phâm, sẽ làm cho lớp da mất đi khả năng kháng khuẩn, dễ phát sinh bệnh ngoài da như viêm lỗ chân lông v.v... Ngoài ra tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời sẽ làm cho hoá

mỹ phẩm sản sinh ra phản ứng hoá học, khiến cho làn da có những nếp nhăn quá sớm. Cho nên mùa hè không nên hoá trang quá đậm. Mùa hè hoá trang dễ bị viêm nhiễm và phải chú ý rửa sạch hoá trang trước khi đi ngủ.

820- Phụ nữ hành kinh không nên đấm lưng

Không ít phụ nữ, trước và sau khi hành kinh thường hay bị đau mình, mỏi lưng, thế là dùng ngay phương pháp lấy quả đấm lưng để đấm, để cho lưng đỡ đau, mình đỡ mỏi. Kỳ thực cách làm như vậy là không thể chấp nhận được.

Đó là vì phụ nữ trong thời gian hành kinh, vì hố chậu sung huyết làm cho người ta cảm thấy không thoải mái, ví dụ như mỏi lưng, mỏi đùi hoặc bụng dưới bị chướng, bầu vú căng đau, số lần đại tiểu tiện nhiều lên, tiêu chảy, táo bón v.v..., cũng có một số phụ nữ còn kèm theo bệnh trạng mệt mỏi, thèm ngủ, mặt bị phù nước, tâm trạng không ổn định, tính tình nóng nảy v.v... Tất cả những cái đó đều là hiện tượng sinh lý bình thường của kỳ hành kinh, nói chung không cần chữa chạy gì hết.

Thế nhưng, lúc này mà có người lại tuỳ tiện dùng gậy đấm lưng đấm thật mạnh lên vùng thắt lưng thường chỉ làm cho lưng thêm đau thêm mỏi. Đó là vì sau khi đấm lưng làm cho hố chậu càng thêm sung huyết và máu chảy càng nhanh, làm cho máu kinh rất nhiều, thời gian kéo dài và vùng thắt lưng càng thêm đau dữ dội. Đồng thời, khi phụ nữ hành kinh, sức đề kháng của toàn thân và từng vùng bị giảm sút, đấm lưng không có lợi cho nội mô tử cung do trong kỳ hành kinh bị bong ra bề mặt chưa lành hẳn nên cũng dễ bị nhiễm trùng mà sinh bệnh phụ khoa cấp tính hoặc mãn tính.

Cho nên, phụ nữ hành kinh không nên dùng quả đấm để đấm lưng, nếu không sẽ không có lợi cho sức khoẻ tâm hồn và thể chất trong kỳ hành kinh.

821- Năm điều không nên đeo kính mát đối với phụ nữ

1/ Đang hành kinh không nên đeo : Vì trước khi hành kinh mấy ngày và trong khi hành kinh, nhãn áp thường tăng cao hơn ngày thường, bốn xung quanh nhỡn cầu cũng dễ xung huyết, nhất là những phụ nữ có bệnh thống kinh thì càng không nên. Lúc này mà đeo kính mát sẽ có ảnh hưởng không tốt đối với mắt.

2/ Thời kỳ có thai không nên đeo : Vì thời kỳ có thai kích tố phân tiết trong cơ thể có thay đổi, da mắt hơi sưng mọng, giác mạc mắt dày hơn, đặc biệt là 3 tháng cuối kỳ có thai, vì thuỷ phân giác mạc nhiều nên càng dày lên rõ rệt, đeo kính mát không thích hợp, nếu bị nặng sẽ có hậu quả không tốt.

3/ Phụ nữ mắc bệnh phù thũng trong thời kỳ có thai không nên đeo, lý do cũng như trên.

4/ Phụ nữ khoảng 55 tuổi đã mãn kinh không nên đeo: Cũng do nguyên nhân phân tiết kích tố trong cơ thể có thay đổi.

5/ Những phụ nữ ngày thường tự cảm thấy mắt khô hoặc ướt thì không nên đeo.

822- Phụ nữ không nên để tóc quá dài

Tóc dài là một trong những đặc trưng bề ngoài của nữ tính. Đương nhiên một mái tóc óng ả mượt mà có thể tỏ rõ sự quyến rũ mê hồn của nữ giới. Do vậy mà phụ nữ đã mất khá nhiều tâm lực về mái tóc. Nhưng, tóc dài tuy đẹp, nhưng lại ảnh hưởng đến trí lực của giới nữ.

Bởi vì mái tóc cứ dài ra từng giờ từng phút, và cũng từng giờ từng phút tiêu hao một lượng dinh dưỡng lớn của cơ thể. Y học và hoá học hiện đại thử nghiệm đã chứng minh, trong tóc người có mấy chục thành phần dinh dưỡng mà cơ thể người rất cần, như sắt, i-ôt, kẽm và các loại vitamin v.v... Nếu cơ thể cung cấp dinh dưỡng cho tóc quá ít thì mái tóc sẽ có hiện tượng khô cứng, rụng nhiều. Việc cung cấp dinh dưỡng cho tóc không được ngừng một phút, ngày tháng trôi qua, mái tóc tiêu hao dinh dưỡng của đầu không sao tính xuể. Nếu cơ thể cung cấp

nhiều chất dinh dưỡng cho đầu mà bị tóc hấp thu mất, thì dinh dưỡng cho đầu lại giảm đi, ngày tháng kéo dài dinh dưỡng của não sẽ bị thiếu. Dinh dưỡng của não thiếu, sẽ trực tiếp dẫn đến hiện tượng chóng mặt và ảnh hưởng đến phát triển trí lực của con người. Cho nên trong tình hình nói chung, phụ nữ bị chóng mặt nhức đầu nhiều hơn nam giới, trong đó các cô gái để tóc dài lại nhiều hơn các cô gái để tóc ngắn.

Nữ giới thời hiện đại làm việc trong tất cả các ngành công tác, mà trong rất nhiều loại công việc thì tóc dài là một trong những nhân tố mất an toàn, đặc biệt là những người làm việc trong các ngành cơ giới, ngành dệt, ngành kiến trúc v.v... thì lúc làm việc càng không an toàn, không thuận tiện. Tóc dài có thể bám nhiều bụi bẩn, rất bất lợi cho những người làm công tác trong ngành y, ngành thực phẩm v.v... Ngoài ra tóc dài cũng không có lợi cho các hoạt động thể dục thể thao. Cho nên phụ nữ không nên để tóc quá dài.

823- Một số Phụ nữ không nên để tóc dài ngang vai

1/ Những người trán nhỏ mũi bằng : Nếu để tóc dài ngang vai, tóc xoã xuống mặt, hai bên phủ trên vai, lộ rõ khuôn mặt, trán trông có vẻ càng hẹp đi.

2/ Những người cổ thô và ngắn : Để tóc ngang vai sẽ làm cho người ta cảm thấy đầu và vai bị co hẹp lại. Những người này để tóc ngắn thì hơn.

3/ Những người béo lùn : Để tóc dài làm cho người ta cảm thấy càng lùn hơn. Những người này nên cắt tóc ngắn thì trông mới có tinh thần.

4/ Người tóc thưa : Nếu để tóc dài ngang vai, trông cái đầu càng nhỏ đi, trông không đẹp.

5/ Những phụ nữ tuổi trung niên trở lên : Nếu để tóc dài ngang vai, trông có vẻ quái dị, xấu xí.

6/ Người đầu bẹt : Nếu để tóc dài ngang vai, chẳng có vẻ gì

là đẹp cả.

824- Phụ nữ trong khi đi du lịch không nên thụ thai

Những năm gần đây, song song với việc phát triển của ngành du lịch, những cặp vợ chồng trẻ tiến hành tuần trăng mật du lịch càng ngày càng nhiều. Nhưng điều đáng được chú ý là, trên đường đi du lịch không dùng các biện pháp tránh thai, kết quả là tỷ lệ thụ thai cũng càng ngày càng cao.

Theo các giới y học của Mỹ, Liên Xô cũ cho biết, họ đã tiến hành điều tra 200 cặp vợ chồng tiến hành tuần trăng mật du lịch mà không dùng biện pháp tránh thai, phát hiện có 20% phụ nữ có dự báo sảy thai, trên 10% không có chửa, 8% mắc những bệnh khác. Truy tìm nguyên nhân thì đa số đã thụ thai trên đường đi du lịch. Nhưng do hàng ngày đi sớm về muộn, đi xe đường dài, có khi còn phải leo đèo lội suối, sinh hoạt không có qui luật, ăn ngủ không được bảo đảm, nghỉ ngơi, giấc ngủ không được đầy đủ, thân thể mệt mỏi rã rời. Đồng thời điều kiện vệ sinh ở bên ngoài không tốt, sinh hoạt tình dục của cặp vợ chồng mới cưới lại nhiều v.v... Hàng loạt những nhân tố kích thích ảnh hưởng đến thai nhi vừa mới hình thành, khiến cho số cô dâu có dự báo sảy thai rất nhiều.

Cho nên, trong tháng trăng mật du lịch, tuy có thể làm cho tân lang tân nương tham quan danh lam thắng cảnh tự nhiên tuyệt đẹp có thể cải thiện con mắt, ngắm cảnh sắc tráng lệ của núi sông, quả là lạc thú vô cùng. Nhưng phải luôn luôn chú ý, trên đường đi du lịch phải tăng cường vệ sinh bảo vệ sức khoẻ. Vì sức khoẻ của cô dâu và vì hạnh phúc lâu bền của cuộc sống hôn nhân, các chuyên gia y học kiến nghị, trong tuần trăng mật du lịch, tốt nhất nên tránh thụ thai; Nếu phát hiện đã thụ thai trong khi đi du lịch, thì nên kịp thời đình chỉ cuộc du lịch, trở về nhà, để tránh xảy ra những phản ứng liên tục rồi đem lại hậu quả không cần thiết, thậm chí còn để lại di hận suốt đời.

825- Phụ nữ không nên đi giày da quá chật

Hiện nay có một số nữ thanh niên rất thích đi giày mũi nhọn hoặc giày da kiểu "tên lửa". Kỳ thực việc này so với phụ nữ bó chân thời cổ đại chỉ là đại đồng tiểu dị mà thôi.

Bởi vì bó chân và đi giày mũi nhọn đều làm cho chân bị bó chặt, tuần hoàn máu bị trở ngại, không những đau đớn khó chịu mà còn làm cho ngón chân, mu bàn chân thiếu máu thành hoại tử. Mũi giày da nhỏ bé còn có thể gây nên các bệnh như làm cho ngón chân quẹo ra ngoài, khớp ngón chân nổi lên, gan bàn chân có mắt gà v.v... nguy hại đến sức khoẻ thân thể. Nhất là mùa đông, đi giày quá chật, mồ hôi chân không thoát ra được, tăng thêm sức ép cho lớp da chân, tuần hoàn máu không thông, rất dễ phát sinh bị thương do lạnh. Còn mùa hạ mùa thu, vì nhiệt độ cao, mồ hôi chân ra nhiều đọng lại ở trong giày, làm cho giày bị thối, gây nên hoặc làm tăng thêm khí ẩm cho chân, làm cho chân mắc rất nhiều bệnh. Cho nên, phụ nữ không nên đi giày da quá chật.

826- Phụ nữ không nên đi xe đạp nam giới

Phụ nữ đi xe đạp nam giới không có lợi cho sức khoẻ. Xe đạp của nam giới có gióng ngang, thân xe cao, dài, lên xuống xe, phanh xe gấp hoặc khi bị người ta đâm xe, âm bộ dễ bị gióng ngang của xe, yên xe làm thương tổn. Phụ nữ nên đi xe đạp kiểu nữ. Xe đạp kiểu nữ thân xe tương đối thấp, khi lên xuống xe không cần phải nhấc cao chân, tương đối thuận tiện và cũng an toàn. Đồng thời, xe nữ ghi đông cao hơn yên xe, có thể ngồi thẳng lưng, không sợ đi lâu ngày thành còng lưng.

827- Phụ nữ đang hành kinh không nên tham gia lao động thể lực nặng

Thời kỳ đang hành kinh, cơ quan sinh dục đang ở vào trạng thái sung huyết, lúc này nếu tham gia lao động thể lực nặng, do tứ chi phải dùng nhiều sức lực, tuần hoàn máu toàn thân tăng

nhanh, do đó mà làm cho cơ quan sinh dục sung huyết nhiều hơn, rất dễ làm cho thời gian hành kinh kéo dài thêm hoặc máu ra nhiều hơn. Đồng thời trong thời gian hành kinh, các tổ chức xung quanh tử cung, như dây chằng khung tử cung, dây chằng vòng tử cung do vì sung huyết mà trở nên lỏng lẻo, lao động nặng nhọc dễ làm cho tử cung di chuyển. Ngoài ra trong thời gian này tham gia lao động thể lực nặng, rõ ràng là làm cho thân thể vốn đã mệt nhọc lại càng mệt nhọc hơn.

Cho nên trong thời kỳ hành kinh không nên tham gia lao động thể lực nặng (bao gồm cả những vận động thể thao nặng), cho dù hiện nay điều kiện thân thể có tương đối tốt, không cảm thấy có gì là khó chịu, nhưng nếu kéo dài sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

828- Không nên sử dụng kem dưỡng da có chứa chất thư kích tố

Hiện nay trên thị trường đang bán rất nhiều loại hoá mỹ phẩm. Có quảng cáo về hoá mỹ phẩm cho rằng, lớp da bị già yếu là do kết quả của tính kích tố bị giảm đi, chỉ cần bổ sung cho lớp da loại kích tố này là có thể làm cho làn da khôi phục vẻ trẻ trung. Thế nhưng, sự thật lại không phải như vậy,

Vì sự xuất hiện những nếp nhăn của làn da chỉ là biểu hiện của sự già yếu bình thường, chứ không đơn thuần là do thiếu chất thư kích tố gây nên. Qua kiểm nghiệm đã chứng minh, nghĩa là tiêm cho người đàn bà đã đứng tuổi một lượng thư kích tố rất lớn mà cũng không thể làm cho lớp da trở lại vẻ trẻ trung được, huống hồ chỉ xoa bên ngoài da thì chỉ hấp thu được một lượng rất ít chất thư kích tố. Cho nên các y học gia cho rằng, loại kem dưỡng da có bao hàm kích tố này căn bản không có công năng phòng ngừa nếp nhăn. Nhưng đối với một số phụ nữ có khuynh hướng di truyền bệnh ung thư tuyến vú hoặc cổ tử cung thì cho dù chỉ hấp thu một số rất ít chất thư kích tố cũng sẽ tăng thêm nguy hiểm cho bệnh

ung thư. Cho nên, không nên sử dụng kem dưỡng da có chứa chất thư kích tố.

829- Kem dưỡng da không nên để lâu

Kem dưỡng da mà để lâu ngày dễ bị biến chất, chỉ nên dùng những sản phẩm sản xuất trong năm, nếu không đối với làn da của cơ thể có thể tiềm tàng những nguy hại.

Bởi vì trong đại đa số kem dưỡng da đều có những chất hữu cơ như prôtêin, các loại axit amin, những hoá hợp mỡ, các loại vitamin, sữa ong chúa, nước nhân sâm và các hương liệu cùng thuốc nhuộm khác. Những loại vật chất này đa số là những chất cơ bản sản sinh ra vi sinh vật. Trong quá trình sản xuất tuy có sử dụng nhiều biện pháp tiêu độc, phòng thối rữa v.v...nhưng Nếu để tồn đọng thời gian quá dài, công năng phòng thối rữa tự nhiên sẽ giảm đi rất nhiều, khiến cho những chất dinh dưỡng ở trong đó bị ô-xy hoá, biến chất đi. Loại mỡ là thành phần chủ yếu trong đó dễ bị các nhân tố như ánh sáng, không khí, độ nóng và thành phần nước ảnh hưởng, do đó mà bị axit ôxit mà sản sinh ra những vật hoá hợp như những phân tử anđêhit, xêtôn. Ngoài ra khi mở nắp hộp ra dễ bị ô nhiễm khiến cho vi sinh vật sinh sôi nảy nở. Cho nên khi chọn mua kem dưỡng da, nên chọn mua những sản phẩm sản xuất trong năm mà dùng và không nên tồn trữ lâu dài.

830- Không nên sử dụng lâu dài loại kem dưỡng bầu vú

Kem dưỡng bầu vú bôi lên bầu vú có thể khiến cho bầu vú căng lên, to ra, là loại mỹ phẩm trang điểm rất được các thiếu nữ ưa dùng. Nhưng họ không biết rằng những tác dụng phụ của nó lại rất nhiều.

Bởi vì kem dưỡng bầu vú có bao hàm tương đối nhiều chất kích tố nữ giới, xoa lên da có thể bị lớp da hấp thu khiến cho bầu vú to ra chỉ là tạm thời, nếu cứ trường kỳ lạm dụng nó thì sẽ dẫn đến kinh nguyệt thất thường, sắc tố trầm, làn da trở nên mỏng manh. Ngoài ra còn có thể làm cho hệ thống men trong gan bị rối

loạn, giảm mất sự tạo thành axît mật, việc phân tiết côlettêrôn tăng lên (dễ hình thành sỏi côlettêrôn). Cho nên, không nên trường kỳ sử dụng kem dưỡng bầu vú.

831- Phụ nữ không nên liếm môi

Liếm môi không chỉ mất vẻ phong nhã, mà còn dễ mắc bệnh viêm da có tính bong da.

Bởi vì liếm môi thường làm cho da môi đỏ mọng lên, thối nát, đóng vẩy, từng lớp da rơi thành từng miếng. Sau khi lớp vẩy da bị bong ra, lớp da môi mọng nước, hồng lên sáng bóng, sau đó thì mọc lên lớp da mới khác. Thường xuyên liếm môi sẽ làm cho môi khô nẻ, đau đến thắt ruột. Vì đau quá nên lại thường xuyên liếm hết môi trên xuống môi dưới để cho dịu đi nhờ nước bọt. Nhưng như vậy lại càng làm cho bệnh tăng thêm, thậm chí rất lâu không khỏi. Cho nên, phụ nữ không nên liếm môi.

832- Không nên làm mát sa mặt quá nhiều

Ngày xưa người ta thường tin rằng làm các động tác thể dục cho mặt sẽ có hiệu quả bảo vệ làn da, giảm bớt vết nhăn, giảm bớt sự già yếu của khuôn mặt. Cho nên có người cho rằng, làm động tác thể dục cho mặt càng nhiều thì càng có lợi cho việc bảo vệ sự khoẻ khoắn cho mặt. Thực ra thì không phải như vậy.

Gần đây, các chuyên gia y học nghiên cứu đã cho thấy, công năng duy nhất của cơ bắp trên mặt là duy trì sự vận động của mồm và con mắt. Trên thực tế, cơ bắp trên mặt mỗi ngày đều được vận động rất đầy đủ. Cho nên làm những động tác thể dục cho mặt một cách thích hợp mới thật có ích cho việc bảo vệ lớp da trên mặt, còn nếu vận động nhiều quá thì sẽ làm cho cơ bắp trên mặt bị mệt mỏi, tăng nhanh sự già yếu của da mặt.

833- Phụ nữ không nên mặc quần áo bó sát vào người

Mặc quần áo bó sát vào người làm cho cơ thể bị tổn hại ở nhiều mức độ khác nhau.

Cổ chật : Cổ áo chật sẽ bó chặt lấy cổ, yết hầu, cổ họng, khí

quản, động mạch cổ, tĩnh mạch cổ, lâm ba quản v.v... Những đường ống này bị chèn ép đều có thể gây nên những tổn thương và sự biến dạng ở mức độ khác nhau, ảnh hưởng đến công năng của các tổ chức khí quan có liên quan, làm cho nuốt khó khăn, tiếng nói không chuẩn, hô hấp không dễ dàng, trong phổi thiếu ô-xy, cacbon tích tụ lại gây trở ngại cho tuần hoàn máu v.v...

Ngực chật : áo bó chặt lấy người sẽ làm cho hoạt động của ngực bị hạn chế, hô hấp suy giảm, có ảnh hưởng nhất định đến phổi. Bầu vú của phụ nữ căng phồng lên, nếu mặc áo quá chật có thể làm cho bầu vú bị nén, làm cho tuyến vú thu nhỏ lại, ống dẫn sữa ngắn đi, thậm chí bị tắc, làm cho bầu vú bị biến dạng, đầu vú bị lõm vào trong.

Lưng chật : Mặc quần mà cạp chật quá, tất cả bó chặt lấy bụng và thắt lưng, dễ làm cho bụng trướng lên và bị đau, tiêu hoá không tốt, đi ngoài rất chậm, bị táo bón, bị trĩ, bị tắc ruột nhẹ, bị vẹo xương sống, cơ lưng bị đau mỏi v.v..., thậm chí còn có thể sinh ra các chứng bệnh như làm cho tử cung bị lệch (lệch về phía sau hoặc nghiêng về bên phải, bên trái), kinh nguyệt không đều, buồng trứng dị dạng, sinh nở khó khăn v.v...

Mông chật : Quần mông chật thì khi hoạt động bị cọ sát vào mông, vào ngoại âm, ảnh hưởng đến việc khuyếch tán độ ẩm và độ nhiệt, khiến cho một bộ phận bị tổn thương và bị ô nhiễm, gây nên các bệnh như ghẻ lở, ung nhọt, viêm da, ngứa ngáy ngoại âm, hậu môn sưng đau v.v... còn có thể dẫn đến viêm âm đạo, bạch đái tăng lên nhiều, viêm nội mô tử cung, viêm ống dẫn trứng, âm thần sưng đỏ, viêm niệu đạo, viêm bàng quang, viêm thận v.v...

Do đó, mặc quần áo bó chặt lấy người, đối với sức khoẻ thân thể thì có cả trăm điều hại mà không có điều gì lợi. Để không mất đi dáng vẻ thanh nhã và không tổn hại đến sức khoẻ bản thân, khi chọn mua, may sắm quần áo, nhất định phải chọn quần áo không rộng không chật, mềm mại thoải mái làm chuẩn

tắc, như vậy mới có lợi cho sức khoẻ.

834- Phụ nữ không nên mặc quần lót hoa

Chuyên gia phụ khoa đã khuyến cáo chị em phụ nữ: không nên mặc quần lót hoa, quần lót màu xám hoặc màu đen. Bởi vì như vậy sẽ ảnh hưởng đến một số bệnh phụ khoa sớm xuất hiện.

Xét về mặt lâm sàng, số phụ nữ bị bệnh phụ khoa như viêm âm đạo, bị cảm nhiễm chân khuẩn không ít, có một số chị em bị khối u và ung thư mà bản thân không hay biết gì cả. Khi mắc những bệnh này, trước hết bạch đới có thể biến thành vẩn đục, thậm chí có màu hồng , màu vàng, tất cả những cái đó đều là tín hiệu của bệnh tật, cũng là phát hiện, chẩn trị bệnh trạng thời kỳ đầu của những bệnh này. Nhưng không ít phụ nữ (nhất là các bà đã có tuổi) rất thích mặc quần lót hoa hoặc quần lót màu xám, màu đen, vì màu sắc hoa quá hoặc thẫm quá, bạch đới thay đổi bệnh lý thường không phân biệt được, cho đến khi chảy máu mới đi khám bệnh thì đã muộn.

Cho nên chị em phụ nữ không nên mặc quần lót màu hoa, màu xám hoặc màu đen, càng không nên mặc quần lót bằng vải ni lông, vải sợi tổng hợp, tốt nhất nên mặc quần lót may bằng vái sợi bông màu trắng. Như vậy, tình hình nếu có khác thường là có thể phát hiện được ra ngay, nhanh chóng điều trị, giảm bớt đau khổ.

835- Năm điều không nên đối với các cô gái đẹp trong mùa hè

Mùa hè là mùa của phụ nữ. Mùa hè lại càng là mùa để các cô gái đẹp tranh tài khoe sắc. Nhưng xét từ góc độ an toàn, mùa hè cũng lại là mùa các cô gái (nhất là các cô gái đẹp) dễ bị xâm hại nhất. Để tăng cường tự bảo vệ mình, mùa hè các cô gái đẹp nên chú ý năm điều không nên sau đây:

1/ Không nên mặc quần áo loè loẹt, quá mỏng: Có những cô gái mùa hè cứ thích mặc những bộ quần áo màu sắc đặc biệt

nhức mắt. Ví dụ như màu đỏ, như vậy rất dễ khiến cho mình trở thành mục tiêu để bọn lưu manh theo đuổi. Có những cô gái ăn mặc quá lộ liễu, thậm chí còn mặc cả quần áo tắm (si-lip) ra vào nơi công cộng, như vậy rất dễ gợi cảm tính dục.

2/ Không nên đơn độc hành động: Mùa hè các cô gái đẹp đi ra ngoài, tốt nhất là nên đi nhiều người, hoặc giả đi với người tin cậy. ở trong thành phố, các thiếu nữ đang tuổi thanh xuân không nên vào các ngõ hẻm, ban đêm không nên đi một mình đến những nơi như vũ trường, quán ca ra ô kê, tiệm ghi hình, đến công viên v.v... ở nông thôn, nữ thanh niên không nên đi ra đồng làm ruộng một mình, nhất là không nên đơn độc làm ở những nơi có cây cao, ví dụ như trong ruộng trồng bông, trong ruộng ngô, ruộng mía, ruộng cao lương hoặc những nơi như khe suối, nhánh sông v.v...

3/ Không nên đi dạo mát buổi tối quá khuya: Bất kỳ là thành thị hay nông thôn, buổi tối nữ thanh niên đều không nên đến những nơi vắng người để dạo mát, càng không nên ở bên ngoài thời gian quá dài, quá khuya. Nếu không rất dễ xảy ra sự cố. Có một nữ thanh niên nông thôn mang chiếc chiếu ra ngoài cổng, thậm chí ra tận đầu làng, bên ven đường quốc lộ, nằm xuống nghỉ ngơi hóng mát, như vậy rất không nên.

4/ Không nên tuỳ tiện ăn những thứ của người khác: Mùa hè các cô gái đi ra ngoài, nếu gặp người lạ muốn làm thân với mình thì phải hết sức cảnh giác, cần phải nắm vững hai điểm: Một là không thay đổi mục tiêu mà mình đã dự định, mình cần làm gì thì cứ làm việc ấy, không nên nghe người khác nói là thay đổi ngay chủ định của mình đi theo họ, như vậy rất nguy hiểm; hai là phải đặc biệt chú ý, không ăn những thức ăn của người khác, nhất là các loại đồ uống, đề phòng người khác có dụng tâm, dùng thuốc ngủ, thuốc mê để đạt được mục đích tội ác của họ.

5/ Không nên đeo đồ trang sức quí: Muà hè do khí hậu nóng, nên ăn mặc giản đơn, nếu lại đeo đồ trang sức thì dễ lộ ra ngoài. Có một số nữ thanh niên mùa hè là thích khoe khoang mình, thường hay đeo vàng đeo bạc, toàn thân sáng choé những vật quí giá. Nào là khuyên tai vàng, dây chuyền vàng, nhẫn vàng, thậm chí còn đeo vòng chân vàng, thắt lưng vàng, có cái gì là đeo hết. Những cô gái như vậy rất dễ bị những kẻ phạm tội "tia trúng"", trở thành mục tiêu trộm cướp của chúng.

836- Năm điều không nên đối với việc ăn mặc của thiếu nữ trong mùa hè

1/ Không nên mặc áo lót đi ra bên ngoài: Áo lót của con gái hiện đại ngày càng tân kỳ, thời thượng, áo ngủ, váy ngủ cũng càng ngày càng đẹp. Thế nhưng áo lót và áo ngủ dù sao cũng vẫn phải mặc bên trong áo ngoài và mặc ở trong nhà. Có một số nữ thanh niên, do muốn đỡ mất thì giờ hoặc muốn hóng mát nên đi ra khỏi nhà vẫn không thay áo, mặc luôn áo trong hoặc áo ngủ, quần ngủ đi ra phố, cách làm như vậy thật bất nhã, cần phải chú ý tránh.

2/ Không nên xách một góc váy lên để đi xe đạp: Thiếu nữ mặc váy dài trông thướt tha kiều diễm, có sức lôi cuốn hấp dẫn, nhưng đi xe đạp thì lại rất không tiện. Do đó có một số nữ thanh niên khi đi xe đạp đã dùng tay nâng một góc váy lên cầm vào ghi đông xe đạp. Họ không biết rằng, làm như vậy gió thổi là sẽ lộ hết đùi và quần lót ra, thực làm cho người ta khó chịu, làm tổn hại cho sự nhã nhặn. Cho nên, khi đi xe đạp, tốt nhất không nên mặc váy dài; khi không thể không mặc được, thì nên dùng kẹp kẹp bớt hai bên váy lại chứ không nên dùng tay kéo một góc váy lên.

3/ Khi mặc váy ngắn không nên tuỳ ý ngồi xổm: Phụ nữ mặc váy ngắn (mi-ni giúyp) ngồi xổm hoặc đứng ngồi nên thận trọng, tránh có những tư thế xấu. Cần phải luôn luôn chú ý, không nên để gấu váy bay lên, không nên để lộ bắp đùi và quần

lót.

4/ Quần áo có khoá không nên kéo nửa chừng: Áo lót, quần, váy của phụ nữ thường có khoá phéc-mơ-tuya, cần phải chú ý thường xuyên kiểm tra xem khoá có kéo lên hết không. Nếu chưa kéo hết lập tức phải kéo lên ngay, tuyệt đối không nên hồ đồ sơ ý. Nếu không sẽ rất khó coi.

5/ Không nên đi bít tất màu không thích hợp: Bít tất ống dài, bít tất liền quần là mốt "thời trang bắp đùi" quan trọng trong mùa hè của các cô gái. Nhưng khi đi bít tất cần chú ý đến màu sắc của nó sao cho phù hợp với áo, với váy và miệng bít tất nên cao lên trên gấu váy, để bảo đảm thẩm mỹ, tuyệt đối không nên lửng lơ thành "ba mảnh".

837- Không nên bôi nước hoa lên mặt

Có một số phụ nữ rất thích bôi nước hoa lên mặt, tưởng rằng làm như vậy là có thể vừa thơm tho lại có tác dụng bảo vệ được làn da. Kỳ thực làm như vậy chỉ có hại.

Bởi vì nước hoa mà xoa lên mặt sẽ tăng nhanh độ lão hoá của lớp da ở trên mặt, mất đi độ mịn bóng sẵn có và làm giảm đi tính đàn hồi của lớp da. Đồng thời sau khi xoa nước hoa lên mặt thì nhất thiết không được ra nắng vì những tia tử ngoại của ánh nắng sẽ làm cho một số chất trong nước hoa biến thành những chất hoá học làm cho những chỗ có nước hoa dính vào sẽ sưng đỏ và đau nhức, có khi còn phát triển thành viêm da. Cho nên, không nên bôi nước hoa lên mặt.

838- Sáu điều không nên về trang sức của phụ nữ trong văn phòng

1/ Không nên mặc áo sơ mi cổ quá thấp và váy sẻ quá cao quá khêu gợi.

2/ Không nên mặc quần áo có nhiều vết bẩn hoặc có những lỗ rách, làm cho người nom thấy phải động lòng.

3/ Không nên cắt những kiểu tóc mốt cổ quái, nên cắt kiểu

hiện đại hoặc kiểu điển nhã thì hơn.

4/ Không nên hoá trang mắt bằng màu lam hồ, màu xanh lục hoặc màu lam tươi, nên đánh mắt màu tự nhiên, màu nhạt thì hơn.

5/ Không nên xịt nước hoa quá nồng, chỉ nên bôi một chút thanh đạm thoang thoảng mùi thơm thì hơn.

6/ Không nên đeo đồ trang sức có tiếng kêu hoặc những vòng tay quá thô, vòng cổ quá thô, hoa tai quá to v..v...

839- Phụ nữ không nên dùng thuốc tẩy rửa để rửa âm đạo

Rất nhiêiù phụ nữ đã có chồng, nhất là những phụ nữ bị viêm hố chậu, để rửa âm bộ và để cho đỡ viêm thường hay dùng nước tẩy rửa và tự pha thêm giấm hoặc dung dịch sút vào để rửa âm đạo và để tắm trong chậu tắm. Do thường xuyên rửa nên làm loãng hoặc phá hoại vật phân tiết bình·thường trong âm đạo, giết chết vi khuẩn có ích, làm cho quần thể vi khuẩn trong âm đạo bị mất tác dụng, rất dễ bị mắc những bệnh phụ khoa. Hiện nay có một số thuốc tẩy rửa đang bán trên thị trường có một số chất hoá học dẫn đến ung thư, sau khi rửa, một số thuốc còn sót lại dính vào âm đạo và niêm mạc cổ tử cung, có thể gây nên bệnh ung thư.

Cho nên phụ nữ không nên dùng thuốc tẩy rửa để rửa âm bộ; khi tự pha chế nước để rửa thì cần phải chú ý nồng độ không được quá cao, số lần rửa không nên quá nhiều, và phải chú ý tiêu độc dụng cụ để rửa.

840- Phụ nữ có bệnh ở bộ phận sinh dục không nên sinh hoạt tình dục

1/ Cơ quan sinh dục dị dạng bẩm sinh; chủ yếu là dị dạng ở vị trí âm đạo, ví dụ màng trinh bịt kín, màng trinh béo dầy, âm đạo cách mô v.v... Nếu chưa chữa được về căn bản thì không có cách nào có thể tiến hành thuận lợi tính dục được.

2/ Những bệnh viêm cấp tính : Ví dụ viêm ngoại âm cấp tính, viêm âm đạo cấp tính, viêm buồng trứng cấp tính hoặc viêm ống dẫn trứng, viêm khoang chậu cấp tính v.v... Nếu giao hợp sẽ bị kích thích làm cho đau đớn và chảy máu nhiều, kết qủa bệnh càng nặng hơn.

3/ Có một số bệnh viêm mãn tính nặng: Ví dụ viêm cổ tử cung phát triển đến độ lở loét, tiếp xúc với tính sinh hoạt sẽ lập tức phát sinh hiện tượng giao hợp thì chảy máu. Có một số cảm nhiễm mãn tính của bộ phận sinh dục, ví dụ như viêm âm đạo trực khuẩn, viêm âm đạo trùng màng uốn roi đuôi, lao cơ quan sinh dục hoặc giai đoạn phát triển bệnh AIDS, cũng đều thuộc phạm vi không nên sinh hoạt tình dục.

4/ Hành kinh không đều nghiêm trọng: Đặc biệt là kỳ hành kinh kéo dài, lượng máu kinh ra nhiều, hoặc hành kinh kéo dài liên miên suốt ngày này qua ngày khác, hoặc có tình hình chu kỳ hành kinh rối loạn lung tung, tốt nhất là nên chữa cho khỏi bệnh điều chỉnh kinh nguyệt rồi hãy khôi phục sinh hoạt tình dục. Nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự kích thích tính dục, hiện tượng rối loạn kinh nguyệt sẽ lại tái diễn nặng hơn.

5/ Người có thói quen sảy thai: Những phụ nữ có thói quen sảy thai, mỗi lần có thai là lại sảy thai, tuy nói nguyên nhân rất phức tạp, nhưng có khi cũng có liên quan đến việc thời kỳ có thai tiến hành giao hợp không thoả đáng, cho nên những phụ nữ sảy thai thành thói quen, nếu lại có chửa lần nữa thì trong toàn bộ quá trình có thai không nên tiến hành sinh hoạt.

6/ Cơ quan sinh dục có khối u : Trong khối u ác tính thì ung thư cổ tử cung và ung thư ngoại âm là nhiều hơn cả, nếu tiến hành giao hợp sẽ làm tăng thêm cơ hội cho diện ung thư rộng ra, làm cho chảy máu, cần phải điều trị khỏi rồi mới nên tiến hành giao hợp. Khối u lành tính chủ yếu thường thấy nhiều là khối u cơ tử cung, thịt tử cung v.v... nếu tiến hành giao hợp mà không ra

máu thì có thể tiến hành giao hợp được, nếu không thì không nên.

Ngoài ra, thường thấy nhiều nhất là cảm nhiễm hệ thống tiết niệu, như viêm bàng quang, viêm niệu đạo cấp tính xảy ra trong giai đoạn nghiêm cấm tình dục, ngay thời kỳ mãn tính cũng cần phải uống thuốc kháng khuẩn để bảo hộ rồi mới được tiến hành sinh hoạt tình dục.

841- Không nên thường xuyên dùng son môi

Sử dụng lâu dài loại mỹ phẩm son môi sẽ có hại cho sức khoẻ của cơ thể.

Bởi vì mỹ phẩm son môi chế tạo từ thuốc nhuộm hắc ín mà ra. Hắc ín có tác dụng dẫn đến ung thư. Hiện nay đa số son môi bán trên thị trường đều bao hàm một số lượng lớn thuốc nhuộm hắc ín vượt quá rất nhiều số lượng thuốc nhuộm hắc ín trong thực vật cho phép. Người thường xuyên sử dụng son môi thì khi nói chuyện hoặc khi ăn uống, trong khi vô ý sẽ nuốt phải son môi ở trên môi, sau đó theo nước bọt mà nuốt xuống, cứ thế lâu ngày sẽ có hại cho gan, thận. Cho nên, không nên thường xuyên dùng son môi.

842- Những phụ nữ không nên tắm nước lạnh

Nước lạnh là nước ở nhiệt độ thấp, tắm nước lạnh có ích, kích thích cơ thể để tăng cường thể lực, rèn luyện ý chí. Những phụ nữ thân thể khoẻ mạnh tắm nước lạnh thì không phải lo lắng gì hết, chỉ cần tắm theo đúng qui luật và chú ý một chút mà thôi, kiểu tắm này rất có ích. Nhưng những phụ nữ sau đây thì không nên tắm nước lạnh :

1/ Những người bị bệnh tim, bệnh thiếu máu, huyết áp cao, bệnh phong thấp và kinh nguyệt không đều v.v... thì không nên tắm nước lạnh.

2/ Phụ nữ đang hành kinh, đang có thai, đang cho con bú cũng không nên tắm nước lạnh.

Đó là vì, những phụ nữ trên thể chất đặc biệt suy nhược, không chịu nổi nước lạnh kích thích, nếu tham gia tắm nước lạnh rất có thể xảy ra tai biến; Những phụ nữ đang mang thai, do thân thể đang ở vào thời kỳ đặc thù, năng lực thích ứng trong thân thể họ đối với ngoại giới kém, khả năng miễn dịch đối với bệnh tật đều bị giảm sút, nếu không chú ý rất dễ bị mắc những bệnh phụ khoa. Cho nên, những phụ nữ cho dù bình thường rất khoẻ mạnh, nhưng trong những tình hình trên đây cũng không nên tắm nước lạnh.

843- Tắm xong không nên trang điểm ngay

Tắm có ảnh hưởng đến thần kinh, hệ thống nội phân tiết và độ ẩm, độ axit của lớp da của cơ thể con người. Sau khi tắm mà lập tức hoá trang ngay có thể xảy ra những phản ứng không tốt.

Bởi vì độ nóng, chất nước và độ ẩm của nước để tắm có thể làm cho độ toan kiềm của lớp da bình thường bị thay đổi. Lớp da của người bình thường có phản ứng tính toan, có thể đề phòng sự xâm nhập của vi trùng, bảo hộ lớp da. Sau khi tắm, độ toan kiềm của lớp da thay đổi, nếu vội vàng hoá trang ngay, sử dụng hoá trang phẩm có thể làm cho da sản sinh những phản ứng không tốt. Nên sau khi tắm một giờ, chờ cho độ toan kiềm của lớp da hồi phục bình thường rồi hãy hoá trang thì hơn.

844- Không nên trát phấn lên mặt quá trắng

Sắc mặt bình thường trắng hồng bóng bẩy, ngoài nhân tố phát dục, dinh dưỡng, nhân chủng ra, tia tử ngoại của mặt trời cũng gây tác dụng rất lớn. Nếu sử dụng hoá mỹ phẩm có chất dầu xoa lên mặt, rồi bôi lên một lớp phấn rất dày thì tia tử ngoại của mặt trời không có cách nào bị hấp thụ.

Bởi vì trong da của người ta có bộ phận hợp thành bởi vitamin D và vitamin D nguyên gốc. Bộ phận này bị tác dụng chiếu xạ của tia tử ngoại mà chuyển hoá thành vitamin D và được đưa vào trong mạch máu của con người. Trên mặt, trên cổ mà xoa nhiều phấn, sẽ

ảnh hưởng đến việc sản sinh ra vitamin D ở trong cơ thể. Tuyến mồ hôi trên da mặt con người có hơn 7 vạn lỗ, trong tình hình bình thường, mỗi ngày thông qua những tuyến này dịch mồ hôi bài tiết ra khoảng 24 mililit. Nếu khí hậu viêm nhiệt, thì mồ hôi sẽ toát ra rất nhiều.Tuyến mỡ da ở trên mặt rất phong phú, thường xuyên có loại mỡ chảy ra. Nếu bôi son phấn nhiều sẽ trở ngại cho việc ra mồ hôi và đường ra của mỡ. Nếu chẳng may nhiễm phải cầu khuẩn màu vàng thì sẽ sinh ra rôm sảy, ghẻ lở. Cho nên, không nên bôi son trát phấn lên mặt quá trắng, quá dày mà chỉ nên xoa vừa vừa thôi.

845- Trang điểm lông mày không nên rập khuôn như nhau

Một đôi mắt truyền thần, nếu không có đôi lông mày thanh tú đi kèm thì sẽ giảm đi rất nhiều vẻ xinh đẹp của con mắt. Nhưng trang điểm lông mày nên tuỳ người mà trang điểm, không nên nhất luật rập khuôn như nhau.

Hình dáng của lông mày phải căn cứ vào những khuôn mặt khác nhau mà trang điểm. Nếu khuôn mặt tròn, lông mày nên ngắn, màu sắc nên nhạt, đuôi lông mày hướng lên trên; khuôn mặt dài thì lông mày nên dài, đuôi lông mày nên bằng; khuôn mặt vuông thì nửa phần lông mày nên tròn một chút, ngắn một chút, đầu lông mày có thể hơi gấp khúc; mặt hình quả trám thì đôi lông mày có thể vẽ thành hình tam giác, để nổi rõ vẻ đẹp của cá tính; khuôn mặt trên hẹp dưới rộng thì nên kẻ lông mày hơi dài một chút, đuôi lông mày hơi thô một chút; khuôn mặt trên rộng dưới hẹp thì lông mày không nên dài quá, đầu lông mày nên nhỏ, đuôi lông mày vòng xuống mới làm cho cái trán nhỏ bớt đi. Tóm lại, việc trang điểm lông mày phải thích hợp với khuôn mặt của mình mới có thể tăng thêm ma lực truyền thần của đôi mắt.

846- Trên mặt có nếp nhăn không nên xoa nhiều phấn thơm

Những người xoa phấn thơm có thể làm cho làn da trắng, mịn, màu sắc dịu dàng, việc phân tiết lớp mỡ da nhiều lên, lại có tác dụng giảm nếp nhăn và còn có thể chống lại được những tia

tử ngoại của ánh nắng mặt trời chiếu vào. Nhưng những người có nếp nhăn trên mặt mà xoa phấn thơm là không thích hợp.

Bởi vì trên lớp da có nếp nhăn, phần nhiều là dưới lớp da ấy lớp mỡ đã bị giảm đi, thành phần nước không đủ nên xuất hiện ra như vậy. Tác dụng có nếp nhăn của phấn thơm có thể hấp thu chất mỡ và thuỷ phân ở trong lớp da, khiến cho những nếp nhăn của lớp da đã mất đi tính đàn hồi càng sâu thêm. Cho nên trên mặt có nếp nhăn thì không nên xoa nhiều phấn thơm. Nếu xoa phấn thơm thì trước đó nên xoa một chút chất bảo hộ như chất sữa, chất sương (phun xịt) để lót cho lớp phấn thì thích hợp hơn.

847- Phụ nữ không nên uống rượu

Nam giới uống rượu có hại, phụ nữ uống rượu lại càng có hại hơn.

Bởi vì phản ứng do rượu gây ra về mặt sinh lý và tâm lý ở phụ nữ khác xa ở nam giới. Phụ nữ đa sầu thiện cảm hơn nam giới, càng dễ mượn rượu để tiêu sầu. Về mặt sinh lý, chất mỡ trong cơ thể người phụ nữ nhiều hơn nam giới, rượu vào trong mạch máu người phụ nữ, do thiếu chất pha loãng của thuỷ phân, mà nồng độ lại cao, nên phụ nữ bị rượu làm hại nghiêm trọng hơn nam giới.

848- Những phụ nữ không nên uống thuốc tránh thai

Phụ nữ uống thuốc tránh thai là một phương pháp tránh thai có hiệu quả. Nhưng những phụ nữ trong tình hình dưới đây thì không nên uống thuốc tránh thai :

1/ Những phụ nữ đang mắc bệnh tim, viêm gan cấp tính hoặc mãn tính, viêm túi mật và sỏi mật, có bệnh về thận v.v...

2/ Những phụ nữ đang có bệnh cao huyết áp, bệnh trong máu có mỡ cao, bệnh trong máu côlettêrôn cao v.v...

3/ Những phụ nữ có bệnh động kinh, bệnh tinh thần.

4/ Những phụ nữ bị bệnh tiểu đường hoặc có thể bị di truyền bệnh tiểu đường.

5/ Những phụ nữ bị nghi ung thư tuyến vú, bộ phận sinh dục, gan v.v... hoặc có khả năng bị di truyền ung thư tuyến vú.

6/ Những người có bệnh về máu, âm đạo chảy máu thất thường hoặc mới mổ chưa đầy một tháng, kinh nguyệt ít, hoặc thường xuyên bế kinh.

7/ Người bị bệnh lao phổi, chân và phổi đều có trở ngại về huyết quản và các bệnh có tính tắc mạch máu, thiên đầu thống hoặc bệnh đau đầu do huyết quản.

8/ Nghi là đã có thai hoặc trước đây có thai đã mắc bệnh hoàng đản.

9/ Phụ nữ mới đẻ con chưa đầy 2 tuần lễ.

10/ Thọt chân hoặc bị tàn phế nghiêm trọng dưới đầu gối.

11/ Phụ nữ đang uống thuốc ngủ, thuốc giảm đau, thuốc kháng sinh v.v...

12/ Phụ nữ trên 35 tuổi và những phụ nữ nghiện thuốc lá, nghiện rượu thì nên thận trọng khi uống thuốc tránh thai.

XI - VỀ PHỤ NỮ CÓ THAI

849- Phụ nữ có thai không nên nịt bụng

Phụ nữ có thai nịt chặt bụng ảnh hưởng đến phát triển của thai nhi.

Phần bụng của người phụ nữ có thai sẽ phình to lên theo số tháng của thai nhi. Nếu người phụ nữ có thai thường xuyên dùng dây lưng thắt chặt bụng thì thai nhi không thể lớn lên được, buộc phải phát triển theo chiều ngang, như vậy sẽ dẫn đến sảy thai. Nguồn dinh dưỡng của thai nhi do máu của cơ thể mẹ cung cấp, phụ nữ có thai thắt chặt ổ bụng, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, không những làm cho thai nhi không được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, mà còn thiếu hụt tự nhiên có thể làm cho chân người

có thai thêm phù thũng. Nếu người có thai buộc chặt bụng trên, thai nhi không thể phát triển lên phía trên được, tất sẽ phải phát triển xuống dưới, như vậy sẽ hình thành "bụng treo ngược", trông thân hình họ chẳng đẹp tí nào. Cho nên, để cho thai nhi phát triển sinh trưởng bình thường, nhất định không được nịt bụng.

850- Phụ nữ có thai không nên giữ thai một cách mù quáng

Phụ nữ đã bị sảy thai nhiều lần, nếu lại có thai, để giữ cái thai, họ nằm trên giường suốt ngày không dậy, thậm chí không ngừng dùng thuốc dưỡng thai. Kỳ thực, giữ thai một cách mù quáng như vậy cũng không tốt.

Sự phát triển của di truyền học y học cận đại đã chứng minh, có rất nhiều vụ sảy thai có tính tập quán là do tinh trùng hoặc trứng có khuyết tật bẩm sinh gây nên. Do tinh trùng và trứng không khoẻ mạnh kết hợp với nhau, do đó mà trứng thai trong quá trình phát triển rất dễ bị chết yểu nên dẫn đến sảy thai. Việc sảy thai có tính tập quán này không chỉ là xê-tôn hoàng thể (một thứ kích tố màu vàng làm dày niêm mạc tử cung, hạn chế sự co bóp của tử cung) không giữ được, ngay đến các loại thuốc như kem lộc thai, bảo thai hoàn cũng chẳng làm gì được. Nếu cứ trường kỳ dùng loại kích tố xê-tôn hoàng thể để giữ thai thì không có lợi cho thai nhi. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh, thời kỳ có thai, nhất là thời kỳ đầu mà dùng xê-tôn hoàng thể có thể việc phát triển bộ phận sinh dục của thai nhi bị dị dạng, đẻ con gái thì bị nam tính hoá. Cho nên, phụ nữ sảy thai có tính thói quen, nếu có thai, tốt nhất nên đến cơ quan tư vấn trước khi đẻ để kiểm tra, tìm ra nguyên nhân, tuyệt đối không nên giữ thai một cách mù quáng.

851- Giữ thai không nên lạm dụng xê-tôn hoàng thể

Có một số phụ nữ có thai vì nhiều nguyên nhân khác nhau như mệt mỏi, ngã bị thương hoặc tinh thần kích thích làm cho thời kỳ đầu có thai âm đạo chảy máu, điềm báo của việc sảy

thai. Ngày xưa người ta thường dùng biện pháp tiêm xê-tôn hoàng thể để mong giữ được thai. Những năm gần đây phát hiện, thuốc này không những không có hiệu quả đối với nhiều người mà còn rất nguy hại đối với bà mẹ và thai nhi.

Theo thống kê, thuốc xê tôn hoàng thể chỉ có tác dụng an thai đối với 10% dự báo sảy thai, mà thuốc này lại ức chế tử cung co bóp, làm yếu khả năng sảy thai hoàn toàn tự nhiên của sản phụ, từ đó mà dẫn đến tử thai lưu lại quá lâu"qua kỳ sảy thai". Ngoài ra thuốc này còn có tác dụng làm cho thai nhi dị dạng, làm cho cái thai được giữ lại mắc bệnh tim bẩm sinh. Hiện nay, các nước Mỹ, Nhật đã không dùng loại thuốc này để giữ thai nữa. Cho nên, giữ thai không nên lạm dụng thuốc xê-tôn hoàng thể. Nếu có dự báo sảy thai nên mời bác sĩ phụ khoa khám, theo bệnh mà cho thuốc.

852- Phụ nữ có thai không nên tiếp xúc với thuốc chống ung thư

Phụ nữ đang mang thai, nhất là trong 3 tháng đầu mới có thai, nếu tiếp xúc với những loại thuốc hoá học điều trị bệnh ung thư, có thể làm cho sảy thai hoặc thai nhi dị dạng.

Theo báo chí, các chuyên gia y học Mỹ và Phần Lan, thông qua việc nghiên cứu của 445 phụ nữ có thai thì phát hiện, trong số 124 trường hợp sảy thai, tuyệt đại đa số ở vào 3 tháng đầu có thai đã tiếp xúc với các loại thuốc hoá học điều trị bệnh ung thư. Những loại thuốc này có thể qua đường hô hấp và lớp da mà bị hấp thu. Tế bào thai nhi cũng sinh trưởng nhanh chóng như tế bào ung thư, do đó mà dễ gặp phải sự phá hoại của thuốc hoá học chống ung thư. Cho nên, phụ nữ có thai không nên tiếp xúc với thuốc chống ung thư, người làm công tác y vụ tuyệt đối không được coi thường.

853- Phụ nữ có thai trước khi đẻ không nên uống thuốc aspirin

Aspirin là loại thuốc thường dùng để điều trị bệnh đau đầu và đau khớp. Phụ nữ có thai trước khi đẻ, nếu uống loại thuốc này không những không có lợi đối với sản phụ mà còn đem lại nguy hại cho thai nhi.

Một trung tâm y liệu của Mỹ đã phát hiện, có 10 sản phụ, trước khi đẻ 5 ngày đã uống aspirin, kết quả có 9 em bé bị xuất huyết ở da và ở mắt, có 6 sản phụ sau khi đẻ, thời gian xuất huyết kéo dài. Loại thuốc này có ảnh hưởng rất lớn đến việc đẻ non. Nói chung những trẻ bình thường mới đẻ ra đều có khuynh hướng xuất huyết nhẹ, nhưng aspirin đã làm cho khuynh hướng này nặng lên. Cho nên, phụ nữ có thai trước khi đẻ và sau khi đẻ, nhất là trong khi đẻ không được dùng aspirin.

854- Phụ nữ có thai không nên dùng thức ăn quá bổ

Phụ nữ trong thời kỳ mang thai, thường ăn những món ăn đại ôn đại bổ như long nhãn, hồng sâm, gà mái hầm hoặc chim câu hầm v.v... Điều đó chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì đại ôn đại bổ có thể không hợp với khoang dạ dày, môi bị phồng rộp, người rạo rực không yên, thậm chí có thể gây ra sảy thai. Cho nên, phụ nữ có thai không nên đại ôn đại bổ, ăn uống nên thanh đạm, ăn nhiều rau xanh, nội tạng động vật, trứng chưng, cá mực, thịt nạc hầm.

855- Phụ nữ có thai không nên ăn sơn tra

Đa số phụ nữ sau khi có thai thường có "phản ứng thai nghén", thích ăn của ngọt của chua, nhưng không nên ăn sơn tra.

Y học hiện đại đã chứng minh, sơn tra đối với tử cung người phụ nữ có thai có tác dụng co bóp. Nếu phụ nữ có thai ăn nhiều sơn tra sẽ kích thích tử cung co bóp, thậm chí dẫn đến sảy thai. Cho nên, phụ nữ có thai không nên ăn sơn tra. Nhưng sau khi đẻ mà ăn sơn tra có thể điều trị "ứ huyết đau trướng" và chứng đau bụng, có lợi cho việc co bóp tử cung trở lại vị trí cũ sau khi đẻ.

856- Phụ nữ có thai bị phù không nên kiêng ăn muối

Phụ nữ trong thời kỳ có thai, đặc biệt là có thai sau 7 tháng, hai chân bị phù thũng nghiêm trọng. Nguyên nhân phù thũng là thai nhi lớn lên và nước ối quá nhiều, tử cung đè nặng lên mạch máu chân, làm cho máu lưu thông không dễ dàng nên như vậy. Loại phù thũng này không giống như phù thũng do bệnh tim, bệnh thận gây ra.

Trong cơ thể phụ nữ có thai sự chuyển hoá tương đối thịnh vượng, năng lực bài tiết của thận tương đối mạnh, cho nên phụ nữ có thai cần ăn nhiều muối. Nếu ăn uống mà kiêng ăn muối hoặc ăn ít muối sẽ làm cho bữa ăn mất ngon, uể oải kiệt sức, nếu nghiêm trọng sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, và cũng không thể giảm phù được. Cho nên, phụ nữ có thai bị phù không nên kiêng ăn muối.

857- Phụ nữ có thai không nên uống rượu

Phụ nữ có thai uống rượu làm cho thai nhi trực tiếp bị hại.

Bởi vì một số ít rượu cồn cho dù thông qua đế cuống rốn đi vào cơ thể thai nhi làm cho sự phân liệt tế bào đại não thai nhi bị trở ngại làm cho trí lực kém. Rượu còn có thể phá hoại các tế bào của thai nhi trong khi trưởng thành, không những làm cho thai nhi trưởng thành chậm, mà còn làm cho một số bộ phận bị dị dạng. Những đứa trẻ do phụ nữ có thai nghiện rượu đẻ ra có đến trên 1/3 trẻ bị những khuyết tật ở những mức độ khác nhau, như đầu nhỏ, chân ngắn, cằm ngắn, thân ngắn, thậm chí còn bị buồng tim dị dạng. Cho nên, để sinh ra được một đứa con thông minh khoẻ mạnh, phụ nữ có thai không nên uống rượu.

858- Phụ nữ có thai không nên uống nước chè

Nước chè là một loại đồ uống có ích cho sức khoẻ. Nhưng đối với phụ nữ có thai mà nói, nước chè lại là có hại.

Bởi vì trong trà có chất ca phê in. Quan sát qua thực nghiệm và lâm sàng ở động vật phát hiện chất ca phê in có tác dụng làm cho thai nhi dị dạng ở mức độ khác nhau. Ca phê in

có thể vào bào thai làm cho chuyển hoá của bào thai không bình thường, gien đột biến hoặc nhiễm sắc thể bị biến, thậm chí giết chết tế bào bào thai đang phát triển, làm cho thai nhi dị dạng. Cho nên, phụ nữ có thai không nên uống trà. Ngoài trà ra, các đồ uống khác như cô ca, sôcôla, cô la đều có chất ca phê in, thường dùng dược liệu như A, PC, benzoic axit, sút ca phê in, viên khử đau v.v... đều có chất ca phê in, phụ nữ có thai uống vào đều có hại.

859- Phụ nữ có thai không nên ăn nhiều thức ăn có canxi

Để cho thai nhi phát triển được tốt hơn, lớn lên nhanh hơn, để đề phòng thiếu canxi, có nhiều phụ nữ trong thời kỳ có thai đã ăn rất nhiều chất bổ có canxi, hình như họ cho rằng càng ăn nhiều thức ăn có nhiều canxi càng tốt. Nhận thức và cách làm như vậy là không đúng.

Đó là vì, dùng thực phẩm giàu chất canxi một thời gian dài sẽ làm cho khẩu vị giảm sút, ngoài da ngứa ngáy, tóc rụng, cảm giác dị ứng, dung môi làm đông máu không đủ và việc chuyển hoá vitamin C bị trở ngại. Đồng thời nồng độ canxi trong máu cao sẽ làm cho cơ bắp yếu mềm, kiệt sức, nôn oẹ và tim đập không bình thường. Tất cả những cái đó đều không có lợi cho việc phát triển của thai nhi. Cho nên, nếu không phải là sự cần thiết để chữa bệnh, phụ nữ có thai chỉ nên bảo đảm ăn uống và dinh dưỡng bình thường là đủ, không cần thiết phải đặc biệt bồi dưỡng canxi. Nếu chữa bệnh đòi hỏi phải bổ sung canxi thì nên theo lời thầy thuốc bổ sung canxi một cách hợp lý.

860- Phụ nữ có thai không nên uống thuốc bổ nhân sâm

Có một số phụ nữ cho rằng, nhân sâm là chất đại bổ nguyên khí, thời kỳ có thai nên dùng nhiều thuốc bổ nhân sâm có thể làm cho thai nhi phát triển nhanh hơn, khoẻ hơn. Nhận thức như vậy là không đúng. Khoa học dược lý và thực tiễn đều chứng minh,

phụ nữ có thai dùng nhiều thuốc bổ nhân sâm hại nhiều mà lợi ít, không nên như vậy.

Đó là vì nhân sâm tuy là thuốc đại bổ, nhưng nó là "cam ôn trợ khí, khí thuộc dương, dương thịnh thì âm tiêu." Phụ nữ có thai dùng nhiều hoặc dùng dài ngày nhân sâm sẽ làm cho khí thịnh âm hao, âm hư hoả vượng, dễ gây nôn oẹ nhiều hơn, xuất hiện hiện tượng phù và cao huyết áp, nếu nghiêm trọng có thể làm cho âm đạo chảy máu và dẫn đến sảy thai. Ngoài ra từ góc độ thai nhi mà xét, sức chịu đựng nhân sâm của thai nhi rất kém, bà mẹ dùng quá nhiều nhân sâm, có nguy cơ làm tử thai. Cho nên, phụ nữ có thai không nên dùng nhiều thuốc bổ nhân sâm.

861- Phụ nữ có thai không nên quá thừa dinh dưỡng

Phụ nữ có thai tăng thêm dinh dưỡng, đó là điều cần thiết. Bởi vì thời kỳ mang thai, một người ăn uống phải cung ứng dinh dưỡng cho hai người là bà mẹ và thai nhi, không cải thiện món ăn, không tăng thêm dinh dưỡng tất sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi và sức khoẻ bản thân người mẹ. Nhưng nếu lại phiến diện cho rằng, thời gian mang thai ăn uống càng tốt, dinh dưỡng càng nhiều càng tốt, gây nên dinh dưỡng quá thừa, như vậy cũng không nên. Bởi vì người có thai quá thừa dinh dưỡng, một là dễ làm cho thai nhi quá to, trở thành thai nhi khổng lồ (vượt quá 3 kg 500), dễ sinh ra khó đẻ, thời gian đẻ kéo dài, làm cho đẻ xong bị ra nhiều máu; hai là dễ làm cho người có thai huyết áp tăng cao, đang có chửa mà huyết áp cao, đó là một trong những nguyên nhân chủ yếu làm cho sản phụ tử vong.

862- Phụ nữ có thai không nên dùng quá nhiều vitamin

Theo nghiên cứu của một trung tâm y học ở Mỹ cho biết, phụ nữ trong thời kỳ mang thai uống quá nhiều vitamin để bổi bổ cho bản thân sẽ có 50% nguy hiểm làm cho hệ thống thần kinh cuả thai nhi bị khuyết tật.

Khuyết tật nghiêm trọng nhất của hệ thống thần kinh xuất

hiện ở cuối tháng đầu tiên khi có thai. Khuyết tật này sau này sẽ phát triển thành đường ống của hệ thống thần kinh của đại não và tuỷ sống không thể hoàn toàn đóng lại được. Nếu đường ống hệ thống thần kinh cứ trương lên, đại bộ phận tổ chức của đại não sẽ không có cách nào phát triển được. Nếu đường ống hệ thống thần kinh né tránh cột sống, khống chế hệ thống thần kinh xương chậu và chi dưới thì không thể phát triển bình thường được và sẽ bị phá hoại. Bệnh khuyết tật về hệ thống thần kinh do nhân tố di truyền và môi trường tạo nên như vậy thì trong tình hình bình thường trong 1000 đứa trẻ chỉ xuất hiện có một trường hợp.

Con số thống kê đã chứng tỏ, 3 tháng trước khi có chửa và tháng đầu tiên khi có chửa, những phụ nữ dùng nhiều vitamin thì có nguy cơ 60% sinh con bị khuyết tật về hệ thống thần kinh. Đây là so sánh giữa 348 phụ nữ sinh con bị khuyết tật và 2829 người sinh con không bị khuyết tật mà rút ra kết luận này. Kết luận này còn phải tiếp tục nghiên cứu để chứng minh cụ thể hơn nữa. Nhưng các chuyên gia y học cho rằng, phụ nữ nên đến gặp bác sĩ để tìm hiểu cho rõ, căn cứ vào tình hình bản thân, uống nhiều vitaminm thì có lợi cho ưu sinh hay không. Các chuyên gia y học còn cho rằng, uống quá nhiều một loại vitamin nào đó, bất kỳ như thế nào cũng không an toàn, chúng sẽ tạo thành những bệnh khuyết tật cho trẻ sơ sinh.

863- Phụ nữ có thai, trong thời kỳ mang thai không nên ăn nhiều đồ hộp

Trong quá trình sản xuất thực phẩm đóng hộp, để đạt được mục đích giữ được mùi vị thơm ngon, thường phải cho thêm một số phụ gia nhất định như sắc tố nhân tạo, hương tinh, thuốc làm ngọt, thuốc chống thiu thối v.v...Những vật chất này đại bộ phận do con người điều chế ra, trong tiêu chuẩn bình thường thì ảnh hưởng đối với người không lớn lắm. Phụ nữ trong khi có thai, hệ thống các cơ quan xảy ra hàng loạt biến hoá, như hệ thống dung

môi sau khi thay đổi, trong quá trình chuyển hoá, ô-xy hoá, hoàn nguyên, hoà tan ra nước của vật chất v.v...đều bị ảnh hưởng nhất định, làm cho một số vật chất có hại không dễ phân giải và bài tiết ra ngoài cơ thể được, ảnh hưởng rất nhiều đến thai nhi.

Theo nghiên cứu chứng minh, thời kỳ đầu có thai, ăn nhiều đồ hộp có các chất phụ gia sẽ không có lợi cho phát triển của thai nhi. Thời kỳ đầu của bào thai (sau khi thụ thai từ 1 đến 9 tuần lễ), các tế bào và tổ chức đều nghiêm khắc đi theo những bước đi và qui luật nhất định để tiến hành sinh trưởng và phân hoá, các tổ chức khí quan đều chưa kiện toàn, đối với một số phản ứng và công năng giải độc của vật chất hoá học có hại chưa được kiến lập. Cho nên, cho dù trong đồ hộp chất phụ gia không nhiều, nhưng nếu cứ trường kỳ ăn quá nhiều cũng sẽ bị trúng độc mãn tính, thậm chí có thể làm cho sảy thai hoặc làm cho thai nhi dị dạng. Cho nên, thời kỳ đầu có thai không nên ăn nhiều thực phẩm đóng hộp.

864- Mười điều không nên trong ăn uống của phụ nữ có thai

Phụ nữ có thai trong cuộc sống hàng ngày không những cần coi trọng việc phải tăng thêm dinh dưỡng, ăn nhiều một cách thích đáng những thức ăn giàu chất dinh dưỡng, mà về mặt kết cấu của bữa ăn bình thường, việc chế biến ăn uống, vệ sinh ăn uống và cách lựa chọn thực phẩm v.v... cần phải chú ý mười điều không nên dưới đây để có lợi cho sức khoẻ và ưu sinh của bản thân.

1/ Không nên ăn uống loại mỡ cao: Phụ nữ có thai do công năng hấp thu mỡ của đường ruột tăng cường, mỡ trong máu tương đối tăng cao, việc tích tụ mỡ trong cơ thể cũng tăng lên nhiều. Nhưng thời kỳ có thai việc tiêu hao năng lượng cũng tương đối nhiều, mà việc tích luỹ đường thì lại giảm đi, như vậy rất không có lợi cho việc phân giải mỡ, thường vì ô-xy hoá không đủ

nên sản sinh ra xêtôn, làm cho bệnh xêtôn máu có khuynh hướng tăng lên nhiều, phụ nữ có thai có thể bị các bệnh thể xêtôn trong nước tiểu, mất nước nghiêm trọng, môi đỏ, váng đầu, buồn nôn, nôn mửa v.v... Các nhà y học nước Mỹ nghiên cứu phát hiện, trong bữa ăn hàng ngày phụ nữ có thai ăn nhiều mỡ cao có thể tăng thêm cơ hội cho con cháu của họ sau này mắc bệnh ung thư hệ thống sinh dục. Rất nhiều tài liệu nghiên cứu của ngành y học đã chứng minh, ung thư tuyến vú, ung thư buồng trứng và ung thư cổ tử cung đều có khuynh hướng di truyền gia tộc. Nếu phụ nữ có thai trường kỳ ăn mỡ cao, tất nhiên sẽ tăng thêm nguy hiểm cho con cái bị ung thư cơ quan sinh dục. Các nhà y học chỉ ra rằng, bản thân mỡ không gây ung thư, nhưng trường kỳ ăn nhiều thức ăn có mỡ cao sẽ làm cho axit mật trong đại tràng và nồng độ côlettêrôn trung tính tăng lên. Việc tích luỹ những vật chất này có thể gây ung thư kết tràng. Đồng thời thực vật mỡ cao có thể đẩy nhanh sự hợp thành kích tố sữa, gây nên ung thư tuyến vú, không có lợi cho sức khoẻ của mẹ và con.

2/ Không nên ăn uống anbumin cao : Y học nghiên cứu cho rằng, do không cung ứng đủ chất prôtêin dễ làm cho thể lực người có thai suy nhược, thai nhi sinh trưởng chậm chạp, khôi phục sức khoẻ sau khi đẻ chậm chạp, phân tiết sữa ít. Mỗi ngày người phụ nữ có thai cần có một lượng 90 - 100 gr prôtêin. Nhưng người có thai ăn prôtêin nhiều có thể ảnh hưởng đến khẩu vị, tăng thêm gánh nặng cho dạ dày tá tràng, và ảnh hưởng đến việc hấp thu các chất dinh dưỡng khác làm cho ăn uống dinh dưỡng mất đi sự cân bằng. Các nghiên cứu đã chứng thực, hấp thu quá nhiều prôtêin, trong cơ thể có thể sinh ra hàng loạt chất có hại như chất lưu hoá hydrô, các nhóm anbumin, dễ làm cho đầy bụng, khẩu vị giảm sút, chóng mặt, mệt mỏi v.v... Đồng thời, hấp thu quá nhiều prôtêin, không những làm cho chất đạm trong máu tăng lên, mà cũng dễ làm cho côlettêrôn tăng lên, tăng thêm

áp lực lọc tiểu cầu thận của thận. Có người cho rằng, prôtêin tồn trữ quá nhiều ở trong tổ chức đế kết của cơ thể có thể làm cho tổ chức và khí quan thay đổi tính chất, dễ dẫn đến bệnh ung thư.

3/ Không nên ăn uống đường cao: Đường là nguồn năng lượng chủ yếu, có tác dụng bảo hộ gan và giải độc, là thành phần quan trọng cấu thành tế bào chất và tế bào hạt, cũng là thành phần để cấu thành các tổ chức khác của xương sụn, bộ xương, nếu người có thai ăn thức ăn có lượng đường thích hợp sẽ giúp cho việc phát triển bình thường của thai nhi và sức khoẻ của người mẹ. Nhưng các nhà y học của viện nghiên cứu quốc gia Pisan ở nước ý đã phát hiện, những phụ nữ có thai có nhóm đường huyết cao có khả năng sinh ra đứa con rất to, thai nhi bị dị dạng bẩm sinh, cơ hội người có thai bị bệnh máu độc và số lần phải mổ khi đẻ so với số người có đường huyết thấp thường cao hơn gấp 2 lần, 3 lần, 7 lần. Mặt khác, trong khi có thai công năng bài tiết đường sẽ giảm thấp ở những mức độ khác nhau. Nếu đường huyết quá cao sẽ tăng thêm gánh nặng cho thận, không có lợi cho việc bảo vệ sức khoẻ cho người có thai. Rất nhiều nghiên cứu y học đã chứng minh, hấp thu quá nhiều đường sẽ làm suy yếu sức miễn dịch của cơ thể làm cho năng lực kháng bệnh của người có thai giảm sút, dễ mắc bệnh, vi rút truyền nhiễm, không có lợi cho ưu sinh.

4/ Không nên ăn uống canxi cao : Canxi là nguyên tố không thể thiếu được để phát triển bộ xương của trẻ nhỏ, hấp thu không đủ có thể sinh bệnh loãng xương, nếu nghiêm trọng se ảnh hưởng đến phát triển của tổ chức não và trở ngại cho trí lực. Nhưng nêu phụ nữ có thai lại hấp thu mù quáng lượng canxi quá cao, uống rất nhiều sữa bò, rồi lại uống viên canxi, uống vitamin D v.v... đối với thai nhi chỉ có hại. Các nhà dinh dưỡng học cho rằng, phụ nữ có thai uống quá nhiều canxi, thai nhi có khả năng bị bệnh canxi cao trong máu, sau khi ra đời sẽ mắc các bệnh như thóp bị

đóng quá sớm, xương trán rộng và nhô lên, sống mũi vểnh lên, động mạch chủ co hẹp v.v... vừa không có lợi cho sinh trưởng phát triển lành mạnh, vừa ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ và vẻ đẹp của thế hệ con cái.Nói chung, phụ nữ có thai trong thời kỳ đầu thai nghén mỗi ngày ăn 800 mg canxi, sau đó có thể tăng lên 1100 mg, như vậy thì không cần đặc biệt bổ sung, chỉ cần hàng ngày ăn thịt, cá, trứng v.v... một cách hợp lý là đủ.

5/ Không nên ăn quá mặn : Có một số phụ nữ do thói quen ăn uống thường thích ăn mặn. Các nghiên cứu y học hiện đại cho rằng, ăn muối có liên quan đến tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp nhất định. Ăn muối càng nhiều, tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp càng cao. Đó là vì tác dụng của muối natri đối với một số nội phân tiết tố, có thể làm cho huyết quản tăng cao có tính mẫn cảm đối với các loại vật chất nâng cao huyết áp, làm cho tiểu động mạch co giật, huyết áp tăng lên, thúc đẩy quá trình xơ cứng vi tiểu động mạch của thận tăng nhanh hơn. Đồng thời muối natri cũng có tác dụng hấp thu thành phần nước. Nếu trong cơ thể muối natri tích tụ quá nhiều, thành phần nước sẽ tăng lên rất nhiều, dung lượng máu cũng tăng lên tương ứng. Thêm vào đó tỷ lệ kali trong và ngoài tế bào mất cân bằng, làm cho công năng của hồng cầu bị tổn thương, huyết dịch bị ứ lại, lưu động chậm chạp, tăng thêm gánh nặng cho hệ thống tâm huyết quản, rồi làm cho huyết áp tăng cao. Mọi người đều biết, bệnh tổng hợp cao huyết áp thai nghén là một loại bệnh đặc thù mà chỉ phụ nữ có thai mới mắc phải. Những triệu chứng chủ yếu là phù thũng, cao huyết áp, nước tiểu có anbumin, nếu nặng thì kèm theo nhức đầu, hoa mắt, tức ngực, choáng váng, thậm chí sinh ra động kinh nguy hại đến tính mệnh mẹ và con. Cho nên người có thai ăn quá mặn dễ sinh ra bệnh tổng hợp cao huyết áp thai nghén. Để bảo đảm sức khoẻ trong thời kỳ có thai, các chuyên gia kiến nghị mỗi ngày cần khống chế chỉ ăn khoảng 6 gr muối ăn mà thôi.

6/ Không nên ăn uống của chua: Phụ nữ có thai ở thời kỳ đầu có thể xuất hiện các triệu chứng gảnh ăn, khẩu vị kém, buồn nôn, nôn mửa v.v... không ít người rất thèm ăn của chua. Thế nhưng, các nghiên cứu của các nhà khoa học hữu quan của Cộng hoà Liên bang Đức phát hiện, độ toan của thai nhi ở thời kỳ mới có chửa lại thấp, dược vật có chất chua hoặc những vật chất có chất chua khác mà người mẹ hấp thu, lại dễ tích tụ một phần lớn trong người thai nhi, ảnh hưởng đến sự tăng thực phân liệt bình thường của tế bào bào thai và sự sinh trưởng phát triển, dễ làm cho vật chất di truyền đột biến, làm cho thai nhi phát triển dị dạng. Cuối thời kỳ có thai, do thai nhi ngày càng phát triển thành thục, độ toan kiềm trong các tổ chức tế bào của chúng tiếp cận gần người mẹ, tính nguy hại tương ứng do chịu ảnh hưởng có ít hơn. Cho nên, khoảng 2 tuần lễ sau khi có thai, không nên uống thuốc có chất axit, không nên uống đồ uống có chất chua và ăn những thức ăn chua.

7/ Không nên lạm dụng thuốc bổ ôn nhiệt: Phụ nữ có thai do lưu lượng máu của hệ thống tuần hoàn máu xung quanh cơ thể đều tăng lên rõ rệt, trách nhiệm của tim rất nặng, huyết quản ở các bộ phận cổ tử cung, thành âm đạo và ống dẫn trứng ở vào trạng thái nở ra, sung huyết. Thêm nữa công năng nội phân tiết của phụ nữ có thai lại rất thịnh vượng, phân tiết ra nhiều côléttêrôn hơn, dễ làm cho nước, natri đọng lại mà sinh ra các bệnh phù nước, bệnh cao huyết áp v.v... Hơn nữa, do phụ nữ có thai phân tiết vị toan hơi ít, công năng đường ruột suy giảm nên xuất hiện các hiện tượng chán ăn, đầy bụng và táo bón. Trong tình hình như vậy, nếu lại thường xuyên lạm dụng thuốc bổ, thức ăn bổ có tính ôn nhiệt như nhân sâm, nhung hươu, cao sừng hươu, cao thai hươu, long nhãn, lệ chi, hồ tiêu v.v... tất nhiên sẽ dẫn đến âm hư dương cang (cao), vì khí cơ thất điều, khí thịnh âm hao, máu nóng chảy lung tung, sẽ sinh ra các bệnh như nôn

oẹ nhiều hơn, phù thũng, cao huyết áp, táo bón, thậm chí còn có thể sảy thai hoặc tử thai.

8/ Không nên ăn những thực phẩm bị mốc : Khi phụ nữ có thai dùng thực phẩm và thực phẩm phụ bị chân khuẩn ô nhiễm, không những phát sinh trúng độc thức ăn cấp tính hoặc mãn tính, mà còn có thể gây tai hoạ cho thai nhi. Bởi vì 2 - 3 tháng đầu có thai, bào thai phát triển nằm, tế bào bào thai đang ở vào giai đoạn phát triển, phân hoá cao độ, do chân khuẩn xâm hại làm cho nhiễm sắc thể bị gián đoạn hoặc dị dạng, có khi ngừng phát triển rồi sinh ra tử thai, sảy thai, có khi có những bệnh có tính di truyền hoặc thai nhi dị dạng. Như bị bệnh tim bẩm sinh, bị ngu đần bẩm sinh v.v... Mặt khác, trong thời kỳ thai nhi, do công năng các khí quan chưa hoàn thiện, đặc biệt là công năng của gan, thận vô cùng yếu kém, độc tố của chân khuẩn đều có thể có ảnh hưởng độc hại tương đối mạnh đối với thai nhi, ảnh hưởng đến sự phát triển của chúng. Rất nhiều tư liệu nghiên cứu y học đã chứng thực, chất mốc độc là một loại vật chất gây ung thư rất mạnh, có thể làm cho mẹ con mắc các bệnh ung thư gan, ung thư dạ dày v.v... Ngoài ra vì bà mẹ ăn phải thức ăn bị mốc nên hôn mê, nôn mửa v.v... rất không có lợi cho việc sinh trưởng và phát triển bình thường của thai nhi.

9/ Không nên ăn chay thời gian dài: Có một số phụ nữ có thai, để giữ vẻ đẹp thể hình trong thời gian có thai hoặc do điều kiện kinh tế hạn chế, sau khi thụ thai là trường kỳ kiên trì ăn chay, như vậy là không nên, vô cùng có hại cho phát triển của thai nhi. Theo nghiên cứu cho rằng, thời kỳ mang thai mà không chú ý dinh dưỡng, do không cung cấp đủ prôtêin có thể làm cho tế bào thai nhi giảm bớt đi, ảnh hưởng đến trí lực sau này; lại còn có thể làm cho thai nhi dị dạng hoặc dinh dưỡng phát triển không tốt. Nếu thiếu chất mỡ, dễ làm cho thể trọng thai nhi nhẹ đi, sức đề kháng của trẻ nhỏ kém, tỷ lệ sống rất thấp. Đối với người

mang thai mà nói, có thể bị thiếu máu, phù thũng và cao huyết áp. Các nhà y học Nhật Bản nghiên cứu cho biết, những đứa trẻ do những bà mẹ ăn chay sinh ra, do thiếu vitamin B-12 thường gây nên những tổn hại cho não, đứa trẻ sinh ra được 3 tháng, dần dần tình cảm tỏ ra lãnh đạm rõ rệt, mất mất năng lực khống chế đầu ổn định, xuất hiện hiện tượng đầu và cổ tay không tự chủ vận động được, nếu không kịp thời điều trị, dễ dẫn đến thiếu máu có tính tế bào quá nhỏ rất tổn hại cho hệ thống thần kinh.

10/ Không nên uống đồ uống kích thích mạnh : Những nghiên cứu y học đã chứng thực, phụ nữ có thai uống rượu, có thể làm cho rượu thông qua đế cuống rốn vào trong cơ thể thai nhi, trực tiếp tác dụng độc hại đến thai nhi . Không những làm cho thai nhi phát triển chậm chạp, mà còn có thể gây nên một số khí quan có khuyết tật hoặc dị dạng, như đầu nhỏ, mắt ti hí, cằm ngắn, mặt bẹt và hẹp, người lùn, thậm chí còn làm cho tim và chân tay dị dạng. Có thai nhi sau khi sinh ra có biểu hiện trí lực trì độn, ngu muội, dễ sinh bệnh v.v... thậm chí còn để lại bệnh tật suốt đời cho con cái. Phụ nữ có thai uống trà đặc, do trong trà có chất tan nanh rất cao, có thể kết hợp với prôtêin trong thức ăn biến thành chất muối toan tan nanh không hoà tan được, cũng có thể cùng với các thành phần khác trong thức ăn ngưng kết và lắng xuống, ảnh hưởng đến hấp thu, lợi dụng các chất prôtêin, chất sắt, vitamin của mẹ và thai nhi, rồi sinh ra suy dinh dưỡng. Trong chè còn có rất nhiều chất nhu toan, có tác dụng thu lại, ảnh hưởng đến nhu động của đường ruột, dễ gây nên bệnh táo bón. Các chuyên gia Nhật Bản điều tra chứng thực, phụ nữ có thai mỗi ngày uống 5 cốc nước chè đặc, sẽ làm cho đứa trẻ sinh ra sau này rất nhẹ cân. Nhân viên nghiên cứu hữu quan của nước Mỹ thông qua thực nghiệm động vật phát hiện, cà phê đặc có thể làm cho những con chuột đang có chửa đẻ ra con chuột con dị dạng và có lời cáo giới các vị phụ nữ có thai

nên ngừng ngay uống cà phê. Các nhân viên nghiên cứu của Phần Lan và nước Mỹ thông qua điều tra phân tích phát hiện, phụ nữ có thai uống nhiều cà phê, có thể làm cho những đứa trẻ sinh ra sau này dễ mắc bệnh tiểu đường. Nước có ga có chất muối axit phôtphoric có thể phát sinh phản ứng với chất sắt ở trong thức ăn, sản sinh ra chất vô dụng đối với cơ thể rồi bài tiết ra ngoài cơ thể, phụ nữ có thai uống nhiều nước có ga có thể sinh ra thiếu máu do thiếu chất sắt, không có lợi cho bà mẹ và thai nhi. Ngoài ra, phụ nữ có thai cũng không nên uống nhiều nước lạnh, ăn nhiều đồ ăn lạnh, để đề phòng động thai và người có thai bị đau bụng, tiêu chảy.

865- Phụ nữ có thai không nên ăn lẩu

Là một hình thức ăn uống nhanh gọn tiện lợi và tuỳ ý, "lẩu" càng ngày càng được mọi người ưa dùng, lẩu Tứ Xuyên, lẩu uyên ương, lẩu tự lấy. Trong việc ăn lẩu này, phụ nữ có thai cần phải chú ý tính toán, bởi vì nguyên liệu của lẩu là thịt cừu, thịt bò, thịt lợn, thậm chí cả thịt chó. Trong những miếng thịt sống này đều có thể có ký sinh trùng của các loại thú hoặc gia cầm hoặc ấu trùng của vi trùng hình cung. Những con trùng này cực nhỏ, ký sinh ở trong tế bào gia cầm, gia súc, mắt thường không thể nhìn thấy được.

Khi người ta ăn lẩu, thói quen thường là nhúng miếng thịt tươi non vào trong chảo canh đang sôi rồi gắp ra ăn ngay, chỉ nhúng qua nước sôi như vậy thì không thể giết chết được ấu trùng của ký sinh trùng, ăn những con ấu trùng này vào trong đường ruột, thông qua thành ruột theo máu lan tràn ra toàn thân. Phụ nữ có thai khi bị nhiễm độc ấu trùng ký sinh trùng, đa số thấy mình khó chịu, hoặc chỉ cảm thấy như cảm mạo bình thường. Nhưng ấu trùng có thể thông qua đế cuống rốn nhiễm vào thai nhi, nếu nghiêm trọng thì sẽ bị sảy thai, tử thai, hoặc ảnh hưởng đến phát triển não của thai nhi, sinh ra dị dạng đầu nhỏ, đầu to (não tích

nước), không có não v.v...

Cho nên, các chuyên gia hữu quan khuyến cáo, vì sức khoẻ của đứa con sau này, phụ nữ trong thời kỳ có thai không nên ăn lẩu.

866- Phụ nữ có thai đi ngủ không nên nằm ngửa

Phụ nữ có thai vào thời kỳ cuối, bụng phình ra rất to, nằm nghiêng không tiện lắm, có một số người cảm thấy nằm ngửa dễ chịu nhất, không đè lên thai nhi, nên áp dụng ngay tư thế nằm ngửa để ngủ. Kỳ thực, đây không phải là cách làm tốt.

Phụ nữ sau khi có thai, trước khi có thai tử cung chỉ có khoảng 40 gr, đến sau khi có thai tăng lên đến trên dưới 1.200 gr, thêm vào đó còn nước ối và thể trọng của thai nhi, có thể lên tới trên 6.000 gr. Lượng máu chảy của tử cung cũng tăng lên tương ứng, mỗi một phút có khoảng 600 ml. Nếu thường xuyên nằm ngửa để ngủ, động mạch chủ của bụng ở phía sau tử cung sẽ bị đè rất nặng, sẽ ảnh hưởng đến việc cung cấp máu cho tử cung và cung cấp dinh dưỡng cho thai nhi. Đồng thời, nằm ngửa còn có thể làm cho máu chảy ở thận chậm lại, lượng nước tiểu cũng theo đó mà ít đi, những chất muối natri và những vật chất có độc bị chuyển hoá ở trong cơ thể người có thai không kịp thời bài tiết ra ngoài được, có thể làm cho bệnh trúng độc của người có thai thêm nặng hơn, làm cho huyết áp tăng cao, nước tiểu có anbumin, hai chân và ngoại âm phù nề.

Phụ nữ có thai nằm ngửa để ngủ, có thể đè lên tĩnh mạch khoang dưới phía sau tử cung, làm cho máu trở về tim giảm đi, khiến cho việc cung cấp máu và dưỡng khí cho đại não không được đủ, phụ nữ có thai cảm thấy chóng mặt, tức thở, sắc mặt xanh nhợt, người rạo rực, nôn oẹ, nếu nghiêm trọng thì huyết áp hạ xuống, gây nên bệnh tổng hợp huyết áp thấp do nằm ngửa.

Nằm ngửa để ngủ còn có thể làm cho đến kỳ sinh đẻ, đế

cuống rốn sớm bị tách ra, bà mẹ bỗng nhiên thấy đau bụng, âm đạo và tử cung ra máu, thai nhi có thể do thiếu máu mà chết trong tử cung. Vào cuối thời kỳ có thai, nếu nằm ở tư thế ngửa, còn dễ phát sinh các bệnh tật như viêm thận v.v...

Cho nên phụ nữ có thai khi nằm ngủ không nên nằm ngửa.

867- Phụ nữ có thai không nên hoá trang

Rất nhiều phụ nữ có thai, để che giấu những chấm đen trên nét mặt, thường thích hoá trang rất đậm, cách làm như vậy thật không thoả đáng.

Vì phụ nữ trong thời kỳ có thai, làn da tương đối mẫn cảm, nếu sử dụng quá nhiều mỹ phẩm, sẽ kích thích rất mạnh làn da, thường gây nên dị ứng da.

5 tháng đầu khi mới có thai, làn da trở nên khô và thô nháp, dùng ít kem dưỡng da thì được. Ví dụ có thể dùng sữa làm mềm da hàng ngày thường dùng hay dùng một chút kem hoá trang nhẹ. Song, tuyệt đối không nên bôi đậm. Bôi đậm không những làm cho làn da mẫn cảm mà còn hấp thu tương đối nhiều vật chất có hại ở trong hoá mỹ phẩm vào trong cơ thể, sẽ ảnh hưởng đến an toàn của thai nhi.

868- Phụ nữ có thai không nên uống rượu ngọt

Có người tưởng rằng phụ nữ có thai uống rượu trắng thì không nên, nhưng uống chút rượu ngọt thì chỉ có lợi cho thân thể. Kỳ thực, nhận thức đó cũng là sai lầm.

Đó là vì rượu ngọt cũng như rượu trắng, đều có chất cồn. Rượu cồn thông qua tuần hoàn máu đi vào đế cuống rốn, sẽ ảnh hưởng đến phát triển của thai nhi. Qua nghiên cứu đã chứng minh, phụ nữ có thai sau khi uống rượu, nồng độ cồn trong tử cung sẽ tồn tại một thời gian tương đối dài ở một mức độ cao. Như vậy, nếu nhẹ thì giảm nhẹ thể trọng của thai nhi, phát triển không tốt, nếu nặng thì có thể dẫn đến làm cho thai nhi dị dạng, như mắt ti hí, khuôn mặt không bình thường, khớp

xương biến hình, bên ngoài bộ phận sinh dục không bình thường và bị bệnh tim bẩm sinh. Đồng thời rượu còn làm tổn hại cho đại não của thai nhi, trở ngại cho hệ thống thần kinh của thai nhi phát dục, làm cho trí lực chúng thấp kém và những động tác nhỏ không phối hợp được.

Tuy rượu ngọt nồng độ rượu cồn có ít hơn, nhưng các chuyên gia phụ khoa cho rằng, vì ưu sinh ưu dục, suốt trong thời kỳ có thai không nên uống rượu. Còn như cách nói rượu ngọt có ích cho phụ nữ có thai, cho đến nay vẫn chưa có căn cứ khoa học nào cả. Cho dù là như vậy, so sánh với mức độ rượu làm hại cho thai nhi thì vẫn không nên uống. Cho nên, phụ nữ có thai không nên uống rượu ngọt.

869- Phụ nữ có thai không nên uống côca côla

Đồ uống côca có hàm lượng ca-phê-in tương đối nhiều. Theo phân tích, mỗi chai côca có khoảng 50 - 80 mg ca-phê-in. Đối với người bình thường mà nói, như vậy chẳng có ảnh hưởng gì, nhưng đối với thai nhi mà nói thì có thể dẫn đến phản ứng không tốt. Đối với ca-phê-in thai nhi đặc biệt mẫn cảm, phụ nữ có thai uống đồ uống côca, sẽ làm cho ca-phê-in thông qua huyết thai vào trong cơ thể gây tác dụng, làm cho thai nhi bị phản ứng trúng độc, làm cho thai nhi phát triển dị dạng, ví dụ thiếu ngón chân, thiếu ngón tay, thậm chí có thể gây nên sảy thai, tử thai.

Cho nên, phụ nữ có thai không nên uống đồ uống côca.

870- Phụ nữ có thai không nên tắm nước quá nóng

Theo thực nghiệm động vật chứng minh, ngâm mình trong nước nóng 39,4 độ C trong 10 phút, có thể ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi. Bởi vì có thể do bên ngoài hoặc do bên trong người có thai nóng nên làm cho thể ôn tăng lên, có thể giết chết những tế bào đang trong lúc phân liệt, làm cho đại não của thai nhi không có cách nào có thể phát triển được đầy đủ và kiện toàn. Kết quả là, nếu bị nặng sẽ làm cho

thai nhi vĩnh viễn bị thương tổn khớp xương hoặc cơ bắp bị teo lại; nếu nhẹ thì làm cho đại não thai nhi bị một loại ức chế nào đó, từ đó mà ảnh hưởng đến trí lực sau này. Cho nên phụ nữ có thai khi tắm, tốt nhất không nên dùng nước quá nóng.

871- Phụ nữ có thai không nên tiếp xúc với máy vi tính thời gian dài

Bức xạ sóng điện từ đối với cơ thể người theo nghiên cứu có thể có ảnh hưởng tiềm tại tích luỹ, nhất là phụ nữ có thai tiếp xúc với màn hình máy vi tính thời gian dài, đối với thai nhi có nguy hiểm tiềm ẩn, có thể sinh ra dị thai. Cho nên các chuyên gia y học kêu gọi: Phụ nữ có thai nên tạm thời rời xa màn hình máy vi tính. Một chuyên gia phụ khoa nổi tiếng đã theo dõi những người có thai và phát hiện, có hai vị phụ nữ trường kỳ làm việc trước máy vi tính, mặc dù bác sĩ đã từng nhắc nhở phải chú ý đề phòng, nhưng do nhiều nguyên nhân, hai phụ nữ có thai này vẫn tiếp xúc thời gian dài với màn hình máy vi tính, kết quả cả hai đều sinh ra cái thai dị dạng. Do đó các nhà nghiên cứu hoài nghi, nguyên nhân do bức xạ điện từ của màn hình máy vi tính gây nên? Không phải ngẫu nhiên, tiến hành điều tra 16 nhân viên bưu điện làm việc trước màn hình máy vi tính cũng phát hiện, tổ làm máy vi tính hành kinh bị rối loạn nhiều.

Phụ nữ có thai ít nhất 3 tháng đầu nên tạm thời xa rời máy vi tính; nếu có điều kiện thì khi xem ti-vi nên khoác áo bảo hiểm che sóng điện từ; khi xem ti-vi phải giữ cự ly thích hợp nhất; những gia đình thường xuyên dùng lò sấy vi ba, nên có rèm che chắn sóng vi ba; người dùng máy điện thoại di động nhiều cũng nên dán trên máy cái màn phản quang để bảo vệ sức khoẻ.

872- Phụ nữ có thai không nên đeo xu- chiêng

Phụ nữ bình thường đeo xu- chiêng, một mặt vừa là để bảo hộ hữu hiệu bầu vú, mà cũng là một biểu hiện văn minh. Nhưng,

phụ nữ trong thời kỳ có thai thì không nên đeo xu- chiêng.

Đó là vì phụ nữ sau khi có thai, toàn thân phát sinh biến hoá rất lớn, đặc biệt là bầu vú thay đổi rất to. Tuyến vú phát triển căng lên nhanh chóng, đầu vú dần dần nhô lên, chuẩn bị cho con bú sau này. Nếu thời kỳ có thai mà đeo xu- chiêng rất dễ bị sợi vải bông hoặc sợ ni lông của xu- chiêng làm tắc ống tuyến sữa, khiến cho sau này sữa xuống rất khó khăn. Các chuyên gia nghiên cứu còn phát hiện, phụ nữ có thai đeo xu- chiêng còn có hiện tượng sau khi đẻ bị thiếu sữa, ít sữa hoặc không có sữa. Cho nên, phụ nữ có thai không những không nên đeo xu- chiêng, mà trong thời kỳ có thai nên tăng cường chăm sóc và bảo dưỡng bầu vú, thường xuyên dùng khăn đã tiêu độc và nước ấm lau rửa bầu vú và đầu vú, để thúc đẩy tuần hoàn máu của buồng vú, bảo vệ và duy trì ống tuyến sữa được lưu thông, chuẩn bị cho việc nuôi con sau này được thuận lợi.

873- Phụ nữ có thai không nên đến tắm ở nhà tắm công cộng

Mùa đông tiết trời giá lạnh, trong nhà tắm công cộng thường đóng kín các cửa, nhiệt độ trong phòng tương đối cao, người tương đối nhiều, không khí ô uế, trong phòng rất ít dưỡng khí. Mà phụ nữ có thai vì đang mang thai, không những hành động không thuận tiện, mà còn cần tương đối nhiều dưỡng khí. Mùa đông nếu phụ nữ có thai đi tắm ở nhà tắm công cộng, thường hay vì không khí hỗn tạp, người đông chen chúc, dưỡng khí không đủ mà sinh ra ngất; thai nhi cũng thường vì thiếu dưỡng khí mà sinh ra tai biến bất ngờ. Đặc biệt là trước khi đẻ vài tháng, càng không nên đến tắm ở nhà tắm công cộng, bởi vì thai nhi lúc này đã gần đủ tháng, cần rất nhiều dưỡng khí, nếu đến tắm ở nhà tắm công cộng, khả năng xảy ra tai biến càng lớn hơn. Cho nên, vì sự an toàn của mẹ và thai nhi, phụ nữ có thai vào mùa đông tốt nhất không nên đến tắm ở nhà tắm công cộng.

874- Phụ nữ có thai không nên cáu gắt, bực bội

Phụ nữ có thai bảo trì tâm thái an thai và tâm hồn sảng khoái là điều kiện quan trọng của ưu sinh ưu dục. Phụ nữ có thai mà nổi nóng, cáu gắt thì vô cùng tai hại.

Phụ nữ có thai ở thời kỳ đầu mà phẫn nộ, cáu gắt sẽ làm cho thai nhi bị hở môi, hở hàm ếch và dị dạng các bộ phận khác;

Phụ nữ có thai phẫn nộ, cáu gắt sẽ tăng thêm lần động thai, ảnh hưởng đến sự hài hoà thống nhất giữa người mẹ và thai nhi;

Phụ nữ có thai phẫn nộ, cáu gắt sẽ làm cho kích tố trong cơ thể và nồng độ các chất hoá học có hại tăng lên, và thông qua đế cuống rốn ảnh hưởng đến thai nhi, làm cho bạch cầu giảm đi, do đó mà giảm sút sức miễn dịch và năng lực kháng bệnh;

Phụ nữ có thai vào thời kỳ cuối mà phẫn nộ, cáu gắt dễ sinh ra đẻ non, khó đẻ;

Trong thời kỳ có thai, phụ nữ phẫn nộ, cáu gắt còn ảnh hưởng đến tính cách và trí lực của đứa con sau này, khiến chúng dễ buồn phiền không yên, tinh lực không tập trung v.v...

Cho nên phụ nữ trong thời kỳ có thai không nên phẫn nộ và cáu gắt. Ngoài ra, một mặt bản thân người phụ nữ có thai phải có ý thức tự kìm chế mình, cần phải khoan dung độ lượng một chút, phải suy nghĩ cho thoáng hơn; một mặt khác, người chồng và các thành viên trong gia đình phải thông cảm, chiếu cố và thể tình cho người phụ nữ có thai, phải tôn trọng và nhường nhịn họ.

XII - VỀ SẢN PHỤ

875- Bốn điều không nên trước và sau khi mổ đẻ

1/ Trước khi mổ đẻ không nên uống nhân sâm; có người cho rằng, mổ sẽ mất máu nhiều, ảnh hưởng đến sức khoẻ của thai nhi, do đó mà trước khi mổ đã uống nhân sâm để tăng cường thể

chất. Cách làm như vậy rất không khoa học. Bởi vì trong nhân sâm có chất glucôxit nhân sâm, chất này có tác dụng tăng cường tim, gây hưng phấn v.v..., sau khi dùng sẽ làm cho đại não sản phụ hưng phấn, ảnh hưởng đến việc tiến hành thuận lợi ca mổ. Ngoài ra, sau khi sử dụng nhân sâm sẽ làm cho vết thương của sản phụ rỉ máu dài ngày, trở ngại cho việc liền vết mổ.

2/ Sau khi mổ không nên ăn nhiều, bởi vì khi mổ, ống đường ruột bị kích thích, công năng của dạ dày tá tràng thường xuyên bị ức chế, nhu động ruột tương đối chậm lại, nếu lại ăn nhiều, càng làm cho đường ruột phải gánh nặng thêm, không những gây nên táo bón mà còn sinh ra hơi rất nhiều, áp lực bụng tăng lên, không có lợi cho sức khoẻ. Cho nên trong vòng 6 tiếng đồng hồ sau khi mổ thì không được ăn, sau 6 tiếng đồng hồ cũng chỉ nên ăn ít thôi.

3/ Sau khi mổ không nên ăn uống thứ sinh ra nhiều hơi: Thức ăn sinh ra nhiều hơi như đậu nành, các chế phẩm từ đậu, khoai lang v.v... Ăn xong dễ lên men ở trong bụng, sinh ra một lượng lớn khí thể ở trong đường ruột gây nên đầy bụng.

4/ Sau khi mổ không nên ăn nhiều cá: Theo nghiên cứu, trong thực vật loài cá có một loại axit hữu cơ "EPA" các tác dụng ức chế tiểu cầu bản máu (tiểu cầu), gây trở ngại cho việc cầm máu và mau lành vết mổ.

876- Ba điều không nên đối với sản phụ trong mùa hè

1/ Không nên che phủ quá nghiêm ngặt : Sản phụ sau khi sinh con, thân thể tương đối suy nhược, sức đề kháng rất kém, trong tình trạng này cần phải tăng cường chú ý, không để cho sản phụ bị lạnh, đó là điều nên làm. Nhưng nếu giữ ấm quá đáng, thì cũng không nên. ở nông thôn, sản phụ sau khi đẻ, trong mùa hè nóng nực cũng đóng kín tất cả các cửa ra vào và cửa sổ, che đủ rèm cửa rồi còn che thêm tấm chăn lên ; và lại còn bịt khăn kín đầu cho sản phụ, buộc tay áo, thắt ống quần

v.v... che phủ sản phụ thật là nghiêm ngặt. Cách làm như vậy thật không thoả đáng. Bởi vì làm như vậy chỉ gây trở ngại cho sản phụ tản nhiệt, mồ hôi ra nhiều, rất dễ trúng nóng.

2/ Không nên đắp chăn quá dày : Sản phụ sau khi đẻ, tuy thân thể suy nhược, sức đề kháng kém, không chịu được lạnh cũng không chịu được nóng quá, vì thế mà đắp cho sản phụ cái chăn bông thật dày, mặc thêm cho sản phụ mấy chiếc áo cũng là điều không nên. Cách làm đúng đắn là cần bảo đảm cho sản phụ quần áo, chăn đệm sạch sẽ, nhưng không nên mặc quá nhiều quần áo, không nên đắp chăn bông quá dày, để tránh ảnh hưởng đến tản nhiệt, làm cho sản phụ ra mồ hôi quá nhiều, càng làm cho thân thể yếu hơn. Trong mấy ngày đầu, quấn cho sản phụ cái khăn đội đầu thì cũng được, nên mặc những chiếc áo đơn mà thoáng khí, hoặc mặc thêm chiếc áo ra ngoài cái áo lót là được.

3/ Không nên để gió lạnh trực tiếp thổi vào người : Cần phải làm được điều này, trong phòng vừa phải giữ ấm, nhưng phải bảo đảm thông gió tốt, không khí tươi mới đầy đủ; nhưng phải chú ý không được để gió lùa thổi trực tiếp vào người sản phụ (bao gồm cả gió của quạt máy và gió trời tự nhiên), để đề phòng sản phụ cảm mạo, ảnh hưởng đến việc khôi phục nhanh chóng sức khoẻ.

877- Sản phụ không nên ăn đường đỏ dài ngày

Giá trị dinh dưỡng của đường đỏ cao hơn đường trắng. Cứ 100 gr đường đỏ có 90 mg canxi, 40 mg sắt, đều cao hơn gấp 3 lần đường trắng. Đường đỏ có nguyên tố vi lượng như mănggan, kẽm, crômi v.v... cũng nhiều hơn đường trắng. Đường đỏ còn có một lượng nhất định chất hạch hoàng tố, carôten, axit nikhơ v.v... Những thành phần này đều có tác dụng nhất định đối với sinh trưởng phát triển của cơ thể.

Xét về mặt giá trị dinh dưỡng, sản phụ, trẻ hoặc những người thiếu máu đều nên ăn đường đỏ. Những nghiên cứu đã chứng thực, sản phụ (đặc biệt là người mới đẻ) sau khi đẻ có thể ăn đường đỏ không hạn chế, nhưng sau nửa tháng hoặc trên 1

tháng, ăn nhiều đường đỏ lại sinh ra thiếu máu do mất máu, ảnh hưởng đến phục hồi tử cung và khôi phục sức khoẻ bản thân. Cho nên, thời gian sản phụ ăn đường đỏ nên hạn chế trong vòng 10 ngày, để tránh gây nên hậu quả không tốt.

878- Sản phụ trong vòng 3 tháng sau khi đẻ không nên ăn mì chính

Nói chung, người lớn dùng mì chính chỉ có ích chứ không có hại, vì thành phần chủ yếu của nó là mônôsôdium glutamit. Do tác dụng chuyển hoá của gan, chất này biến thành axit amin. Trẻ thơ bú sữa mẹ là chính, nếu bà mẹ vừa ăn nhiều thức ăn có nhiều chất anbumin cao, lại dùng quá nhiều mì chính, như vậy một lượng lớn mônôsôdium glutamit sẽ thông qua sữa mà vào cơ thể trẻ nhỏ, đối với trẻ nhỏ (đặc biệt là trẻ trong vòng 12 tuần tuổi), chất này nhiều quá sẽ có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sục phát triển của trẻ. Nó có thể cùng với chất kẽm trong máu của trẻ sinh ra chất kết hợp đặc biệt không bình thường, sinh ra chất mônôsôdium glutamit kẽm mà cơ thể không thể hấp thu lợi dụng được nên theo nước tiểu bài tiết ra ngoài, từ đó mà làm cho trẻ thiếu chất kẽm.

Từ đó sẽ sản sinh ra hàng loạt hậu quả không tốt như vị giác kém, sợ ăn, thậm chí làm cho trí lực giảm sút, sinh trưởng phát triển chậm chạp và tính dục chậm thành thục. Cho nên, các chuyên gia hữu quan chỉ ra rằng, các bà mẹ và trẻ thơ trong vòng 3 tháng sau khi đẻ dù có ăn sơn hào hải vị gì thì cũng không nên cho thêm nhiều mì chính.

879- Sản phụ sau khi đẻ không nên uống nhân sâm ngay

Có người cho rằng, nhân sâm là vật đại bổ, sau khi đẻ con, thân thể sản phụ bị tổn thất rất lớn, chỉ có dùng loại đại bổ như nhân sâm mới có thể nhanh chóng phục hồi sức khoẻ cơ thể. Cho nên, sản phụ vừa đẻ con xong, liền lập tức uống ngay nhân sâm để tiến hành đại bổ. Cách làm này hình như là có lý, nhưng trên

thực tế, cách làm như vậy là không thoả đáng.

Đó là vì : 1) Nhân sâm có chất "nhân sâm đắng" có tác dụng đến trung khu thần kinh và tim, huyết quản, có chất "nhân sâm ninh (an thần)" có tác dụng hạ thấp đường huyết, lại còn có phối đường thể có tác dụng đến hệ thống nội phân tiết. Những thành phần này có tác dụng hưng phấn rộng rãi đối với cơ thể. Mà phụ nữ sau khi sinh, tinh lực và thể lực đều tiêu hao rất nhiều, rất cần thiết được nằm để nghỉ ngơi, nếu uống nhân sâm ngay sẽ vì quá hưng phấn mà khó ngủ yên, không nghỉ ngơi được, không những không thể nhanh chóng phục hồi sức khoẻ, trái lại còn ảnh hưởng đến việc khôi phục nhanh chóng tinh lực và thể lực. 2) Nhân sâm là dược vật đại bổ nguyên khí, dùng quá nhiều sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng nhanh lưu động của máu, như vậy đối với sản phụ vừa mới sinh con, huyết quản trong và ngoài bộ phận sinh dục bị tổn thương thì cũng không nên. Nó không những không làm cho vết thương của sản phụ mau lành, trái lại còn có thể ảnh hưởng đến thời gian lành vết thương do huyết quản bị tổn hại, thậm chí còn làm cho máu chảy nhiều hơn, càng gây thêm phiền hà cho sản phụ. Cho nên, sản phụ vừa mới sinh con không nên lập tức uống nhân sâm để tẩm bổ.

880- Bốn điều không nên trong việc ăn uống của sản phụ sau khi đẻ

1/ Không nên ăn quá nhiều trứng gà: Có một số sản phụ ở nông thôn cho rằng, trứng gà có chất dinh dưỡng toàn diện, là thực phẩm đại bổ, cho nên sau khi đẻ, trong thời gian nằm ổ, thường lấy trứng gà làm món ăn chính, tưởng rằng ăn trứng gà càng nhiều, thân thể được khôi phục càng nhanh, càng khoẻ mạnh. Kỳ thực như vậy là không nên, sản phụ không phải ăn trứng gà càng nhiều càng tốt. Căn cứ vào các nghiên cứu của các nhà dinh dưỡng học và các chuyên gia khoa sản, trong suốt thời kỳ thai sản, sản phụ mỗi ngày cần khoảng 100 gr prôtêin là đủ.

Cho nên mỗi ngày chỉ cần ăn 3 - 4 quả trứng gà là được. Ăn quá nhiều trứng gà, vừa là một loại lãng phí, lại còn ảnh hưởng đến việc ăn các thức ăn khác như rau xanh, hoa quả v.v... của sản phụ, ảnh hưởng đến việc hấp thu toàn diện các chất dinh dưỡng.

2/ Không nên ăn nhiều canh có mỡ cao: Có một số phụ nữ sau khi sinh con, để bồi dưỡng cơ thể và bảo đảm nước trong cơ thể đầy đủ, liền ngày nào cũng uống nước canh đặc có mỡ cao, như canh thịt nạc, canh sườn v.v... Họ không biết rằng làm như vậy thì lợi ít hại nhiều. Uống nhiều canh đặc, tuy có thể bổ sung một phần dinh dưỡng, nhưng không thể phủ nhận được rằng nó cũng đem lại những tác dụng phụ như ảnh hưởng đến khẩu vị, làm cho không muốn ăn các thức ăn khác; làm cho thân thể béo phì, ảnh hưởng đến ngoại hình, khiến cho hàm lượng mỡ trong sữa tăng cao, dễ làm cho con bị tiêu chảy. Cho nên, sản phụ không nên uống nhiều canh đặc có mỡ cao, mà chỉ nên ăn một số vừa phải canh trứng, canh cá, canh rau, canh đậu phụ v.v... vừa dễ ăn, vừa có chất dinh dưỡng phong phú.

3/ Không nên ăn nhiều tinh bột lúa mạch non: Có một số sản phụ coi tinh bột lúa mạch non là thực phẩm bổ dưỡng có chất dinh dưỡng cao, sau khi đẻ con là ăn rất nhiều. Như vậy là không thoả đáng. Tinh bột lúa mạch tuy có hàm lượng đường và prôtêin nhất định, nhưng cũng có rất nhiều mạch nha và một ít đường mạch nha. Hai loại vật chất này đều tinh luyện từ trong mạch nha mà ra, có tác dụng để ăn, bổ dạ dày, mát gan và xuống sữa. Từ xưa đến nay đông y đều lấy mạch nha làm vị thuốc cần thiết để về sữa. Cho nên, nếu phụ nữ ăn quá nhiều đường mạch nha thì việc phân tiết sữa bị giảm đi lúc nào không hay biết gì hết, ảnh hưởng đến việc cho con bú.

4/ Không nên ăn sôcôla: Sản phụ ăn nhiều sôcôla, không những ảnh hưởng đến khẩu vị cuả bản thân, làm cho người béo, gây nên thiếu những chất dinh dưỡng cần thiết, ảnh hưởng đến sức

khoẻ, mà lại tổn hại cho sinh trưởng phát triển của trẻ nhỏ. Vì trong sôcôla có hàm lượng côca kiềm, nó sẽ xâm nhập vào sữa mẹ và tích tụ lại trong cơ thể con, gây tổn hại cho hệ thống thần kinh và tim của con, làm cho cơ bắp đứa trẻ bị nhão, lượng nước tiểu tăng lên, tiêu hoá không tốt, ngủ không yên giấc, quấy khóc nhiều. Cho nên, sản phụ không nên ăn nhiều sôcôla.

881- Sản phụ sau khi đẻ không nên tẩm bổ quá nhiều

Không ít sản phụ cho rằng, vì cái thai, vì sinh con, bản thân đã phải "bỏ ra" rất nhiều sức lực, bị "thiệt thòi" rất nhiều. Con đã sinh ra rồi, có thể tẩm bổ cho thật tốt. Thế là ngày ngày ăn thịt gà, vịt, cá không lúc nào buông miệng, đồ hộp hoa quả không rời tay, thật là đại bổ, đặc bổ. Kỳ thực tẩm bổ quá nhiều, không những là một loại lãng phí, mà còn có hại cho sức khoẻ thân thể. Đó là vì, tẩm bổ quá độ dễ sinh ra béo phì, mà đã béo phì thường hay sinh ra bệnh cao huyết áp, bệnh hẹp van tim, bệnh tiểu đường; tẩm bổ quá độ sẽ làm cho hàm lượng mỡ trong sữa lên cao, làm cho đứa trẻ béo phì hoặc làm cho chúng tiêu chảy ra mỡ, tiêu chảy mãn tính, những cái đó đều ảnh hưởng đến sự trưởng thành lành mạnh của trẻ. Cho nên, sau khi đẻ không nên tẩm bổ quá nhiều, mà chỉ cần tăng thêm dinh dưỡng một cách hợp lý, có thể bảo đảm được dinh dưỡng toàn diện, thoả mãn được nhu cầu là được.

882- Sản phụ sau khi đẻ không nên giảm ăn ngay

Rất nhiều sản phụ sau khi sinh con, để nhanh chóng khôi phục thân hình mỹ miều vốn có xưa kia, liền lập tức giảm ăn để giảm béo. Làm như vậy là có hại cho sức khoẻ thân thể và không có lợi cho việc nuôi con.

Đó là vì, sản phụ trước khi đẻ, sở dĩ nặng cân, chủ yếu là do thành phần nước và mỡ. Còn để nuôi con sau này, lượng nước và mỡ này không những rất cần thiết, có khi về căn bản còn không đủ dùng. Cho nên, sản phụ sau khi đẻ, không những không nên lập tức giảm ăn để giảm béo, mà còn nên ăn nhiều hơn một chút

những thức ăn giàu chất dinh dưỡng, mỗi ngày hấp thu ít nhất 2.800 kilô kalo. Chỉ có như vậy, mới có thể bảo đảm được nhu cầu của bản thân và nuôi con. Nếu muốn giảm ăn để giảm béo thì nên chờ sau thời kỳ cho con bú mới nên tiến hành.

883- Người đang nuôi con không nên hoá trang quá đậm

Các nhà sinh vật học nghiên cứu chứng thực, động vật cho con bú dựa vào mùi hơi và khứu giác mẫn cảm để phân biệt quan hệ ruột thịt. Khứu giác của trẻ sơ sinh rất mẫn cảm, đứa trẻ sau khi sinh ra 50 tiếng đồng hồ là đã có thể dựa vào các loại mùi hơi mà có những phản ứng đặc biệt nhất định về mặt sinh lý, như tiếng thở nhanh hơn, tim đập nhanh hơn, tứ chi không ngừng vận động v.v...

Hơi người của người mẹ ảnh hưởng đặc biệt lớn đối với trẻ nhỏ. Thực tiễn đã chứng minh, tuyệt đại đa số trẻ sơ sinh đều có thể quay đầu một cách chính xác về hướng có hơi thở của mẹ mình và có thể thay đổi tâm tình hân hoan và thèm ăn.

Trẻ thơ đang còn bú, nếu nằm trong vòng tay của một người phụ nữ lạ sẽ phát hiện ra và không vui vẻ, quấy khóc, giãy giụa, thậm chí cự tuyệt bú sữa. Nếu đặt chiếc khăn voan có mùi hơi cổ mẹ lên mũi đứa trẻ đang quấy khóc, tiếng khóc ấy dần dần lặng đi.

Bà mẹ đang cho con bú mà hoá trang quá đậm, mùi thơm nồng của mỹ phẩm sẽ át mất mùi hơi vốn có của bản thân bà mẹ, đứa trẻ sơ sinh sẽ tưởng rằng đó không phải là mẹ của nó, từ đó mà ảnh hưởng đến việc bú sữa, nghỉ ngơi và qui luật hoạt động bình thường của trẻ, gây ảnh hưởng không tốt cho việc phát triển của trẻ.

884- không nên nằm trên giường cho con bú

Rất nhiều bà mẹ trẻ thường có thói quen nằm trên giường cho con bú, đặc biệt là ban đêm càng làm như vậy nhiều hơn. Nhưng cách làm như vậy là không nên, sẽ dẫn đến hậu quả

không tốt, dễ làm cho trẻ phát sinh viêm tai giữa mưng mủ cấp tính. Tại sao lại như vậy ?

Điều đó chủ yếu có liên quan trực tiếp đến việc công năng miễn dịch của trẻ chưa kiện toàn, bệnh khuẩn có thể xâm nhập vào cổ thất. Do ống yết hầu của trẻ ngắn, vị trí bằng và thấp, bà mẹ nằm cho bú, rất dễ làm cho vi khuẩn vật phân tiết hoặc vật trớ ra xâm nhập, từ đó mà gây viêm tai giữa mâng mủ cấp tính. Tư thế cho bú đúng đắn là bà mẹ ngồi trên ghế dựa hoặc trên giường, bế trẻ lên, khuỷu tay trái nâng cao 45^0, đặt đầu trẻ lên khuỷu tay trái, rồi để cho trẻ bú. Cho con bú sữa bình cũng làm như vậy có thể đề phòng sữa chảy vào tai trẻ gây nên nhiễm trùng.

885- Không nên nhai cơm mớm cho con

Có không ít các bậc cha mẹ sợ con ăn không nhai được kỹ, rồi sẽ khó tiêu hoá, liền dùng biện pháp là tự mớm cơm. Cách làm như vậy rất mất vệ sinh, rất không khoa học.

Bởi vì trong mồm người lớn thường có bệnh khuẩn, nhai cơm rồi mớm cho con, rất dễ đưa bệnh khuẩn vào trong mồm trẻ. Mà trẻ thì còn bé, sức đề kháng vô cùng yếu ớt, cho nên thường do đó mà nhiễm bệnh. Cho nên không nên dùng phương pháp này để nuôi trẻ. Nếu gặp phải thức ăn khó tiêu hoá, thì có thể dùng biện pháp đun kỹ hơn một chút, hoặc dùng dao thái nhỏ, sau đó cho trẻ ăn. Như vậy mới hợp lý, mới vệ sinh.

XIII. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý TRONG CUỘC SỐNG VỢ CHỒNG

886- Cuộc sống hôn nhân không nên tìm sự kích thích ở bên ngoài

Việc "tìm hoa vấn liễu" có thể bị vợ hoặc chồng phát hiện, từ

đó mà phá hoại sự tin cậy giữa vợ chồng. Nhưng cũng rất có thể có khả năng hoàn toàn bất ngờ là chồng hoặc vợ bị người khác yêu, thậm chí ngay đến bản thân mình cũng cũng khó tự rứt ra. Như vậy vợ chồng lâm vào cảnh phức tạp, vào bước đường quẫn bách. Chính ra chỉ muốn lấy đó để kích thích, lấy lại tình yêu đã mất, kết quả lại là một mớ bòng bong. Cho nên, cuộc sống hôn nhân mà đi tìm kích thích bên ngoài chỉ là hạ sách.

887- Di tinh nhiều lần không nên quên thầy thuốc

Nam giới sau kỳ thanh xuân, trong cơn mơ phóng ra tinh dịch thì gọi là di tinh. Nếu mỗi đêm một lần hoặc 1 - 2 ngày một lần thì gọi là di tinh nhiều. Nếu cứ kéo dài như vậy sẽ làm cho sức khoẻ của thân thể và tâm hồn bị tổn hại.

Trong thanh thiếu niên, đa số di tinh nhiều lần là do nhân tố tinh thần mà ra. Cho nên muốn phòng ngừa phát sinh hiện tượng di tinh nhiều lần thì phải có cuộc sống tinh thần đầy đủ, rèn luyện thể dục và lao động thể lực thích đáng, tập quán sống lành mạnh và thói quen vệ sinh cá nhân. Chứ không nên ham mê những sách báo không lành mạnh và cũng không nên ảo tưởng không thực tế đối với người khác giới. Đồng thời trước khi đi ngủ dùng nước ấm để ngâm chân, khi ngủ thì nằm nghiêng, không nên đắp chăn quá dày, quần lót không nên quá chật v.v...đều có lợi cho việc phòng ngừa phát sinh di tinh nhiều lần. Nếu vẫn không ức chế được thì tinh thần cũng không nên căng thẳng, nên đến bác sĩ để chữa trị, chứ không nên xa lánh thầy thuốc để tránh phải kéo dài thời gian chữa trị.

888- Đồng bệnh không nên yêu nhau

Trong cuộc sống thường ngày, nam nữ thanh niên do cùng mắc một bệnh di truyền nào đó mà thường hay đồng cảm và thương lẫn nhau, đó là lẽ thường tình của con người, nhưng từ tương liên (thương nhau) tiến sang tương luyến (yêu nhau) rồi cưới nhau thì sẽ đem lại cho xã hội nhiều phiền phức, tự gieo cho

mình một quả đắng.

Qua nhiều tư liệu điều tra cho thấy, cha mẹ đều mắc những bệnh có tính di truyền như nhau, tỷ lệ phát bệnh của những đứa con sinh ra chiếm đến 73%. Luật hôn nhân mới qui định: Những người đang mắc bệnh phong mà chưa chữa khỏi hoặc mắc một bệnh gì khác mà y học cho rằng không nên kết hôn thì không được kết hôn. Bởi vì đôi bên đều mắc một bệnh tương đồng, nếu kết hôn mà sinh con đẻ cái, thì con cái càng dễ mắc những bệnh tương đồng như cha mẹ. Những bệnh di truyền cấp tính như điếc bẩm sinh, mù màu võng mạc thị bẩm sinh; những bệnh có tính di truyền như bệnh đái tháo nhạt, thận đa nang, nhọt sơ thần kinh; hở môi do bệnh di truyền, bệnh thần kinh phân liệt, bệnh vẹo hàm ếch v.v... Lại còn bệnh tiểu đường, cả đôi bên đều mắc bệnh này, thì đời sau hầu như đều phát bệnh. Những bệnh đó đều không nên yêu nhau để mà lấy nhau.

889- Khi ngoại âm không sạch sẽ không nên động phòng

Có một số tài liệu khoa học chứng minh, phụ nữ đã kết hôn bị bệnh viêm tử cung mãn tính hoặc ung thư cổ tử cung, có nhiều nhân tố có liên quan đến hành vi sinh hoạt tình dục không sạch sẽ.

Có báo cáo nói, phụ nữ đã có chồng mà sinh hoạt tình dục quá nhiều có nguy hiểm phát sinh ung thư cổ tử cung, đã tiến hành điều tra nguyên nhân mang bệnh ở 3 vạn phụ nữ đã có chồng trong vòng 3 năm cũng phát hiện, trong đó hầu như đều bị viêm cổ tử cung mãn tính. Nguyên nhân là sau khi đẻ ít lâu đã tiến hành sinh hoạt tình dục, hoặc trong khi chữa bệnh hay vừa mới chữa khỏi bệnh xong không lâu đã sinh hoạt tình dục. Một nhân tố quan trọng là giao hợp khi ngoại âm không sạch sẽ. Cho nên, khi ngoai âm không sạch sẽ thì không nên tiến hành sinh hoạt tình dục. Sau khi đẻ xong ít lâu, hoặc đang chữa bệnh viêm cổ tử cung cũng không nên tiến hành giao hợp. Cả hai vợ chồng đều phải tạo thành

thói quen rửa sạch ngoại âm để giảm bớt những cơ hội phát sinh viêm cổ tử cung hoặc ung thư cổ tử cung ở phụ nữ.

890- Không nên nhổ lông vú

Có một số thanh niên phát hiện ở vú mọc một ít lông, bèn chẳng hề kiêng kỵ gì cả, nhổ luôn cả chân nó đi, đó thật là vô cùng nguy hại.

Bởi vì ở chỗ lông vú có rất nhiều tuyến thể, huyết quản, lâm ba quản và thần kinh. Những cơ quan này có liên quan mật thiết với các cơ quan nội tạng và dịch thể trong cơ thể con người. Tuỳ ý nhổ lông vú là phá hoại tính hoàn chỉnh của tổ chức biểu bì, vi khuẩn, bụi bặm, vật bẩn, mồ hôi sẽ thừa cơ xâm nhập làm cho một phần mao nang bị viêm, viêm lâm ba quản, mưng mủ v.v... Nếu nhiễm trùng ăn sâu vào tổ chức thì có thể gây nên bệnh khuẩn huyết và bệnh bại huyết. Ngoài ra còn có thể dẫn đến lớp da vùng vú và xung quanh bị suy yếu khả năng cảm ứng nóng, lạnh, xúc giác, cảm giác, áp lực v.v..., năng lực phản ứng trở nên đần độn và tê liệt. Cho nên, không nên nhổ lông vú.

891- Hôn nhân không nên coi là nấm mồ của ái tình

Hôn nhân là sự bắt đầu của cuộc sống đôi bên vợ chồng, lấy cuộc sống vợ chồng để thay thế cho thời yêu đương lãng mạn, lấy sự cách điệu cụ thể hơn, thực tế hơn, yên ổn hơn để đặt cơ sở cho cuộc hôn nhân vĩnh cửu. Cho nên, không nên coi hôn nhân là nấm mồ của ái tình.

Bởi vì mối tình luyến ái lãng mạn trước khi cưới không thể tồn tại vĩnh viễn được, những thời kỳ sinh hoạt khác nhau của nhân loại có những nội dung sinh hoạt khác nhau, theo đó cũng có những cách điệu tình cảm thích ứng lẫn nhau. Lối nói hôn nhân là nấm mộ là một lời bi than của những kẻ không thích ứng với cuộc sống mới của những kẻ lý tưởng chủ nghĩa.Cuộc sống là thực tế, nhất là hôn nhân, cho nên với những kẻ bi quan yếm thế chi bằng hãy thực thà đi thực hiện cuộc sống hài hoà của mình.

Cho nên, tuyệt đối không nên coi hôn nhân là nấm mồ của tình yêu.

892- Hôn nhân xuất hiện rạn nứt không nên lập tức ly dị

Mâu thuẫn tồn tại trong vạn vật, phương pháp giải quyết mâu thuẫn có khác nhau. Tình cảm vợ chồng bị rạn nứt, nhưng không nên lập tức chia tay ngay. Những cặp vợ chồng vì tình cảm rạn nứt mà ly dị, sau khi xây dựng gia đình mới không những không được giải thoát mà còn đau khổ hơn nhiều.

Gia đình tan nát là bi kịch mà thường do con người không chịu nhẫn nhịn. Trước khi lấy nhau mỗi người đều phải dũng cảm lựa chọn một con đường chông gai cho cuộc hôn nhân tốt đẹp, mà sau khi cưới lại phải vui vẻ cải thiện tất cả những điểm trong hôn nhân chưa được hoàn mỹ, như vậy mới là cái đạo duy trì gia đình. Những người ngồi bó gối trông chờ lấy được người thứ hai, nhưng đó chỉ là nguyện vọng mà thôi. Sự thực đã chứng minh, cuộc hôn nhân thứ hai rất khó có thể mỹ mãn, cũng rất dễ bị tan vỡ. Cho nên, hôn nhân xuất hiện sự rạn nứt không nên dùng biện pháp li dị ngay.

893- Lãnh đạm tình dục không nên coi là tình yêu tiêu tan

Quan hệ tình dục tốt đẹp đúng là tiêu chí tình cảm vợ chồng nồng hậu. Nhưng cho dù vợ chồng có vô cùng ân ái, sinh hoạt vẫn có thể có vấn đề, nhưng ngay cả sự lãnh đạm tình dục cũng không phải là tình yêu đã tiêu tan.

Thời kỳ đầu sau kết hôn, tính dục mãnh liệt sẽ theo thời gian mà thay đổi biến thành bình thường, đó là điều rất tự nhiên, vợ chồng không nên vì thế mà lo buồn, hoặc cho rằng tính lãnh đạm là sự tiêu tan của tình yêu. Thế nhưng, khi cùng đàm luận về những việc khác trong cuộc sống vẫn biểu hiện rõ rằng hai người vẫn yêu kính nhau. Cho nên, giữa vợ chồng không nên coi tình dục lãnh đạm là sự tiêu tan của tình yêu.

894- Nam nữ thanh niên không nên kết hôn quá sớm

Luật hôn nhân mới qui định :" Tuổi kết hôn, nam 20 tuổi, nữ không được trước 18 tuổi." Từ góc độ y học mà xét, luật hôn nhân qui định tuổi kết hôn là giới hạn tuổi thấp nhất. Tuy nhiên nam nữ đến tuổi này, việc phát triển tình dục đã thành thục, nhưng sự thành thục về tình dục của một con người không có nghĩa là toàn bộ các cơ quan đều phát triển thành thục cả, đặc biệt là việc phát triển hoàn thiện hệ thần kinh cao cấp và hệ thống xương cốt còn chậm hơn một chút. Từ mặt sinh lý y học mà nói, chiều cao của nữ đa số đến 23 tuổi mới ngừng, nam giới đến khoảng 23 - 26 tuổi thì cao hay thấp mới cơ bản định hình, muốn hoàn thành canxi hoá xương cốt thì phải đến 22 - 25 tuổi. Nếu kết hôn quá sớm, tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến phát triển và canxi hoá xương cốt. Nam nữ thanh niên khoảng 20 tuổi, đại não đang ở vào giai đoạn phát dục, năng lực ức chế còn chưa kiện toàn, sau khi cưới, yêu cầu tình dục thường không kìm chế được, thậm chí sinh hoạt tình dục còn quá độ, làm cho ảnh hưởng đến hoạt động và phát triển của tầng vỏ đại não, đối với việc phát triển trí lực cũng không có lợi. Kết hôn quá sớm, vợ chồng trẻ xử lý cuộc sống gia đình còn chưa có lý trí, dễ phát sinh cãi cọ nhau, ảnh hưởng đến cuộc sống hoà thuận của gia đình. Cho nên, kết hôn quá sớm chỉ có hại chứ không có lợi.

895- Những khúc mắc bên ngoài không nên trút ra tại nhà

Có những cặp vợ chồng, trong công tác gặp phải những khúc mắc hoặc điều không vui, nếu không đi truy cứu và giải quyết thì sẽ thành nguyên nhân cơ bản của sự khúc mắc, rồi đem một bồ phẫn nộ về nhà trút ra,ấy là điều không thoả đáng.

"Ở đâu có áp bức, ở đó có phản kháng". Đương nhiên mâu thuẫn không đến nỗi sâu sắc như vậy, đối phương cũng không thể cầm dao cầm súng để chống lại, mà thường thường áp dụng thủ đoạn gián tiếp báo thù sự "phá hoại" này. Kết quả những mâu

thuần càng diễn càng nặng. Cho nên, nếu gặp phải những khúc mắc ở bên ngoài không nên đem về nhà để trút ra; mặt khác khi đối phương phát tiết thì không nên lửa đổ thêm dầu, nên dùng biện pháp lễ độ, ôn tồn và hài hước có lợi cho việc làm cho không khí gia đình trở nên nhẹ nhõm, hài hoà, ấm áp.

896- Sau khi cưới mà chưa có thai không nên căng thẳng quá độ

Sau khi cưới chưa có thai mà lại mong mỏi bức thiết có con thì tâm tư thường hay căng thẳng quá độ. Sự lo âu thời gian dài như vậy có thể làm cho công năng của hệ thống sinh dục của phụ nữ bị trở ngại nên không dễ thụ thai.

Các nhà y học và tâm lý học đều phát hiện, nhân tố tâm lý đối với hệ thống sinh nở có ảnh hưởng rõ rệt. Một thời gian dài cứ lo lắng trong lòng, sẽ làm cho cơ thể thường xuyên ở vào trạng thái mệt mỏi, và có thể làm cho việc rụng trứng bị ức chế, ống dẫn trứng bị tắc nghẽn, niêm mạc cổ tử cung phân tiết không bình thường v.v...dẫn đến việc khó thụ thai. Cho nên, sau khi cưới chưa có thai, nếu không do nguyên nhân sinh lý hoặc bệnh lý thì nên giữ cho tâm lý ở trạng thái cân bằng. Không nên quá lo lắng, quá vội vàng thì sẽ có lợi cho việc nâng cao cơ hội thụ thai.

897- Tình cảm vợ chồng không nên gò bó

Chiểu theo bản tính tự nhiên của con người, con trai tuyệt đối không thể chỉ yêu có một người con gái, con gái tuyệt đối không thể chỉ yêu có một người con trai. Chồng yêu vợ, vợ yêu chồng, chỉ yêu có một người, điều đó không có nghĩa là phải có thần phù vạn năng hiển linh.

Tình cảm vợ chồng, điều quan trọng là vợ chồng đôi bên đều hiểu được để kiềm chế. Mà động lực kiềm chế bao gồm hai mặt, một là lý trí tự thân; hai là mức độ đáng yêu của bản thân. Tình cảm không thể cưỡng ép, nếu muốn được chồng hoặc vợ yêu, trước hết mình phải khả ái, đáng được yêu. Đó là nhân tố

quan trọng để duy trì và duy hộ tình cảm vợ chồng.

898- Tiết dục không nên "lấy âm bù dương"

Cái gọi là "lấy âm bù dương" có nghĩa là chủ trương nam giới tăng thêm số lần giao hợp, nhưng không phóng tinh. Cổ nhân cho rằng như vậy nam giới có thể kéo đài tuổi thọ, dùng cái "âm" của nữ để bù cho cái "dương" của nam. Kỳ thực "lấy âm bù dương" không nên áp dụng, vì nó là một sai lầm.

Hành vi tình dục của loài người không những là cơ quan sinh dục, mà cũng là quá trình sinh lý hiệp điều nhất trí của các hệ thống toàn thân. Phóng tinh là kết quả tất nhiên của hoạt động tình dục, không nên ức chế. Ức chế phóng tinh, không những phá hoại sự hài hoà của giao hợp mà còn có thể làm cho hàng loạt bệnh lý biến hoá, như tâm thần hoảng hốt, bàng quang không điều khiển được, niệu đạo cảm nhiễm, mất ngủ v.v... Cho nên, tiết dục không nên "lấy âm bù dương", nên hạn chế số lần giao hợp, điều tiết thân thể và tâm hồn, bảo dưỡng thân thể.

899- Sinh hoạt tình dục không nên tin ở "Cấm kỵ tình dục "

Thuyết "cấm kỵ tình dục" của người xưa cũng lưu truyền rộng rãi trong dân gian. Vậy mà cái "cấm kỵ tình dục" chẳng đâu vào đâu ấy cùng với năm tháng chẳng tìm thấy lý lẽ khoa học nào cả.

"Cấm kỵ tình dục" cho rằng, cái ngày thay đổi bốn mùa là ngày 16 tháng 5 hàng năm. Đông chí, hạ chí, sinh hoạt tình dục vào những ngày này sẽ có tai nạn, thậm chí nguy hiểm đến tính mệnh. Trong "Tố nữ kinh" cũng đề ra ngày giờ cấm kỵ tính giao :"Trong ngày, nửa đêm, nhật thực, nguyệt thực, cầu vồng". Những quan điểm này đều mang màu sắc mê tín không thể tin được. Nhưng những ngày mưa to, gió lớn, đại hàn, đại thử, động đất thì không nên sinh hoạt tình dục, từ quan điểm y học mà xét, khi khí hậu thay đổi, sức đề kháng của con người và năng lực miễn dịch của người ta đều bị hạ thấp, trong tình hình như vậy mà cấm kỵ sinh hoạt tình dục là khoa học.

900- Vợ chồng cãi nhau không nên quyết liệt rạch ròi phải trái

Có người nghĩ rằng vợ chồng cãi nhau nhất định phải làm cho ra lẽ, ai phải ai trái, hy vọng làm cho sự việc sẽ phải như nước chảy mãi, đá phải lòi ra. phải trở lại việc phải trái, cong thẳng của nhiều cuộc tranh luận cũ để chứng minh rằng đối phương từ trước đến nay đều sai cả. Kỳ thực, điều đó hoàn toàn không cần thiết.

" Thanh quan nan đoán gia vụ sự" (Quan thanh liêm khó xử việc nhà), nhìn về quá khứ vì hậu quả làm sai, ranh giới phải trái không rõ ràng, nếu nhắc lại chuyện cũ hoặc cứ bo bo nhớ mãi không quên thì đối với cuộc tranh cãi hiện nay chỉ có tác dụng lửa đổ thêm dầu mà thôi. Cho nên giữa vợ chồng với nhau nên những việc lớn thì giữ nguyên tắc, còn việc nhỏ thì giả vờ là hồ đồ, tránh xử sự một cách cố chấp, quá nguyên tắc. Cho nên vợ chồng cãi nhau không nên "nước chảy đá lòi ra".

901- Giữa vợ chồng không nên coi thường giao lưu tư tưởng

Không ít cặp vợ chồng cho rằng, vợ chồng mỗi người lấy sự nghiệp của mình làm trọng, hà tất phải thường xuyên tâm sự, giao lưu tư tưởng. Nhưng thực ra thì hoàn toàn ngược lại.

Theo các chuyên gia về quan hệ gia đình nhân loại đã tiến hành nghiên cứu 3.000 cặp vợ chồng tự cho hôn nhân của mình là " vững chắc", " cẩn mật" thì trên 90% người được hỏi đều cho rằng bí quyết để gia đình mình êm ấm đẹp đẽ là ở chỗ thường xuyên giao lưu tư tưởng và tình cảm giữa hai người. Còn những gia đình không chịu cảm thông với nhau về tư tưởng thì cuộc sống lạnh nhạt, hững hờ và xa lạ với nhau, chẳng có ôn hinh (sự thơm tho và ấm áp) và mặc khiết (sự thoả thuận ngầm), nếu nghiêm trọng thì làm cho gia đình tan vỡ. Cho nên, không thường xuyên thổ lộ tâm can với nhau, thì căn bản không thể hiểu nhau

và thể tình cho nhau được. Cho nên, giữa vợ chồng không nên coi thường việc giao lưu tư tưởng.

902- Giữa vợ chồng với nhau không nên giấu giếm những điều bất mãn và bực tức

Một tiểu gia đình hoàn toàn đồng nhất, không hề cãi cọ nhau, cũng không ai đỏ mặt bao giờ là điều không thể có được. Không một gia đình nào tránh khỏi sự va chạm. Cãi nhau phản ánh mâu thuẫn tồn tại, nên tiến hành phân tích và giải quyết, nếu cứ giấu giếm và bực tức thì không phải là tốt.

Bởi vì giấu giếm sự bất mãn và bực tức chỉ làm cho vô hình chung sản sinh ra sự cách biệt, anh nghi tôi ngờ, cuộc sống gia đình không thể hoà mục. Gia đình như vậy vĩnh viễn không thể có không khí vui vẻ đầm ấm. Cãi nhau không phải là phương pháp giải quyết vấn đề, vợ chồng cãi nhau nếu không thật sự suy nghĩ những tồn tại thì chẳng khác gì bóp chết hôn nhân. Đem hết tâm sự giãi bày ra, bình tâm tĩnh khí, tiêu trừ hiểu lầm. Giải quyết xong vấn đề, tình cảm vợ chồng chỉ có tăng lên chứ không thể yếu đi.

903- Giữa vợ chồng không nên giữ lại tính độc lập quá đáng của mỗi người

Giữa vợ chồng nên có tính độc lập của mỗi người, mới nghe thì tưởng đó là một lời nói trung thực không sai, nhất là đối với phụ nữ ngày nay thì lại càng như vậy. Trên thực tế, nếu giữ sự độc lập một cách quá đáng thì có thể cuộc hôn nhân sẽ đi đến chỗ huỷ diệt.

"Tin tưởng là một yếu tố lớn để cấu thành hôn nhân, có khi tin tưởng lẫn nhau là lẽ tự nhiên, trên thực tế cũng là thực chất của hôn nhân. Nếu bảo tồn và duy trì tính độc lập một cách quá đáng, vợ và chồng sẽ cảm thấy mình không được hoan nghênh, thậm chí là người thừa. Nếu muốn duy trì và bảo vệ tính độc lập hoàn chỉnh thì tốt nhất không nên kết hôn. Nếu không cuối cùng hôn nhân sẽ bị phá vỡ, điều đó khó tránh khỏi. Cho nên giữa vợ chồng không

nên duy trì và bảo vệ tính độc lập quá đáng của mỗi người.

904- Vợ chồng thật sự yêu nhau vẫn không nên hy sinh cái tôi

Để cho sự nghiệp của người yêu thành công, tự nguyện vứt bỏ việc học nghề của mình; để cho người yêu được đi du học ở nước ngoài, chủ động nhận gánh vác công việc của cả hai gia đình, hy sinh toàn bộ những cái của mình, tất cả chỉ vì yêu. " Mình sống là để người khác sống càng tốt đẹp hơn". Câu danh ngôn này trong quan hệ giao tiếp giữa con người có lẽ không phải là không có đạo lý. Nhưng nếu áp dụng vào quan hệ hôn nhân, thì thường là trái ngược lại.

Cống hiến và hy sinh tất cả làm cho giá trị nhân sinh của đối phương được nâng cao, còn giá trị nhân sinh của bản thân mình thì bị áp chế và hạ thấp, cứ thế kéo dài, sự cân bằng giá trị của đôi bên hồi mới cưới bị phá hoại, tinh thần đẳng thứ giữa vợ chồng bị lôi ra, những bi kịch khác nhau của những người này sẽ khó tránh khỏi xảy ra. Thử nghĩ mà xem, ông chồng thì cứ đọc sách, còn bà vợ thì quần quật suốt ngày, sự khác biệt giữa vợ chồng, rất khó có thể làm cho tình yêu có được cơ hội mới. Xu thế phát triển của hôn nhân đương đại từ chỗ vợ chồng là thể thống nhất càng ngày càng quá độ sang hình thức rời rạc. Vợ chồng đôi bên hoàn toàn tự do bình đẳng, đó không phải là sự giao dịch 50 với 50 mà là đẳng thức 100 với 100, phân chia công việc trong gia đình là do sự lựa chọn vui vẻ, chứ không phải là kết quả sự giao dịch. Sự phấn đấu tiến lên trong sự nghiệp xuất phát từ việc thực hiện theo nhu cầu của mỗi người chứ không phải đối đáp được với sự hy sinh của đối phương. Độc lập về nhân tính và nhân cách mới là cách hữu hiệu để bảo đảm cho tình yêu. Nếu vì tình yêu mà hy sinh tất cả thì ái tình sẽ trở thành khổ nạn. Cho nên, vợ chồng thật sự yêu nhau không nên hy sinh hoàn toàn cái tôi.

XIV. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ PHÒNG BỆNH, CHỮA BỆNH

905- Không nên cắt amiđan khi chưa thành bệnh

Amiđan được coi là một bộ phận của hệ thống lâm ba toàn thân, nằm ở "yết hầu yếu đạo", nó có thể phòng ngự một cách hữu hiệu sự tấn công của vi khuẩn từ bên ngoài vào, phát huy tác dụng tấm bình phong. Cho nên đối với amiđan chưa có bệnh biến thì phải tăng cường bảo hộ, không nên không có bệnh đã cắt. Cho dù có khó chịu, tốt nhất vẫn nên dùng thuốc để điều trị, không nên vì hàng năm có một vài lần bị viêm mà đã cắt ngay. Nếu xác định đúng là phải cắt thì trẻ thơ cũng nên chờ đến sau 6 tuổi hãy cắt.

Nhưng khi amiđan đã mất tác dụng phòng ngự vi khuẩn xâm nhập mà trở thành một cái ổ gây bệnh, nó trở thành "căn cứ" cho vi khuẩn công kích cơ thể, không những gây nên viêm amiđan cấp tính, mà còn gây nên phản ứng bệnh lý toàn thân, nếu tiếp tục bị viêm khớp có tính phong thấp, bệnh tim có tính phong thấp, viêm thận cấp tính và hạ nhiệt không có nguyên nhân rõ ràng, cũng có thể làm cho vùng xung quanh bị sưng tấy, viêm tai giữa cấp tính và một số bệnh khác. Cho nên đối với những amiđan đã sinh bệnh thì nên sớm điều trị, nếu cần phải cắt bỏ thì nên cắt bỏ đi.

906- Người béo không nên ăn sôcôla

Sôcôla là một loại thực phẩm có dinh dưỡng cao, gồm có mỡ, đường và một ít prôtêin và có thêm hương liệu, nên được rất nhiều người thích ăn. Nhưng người béo và một số người có bệnh như bệnh tê thấp, bệnh hẹp van tim, bệnh xơ cứng động mạch, bệnh tiểu đường v.v... thì không nên ăn sôcôla.

Bởi vì sôcôla có tương đối nhiều chất mỡ và đường, một mặt

có thể làm cho chuyển hoá mỡ trong cơ thể bị rối loạn, mặt khác làm cho đường chuyển biến thành mỡ, làm cho người ta càng béo thêm. Nếu trong cơ thể tích tụ quá nhiều mỡ sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho tim, khiến cho các bệnh như bệnh hẹp van tim, xơ cứng động mạch, sỏi mật v.v... chỉ càng thêm nặng hơn. Chất đường trong sôcôla vào trong máu còn có thể làm cho đường huyết cao, bệnh tình bệnh tiểu đường thêm nghiêm trọng.

907- Người có bệnh chân bẹt không nên đi giày mũi nhọn

"Mũi giày càng nhọn càng tốt, gót giày càng nhỏ, càng cao càng hay". Điều đó thật không thoả đáng, nhất là đối với những người bị bệnh bàn chân bẹt càng không nên đi những loại giày này.

Bởi vì người mắc bệnh bàn chân bẹt mà đi giày mũi nhọn sẽ tăng thêm bệnh mới ở chân, có thể dẫn đến các bệnh như ngón chân cái lật ra ngoài, ngón chân bị dị dạng v.v...Cho nên người có bàn chân bẹt không nên di giày mũi nhọn. Đi giày mũi vuông là biện pháp quan trọng để đề phòng ngón chân cái bị lật ra ngoài.

908- Người bị bệnh đau lưng mãn tính không nên ngủ giường mềm

Có một số bệnh nhân bị bệnh đau lưng mãn tính, hoặc những người thân của họ, rất muốn để họ nằm ngủ trên giường mềm, cho rằng để cho họ nằm ngủ trên giường mềm sẽ giảm được đau đớn. Kỳ thực nhận thức và cách làm như vậy là không thoả đáng.

Đó là vì, trường kỳ ngủ trên giường mềm, đặc biệt là nằm ngửa để ngủ trên giường mềm thời gian dài, sẽ tăng thêm độ gấp khúc sinh lý ở chỗ lưng đau, làm cho dây chằng, cơ bắp và giữa các khớp xung quanh cột sống phải gánh nặng thêm, từ đó không những làm cho chỗ lưng vốn đã đau lại càng đau hơn, và còn gây thêm những chỗ đau mới. Đối với những người đau lưng mãn tính mà làm lao động thể lực hoặc vốn đã có tổn thương về cơ

lưng, viêm cột sống v.v... càng làm cho bệnh trầm trọng thêm. Cho nên, những bệnh nhân đau lưng mãn tính nên nằm trên giường có độ cứng nhất định để cho lưng không quá lõm xuống mới tốt, chứ không nên ngủ trên giường mềm.

909- Người mắc bệnh fluor không nên uống nhiều nước chè

Bệnh fluor là do ăn uống hấp thu quá nhiều chất fluor mà ra. Chè là đồ uống có lượng fluor nhiều nhất. Theo đo đạc, trong 20 loại chè của Trung Quốc, hàm lượng fluor cao hơn thức ăn nói chung hàng chục lần , thậm chí hàng trăm lần, đặc biệt là trong chè già, thô và trong chè rởm hàm lượng fluor càng cao . Hơn nữa chất fluor trong chè khi pha chè thì đại bộ phận đều có thể tan trong nước. Cho nên, uống nước chè càng nhiều, hấp thu lượng fluor cũng càng nhiều, đối với người mắc bệnh fluor mà nói, không những không có lợi cho việc điều trị bệnh, trái lại còn làm cho bệnh tình trầm trọng thêm. Cho nên, người bị bệnh fluor nên cố gắng uống ít hoặc không uống nước chè, để tránh nguy hại cho thân thể.

910- Người mắc bệnh mãn tính không nên trường kỳ nằm trên giường

Muốn phục hồi việc biến đổi bệnh lý (bệnh biến) của các tổ chức, tất nhiên phải dựa vào việc bổ sung chất dinh dưỡng. Nguồn dinh dưỡng của tổ chức là việc cung cấp máu, chỉ có cung ứng máu đầy đủ, các tổ chức bệnh biến mới dần dần được khôi phục bình thường. Vận động vừa phải, có thể tăng nhanh tuần hoàn máu, thúc đẩy việc chuyển hoá sẽ có lợi cho việc khôi phục tổ chức bệnh biến. Nếu bệnh nhân gây thành thói quen cứ nằm dài ở trên giường sẽ làm cho khí quan mang bệnh ngày càng suy thoái nặng hơn, từ đó làm cho bệnh tình thêm trầm trọng.

Thứ hai, những bệnh nhân mãn tính trường kỳ nằm trên giường, không tích cực tiến hành những vận động cần thiết, việc chuyển hoá sẽ chậm dần, sản vật chuyển hoá gây tác dụng xấu

cho các khí quan của cơ thể, làm cho bệnh tình của các khí quan mang bệnh càng trầm trọng hơn.

Trường kỳ nằm trên giường, hoạt động thể lực giảm đi, nhưng tư duy đại não thì lại rất "sôi nổi", nên thường thấy là hay nghĩ vớ nghĩ vẩn, gánh nặng tinh thần càng thêm nặng, áp lực tư tưởng càng lớn. Do tư duy đại não "sôi nổi", cần tiêu hao số lượng lớn năng lượng vật chất như đường nho, axit amin, dưỡng khí, mỡ phôtpho noãn v.v... Trường kỳ như vậy, sẽ làm cho công năng đại não suy thoái, trí nhớ giảm sút, dẫn đến đại não sớm suy yếu.

Tóm lại, bệnh nhân mãn tính không nên nằm trên giường nhiều quá, phải căn cứ vào bệnh tình và thể chất bản thân, kiên trì tiến hành vận động thể dục vừa mức như tản bộ, chạy chậm, tập thái cực quyền, tập thể thao chữa bệnh v.v..., như vậy mới có lợi cho việc khôi phục sức khỏe và sống lâu.

911- Có bệnh ngoài da không nên rửa nước nóng

Có một số người mắc bệnh ngoài da tưởng rằng dùng nước nóng để rửa chỗ bị đau, một mặt có thể có tác dụng rửa sạch tiêu độc; mặt khác có thể thúc đẩy tuần hoàn máu chỗ bị đau, tất nhiên sẽ làm cho bệnh tình nhanh chóng chuyển biến tốt ; đồng thời dùng nước nóng để rửa chỗ đau, còn có thể có tác dụng giảm ngứa, làm cho người ốm cảm thấy dễ chịu. Nghĩa là dùng nước nóng rửa chỗ đau ngoài da chỉ có lợi chứ không có hại. Kỳ thực nhận thức như trên là sai lầm.

Đó là vì : Nếu thường xuyên dùng nước nóng rửa chỗ đau, sẽ làm cho tầng mô mỡ của bề mặt lớp da bị phá hoại hết, nếu lại dùng xà phòng thì việc phá hoại càng nghiêm trọng; như vậy tất nhiên sẽ làm cho chỗ da bị đau càng ngày càng bị khô cứng và càng ngày càng ngứa hơn, hình thành một loại tuần hoàn ác tính; thường xuyên dùng nước nóng để rửa chỗ đau, còn làm cho lớp da chỗ bị đau đỏ mọng lên càng ngày càng nặng hơn, mao ti huyết quản chỗ bị đau trương lên cũng trầm trọng hơn, như vậy không những không có lợi cho bệnh tình chuyển biến tốt, mà còn làm cho

bệnh tình càng ngày càng ác liệt hơn. Cho nên, khi mắc bệnh ngoài da, không nên dùng nước nóng để rửa chỗ đau.

912- Kiêng thịt mỡ thì không nên ăn nhiều thịt nạc

Đa số những người mắc bệnh tâm huyết quản, bệnh tiểu đường và những người muốn giảm béo để cho người đẹp đều kiêng ăn mỡ động vật, cho rằng thành phần dinh dỡng chủ yếu của thịt nạc là prôtêin, hình như ăn nhiều thịt nạc vừa có nhiều dinh dưỡng, lại có thể đề phòng bệnh tật, thật là nhất cử lưỡng tiện. Trên thực tế, thịt nạc không đơn thuần là thực phẩm có nhiều prôtêin, mà thịt nạc cũng có nhiều mỡ, chỉ có điều là lượng mỡ thấp hơn thịt mỡ mà thôi. Ăn thịt nạc mà ăn quá nhiều cũng chẳng khác gì thịt mỡ.

Hàm lượng mỡ trong thịt nạc ít hơn thịt mỡ, nhưng không thể nói một cách chung chung như thế được, thịt nạc nào cũng có một ít mỡ. Lấy 100 gr làm tiêu chuẩn, thịt nạc cừu có hàm lượng mỡ 13,6 gr; thịt nạc bò có 6,2 gr; thịt nạc ngựa có 0,8 gr; thịt nạc thỏ có 0,4 gr; thịt nạc lợn có 28,8 gr. Cho nên ăn nhiều thịt nạc lợn cũng như đã ăn mỡ động vật. Nếu muốn ăn thứ có nhiều anbumin mà ít mỡ thì không thể lấy thịt nạc lợn làm đối tượng để lựa chọn làm thức ăn hàng ngày được, mà nên chọn những thứ như cá, thịt bò, cừu, thỏ, gà, vịt và các chế phẩm từ đậu v.v...

913- Bệnh nhân mới khỏi bệnh không nên tập luyện quá sớm

Có một số bệnh nhân bệnh tình vừa chuyển biến tốt, đã vội vàng tham gia các hoạt động rèn luyện, tâm tình đó là điều có thể hiểu được, nhưng cách làm thì cần phải thận trọng hơn.

Đó là vì, nói chung rèn luyện thân thể phải đạt đến một cường độ nhất định mới thu được hiệu quả tốt. Nhưng nếu mệt mỏi quá độ thì lại gây nên tai hại nhất định cho cơ thể. Người ốm vừa có chuyển biến tốt, thân thể rất cần được nghỉ ngơi, hoạt động một chút ở trong nhà hoặc trong sân thì có thể được, như vậy cũng tốt hơn nhiều là chỉ

ngồi lì nghỉ ngơi ở trên giường. Chỉ có điều là không nên tham gia những vận động rèn luyện quá nặng. Bởi vì sau khi ốm khỏi, sức đề kháng của cơ thể còn kém, nếu rèn luyện quá độ một cách không tự giác, không những dễ tái phạm làm cho bệnh cũ tái phát, mà còn dễ sinh ra các bệnh khác. Cho nên, vừa mới khỏi bệnh, tốt nhất không nên tham gia rèn luyện thể dục quá sớm.

914- Người bị bệnh tim không nên ra sức giảm béo

Người béo phì dễ mắc bệnh cao huyết áp, bệnh tim. Cho nên rất nhiều người cho rằng, những người béo mắc bệnh tim nên kịch liệt giảm béo, để đề phòng bệnh tim phát tác và nghiêm trọng hơn. Trên thực tế, người bị bệnh tim ra sức giảm béo chỉ có hại chứ không có lợi., đồng thời cũng là một biện pháp mạo hiểm.

Các nhà y học nước Đức đã từng làm một thí nghiệm, họ cho một số nam giới béo phì mỗi ngày ăn thực phẩm có nhiệt lượng 700 kilô calo, kết quả sau 4 tuần thể trọng bình quân giảm 9,3 kg, trong đó có 1/3 là giảm về cơ bắp. Do trong quá trình giảm béo, không chỉ đơn thuần tiêu hao mỡ mà cũng tiêu hao cả prôtêin trong người. Prôtêin chủ yếu tồn tại ở trong cơ bắp. Do tổ chức cơ bắp giảm đi, đồng thời cũng làm cho tâm cơ của người bị bệnh tim giảm đi, do đó mà làm cho bệnh tim thêm trầm trọng. Cho nên, người bị bệnh tim không nên vội vàng giảm béo quá nhiều. Khống chế thể trọng một cách thích đáng, tránh thể trọng tăng lên là được.

915- Sau khi bị thương không nên chườm nóng

Lao động hoặc vận động thường hay xảy ra hiện tượng bị thương các khớp làm cho đau đớn, sưng phù. Có một số người sau khi bị thương thường dùng khăn mặt hoặc túi chườm nước nóng để đắp lên chỗ bị thương để làm cho bớt sưng, giảm đau. Trên thực tế, cách làm như vậy là sai lầm.

Bởi vì sau khi bị thương, một phần mao ti huyết quản bị vỡ và chảy máu, hình thành tụ máu. Nếu chườm nóng lên chỗ đau sẽ

làm cho huyết quản trương lên, tăng thêm lượng máu chảy, chỗ sưng càng to hơn. Cho nên sau khi bị thương không nên chườm nóng, đồng thời cũng không nên xoa bóp. Phương pháp thích hợp là hạn chế cử động, nên đắp lạnh lên chỗ đau, làm cho một bộ phận huyết quản co hẹp lại, có thể giảm được lượng máu chảy.

916- Bệnh nhân "bướu cổ" không nên uống i-ốt

Có một số người cho rằng, bướu cổ là do thiếu i-ốt nên gây nên "bệnh bướu cổ", do đó mà dùng những loại thuốc hoặc thức ăn có lượng i-ốt cao nhất. Trên thực tế đó là một sự hiểu lầm.

"Bướu cổ" là một loại bệnh do tuyến giáp trạng phân tiết quá nhiều làm cho việc chuyển hoá nội phân tiết bị trục trặc, do cơ năng miễn dịch của cơ thể bị rối loạn mà ra, chứ không phải là cơ thể thiếu i-ốt mà sinh ra bệnh này. Bệnh nhân "bướu cổ" uống i-ốt, ăn rất nhiều đồ biển, hải tảo, đường i-ốt v.v... sẽ làm cho tuyến giáp trạng dần dần to ra, cứng lên, và còn có thể làm cho bệnh tình thêm ác liệt, thậm chí còn làm cho công năng tuyến giáp trạng dược vật có tính nhất thời giảm sút mà bị ngộ nhận là cơ năng tuyến giáp trạng suy thoái. Cho nên, bệnh nhân "bướu cổ" không nên uống nhiều i-ốt. Trên thực tế, cần bổ sung i-ốt là những người mắc bệnh "sưng tuyến giáp trạng đơn thuần".

917- Người bị cảm cúm không nên vận động quá mạnh

Cảm cúm, nói chung dùng thuốc cho toát mồ hôi để điều trị. Tuy vận động cũng có thể ra mồ hôi, tránh được cái khổ là uống thuốc, nhưng nguy hại cũng không nhỏ.

Bởi vì trên 80% cảm cúm là do vi rút lây truyền sang. Nếu sau khi bị cảm cúm mà lại vận động quá mạnh, như đánh bóng rổ, thi chạy v.v... có thể làm cho vi rút xâm phạm cơ tim, làm cho viêm cơ tim do vi rút. Cho nên, người bị bệnh cảm cúm không nên vận động quá mạnh.

918- Khi cảm mạo không nên kiên trì tập thể dục

Có người nói, sau khi cảm mạo, không cần uống thuốc hoặc

tiêm, cứ đi đá bóng hoặc chạy bộ, vận động một lúc, ra một chút mồ hôi, cảm mạo sẽ khỏi thôi. Cách nói và làm như vậy là không khoa học.

Đó là vì: Cảm mạo là một loại bệnh truyền nhiễm cấp tính trên đường hô hấp do vi rút hoặc vi khuẩn gây ra. Để ngăn ngừa vi rút hoặc vi khuẩn xâm nhập, cơ thể phải động viên hệ thống phòng ngự trong cơ thể đấu tranh với chúng, biểu hiện là nhiệt độ trong người tăng lên một hạn độ nhất định, bạch cầu tăng lên, tác dụng cắn nuốt của tế bào, sinh thành của kháng thể, công năng giải độc của gan v.v... đều được tăng cường, đồng thời việc chuyển hoá trong cơ thể cũng rất căng thẳng, tăng nhanh việc giao lưu vật chất của tổ chức và nâng cao năng lực kháng bệnh của cơ thể. Đó là vì cơ thể sáng tạo ra điều kiện "đấu tranh" có lợi là vô cùng quan trọng, trong đó việc nghỉ ngơi thích đáng là một điều quan trọng. Nếu lại tiến hành đá bóng, chạy bộ và những vận động nặng khác, làm cho cớ thể càng phải sản ra nhiều nhiệt lượng hơn, chuyển hoá càng nhiều hơn, như vậy là lửa đổ thêm dầu, tất nhiên sẽ làm cho nhiệt độ trong người tăng lên, và làm cho công năng điều tiết của cơ thể bị thất thường, khiến cho tính hưng phấn của hệ thống trung khu thần kinh tăng lên quá cao, năng lượng vật chất của cơ thể (đường, mỡ, chất đạm v.v...) bị tiêu hao quá nhiều, làm suy yếu sức đề kháng của bệnh nhân, và khiến cho lượng tiêu hao ôxy cũng tăng lên rất nhiều, tăng thêm gánh nặng cho hệ thống tim, phổi, thậm chí làm cho công năng cấp tính của tim phổi không được vẹn toàn.

Khi cảm mạo do vi khuẩn gây ra, vì những vi khuẩn gây bệnh đa số là liên cầu khuẩn có thể làm tan máu và số ít song cầu khuẩn viêm phổi v.v..., bệnh trạng toàn thân trở nên nghiêm trọng, nếu không kịp thời nghỉ ngơi và điều trị thì ngoài việc có thể tiếp tục bị viêm mũi, viêm chi khí quản ra, còn có thể bị bệnh phong thấp, bệnh viêm thận v.v...

Khi cảm mạo thành dịch do vi rút gây ra, thì ngoài những

biểu hiện thường thấy ở cảm mạo ra, cũng có thể trực tiếp xuất hiện viêm phổi hoặc cảm mạo có tính ngộ độc toàn thân. Nếu lúc này không nghỉ ngơi và điều trị thật tốt thì rất dễ từ cảm mạo đơn thuần chuyển sang viêm phổi, một số ít bị viêm cơ tim do vi rút.

Điều cần được đặc biệt chú ý là, có một số bệnh truyền nhiễm cấp tính như dịch viêm màng não, viêm gan vi rút ở thời kỳ đầu, lúc mới kiểm tra rất khó phân biệt với cảm mạo đơn thuần. Nếu mắc những bệnh này, lại dùng phương pháp rèn luyện thể dục để "chữa bệnh", thì hậu quả của nó sẽ vô cùng nghiêm trọng.

Cho nên khi bị cảm mạo, không nên tham gia tập luyện thể dục, mà nên theo sự chỉ đạo của bác sĩ uống thuốc, nghỉ ngơi, chờ sau khi khỏi cảm mạo một số ngày rồi hãy tham gia tập thể dục.

919- Khi mới bị cảm mạo không nên ăn dưa hấu

Dưa hấu (tây qua) cũng có tên là đông qua, do nó mát, ngọt, ăn ngon, được mệnh danh là "vua của các loài hoa quả mùa hè". Mùa hè viêm nhiệt, ăn một số dưa hấu vừa phải, không những có thể khai vị, giúp cho tiêu hoá, giảm khát, trừ nóng, mà còn có lợi cho tiểu tiện, thúc đẩy chuyển hóa, bồi bổ thân thể, tăng cường dinh dưỡng. Nhưng điều đáng được chú ý là: khi mới bắt đầu cảm mạo thì không nên ăn dưa hấu. Đó là vì: Khi mới bị cảm mạo, bất kỳ là phong hàn cảm mạo hay là phong nhiệt cảm mạo, bệnh thường phát ra ngoài, lúc này nếu ăn dưa hấu, không những không tán phát bệnh tà mà có thể còn dẫn tà vào trong, làm cho cảm mạo nặng hơn, kéo dài thời gian chữa trị hơn. Cho nên, khi mới bắt đầu cảm mạo không nên ăn dưa hấu; khi cảm mạo nặng lên, xuất hiện sốt cao, họng đau, hoặc sau khi chữa khỏi bệnh cảm mạo, ăn một số dưa hấu vừa phải thì mới có lợi cho sức khoẻ.

920- Chữa bệnh cảm mạo không nên đắp chăn trùm đầu

Cảm mạo, tìm cách để ra nhiều mồ hôi là tốt. Rất nhiều

người tưởng rằng điều đó là đúng. Cho nên đã tìm cách để cho ra mồ hôi như uống canh chua cay, đắp chăn trùm kín đầu v.v... Trên thực tế, đó là cách làm sai lầm.

Cảm mạo không phải cứ ra mồ hôi là khỏi. Uống thuốc thoái nhiệt thì sẽ ra mồ hôi, đó là biện pháp làm giảm nhiệt độ trong người. Đắp chăn trùm đầu, không những không có lợi cho việc toả nhiệt trong da, ngược lại sẽ làm cho thể ôn càng tăng cao, bệnh tình càng thêm nặng. Cách điều trị hay nhất để chữa cảm mạo là nghỉ ngơi, khi cơ thể được nghỉ ngơi đầy đủ, thông qua thần kinh, việc điều tiết dịch thể, hệ thống miễn dịch động viên cơ thể, tập trung chủ lực để tiêu diệt vi rút xâm nhập vào cơ thể, thì có thể chữa được bệnh cảm mạo. Cho nên, khi bị cảm mạo không nên dắp chăn trùm kín đầu.

921- Người bị cảm mạo không nên uống rượu

"Cảm mạo uống vào vài cốc rượu, hàn khí bay đi sẽ khỏi ngay". Đó là một quan điểm sai lầm. Uống rượu không những không chữa được bệnh cảm mạo, mà còn làm cho bệnh nặng thêm.

Cảm mạo là phản ứng của bệnh viêm đường hô hấp trên, bệnh thay đổi ở mũi, ở yết hậu là rõ ràng nhất. Mà yết hầu là con đường thông chung của đường hô hấp và đường tiêu hoá. Cảm mạo mà uống rượu, chất kích thích rất mạnh của rượu sẽ làm tăng thêm sung huyết niêm mạc ở yết hầu, làm cho bệnh tình càng nặng thêm, vật phân tiết ở đường hô hấp tăng lên, từ đó mà làm cho bệnh cảm mạo càng nặng thêm. Cho nên, người bị bệnh cảm mạo không nên uống rượu.

922- Người bị bệnh cao huyết áp ăn cơm xong không nên "đi bách bộ"

"Ăn cơm xong đi bách bộ, sống đến tuổi 99". Đó là một câu tục ngữ được lưu truyền rất rộng rãi ở Trung Quốc. Song, không phải tất cả mọi người "ăn cơm xong đi bách bộ" đều thích hợp cả.

Bởi vì ăn cơm xong, lượng tuần hoàn máu của các cơ quan tiêu hoá tăng lên rất nhiều, tuần hoàn máu của các bộ phận khác trong cơ thể tương đối giảm đi, biểu hiện là toàn thân mệt mỏi, mắt hoa, nếu bị nặng thì huyết áp đột nhiên hạ xuống làm cho chóng mày chóng mặt. Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp và xơ cứng động mạch thì không nên ăn cơm xong đi bách bộ, để tránh tai biến xảy ra.

923- Người có bệnh cao huyết áp và bệnh hẹp van tim không nên cười to

Cười là tâm tình vui vẻ, là hiện tượng thổ lộ tình cảm, nói chung thì có lợi cho sức khoẻ. Nhưng người mắc bệnh cao huyết áp, và bệnh hẹp van tim mà cười to thì thường lạc cực sinh bi.

Bởi vì từ tiếng cười to sẽ làm cho huyết áp tăng lên, gây nên chảy máu não, cơ tim tiêu hao lượng ô-xy nhiều hơn và làm cho tim đau quặn. Cho nên, người bị bệnh huyết áp cao và bệnh hẹp van tim thì không nên cười to. Phải khống chế tâm tư tình cảm, vui vẻ, bi quan phải cho đúng mức.

924- Bệnh nhân cao huyết áp không nên ăn nhiều muối

Ăn muối quá nhiều, có hại cho sức khoẻ, đặc biệt là người bị bệnh cao huyết áp thì lại càng không thể ăn nhiều.

Những năm gần đây, nghiên cứu khoa học đã chứng minh, ăn muối quá nhiều là một trong những nguyên nhân dẫn đến cao huyết áp. Thành phần của muối ăn là sôdium clorit, natri trong cơ thể có thể dẫn đến thể dịch, đặc biệt là lượng huyết dung tăng lên, từ đó mà dẫn đến huyết áp tăng cao, trách nhiệm của tim thêm nặng. Theo điều tra phát hiện, trong những người ăn nhiều muối, số người bị bệnh cao huyết áp chiếm 10%, số người ăn vừa thì tỷ lệ phát bệnh là 7%; những người ăn rất ít muối thì tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp là 1%. Cho nên, bệnh nhân cao huyết áp không nên ăn nhiều muối. Ngay như người huyết áp bình thường cũng không nên ăn quá nhiều muối. Nói chung mỗi ngày ăn 4-5

gr là vừa.

925- Người bị bệnh cao huyết áp không nên hạ áp quá nhanh

Người bị bệnh cao huyết áp, khi dùng thuốc để hạ áp, cần chú ý không được nóng vội, không nên đột ngột hạ áp quá thấp để tránh gây tổn hại hoặc làm nặng thêm các khí quan quan trọng của tim, não, thận v.v...

Dùng thuốc để làm cho huyết áp của người bị bệnh cao huyết áp nhanh chóng tụt xuống có thể gây nên co thắt tim, thậm chí có nguy hiểm làm cho tắc cơ tim. Bệnh nhân bị đau ngực dữ dội kèm theo tim đập mạnh, thở dốc, mạch đập yếu, đó là do huyết áp đột ngột xuống thấp, máu chảy chậm lại, cung cấp máu cho tim không đủ, khiến cho cơ tim không được cung ứng tương ứng gây nên.

Có một số bệnh nhân cao huyết áp do hạ áp quá nhanh, quá thấp làm cho tạm thời thiếu máu não, biểu hiện là đột nhiên bị chóng mặt, tối sầm, thần chí không minh mẫn. Những loại bệnh nhân như thế này trong một số giây phút (cá biệt trong một số giờ) là có thể phục hồi. Nhưng có bệnh nhân do hạ áp đột ngột, một phần máu do độ dính của máu tăng lên làm cho thay đổi tính đông lắng của máu, có khả năng bị tắc mạch máu, làm cho tắc mạch máu não, bệnh nhân bị co giật, mất trí nhớ, nói ngọng, liệt nửa người v.v...thường gây nên những hậu quả nghiêm trọng. Lại có bệnh nhân, do đột ngột tăng lượng thuốc hạ áp, làm cho huyết áp trong thời gian ngắn bị giảm xuống rất nhanh, hoặc vì tiêm thuốc hạ áp nên huyết áp giảm xuống rất nhanh, tuy rút xuống khoảng 90/130 mm thuỷ ngân, nhưng vẫn có thể bị tắc mạch máu não.

Huyết áp đột ngột hạ xuống còn có thể gia tăng tổn hại công năng của thận. đó là vì sau khi đột ngột giảm áp, máu chảy chậm lại và không có qui tắc, thêm nữa nồng độ thuốc ở trong

máu tăng cao, làm cho gánh nặng của thận vốn đã suy yếu càng thêm nặng, những chất thải đọng lại trong máu nhiều hơn, gây nên bệnh nước tiểu có độc, bệnh nhân có hiện tượng đau đầu, chóng mặt, thở gấp, rạo rực, nôn mửa v.v... nếu nghiêm trọng thì bị hôn mê.

Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp cần phải giảm áp một cách hợp lý, đặc biệt là người bị bệnh xơ cứng động mạch, công năng tim, não, thận bị tổn thương, việc hạ áp càng phải tiến hành từ từ.

926- Người bị bệnh cao huyết áp không nên xem ti vi nhiều

Ở Đức có một viện nghiên cứu về bệnh tâm huyết quản, trải qua hàng loạt thí nghiệm quan sát, đã phát hiện ra rằng những người bị bệnh cao huyết áp, sau khi xem ti vi, huyết áp đều tăng lên ở những mức độ khác nhau. Trong đó 1/3 số người sau khi xem ti vi xong, đến ngày thứ 3 huyết áp vẫn không phục hồi được bình thường. Quan sát thì phát hiện, bệnh nhân cao huyết áp xem ti vi một thời gian dài xong, huyết áp cứ tăng lên, loại huyết áp này tăng lên đối với bệnh nhân nam giới sẽ có ảnh hưởng và nguy hại đến sức khoẻ so với bệnh nhân nữ thì nghiêm trọng hơn.

Từ đó có thể rút ra kết luận : Người bị bệnh cao huyết áp không nên xem ti vi nhiều, nhất là bệnh nhân cao huyết áp nam giới càng cần phải chú ý và cảnh giác.

927- Người bị bệnh cao huyết áp không nên tắm nước lạnh

Tắm nước lạnh có thể làm cho tim đập nhanh, tuần hoàn máu tăng nhanh, sự chuyển hoá nhanh, gia tăng thực dục, sức đề kháng của cơ thể được tăng cường, là một hạng mục rèn luyện hết sức có ích. Nhưng đối với người có bệnh cao huyết áp thì lại không thích hợp.

Đó là vì: người bị bệnh cao huyết áp, đặc biệt là người bị

bệnh cao huyết áp lâu dài, các mạch máu xung quanh người và tim, não, thận đều có bệnh biến ở những mức độ khác nhau, như tiểu động mạch biến tính thành trong suốt, đường ống bị hẹp lại, bị xơ cứng vữa động mạch đại và trung, cơ tim béo dầy và nở. rộng, bệnh tình phát triển rất dễ xuất hiện tâm lực suy kiệt hoặc bị bệnh tim do xơ cứng vữa động mạch quán trạng; do trường kỳ bị cao huyết áp, trong não hình thành rất nhiều khối u vi tiểu động mạch, nếu bị vỡ sẽ thành chảy máu não. Ngoài ra, huyết quản não xơ cứng trở nên hẹp đi sẽ gây nên tắc mạch máu não. Trong tình hình như vậy nếu lại tắm nước lạnh, giá lạnh kích thích làm cho huyết quản vòng ngoài bị co giật, lượng máu trở về tim tăng lên; chất phênôn trong người toả ra nhiều hơn, làm cho huyết quản càng thu hẹp lại, huyết áp liên tục tăng cao, khiến cho gánh nặng của tim, não, thận vốn đã có bệnh biến càng nặng hơn. Như vậy chẳng khác gì bắt một con ngựa già bệnh hoạn đi kéo một chiếc xe vô cùng nặng nề; kết quả tất nhiên sẽ là không kéo nổi chiếc xe mà còn làm cho con ngựa mệt nhoài.

Bình thường chúng ta hay nom thấy những người bị bệnh cao huyết áp do giặt quần áo bằng nước lạnh, tắm nước lạnh nên đột nhiên bị bán thân bất toại, hoặc do lạnh kích thích mà nhiều lần bị đau thắt vùng tim, tâm lực suy kiệt. Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp không nên tắm nước lạnh.

928- Người bị cận thị không nên ăn đường quá nhiều

Đường và thức ăn có đường là món gia vị và thực phẩm thường dùng trong cuộc sống hàng ngày. Đối với người khoẻ mạnh mà nói thì có ích chứ không có hại. Nhưng người bị cận thị mà ăn quá nhiều đường thì có thể làm cho bệnh cận thị tăng lên.

Bởi vì ăn nhiều đường, hàm lượng đường huyết trong cơ thể tăng lên nhiều, làm cho thẩm thấu áp của dịch thể hạ thấp tương ứng, làm cho việc phòng thuỷ trong nhỡn cầu thẩm thấu vào trong tinh thể làm cho tinh thể biến hình, độ chiết quang của thấu kính

tăng cao, từ đó mà làm cho cận thị tăng lên. Ngoài ra, đường thuộc loại vật chất có tính toan, ăn quá nhiều, vật chất có tính kiềm trong cơ thể bị tiêu hao quá nhiều, nhất là hai nguyên tố canxi và crômi bị tiêu hao và giảm đi nhiều nên sinh ra cận thị hoặc cận thị nặng hơn. Cho nên, người bị cận thị không nên ăn nhiều đường.

929- Người bị cận thị nặng không nên vận động quá mạnh

Người bị cận thị nặng, nếu vận động quá mạnh sẽ làm cho thị lực bị tổn hại nghiêm trọng.

Bởi vì người bị cận thị nặng, thị võng mạc phát sinh biến tính ở mức độ khác nhau, thể thuỷ tinh của mắt từ thể keo biến thành thể nước, thủy tinh thể có thể cùng với thị võng mạc đã bị thay đổi sinh ra dính vào nhau. Sau khi đầu bị chấn động mạnh đã sinh ra thay đổi, thị võng mạc bị kết dính sẽ bị co kéo mà bị thủng, khiến cho thể thuỷ tinh đã dịch hoá qua lỗ thủng tiến vào thị võng mạc, do đó làm cho thị võng mạc rời ra mà gây tổn hại nghiêm trọng đến thị lực, thậm chí bị mù. Cho nên, người bị cận thị nặng không nên có những vận động quá mạnh, đặc biệt là phải tránh chấn động mạnh đến đầu.

930- Không nên để chân bị lạnh

Mọi người đều biết, nhiệt độ các bộ phận trong cơ thể không đều nhau. Nhiệt độ bên ngoài thân thể vì toả nhiệt nhiều và nhanh cho nên so với bên trong thì có thấp hơn, và tuỳ theo sự biến đổi nhiệt độ bên ngoài mà cũng có sự thay đổi nhất định. Đồng thời nhiệt độ trên da cũng vì ở các chỗ khác nhau nên cao, thấp cũng không giống nhau. Nhiệt độ ở thân người và ở đầu có cao hơn, nhiệt độ trên lớp da chân tay đều thấp hơn một chút, và càng ở xa thân người thì càng thấp.

Xét từ đặc điểm sinh lý của tứ chi, tay và chân là " địa phận biên thuỳ", cách buồng tim xa nhất, so với các bộ phận khác của cơ thể, tuần hoàn máu tương đối kém, nhiệt độ ở đó tự nhiên có

thấp hơn. Hơn nữa lớp mỡ ở dưới da hai tay và hai chân rất ít, tính giữ nhiệt kém, và trong lòng bàn tay, gan bàn chân khong có lỗ chân lông để ra mồ hôi, thiếu mất cái "bình phong thiên nhiên" để chống rét, cho nên là bộ phận có nhiệt độ thấp nhất trong toàn cơ thể.

Nhưng khi người ta ngủ, bất kỳ là ở tư thế nào, chi trên đều sát với thân thể, nhiệt độ cơ thể dễ truyền đến tay; thế nhưng chi dưới, nhất là bàn chân trở thành bộ phận có nhiệt độ thấp nhất.

Hình như nói chung người ta không hiểu, giữa bàn chân và niêm mạc đường hô hấp tồn tại mối liên hệ thần kinh thiên nhiên. Nếu chân bị lạnh là làm cho mao ti huyết quản niêm mạc đường hô hấp bị co lại một cách phản xạ, một bộ phận tế bào miễn dịch bị giảm đi, không thể thực sự thực hành chức trách thanh trừ vi khuẩn và bụi bặm, làm cho khả năng kháng bệnh giảm đi. Lúc này những bệnh khuẩn thường ngày mai phục ở mũi và ở họng thừa cơ xâm nhập và sinh sôi nảy nở hàng loạt, làm cho người ta bị cảm cúm. Ngoài ra chân bị lạnh còn làm cho huyết quản dạ dày và tá tràng bị co giật có tính phản xạ, khiến cho việc cung cấp máu bị thiếu, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá, dẫn đến rối loạn tiêu hoá, đầy bụng, tiêu chảy, thích nóng, sợ lạnh v.v...

Cho nên, bất kỳ là mùa đông hay mùa hè đều không được để cho chân bị lạnh. Nhất là mùa đông khi đi ngủ cần giữ chân cho ấm, ban ngày cũng phải chú ý đi bít tất để giữ ấm.

931- Khi chảy máu mũi không nên ngửa đầu lên

Nguyên nhân chảy máu mũi rất nhiều, cũng là bệnh thường xuyên xảy ra. Rất nhiều người có thói quen hễ chảy máu mũi là ngửa đầu lên, như vậy không những không giúp gì cho việc cầm máu, mà còn có thể xảy ra sự cố bất ngờ.

Bởi vì khi chảy máu mũi ngẩng đầu lên, máu tuy không từ mũi chảy ra ngoài, nhưng có thể chảy vào trong yết hầu, nếu máu chảy nhiều quá có thể làm tắc khí quản, làm cho bị sặc, thậm chí

làm cho viêm phổi. Ngoài ra còn có thể thông qua thực đạo mà vào trong dạ dày làm cho đầy bụng. Cho nên, khi chảy máu mũi không nên ngẩng đầu lên, khi chảy máu mũi nên dùng ngón tay ấn vào phần giữa của mũi hoặc dùng miếng vải màn nhét vào trong lỗ mũi, một hai phút sau máu có thể ngừng chảy. Nếu không thì phải mời bác sĩ đến cầm máu.

932- Khi chảy máu mũi không nên nhét giấy vào mũi

Nguyên nhân chảy máu mũi rất nhiều, có rất nhiều bệnh của toàn thân có thể gây nên chảy máu mũi. Không ít người nhận thức một cách sai lầm rằng, chảy máu mũi chẳng hề chi, chỉ cần một vật như nắm giấy, lá cây v.v.. nhét vào lỗ mũi là xong. Cách làm như vậy không những không đạt được mục đích cầm máu, trái lại còn làm cho huyết quản niêm mạc mũi bị tổn thương, làm cho chảy máu mũi càng nhiều hơn. Có người chảy máu mũi, vì sợ máu chảy xuống quần áo nên đã áp đụng tư thể cúi người về phía trước, gục đầu xuống. Làm như vậy cũng không thoả đáng, bởi vì đầu quá thấp làm cho máu càng chảy nhiều hơn.

Nói chung khi chảy máu mũi, điều ta thường thấy nhất là bộ phận chảy máu là phía trước dưới sống mũi, bởi vì chỗ này mạch máu đặc biệt nhiều, niêm mạc tương đối mỏng, vị trí lại nhô ra phía trước nên rất dễ bị ngoại giới kích thích. Cho nên, nếu có bị chảy máu mũi thì phương pháp làm đúng đắn là hơi ngửa mặt lên, dùng hai ngón tay bịt chặt hai cánh mũi, như vậy đúng là đã bịt chặt chỗ máu chảy, rồi dùng nước lạnh tẩm vào khăn mặt đặt lên trán và lên mũi. Sau khi xử lý như vậy, nói chung nếu chảy máu mũi không nghiêm trọng lắm thì có thể cầm ngay. Điều cần phải chú ý là, khi dùng ngón tay bóp hai cánh mũi không được bỏ ra ngay, nói chung phải khoảng trên 10 phút, và cũng không được lúc bỏ ra lúc lại bóp.

Trong vòng 2 tuần lễ sau khi chảy máu mũi, nên hết sức cố gắng tránh hắt xì hơi và đi ngoài phân rắn, không nên dùng sức

mạnh để vắt mũi hoặc để vật nặng đè lên mũi, cũng không nên tham gia luyện tập thể dục nặng, để đề phòng lại chảy máu mũi lần nữa.

Nếu mũi bị chảy máu nhiều lần, hoặc một lần ra quá nhiều máu thì phải đến bệnh viện nhờ bác sĩ kiểm tra điều trị, không được coi thường.

933- Những người không nên kiểm tra chiếu X quang

X quang có tác dụng không tốt làm cho tỷ lệ dị dạng một số nhiễm sắc thể tế bào mẫn cảm của cơ thể lên cao rõ rệt, tỷ lệ tế bào còn hoạt động giảm đi và làm tăng khối u cá tính dị cảm. Cho nên, một số người dưới đây không nên tiến hành kiểm tra X quang:

1/ Người bị bệnh mao ti huyết quản trương lên do bị mất thăng bằng: Bệnh này có kèm theo công năng miễn dịch bị mất thăng bằng mà tiến hành chiếu X quang, công năng miễn dịch càng kém hơn, có thể phát sinh khối u ác tính có tính đa phát.

2/ Người bị thiếu máu: Bệnh này đa số thường kèm theo thiểu công năng miễn dịch và có khuynh hướng phát sinh bệnh máu trắng. Nếu tiến hành chiếu X quang sẽ phát sinh bệnh máu trắng và ung thư da.

3/ Người bị bệnh tổng hợp Pulumu: Người bị bệnh này sinh trưởng chậm chạp, quá mẫn cảm với ánh sáng, sau khi tiến hành chiếu X quang, có thể phát sinh ung thư như bệnh máu trắng.

4/ Người bị bệnh sắc tố mất khả năng khống chế: Đây là một bệnh khuyết tật di truyền bẩm sinh, sau khi chiếu X quang có thể sinh ra nhiều bệnh ung thư da và khối u nội tạng ác tính.

5/ Người bị bệnh tổng hợp đường thị (cũng gọi là bệnh ngu đần bẩm sinh): Là một bệnh thường thấy tương đối nhiều, do 21 cặp nhiễm sắc thể không tách rời nhau sinh ra, có nhiều loại dị dạng và trí lực giảm sút. X quang có thể làm cho chúng phát sinh tính dị cảm và các loại khối u.

6/ Người ngớ ngẩn có tính già sớm: Người ngớ ngẩn có tính già sớm là một loại bệnh phát dục toàn não không tốt có tính gia tộc, chiếu X quang có thể làm cho chúng phát sinh các loại khối u ở não.

7/ Ngoài ra còn các bệnh khác như người mắc bệnh tổng hợp như tế bào nốt ruồi gốc thấp, bệnh sừng hoá ống mồ hôi, ung thư nội phân tiết có tính đa phát, bệnh tổng hợp lôpathơ và ung thư tế bào thị võng mạc mẫu, đều không nên kiểm tra chiếu X quang, nếu không sau khi chiếu sẽ phát sinh bệnh ung thư.

934- Người bị bệnh còi xương không nên chỉ đơn thuần bổ sung canxi

Nói chung mọi người đều cho rằng, bệnh còi xương là do thiếu canxi mà ra. Kỳ thực đây là một sự hiểu lầm. Nếu đơn thuần bổ sung canxi, không những không có tác dụng điều trị bệnh, trái lại còn ảnh hưởng đến thực dục (sự thèm ăn) của trẻ, đem lại hậu quả không tốt cho việc phát dục bình thường của trẻ.

Nguyên nhân căn bản của bệnh còi xương là thiếu vitamin D. Vitamin D là chất xúc tác để hấp thu và lợi dụng canxi. Chất xúc tác không đủ thì có bổ sung nhiều canxi cũng không hấp thu và lợi dụng được. Cơ thể người ta không thể hợp thành vitamin D. Nguồn cung cấp vitamin D cho cơ thể là dựa vào thức ăn cung cấp, hai là dựa vào tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời chiếu vào da mà hợp thành. Điều trị bệnh còi xương, thì phải ăn thức ăn có đầy đủ chất canxi, cho nên không cần bổ sung thuốc canxi, mấu chốt là bổ sung vitamin D. Sữa mẹ, gan động vật, sữa bò, lòng đỏ trứng có rất nhiều vitamin D. Thường xuyên phơi nắng, uống dầu gan cá hoặc tiêm vitamin D.

935- Bệnh nhân đau bụng tiêu chảy không nên ăn trứng gà

Tiêu chảy, tục gọi là đau bụng đi lỏng. Nguyên nhân của bệnh này rất nhiều, nó thuộc về bệnh đường ruột. Bệnh nhân thường không muốn ăn (thực dục kém), lượng cơm ăn rất ít, lúc

này ăn một chút trứng gà có nhiều chất dinh dưỡng hầu như rất hợp lý. Nhưng bệnh nhân tiêu chảy mà ăn trứng gà chỉ là vô ích.

Bởi vì trứng gà có nhiều chất prôtêin, đối với bệnh dạ dày và tá tràng không những khó hấp thu tiêu hoá, mà còn làm cho bệnh tiêu chảy càng thêm trầm trọng. Cho nên, bệnh nhân tiêu chảy không nên ăn trứng gà. Ăn một chút tinh bột hoặc thức ăn có hàm lượng đường thì dễ tiêu hoá hơn.

936- Đau dạ dày không nên dùng thuốc giảm đau

Trong lâm sàng, thuốc giảm đau được sử dụng rất rộng rãi, có thể điều trị các nguyên nhân dẫn đến đau đầu, đau khớp, đau thần kinh, đau cơ bắp, đau răng và cảm mạo v.v... đều là thuốc điều trị có hiệu quả. Nhưng không ít người đau dạ dày cũng uống thuốc giảm đau, đó là điều sai lầm.

Bởi vì khi đau dạ dày uống thuốc giảm đau không những bệnh đau dạ dày không dược giải toả, ngược lại còn đau dữ dội thêm, thậm chí có khi còn làm cho dạ dày hoặc thập nhị chỉ tràng bị chảy máu, bị thủng và nguy cấp đến tính mệnh. Bệnh nhân đau dạ dày, bất kể là loét niêm mạc dạ dày hay loét thập nhị chỉ tràng, bất kể là viêm dạ dày hay không tiêu, nếu muốn dùng thuốc giảm đau để cho hết cơn đau đều là sai lầm. Phương pháp đúng đắn là : sau khi làm rõ nguyên nhân đau dạ dày, trước hết nên dùng nôvôcain, mêtôcloramit v.v...để làm cho khỏi đau. Cũng cần phải chú ý : đau bụng cấp tính mà chưa chẩn đoán rõ bệnh, tuyệt đối không được dùng thuốc giảm đau. để tránh chẩn đoán lầm sau này.

937- Người bị đau dạ dày không nên ăn nhiều cháo

Bệnh nhân đau dạ dày, đa số thích ăn cháo, vì quan điểm thông thường là "cháo rất mềm nhuyễn, dễ tiêu hoá". Kỳ thực, ngoài viêm dạ dày cấp tính, muốn cho dạ dày được nghỉ ngơi mấy ngày mà ăn cháo ra, nói chung nên ít ăn cháo.

Bình thường người ta hay nhấn mạnh ăn thức ăn phải nhai

chậm, không phải chỉ là để thưởng thức món ăn và nhai thức ăn cho nhỏ, mà còn có tác dụng làm cho thức ăn và nước bọt hỗn hợp với nhau. Bởi vì trong nước bọt có chất dung môi tiêu hóa có thể phân giải tinh bột, thức ăn hỗn hợp với nước bọt có thể do dịch vị làm cho tiêu hoá, cuối cùng do dịch tràng hoàn thành toàn bộ quá trình tiêu hoá. Dân gian có bài thuốc hiệu nghiệm là, chữa bệnh đau đạ dày, mỗi ngày nhai một nắm đỗ rang cũng có cái đạo lý là thúc đẩy nước bọt và dịch vị phân tiết. Nhưng ăn cháo, thì không có cách nào để nhai chậm được, thức ăn cũng không có cách nào hỗn hợp đều với dịch tiêu hoá được. Đó chính là một nguyên nhân nói ăn cháo không dễ tiêu hoá.

Ngoài ra, ăn cháo có nhiều nước, dịch tiêu hoá do mồm và vị tràng phân tiết ra bị loãng đi, thức ăn không thể kịp thời tiêu hoá được, thêm nữa dạ dày căng lên làm cho vận động của dạ dày chậm đi, như vậy càng tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, đó là một nguyên nhân nữa nói ăn cháo không dễ tiêu hoá. Cho nên, người đau dạ dày không nên ngày nào cũng ăn cháo. Chỉ cần nhai thật kỹ, không ăn sống nuốt tươi, ăn cơm khô không những không có hại cho dạ dày, trái lại còn thúc đẩy tiêu hoá, giúp ích rất nhiều cho sức khoẻ.

938- Người đau dạ dày không nên dùng thuốc aluminium hydrat

Bệnh nhân viêm dạ dày, bệnh nhân loét thập nhị chỉ tràng dùng thuốc aluminium hydrat để điều trị bệnh đau dạ dày và dạ dày quá nhiều axit v.v...Nhưng nếu dùng lâu dài thứ thuốc này cũng có hại.

Vì chất thuốc này vào trong đường ruột kết hợp với phôtphat thành aluminium phôtphat đi theo phân bài tiết ra ngoài. Như vậy chất axit phôtphoric trong cơ thể dễ bị tiêu hao phần lớn, tạo nên bệnh loãng xương. Cơ thể người ta còn bị chất aluminium hydrat hấp thu mất aluminium. Trong cơ thể có quá

nhiều chất aluminium tích tụ sẽ sinh ra bệnh đần độn. Ngoài ra, phôtphát còn bị cơ thể hấp thu, làm cho táo bón, nghiêm trọng hơn có thể còn bị tắc ruột. Cho nên, người bị bệnh dạ dày không nên dùng thuốc aluminium hydrat.

939- Đang ốm không nên miễn cưỡng ăn

Khi bị ốm, thực dục (sự thèm ăn) giảm đi nhiều, không muốn ăn, chỉ muốn nghỉ. Đó hoàn toàn là một phản ứng tự nhiên của bản thân đối với bệnh tật. Vì để khôi phục sức khoẻ mà miễn cưỡng ăn thì kết quả thu được hoàn toàn ngược lại.

Nếu không có khẩu vị, một tí cũng không muốn ăn, thì tốt nhất tạm thời nên không ăn. Trong tình hình không thiếu nước, dăm ba ngày không ăn cơm cũng chẳng sao, rất thuận với tự nhiên, muốn ăn thì ăn, không muốn ăn thì tuyệt đối không nên miễn cưỡng. Nếu có cảm giác đói thì có thể đi ăn, để thoả mãn nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

940- Người bị đau mắt không nên ăn đại táo

Không ít người coi đại táo như một loại thức ăn, không những chỉ thích ăn mà còn dùng để chữa một sô bệnh. Nhưng nếu cứ trường kỳ ăn nhiều đại táo, nhất là đối với người bị đau mắt thì điều bị hại không ít.

Bởi vì có một số người bình thường rất thích ăn đại táo, đến năm 50 - 60 tuổi, cảm giác thấy thị lực mơ hồ, kém hẳn đi, tai ù, đầu nặng chân nhẹ, trí nhớ giảm sút hẳn đi. Tất cả những cái đó đều là hậu quả xấu của việc ăn nhiều đại táo. Lại còn có một số người mắc bệnh cận thị hoặc các bệnh khác về mắt, tuy có điều trị bằng thuốc đông y, nhưng thời gian điều trị vẫn cứ ăn đại táo, kết quả là điều trị không thành công. Đông y rất chú ý đến việc ăn thức ăn lạ miệng, người bị bệnh về mắt trong thời gian điều trị không nên ăn những thức ăn kích thích như đại táo, tiểu táo, hành, tỏi, gừng sống, ớt v.v... nếu không sẽ ảnh hưởng đến kết quả điều trị.

941- Người bị bệnh về mắt không nên ăn gan cá

Trong dân gian có lưu truyền câu chuyện ăn gan cá để điều trị bệnh về mắt. Trong thực tế, ăn gan cá để chữa mắt là không có lý lẽ khoa học nào cả, thậm chí còn có thể gây nên trúng độc.

Bởi vì trong gan cá có mật cá, có độc tính rất mạnh, mà trong mật cá có những chất có tác dụng hoà tan máu, có thể gây nên trúng độc, biểu hiện là người rạo rực, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, tiếp theo là bệnh hoàng đảm (vàng da vàng mắt), gan tỳ sưng to, đi tiểu ít hoặc không có nước tiểu, hôn mê, cuối cùng thì công năng tim, thận suy kiệt và tử vong. Nếu may mà không chết, thì cũng suốt đời tàn phế. Cho nên, người đau mắt không nên ăn gan cá.

942- Ba điều không nên về bệnh đau mắt đỏ

1/ Không nên bôi thuốc mỡ: Trong thời kỳ phát bệnh cấp tính, nhất là thời kỳ mắt có nhiều nhử, nếu bôi thuốc mỡ thì sẽ dính nhử mắt trong mắt, làm cho chúng không chảy ra được, thuốc mỡ cũng khó có thể phát huy tác dụng có hiệu quả.

2/ Không nên chườm nóng: Tuy chườm nóng là liệu pháp bổ trợ thường thấy trong nhãn khoa, đối với việc xuất huyết kết mạc cầu, viêm tuyến mí mắt, viêm túi lệ cấp tính v.v... đều có hiệu quả tốt. Nhưng bệnh nhân đau mắt đỏ mà chườm nóng sẽ làm cho huyết quản trương lên, xuất huyết nhiều hơn. Đồng thời do nhiệt độ trong mắt tăng lên, làm cho bệnh nguyên thể phát triển mạnh, bệnh tình trầm trọng hơn. Phương pháp đúng đắn là thời kỳ phát bệnh cấp ính thì phải đắp lạnh.

3/ Không nên băng mắt: Người đau mắt đỏ thường hay sợ ánh sáng, chảy nước mắt v.v... Cho nên, có một số bệnh nhân đã băng mắt lại, tưởng rằng như vậy sẽ giảm nhẹ được bệnh. Nhưng, sự thực thì lại trái với mong muốn, bệnh lại càng nặng hơn. Đó là vì, dùng băng che mắt sẽ ảnh hưởng đến việc nhử mắt bài tiết ra ngoài, và còn có thể làm cho nhiệt độ trong túi kết mạc cao lên, do đó làm cho bệnh có điều kiện tốt để tăng lên. Người đau mắt

đỏ có thể đeo kính đen để giảm bớt sự kích thích của ánh sáng đối với mắt.

943- Điều trị vết thương không nên thay thuốc quá nhiều

Trong cuộc sống hàng ngày khó tránh khỏi xảy ra ngoại thương, nhưng thay thuốc như thế nào để cho vết thương mau lành nhất, thì không phải là ai cũng biết. Có người cho rằng, năng thay thuốc thì vết thương mới mau lành. Kỳ thực không phải như vậy, thay thuốc quá nhiều, trái lại sẽ ảnh hưởng đến sự hàn khẩu vết thương.

Ngoài da có vết thương, xen luy lô trong máu và bạch cầu sẽ hình thành một lớp mô xen luy lô, để bảo hộ vết thương. Khi thay thuốc cần phải rửa vết thương, nếu thay thuốc quá nhiều lần, sẽ tổn hại đến việc bảo hộ mô xen luy lô của tổ chức da non, tổn thương đến da non, làm cho chảy máu, ảnh hưởng đến việc lành vết thương.

944- Người bị bệnh động kinh không nên ăn uống nhiều nước và muối

Sự phát tác của bệnh động kinh thường có liên quan đến các nhân tố như mệt mỏi, sốt nóng, có thai và bệnh tinh thần. Nhưng có những thời kỳ chẳng có nguyên nhân nào rõ rệt mà cũng lên cơn. Kỳ thực thì nguyên nhân cũng có đấy, có điều chưa được người ta phát hiện ra mà thôi. Ví dụ bệnh nhân động kinh nếu ăn quá nhiều nước và muối ăn thì có thể lên cơn, qui luật này có rất nhiều người biết.

Tại sao bệnh nhân động kinh lại không được uống nhiều nước? Gần đây có một học thuyết lấy việc lên cơn động kinh làm khởi điểm, cho rằng lên cơn động kinh là từ "trung tâm não" , tức là bắt đầu từ bộ phận gian não, khi gian não bị kích thích thì lên cơn động kinh. Thí nghiệm chứng minh, gian não là trung khu điều tiết chất nước của cơ thể, một số lượng lớn dịch thể vào

trong cơ thể sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho gian não, từ đó làm cho cơn động kinh phát tác. Cơ lý phát tác của bệnh động kinh còn có một sự giải thích khác, cho rằng thần kinh nguyên phóng điện quá độ gây nên. Nếu trong thời gian ngắn cơ thể người hấp thụ số lượng muối ăn rất lớn, natri có thể làm cho thần kinh nguyên phóng điện quá độ, cũng có thể làm cho cơn động kinh phát tác.Trong thực nghiệm hiện tượng này đã được chứng thực. Cho nên, bệnh nhân động kinh không nên sử dụng quá nhiều nước và muối ăn, trong đó bao gồm cả nước hoa quả, côca côla, dưa hấu, dưa muối v.v...

945- Người bị bệnh động kinh không nên ăn nhiều thức ăn có chất kẽm

Kẽm là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể, nó là một vật chất không thể thiếu được của trên 70 loại hoạt động dung môi của cơ thể, nó cũng là chất cần thiêt để duy trì việc phòng vệ cơ chế có tính hoàn hỉnh của cơ thể. Cho nên, thường xuyên ăn một chút thức ăn có nhiều chất kẽm là điều cần thiết để cho thanh thiếu niên phát dục bình thường và người lớn bảo vệ sức khoẻ. Nhưng người bị bệnh động kinh thì lại không nên ăn nhiều thức ăn giàu chất kẽm. Đó là vì, các chuyên gia nghiên cứu đã phát hiện, bệnh động kinh có quan hệ mật thiết đến hàm lượng kẽm ở trong cơ thể, đặc biệt là ở trong não tăng lên. Qua kiểm tra đo đạc chứng minh, hàm lượng kẽm trong máu của người bị động kinh so với người bình thường cao hơn rõ rệt. Chỉ cần hạ thấp nồng độ kẽm trong máu người bị động kinh là có thể khống chế được cơn động kinh. Cho nên, người bị động kinh không nên ăn hoạc ăn ít những thức ăn có nhiều chất kẽm, như vậy có lợi cho việc mau lành bệnh, nếu không sẽ làm cho bệnh càng nặng hơn.

946- Năm điều không nên đối với người bị gãy xương

1/ Người bị gãy xương không nên ăn rau ngưu bì: Trong rau

ngưu bì có rất nhiều thảo toan, thảo toan ở trong cơ thể có thể cùng với canxi sinh ra phản ứng hoá học mà thành một chất muối rất khó hoà tan gọi là thảo toan canxi. Vật chất này không những có thể làm cho canxi trong thức ăn không được hấp thu lợi dụng, mà còn có thể làm cho chất canxi trong xương bị hoà tan, khiến co người bệnh càng thiếu canxi, từ đó mà ảnh hưởng đến việc lành vết thương gãy. Cho nên, bệnh nhân gãy xương không nên ăn rau ngưu bì.

2/ Bệnh nhân gãy xương không nên tuỳ ý di động: Đối với người bị nghi là gãy xương, không được tuỳ tiện di động. Nếu không sẽ làm cho chỗ xương gãy nặng hơn, hoặc làm cho phần mềm xung quanh chỗ xương gãy cũng bị thương nghiêm trọng, và có thể làm cho bệnh nhân gãy xương vì quá đau mà ngất xỉu.

3/ Bệnh nhân gãy xương không nên băng bó quá lâu, để đề phòng bệnh nhân gãy xương bị chảy máu ở chỗ hở, mất quá nhiều máu, nguy cấp đến tính mệnh, lập tức cầm máu, băng bó là cần thiết, nhưng việc băng bó không nên lâu hơn 1 tiếng đồng hồ. Nếu không sẽ làm cho các chi ở xa tuần hoàn máu bị trở ngại mà sinh ra hoại tử. Có một số động mạch nhỏ, tĩnh mạch nhỏ hoặc mao ti huyết quản chảy máu, nói chung tương đối chậm, ấn nhẹ vào là có thể cầm máu, không cần phải băng bó để cầm máu.

4/ Khi bó bột thạch cao cố định cho bệnh nhân gãy xương không nên quá chặt hoặc quá lỏng: Đối với bệnh nhân gãy xương tiến hành bó bột thạch cao để cố định cần chú ý, thạch cao cố định phải cho vừa phải, không nên chặt quá hoặc lỏng quá. Nếu thạch cao bó quá chặt có thể gây trở ngại cho tuần hoàn máu, kiến cho các chi của cơ thể bị hoại tử, hoạc thần kịnh bị tê liệt; nếu cố định quá lỏng sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả cố định, không có lợi cho việc lành vết thương gãy.

5/ Bệnh nhân gãy xương không nên ăn nhiều canh xương: Bệnh nhân gãy xương mà ăn nhiều canh xương, không những

không thúc đẩy cho vết thương mau lành, trái lại còn làm cho chậm hơn. Nhân viên nghiên cứu y học chia 200 bệnh nhân gãy các loại xương thành 2 nhóm; một nhóm lấy canh xương làm thức ăn chính; một nhóm khác ăn thức ăn bình thường. Một tháng sau đi kiểm tra X quang, nhóm thứ nhất vết xương gãy vẫn rõ ràng, nhóm thứ hai vết xương gãy trông mờ mờ khó thấy.

Nguyên nhân chủ yếu là, sau khi gãy xương, việc tái sinh xương chủ yếu dựa vào tác dụng của mô xương và tuỷ xương; mà mô xương, tuỷ xương, chỉ có trong điều kiện tăng thêm nguồn keo xương mới có thể phát huy tác dụng được tốt. Canh xương có rất nhiều phôt pho và canxi, sau khi xương gãy mà hấp thu quá nhiều phôt pho và canxi sẽ làm cho thành phần chất vô cơ ở trong chất xương tăng lên, làm mất thăng bằng tỷ lệ chất hữu cơ, gây nên trở ngại cho việc mau lành vết thương gãy.

Nếu muốn làm cho xương gãy mau liền, ngoài việc kịp thời chữa trị, dùng biện pháp cố định thích đáng, dùng thuốc hợp lý, sớm rèn luyện công năng ra, còn nên ăn một số thực phẩm có thể chuyển hoá thành nguồn keo xương, như các loại rau tươi, hoa quả, các chế phẩm từ đậu v.v...

947- Người bị bệnh hắc lào không nên ăn thức ăn có nhiều vitamin C

Vitamin C là chất dinh dưỡng rất cần cho cơ thể, nó có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với việc bảo hộ sức khoẻ cho con người, phòng trị bệnh ung thư, dự phòng bệnh thiếu vitamin C. Nhưng đối với người bị bệnh hắc lào thì lại không nên ăn nhiều vitamin C.

Đó là vì vitamin C trong quá trình chuyển hoá sắc tố màu đen (hắc sắc tố) trong cơ thể, nó có thể làm cho việc sinh thành sắc tố màu đen bị gián đoạn, làm cho chúng không thể hợp thành sắc tố màu đen được, do đó mà làm cho bệnh hắc lào càng nặng thêm. Cho nên, người bị bệnh hắc lào nên cố gắng ăn ít hoặc

không ăn những thức ăn có nhiều vitamin C, càng không nên uống viên vitamin C.

948- Người bị bệnh huyết dịch không nên ăn nhiều cá

Mùi vị thịt con cá rất thơm ngon, dinh dưỡng phong phú. Nhưng người bị bệnh huyết dịch, như bệnh máu chậm đông, bệnh thiếu máu, bệnh tiểu cầu giảm đi và các loại bệnh có tính xuất huyết thì không nên dùng thứ sơn hào hải vị này.

Bởi vì trong thịt cá có một loại vật chất ức chế tiểu cầu ngưng tụ. Chất này làm cho trong máu có quá nhiều mỡ, côlettêrôn không bám vào thành huyết quản. Đối với những người có bệnh hẹp van tim, bệnh xơ cứng động mạch thì vô cùng có lợi. Nhưng nó có thể thông qua tác dụng ngưng tụ của tiểu cầu làm cho việc chảy máu ở mạch máu nhỏ nặng hơn. Cho nên, người mắc bệnh máu không nên ăn nhiều cá.

949- Không nên nhai lâu kẹo cao su

Kẹo cao su là do chất dẻo mềm hoà lẫn với đường và các loại hương liệu chế thành. Kẹo cao su có tác dụng làm sạch răng và làm sạch xoang miệng. Nhưng nhai lâu kẹo cao su thì cũng có hại.

Theo điều tra nghiên cứu của bác sĩ nổi tiếng khoa xoang miệng ở Mỹ cho biết thì kẹo cao su có ảnh hưởng đối với cơ năng sinh lý và khí quan xoang miệng cuả người. Nếu liên tục nhai 4 tiếng đồng hồ liền thì vi huyết quản của biểu bì đầu lưỡi bị nứt nẻ, men răng bị tổn thất đến 30%. Hiện tượng đột xuất nhất là lợi và chân răng giữa những chiếc răng bị co lại. Mức độ bị co này tỉ lệ thuận với thời gian nhai kẹo cao su. Cho nên, kẹo cao su không nên nhai lâu.

950- Bệnh nhân khạc ra máu không nên ăn mộc nhĩ

Mộc nhĩ là một thứ bổ mà mọi người đều biết, là loại thuốc phù chính cường tráng của y học truyền thống của nước ta. Nhưng mộc nhĩ đối với những bệnh nhân khạc ra máu, nôn ra

máu, đại tiểu tiện ra máu thì lại có tác dụng phụ thúc đẩy việc ra máu.

Bởi vì chất nước trong mộc nhĩ hỗn hợp với huyết tương trong tiểu bản máu, thì tiểu bản máu sẽ mất đi sức ngưng tụ. Đó là vì trong mộc nhĩ có một tuyến piu-rin có tác dụng chống ngưng tụ của tiểu bản máu. Chống ngưng thì làm cho máu chảy. Cho nên, những người bị bệnh khạc ra máu, nôn ra máu, đại tiểu tiện ra máu và những bộ phận khác ra máu thì không nên ăn mộc nhĩ.

951- Năm điều không nên trước khi đi khám bệnh

Để chẩn đoán bệnh được chuẩn xác, căn cứ vào đặc điểm chẩn bệnh của bác sĩ, trước khi đến bệnh viện, có một số mặt cần phải chú ý, qui nạp lại chủ yếu có 5 điều không nên sau đây :

1/ Không nên uống cà phê và ăn lòng đỏ trứng, ăn hạt hạnh, uống thuốc viên màu vàng, để tránh làm cho bựa lưỡi bị vàng, làm cho chẩn đoán nhầm.

2/ Không nên uống sữa bò, đậu nành, vì chúng dễ làm cho bựa lưỡi biến thành màu trắng, làm cho chẩn đoán nhầm.

3/ Không nên ăn lạc, dưa, hạt đào v.v... vì những thức ăn này có tương đối nhiều mỡ, dễ dính vào bựa lưỡi làm cho biến thành màu trắng, do đó mà dễ chẩn đoán nhầm.

4/ Không nên ăn nho, ô mai, dương mai v.v... Vì những thức ăn này dễ làm cho bựa lưỡi biến thành màu đen, gây nên chẩn đoán nhầm.

5/ Không nên hoá trang: Bác sĩ khám bệnh thường thông qua thần sắc toàn thân hoặc một phần cơ thể bệnh nhân, quan sát tỉ mỉ hình thái để xét đoán bệnh tình nội tạng, nhất là quan sát sắc mặt bệnh nhân thì lại càng quan trọng, là căn cứ quan trọng để quyết định sự chẩn đoán. Nếu bệnh nhân trước khi đi khám bệnh mà hoá trang, sau khi hoá trang, trên mặt đã bị trát phấn, sáp, môi đã tô hồng, mắt đã được kẻ lại, vẽ thêm lông mày, như

vậy những biểu tượng bệnh tật của bệnh nhân đều bị che lấp. Như vậy bác sĩ rất khó có thể nhìn ra chân tướng của bệnh nhân, khó tránh khỏi có những kết luận chẩn đoán nhầm, từ đó khó có thể cấp cho bệnh nhân một đơn thuốc chính xác. Cho nên, trước khi đi khám bệnh, không nên hoá trang.

952- Không nên chăm sóc quá đáng bệnh nhân bị bệnh mãn tính

Đối với bệnh nhân bị bệnh mãn tính mà chăm sóc "chi li từng tí một" sẽ làm cho quá trình phục hồi sức khoẻ của họ kéo dài. Có nhà tâm lý học Mỹ tiến hành điều tra tình hình phục hồi sức khoẻ những bệnh nhân bị xơ cứng cơ tim thì phát hiện, bệnh nhân có vợ đi công tác xa, không có nhiều thì giờ chăm sóc chồng thì bệnh tim của ông chồng này lại mau hồi phục khiến người ta rất hài lòng; còn một ông chồng khác được chiếu cố, chăm sóc từng li từng tí, thì trái lại việc phục hồi sức khoẻ lại kéo dài. Tại sao " hảo tâm lại không có kết quả tốt" ? Nguyên nhân là ở chỗ, tâm lý bệnh nhân bị bệnh mãn tính có một quá trình thích ứng, các nhà tâm lý học gọi là "vai diễn bệnh nhân ", không thừa nhận điểm này không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ. Nhưng, nếu bệnh nhân cứ trường kỳ yên phận đóng vai "diễn viên bệnh nhân " thì tâm lý sẽ sinh ra ỷ lại, làm cho thân phận và tư tưởng của mình hoàn toàn ở vào trạng thái nghỉ ngơi, nên không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ.

953- Không nên xoa bóp khi bị thương ở khuỷu tay

Có một số người sau khi bị thương ở khuỷu tay, vội vàng nhờ người xoa bóp, hoặc tự mình ra sức day ấn, nhưng đều không thu được hiệu quả, trái lại còn làm cho hoạt động của khớp khuỷu tay khó khăn hơn. Vì sao vậy ?

Bởi vì khớp khuỷu tay là một cái khớp phức tạp do 6 mặt khớp và 3 tiểu khớp hợp thành, nang khớp tương đối căng thẳng, những khe giữa các khớp rất hẹp, sau khi khuỷu tay bị tổn

thương, trương lực của khớp tương đối lớn, lúc này mà tiến hành xoa bóp cục bộ hoặc bị động hoạt động co giuỗi dễ làm cho nang khớp và những mô xương gần đó bị thương nứt gãy, sau khi mô xương nứt gãy có thể có những tế bào xương chui vào trong khớp hoặc giữa chỗ tụ máu ở xung quanh mà thành "viêm cơ có tính xương hoá" và hình thành hàng loạt vảy xương. Cả hai tình hình này đều có thể làm cho khớp khuỷu tay mất công năng hoạt đọng. Cho nên, sau khi khớp khuỷu tay bị thương, ngoài việc nhanh chóng kịp thời tiến hành phục hồi chỗ xương gãy hoặc nắn lại cho đúng vị trí, không nên tiến hành xoa bóp day ấn từng bộ phận, nhưng có thể chủ động luyện tập nhiều công năng cơ bắp, ngoài ra có thể phối hợp xoa thuốc đông y hoặc rửa hay uống để làm tan chỗ ứ máu đều có thể thu được hiệu quả tương đối tốt.

Việc điều trị "viêm cơ có tính xương hoá" cũng phải chủ động tiến hành luyện tập công năng, nói chung đều có thể thu được hiệu quả trị liệu nhất định. Nếu phạm vi tương đối hẹp, sau khi luyện tập công năng mà không có kết quả thì phải tiến hành phẫu thuật cắt bỏ.

954- Bị lạnh cóng không nên sưởi lửa

Trong mùa đông, tiết trời giá lạnh, tay chân dễ bị lạnh cóng, nhưng tuyệt đối không nên hơ lửa, nếu không vết thương bị lạnh càng trầm trọng hơn, thậm chí còn bị thối rữa.

Bởi vì chỗ vết thương bị lạnh, trước hết là mạch máu co lại, sau đó thì huyết quản bị co giật, gây trở ngại cho lưu thông máu. Nếu dùng lửa để sưởi, hoặc dùng nước nóng để đắp lên, mạch máu bên ngoài trương lên, nhưng mạch máu bên trong vẫn ở vào trạng thái co giật. Do máu đi về không thông, tổ chức hạ bì thiếu ô-xy, vật chuyển hoá không được bài tiết ra ngoài sẽ làm cho vết thương thêm nặng, thậm chí sinh ra thối nát. Cho nên, bị lạnh cóng không nên sưởi lửa. Sau khi bị lạnh cóng, dùng tay xoa bóp hoặc làm cho nóng dần dần lên là thích hợp.

955- Người bị lao phổi không nên ăn cá

Trong cá (đặc biệt là cá không được tươi mới) có rất nhiều nhóm axit amin; sau khi ăn cá, nhóm axit amin ở trong gan bị chuyển hoá thành nhóm amin rồi bị ôxy hoá, nếu lúc này bệnh nhân lại đang uống rimifông sẽ làm cho nhóm amin tồn đọng rất nhiều ở trong cơ thể làm cho người ta dễ sinh ra dị ứng. Nếu nhẹ thì nhức đầu, nôn nao, da đỏ lên, kết mạc mắt sung huyết v.v...; nếu bị nặng thì có thể làm cho tim, môi và mặt bị tê bì, bị mẩn ngứa, đau bụng, tiêu chảy, thở khó v.v...nhất là cùng với bệnh cao huyết áp - dung môi amin ôxy hoá bị ức chế, làm cho tuyến tố giáp thượng thận bị ứ lại, huyết áp tăng cao, làm cho bệnh nhân bị nguy hiểm. Cho nên, người bị lao phổi không nên ăn cá.

956- Người bị lao phổi không nên ăn no

Qua nghiên cứu, các chuyên gia nhận thấy rằng, người bị bệnh lao không nên ăn no. Nếu không mối nguy hiểm rất lớn, có thể làm cho bệnh nhân thở dốc, khó thở, thậm chí còn làm cho tim ngừng đập và nguy cấp đến tính mệnh. Vậy thì nguyên nhân vì sao ? Thì ra khi người ta ăn quá no, dạ dày căng đầy, sẽ đẩy hoành cách dịch lên trên, ép chặt buồng phổi, mà người bị bệnh lao phổi vốn đã không được cung cấp đầy đủ dưỡng khí, lúc này thở càng khó khăn hơn, làm cho bệnh tình phát triển mạnh hơn; mặt khác, ăn quá no, khi tiêu hoá thức ăn cũng cần rất nhiều dưỡng khí, như vậy ảnh hưởng đến các khí quan quan trọng của tim, đại não v.v... đang cần nhiều dưỡng khí. Cho nên những người bị bệnh phổi như viêm phổi, thở khò khè, phù khí phổi, lao phổi v.v... không nên ăn quá no, cho dù là ngày tết, ngày lễ, ngày nghỉ hoặc tiệc tùng cũng chỉ nên ăn no 7 phần là đủ.

957- Người bị lao phổi không nên sinh hoạt tình dục quá nhiều

Việc bị lao phổi và sinh hoạt tình dục quá độ có liên quan đến sự giảm sút sức đề kháng của cơ thể. Bệnh nhân lao phổi

giao hợp quá nhiều thì đúng là tự sát một cách mãn tính.

Bởi vì thời kỳ đầu lao phổi, do bệnh nhân âm hư dương cang, tương hoả dị động, nói chung về tình dục, cơ năng sinh lý quá mức bình thường, về lâm sàng thì do không hạn chế giao hợp, thậm chí buông thả về tình dục mà dẫn đến bệnh tình kéo dài, ngày thêm trầm trọng. Đến cuối thời kỳ lâm bệnh, do thể lực không còn đủ sức nữa nên tình dục mới giảm đi, nhưng đã phát triển đến bước đường không có cách gì cứu vãn được nữa. Cho nên, người bị lao phổi cần phải hạn chế tình dục.

958- Người bị lao phổi không nên hút thuốc lá

Thuốc lá đối với cơ thể chỉ có hại, đối với người bị bệnh lao phổi ảnh hưởng đến sức khoẻ càng lớn.

Bởi vì những người bình thường hút thuốc là đa số là bị mắc những chứng bệnh như ho, khạc đờm v.v... chứng tỏ ảnh hưởng đầu tiên của thuốc là là với phổi. Đối với người bị lao phổi mà nói, hút thuốc lá chẳng khác gì lửa đổ thêm dầu, sự nguy hại của nó càng lớn hơn. Qua nghiên cứu đã phát hiện, một người khoảng 40 tuổi, nếu hút thuốc lá nhiều năm thì lá phổi của họ chẳng hơn gì lá phổi của người già đã 80 tuổi. Mọi người đều biết, người không hút thuốc lá mà đột nhiên hút hoặc người đã cai thuốc lá rồi lại hút lại thì điếu thuốc lá đầu tiên cảm thấy váng đầu tức ngực, đó chính là trúng độc thuốc lá và vì thuốc lá ảnh hưởng đến việc hấp thu không khí trong lành, não bộ con người tạm thời thiếu ô-xy mà ra. Hút thuốc lá kích thích yết hầu, khí quản nên bị ho, chấn động đến lá phổi, hạ thấp sức kháng bệnh của cơ thể, có khả năng làm cho bệnh lao phổi lan rộng ra, khạc ra máu nhiều hơn, người hâm hấp nóng, nhơm nhớp mồ hôi, cổ họng khô v.v... Cho nên, người bị bệnh ho lao không nên hút thuốc lá.

959- Tám điều không nên đối với người bị loét dạ dày

1/ Không nên hút thuốc lá: Hút thuốc lá có thể làm cho vị toan phân tiết nhiều lên, đo đó mà thúc đẩy thành phần nước

đang ở trong dạ dày nhanh chóng chuyển sang 12 chỉ tràng, không những không có lợi cho việc hồi phục sức khoẻ của bệnh loét mà còn làm cho những vết loét đã khỏi lại tái phát.

2/ Không nên uống nước chè: Uống nước chè cũng làm cho vị toan phân tiết nhiều lên, nhất là tác dụng đối với 12 chỉ tràng càng rõ rệt, vị toan phân tiết quá nhiều, làm cho tác dụng thuốc chống axit bị giảm đi rất nhiều, như vậy sẽ kéo dài thời gian lành vết thương.

3/ Không nên ăn nhanh: Khi ăn cơm mà ăn quá nhanh, nước bọt không hoà chộn đầy đủ với thức ăn, thức ăn vào trong dạ dày sẽ tăng thêm gánh nặng cho dạ dày và rất nguy hại cho bề mặt vết loét.

4/ Không nên ăn thô: Ăn thô là thức ăn có nhiều chất xen luy lô như bột ngô, lúa cao lương, rau hẹ v.v...; người bị bệnh loét ăn những thức ăn này sẽ bị kích thích không tốt đối với dạ dày và 12 chỉ tràng.

5/ Không nên ăn những thức ăn kích thích mạnh: Những thức ăn như ớt, gừng sống, hồ tiêu, tỏi v.v... và ăn quá nhiều muối, xì dầu, giấm, mì chính v.v...sẽ kích thích không tốt đối với dạ dày và 12 chỉ tràng, không có lợi cho việc làm lành vết loét.

6/ Không nên "ăn ít nhưng lại ăn nhiều bữa : Người bị bệnh loét mà dùng phương pháp ăn nhiều bữa, tất nhiên sẽ làm cho vị tràng không được nghỉ ngơi, như vậy sẽ tăng thêm gánh nặng cho vị tràng, như vậy không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

7/ Không nên ăn bữa ăn đêm: Bữa ăn đêm đúng ra là giờ nghỉ ngơi của dạ dày tá tràng; nếu ăn bữa ăn đêm sẽ lại kích thích vị toan phân tiết, như vậy không có lợi cho việc khôi phục sức khỏe của vết loét.

8/ Không nên uống sữa bò: Uống sữa bò tuy có thể tạm thời hoà hoãn sự kích thích của vị toan đối với dạ dày, nhưng nó sẽ rất nhanh chóng lại kích thích vị toan phân tiết hàng loạt, làm cho

bệnh loét càng nặng thêm.

960- Người bị bệnh loét không nên lo âu

Bệnh loét là từ chỉ chung bệnh loét dạ dày và bệnh loét thập nhị chỉ tráng. Lo âu quá đáng, tinh thần trường kỳ căng thẳng, là nguyên nhân chủ yếu làm cho công năng chất vỏ đại não bị rối loạn dẫn đến bệnh loét.

Qua lâm sàng phát hiện, đa số những người bị bệnh loét là người lao động trí óc và cũng là người tính tình dễ kích động, hoặc đa sầu thiện cảm, thường hay phát bệnh vào những lúc công tác quá ư bận rộn. Học thuyết Paplôp cho rằng, trong các nhân tố khác nhau, đặc biệt là ảnh hưởng của nhân tố tinh thần không tốt kéo dài hoặc lặp đi lặp lại, quan hệ hiệp điều giữa tầng vỏ đại não và trung khu dưới tầng vỏ bị thất thường, làm cho hệ thống thần kinh tăng cao có tính hưng phấn một cách mê hoặc, làm cho vị toan và pepsin phân tiết tăng lên nhiều, cơ trơn của dạ dày bị co giật, sức đề kháng của niêm mạc giảm sút, bị vị toan xâm thực thì sinh ra bị loét.

Có người cho rằng, đối với những việc làm cho tâm thần bệnh nhân bị ức chế, tinh thần không thoải mái thì không dùng thái độ "nhẫn nhịn như nhau", nếu không sẽ làm cho bệnh tình thêm nặng. Phương pháp đúng đắn là : nên tự giác tìm cách bộc lộ tâm tư, có thể tìm bạn bè hoặc đồng sự để tâm sự, nói ra tất cả những điều muốn nói cho họ nghe. Hoặc tiến hành một số hoạt động thể dục cho ra mồ hôi, tâm tư sẽ cảm thấy vui vẻ nhẹ nhõm. Thông qua phương pháp này giải thoát tất cả những âu sầu trong người bạn đi, bệnh loét cũng sẽ không nặng thêm.

961- Người bị loét niêm mạc dạ dày không nên ăn chay mà kiêng ăn tanh

Tỷ lệ người bị loét niêm mạc dạ dày tương đối cao, thuộc về loại bệnh thường thấy và đa phát. Nói chung người ta đều cho rằng, người bị loét niêm mạc dạ dày nên ăn chay mà kiêng ăn

tanh, sẽ có lợi cho việc đề phòng bệnh phát tác và ác liệt hơn. Trên thực tế thì hoàn toàn ngược lại.

Ăn chay, nhất là các loại rau có nhiều chất sơ như măng, rau hẹ, rau cần v.v... chất sơ khó tiêu hoá, đọng lại ở trong dạ dày thời gian dài sẽ kích thích một cách máy móc rất lớn dễ làm cho đầy bụng và dạ dày bị trương lên quá to, làm tăng vị toan có tính phản xạ, làm cho cơn đau dữ dội hoặc có thể làm thủng dạ dày. Chất ăn tanh gồm có đồng, sắt, canxi, kẽm hàm lượng prôtêin cũng cao hơn các loại rau, các loại vitamin có mỡ hoà tan như A, D, K cũng rất phong phú. Tất cả những chất này đều là những nhân tố súc tiến cho vết loét mau lành. Đồng thời prôtêin có thể trung hoà và tiêu hao vị toan và pepsin, tăng cường tác dụng lá chắn của niêm mạc dạ dày, đối với vết loét có tác dụng phòng trị. Người bị bệnh loét niêm mạc dạ dày ăn thức ăn tanh nên lấy thịt nạc, thịt gà, vịt, cá là chính, ăn thức ăn tanh thì phải nhai kỹ, gia vị thanh đạm, không nên quá mặn, quá cay, nên kiêng ăn đồ rán mỡ. Người bị bệnh loét niêm mạc dạ dày chỉ ăn chay mà không ăn tanh là không khoa học.

962- Sáu điều không nên đối với người bị bệnh mạch máu não

1/ Không nên bị kích thích về tinh thần: Tinh thần bị kích thích như phẫn nộ, sợ hãi, lo âu, tâm thần căng thẳng v.v... có thể thông qua chất vỏ đại não làm cho thần kinh giao cảm hưng phấn, tuyến tố thượng thận phân tiết tăng lên, huyết quản bị co giật, trở lực bên ngoài tăng lên hoặc tim đập nhanh hơn, mạnh hơn, lượng vận chuyển của tim tăng lên, làm cho huyết áp tăng cao. Mà huyết áp đột nhiên tăng lên là nguyên nhân thường thấy của xuất huyết não. Cho nên, người bị bệnh mạch máu não không nên để cho tinh thần bị kích thích.

2/ Không nên hút thuốc lá, uống rượu: Trong thuốc lá có chất cacbon mônôxit làm tổn thương động mạch nội mô, lại làm

cho việc chuyển hoá mỡ bị thất thường, thúc đẩy việc hình thành và phát triển xơ cứng vữa động mạch; đồng thời trong thuốc lá còn có chất nicôtin v.v...có hại sẽ kích thích thần kinh giao cảm làm cho tiểu động mạch bị co giật và nhịp tim tăng nhanh, huyết áp tăng cao. Uống rượu có liên quan nhất định đến xơ cứng vữa động mạch, là một trong những nhân tố làm cho huyết áp tăng cao, cồn rượu còn rất dễ chui vào đại não, trực tiếp gây tổn hại cho đại não. Cho nên, người bị bệnh mạch máu não không nên hút thuốc lá, uống rượu.

3/ Không nên ăn uống những chất có nhiều côlettêrôn: Vì ăn uống chất có nhiều côlettêrôn sẽ làm cho bệnh xơ cứng vữa động mạch não thêm nghiêm trọng, thậm chí còn gây nên xuất huyết não.

4/ Không nên ăn uống nhiều chất mỡ cao: Vì hấp thu quá nhiều thức ăn có mỡ cao rất dễ sinh ra xơ cứng vữa động mạch, trở thành nguyên nhân xảy ra xuất huyết não, làm cho bệnh tình thêm nặng.

5/ Không nên ăn thịt chó: Bởi vì thịt chó tính nóng cao, tư bổ mạnh, làm cho huyết áp bệnh nhân tăng cao, thậm chí còn xảy ra đứt mạch máu não mà chảy máu não. Cho nên, người bị bệnh mạch máu não thì không nên ăn thịt chó. Người bị bệnh tim, bệnh cao huyết áp hoặc có di chứng sau khi chảy máu não cũng đều không nên ăn thịt chó.

6/ Không nên ăn nhiều trứng chim cút: Căn cứ vào sự đo đạc của các nhà dinh dưỡng học, trong các loại thực phẩm, tỷ lệ côlettêrôn trong trứng chim cút là cao nhất. Cứ 100 gr trứng chim cút thì có 3,64 gr côlettêrôn, so với lòng đỏ trứng gà cao hơn 3,1 lần, so với thịt nạc cao gấp 61 lần, so với sữa bò cao gấp 280 lần. Người bị bệnh mạch máu não nếu ăn trứng chim cút sẽ nhanh chóng bị xơ cứng động mạch. Cho nên, không nên ăn trứng chim cút.

963- Những người không nên làm mát-sa

Liệu pháp xoa bóp (mát sa), từ xưa đến nay được mọi người rất ưa thích, nhưng không phải tất cả mọi người đều thích hợp với

liệu pháp này. Những người sau đây đều không nên tiếp thu xoa bóp hoặc tiến hành tự xoa bóp : Những người tiểu cầu giảm sút rõ rệt, người bệnh thần kinh, người gãy xương và sai khớp thời kỳ đầu, người bị thương chảy máu, người đang có bệnh truyền nhiễm cấp tính, người bị lở loét da, người có khối u ác tính ở thời kỳ cuối, người bị bỏng, người có bệnh nội tạng nghiêm trọng, người bị viêm xương tuỷ, người bị bệnh tiểu đường, phụ nữ có thai và phụ nữ đang hành kinh.

964- Những thực phẩm không nên ăn trước khi mổ

Không nên cho rằng, trước khi mổ cứ nhịn đói một bữa thế là xong, trước khi mổ một tuần cần phải cấm ăn một số thức ăn. Nếu không khi bác sĩ sử dụng thuốc gây mê, có thể dự đoán sai lầm thời gian bệnh nhân tỉnh lại và tiến độ phục hồi sức khoẻ sau khi mổ.

Các nhà y học ở trường đại học Chi-ca-gô ở Mỹ gần đây trong ba loại rau là khoai lang, cà và cà chua đã tìm thấy một chất gọi là SGAS, nó có thể cản trở việc phân giải thuốc gây mê của chất men trong cơ thể bệnh nhân, các nhà khoa học lấy một vi lượng chất SGAS cho hỗn hợp vơi chất men phụ trách việc phân giải thuốc gây mê trong cơ thể, kết quả phát hiện, chất men do đó mà mất tác dụng phân giải thuốc gây mê. Các nhà khoa học nói, nếu bệnh nhân trước khi mổ đã từng ăn khoai lang, cà, cà chua thì trong cơ thể sẽ tồn lưu những chất này, thuốc gây mê có thể do đó mà không bị phân giải bình thường, cuối cùng đã kéo dài thời gian tỉnh lại của bệnh nhân, rồi còn ảnh hưởng đến tốc độ phục hồi sức khoẻ của bệnh nhân. Cho nên, bất kỳ là bệnh nhân gì, trong vòng 1 tuần lễ trước khi mổ, cần chú ý không nên ăn 3 loại thực phẩm kể trên.

965- Bệnh nhân não huyết quản không nên ăn thịt chó

Thịt chó là một loại thực phẩm ngon có nhiều chất dinh dưỡng, mà lại có phong vị đặc biệt, nhưng không phải người nào

cũng ăn được. Bệnh nhân não huyết quản mà ăn thịt chó thì tai hại không nhỏ.

Bởi vì bệnh nhân não huyết quản nói chung thường kèm theo xơ cứng động mạch, cao huyết áp. Ăn thịt chó thì tính nhiệt lớn, chất bổ dưỡng nhiều có thể thúc đẩy huyết áp tăng cao, thậm chí dẫn đến vỡ mạch máu mà chảy máu. Cho nên, bệnh nhân não huyết quản không nên ăn thịt chó. Ngoài ra, những người mắc các bệnh như bệnh đau tim, bệnh cao huyết áp, di chứng sau khi bị trúng gió v.v... đều không nên ăn thịt chó.

966- Người mắc bệnh ngoài da không nên tắm bằng xà phòng

Người bị bệnh da liễu như bệnh nấm ngoài da, bệnh mẩn ngứa, viêm da v.v... đều bị ngứa ngoài da ở mức độ khác nhau. Để mong nhất thời dịu bớt, không ít người đã dùng nước nóng, xà phòng để tắm. Trên thực tế, phải coi đó là điều cấm kỵ.

Bởi vì dùng nước nóng để tắm, sẽ làm cho cục bộ mao ti thuyết quản trương lên, sưng đỏ nhiều hơn và nước ngấm vào càng nhiều. Kết quả càng gãi càng ngứa. Nếu dùng xà phòng rửa chỗ đau thì da càng bị kích thích mạnh. Bởi vì xà phòng thuộc về vật chất có tính kiềm, có thể làm tăng bệnh mẩn ngứa và viêm da. Cho nên người bị bệnh da liễu không nên tắm bằng xà phòng, nên dùng thuốc, dùng xà phòng có lưu hoàng hoặc xà phòng trung tính ít kích thích để tắm rửa thì hơn.

967- Người mắc bệnh nhịp tim thất thường không nên mặc áo lót bằngvải ni lông

Quần áo bằng vải pha ni lông dễ giặt, phẳng phiu, mặc bền, hiện nay đang được trăm nhà vạn hộ ưa dùng. Nhưng người bị bệnh tim đập thất thường, bao gồm nhịp tim quá nhanh, tim đập quá chậm, tim đập không đều v.v... mà mặc quần ao ni lông là có hại.

Bởi vì quần áo bằng sợi pha ni lông có thể bị tĩnh điện làm

phiền, làm thay đổi đường truyền điện sinh vật của tim, làm cho nhịp tim thất thường. Qua nghiên cứu chứng minh, người không có bệnh tim, cũng không nghiện rượu, nghiện thuốc lá phát sinh tâm luật thất thường, sau khi thay quần áo ni lông, nhịp tim trở lại bình thường ngay. Ngoài ra, quần áo ni lông có thể phóng ra những chất như amin, có thể gây nên phản ứng quá mẫn. Cho nên, những người tim đập thất thường và thể chất quá mẫn đều không nên mặc áo lót bằng ni lông.

968- Sau khi nhổ răng không nên ăn thức ăn lạnh

Sau khi nhổ răng ăn một chút đồ lạnh, mục đích là để giảm đau, đề phòng chảy máu. Vì ở nhiệt độ thấp thần kinh không mẫn cảm, mạch máu co lại. Trên thực tế, quan điểm này là một sự hiểu lầm.

Thực tiễn đã chứng minh, ăn thức ăn lạnh không những không giảm nhẹ đau đớn, mà càng dễ làm cho chỗ răng vừa nhổ bị chảy máu. Tổ chức khoang miệng sau khi gặp lạnh, mạch máu sẽ bị co lại, nhưng thời gian duy trì được rất ngắn, rất nhanh chóng được thư giãn, cục bộ bị sung huyết, nhiệt độ lên cao, mạch máu càng dễ bị vỡ và chảy máu. Nhổ răng xong, trong vòng hai tiếng đồng hồ, không được ăn, không được uống, cũng không được xúc miệng. Sau hai tiếng đồng hồ có thể ăn thức ăn hoặc đồ uống không quá nóng, cũng không quá lạnh. Như vậy mới có thể giảm được đau đớn, đề phòng chảy máu.

969- Những bệnh không nên chườm nóng

Chườm nóng là phương pháp trị liệu dân gian truyền thống của Trung Quốc. Nhưng có một số bệnh không nên chườm nóng, việc này không thể coi thường được.

1/ Bệnh đau bụng mà chẩn đoán chưa rõ không nên chườm nóng, nếu không sẽ che mất bệnh tình, làm cho chẩn đoán nhầm.

2/ Khu tam giác trên mặt bị nhiễm trùng không nên chườm nóng. Bởi vì những mạch máu trên khu tam giác mặt cực kỳ

phong phú, chườm nóng sẽ làm cho mạch máu trương lên, vi khuẩn, độc tố chui vào tuần hoàn máu, làm cho chỗ viêm lan rộng, thậm chí gây nên bệnh thiếu máu.

3/ Các cơ quan nội tạng chảy máu cấm không được chườm nóng.

4/ Bị thương ở phần mềm, thời kỳ đầu sai khớp, trẹo khớp cấm không được chườm nóng, vì chườm nóng sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu, làm cho máu dưới da chảy nhiều hơn và đau hơn.

5/ Mẩn ngứa ngoài da không nên chườm nóng.

6/ Viêm kết mạc do vi khuẩn cấm không được chườm nóng. Nếu không sẽ làm cho vi khuẩn sinh nở mạnh hơn và vật phân tiết nhiều lên, làm cho bệnh tình thêm nặng.

970- Những bệnh nhân không nên nổi nóng

1/ Bệnh nhân cao huyết áp: Bệnh nhân cao huyết áp, khí nóng trong người lên cao, gan đang căng thẳng, nếu lại phẫn nộ, sẽ làm cho thần kinh giao cảm hưng phấn, hoạt tính huyết quản của chất phênôn amin trong máu tăng lên, do đó làm cho mạch máu co lại, tim đập nhanh hơn, huyết áp càng lên cao, rất có thể do đó mà não bị tê liệt, thậm chí bị đột tử.

2/ Người bị bệnh quán tâm: Người bị bệnh quán tâm mà nổi nóng, phẫn nộ, cơ thể sẽ rời bỏ tuyến thượng thận, làm cho nhịp đập tim nhanh hơn, huyết áp lên cao, cơ tim hao tổn lượng ôxy tăng lên nhiều, từ đó làm cho tim đau quặn hoặc tắc cơ tim, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến đột tử.

3/ Người bị bệnh gan, mật: Những bệnh nhân này phẫn nộ, thần kinh giao cảm hưng phấn, huyết quản da và đại bộ phận nội tạng co lại, số lượng lớn máu của dạ dày, ruột, tuỵ, tỳ chảy vào gan, làm cho cơ của ống mật bị co giật, làm cho mật chảy vào đường ruột rất khó khăn, áp lực trong túi mật tăng lên, làm cho viêm túi mật, xảy ra đau gan cấp tính, khiến cho bệnh nhân bị đau đớn dữ dội.

4/ Người bị bệnh loét dạ dày và 12 chỉ tràng: Do phẫn nộ làm cho vị toan phân tiết quá nhiều, khiến cho bệnh tình trầm trọng hơn, cho nên những bệnh nhân này cũng không nên phẫn nộ.

5/ Những người bị bệnh ung thư và những bệnh dị ứng: Vì phẫn nộ sẽ làm cho sức miễn dịch của cơ thể bị giảm sút, làm cho bệnh tình của người bị bệnh ung thư và bệnh dị ứng càng nặng thêm. Cho nên, những bệnh nhân này cũng không nên phẫn nộ.

971- Những thực phẩm không nên đem cho bệnh nhân ăn

Đem thức ăn cho bệnh nhân cần phải phân biệt đối đãi, không nên mang những thức ăn mà bệnh nhân cần phải kiêng kỵ cho bệnh nhân ăn.

Đến thăm bệnh nhân viêm thận, không nên biếu những thức ăn có prôtêin động vật như thịt, cá, trứng v.v...

Đến thăm bệnh nhân tiểu đường không nên mang những thức ăn có đường như đường quả, bánh điểm tâm, hoa quả, nước quả v.v...

Đến thăm bệnh nhân viêm tuyến tuỵ không nên mang thức ăn có mỡ như gà, vịt, các loại thịt, bơ, bánh ga tô v.v...

Đến thăm bệnh nhân bị loét dạ dày và 12 chỉ tràng không nên mang bánh trứng, quất, nước quất, dương mai và những thức ăn có tính kích thích mạnh.

Đến thăm bệnh nhân kiết lỵ, viêm ruột, không nên mang chuối tiêu, mật ong, hạt đào, bánh trứng v.v...

- Đến thăm bệnh nhân viêm túi mật không nên mang móng giò, gà sống già, thức ăn rán bằng mỡ hoặc thức ăn có nhiều mỡ.

Đến thăm bệnh nhân mới mổ ổ bụng, nói chung không nên mang thức ăn, vì trong vòng 3 ngày sau khi mổ, bệnh nhân chỉ được ăn chất lỏng dễ tiêu hóa.

Đến thăm bệnh nhân bị viêm gan cấp tính, không nên mang thức ăn có rượu và thức ăn có mỡ cao; đối với bệnh nhân xơ gan,

không nên mang thức ăn có anbumin cao.

Đến thăm phụ nữ đẻ, hai ngày đầu không nên mang những thực vật có mỡ cao như gà, vịt, móng giò v.v... và những thức ăn có chất axit mạnh như cá vàng chua ngọt v.v... để tránh làm cho khẩu vị giảm sút. Đến thăm sản phụ, mùa hè không nên mang thức ăn đông lạnh như đá, kem, dưa hấu đông lạnh v.v... mùa đông không nên mang hoa quả như quất, lê, chuối tiêu, táo v.v... và những thứ có chất axit như hạnh nhân, hoa mai, sơn tra v.v... cũng không nên mang những thức ăn vặt cứng như loại đậu ngũ hương v.v...

Đến thăm bệnh nhân có khối u ác tính không nên mang gà và các chế phẩm từ gà hoặc có liên quan đến gà (như trứng gà, bánh trứng v.v...) vì bệnh nhân ăn xong sẽ thúc đẩy các tế bào ung thư nhanh chóng phát triển, làm cho bệnh tình thêm nặng.

XV. NÊN CHỌN ĂN NHỮNG THỰC PHẨM SAU ĐÂY

Đến thăm bệnh nhân sốt cao, nên mang những thứ sinh nhuận giải khát như dưa hấu, lê, quất, nước quất v.v... Trong những thực phẩm này có nhiều kali có thể tẩm bổ cho bệnh nhân do vì đã mất nhiều kali nên làm cho cơ thể thiếu chất kali.

Đến thăm bệnh nhân tiêu chảy, nên mang táo, thạch lựu, dương mai, ngó sen v.v... Những thức ăn này có công hiệu cầm tiêu chảy.

Đến thăm bệnh nhân viêm gan nên mang trứng gà, cá, mật ong, sữa mạch nha v.v... Những thức ăn này có nhiều dinh dưỡng lại dễ tiêu hoá.

Đến thăm bệnh nhân cao huyết áp, bệnh tim và bệnh xơ cứng động mạch, nên mang sơn tra, quất, mật ong, táo v.v... Những thức ăn này có tác dụng hạ huyết áp, làm chậm xơ cứng mạch máu.

Đến thăm bệnh nhân có bệnh hệ thống hô hấp, nên mang lê, hạnh đào, mộc nhĩ v.v... Những thức ăn này có công hiệu dưỡng âm, ích thận, nhuận phế, chỉ khái v.v...

Đến thăm bệnh nhân vừa mổ xong hoặc gãy xương, nên mang sữa bột, trứng gà, cá, tôm v.v... Những thức ăn này vừa dễ tiêu hoá lại có nhiều canxi, có lợi cho bệnh nhân mau lành bệnh.

Đến thăm sản phụ, nên mang gà, trứng, cá, tôm v.v...; đối với sản phụ ra nhiều máu, nên mang gan lợn, táo đỏ, long nhãn, đường đỏ v.v...

972- Bệnh nhân bị phù không nên hạn chế uống nước

Nói chung người ta cho rằng, bệnh nhân bị phù phải ít uống nước, để tránh bị phù nặng hơn. Trên thực tế, ít uống nớc cũng không thể đạt được mục đích tiêu phù.

Bởi vì trong cơ thể người bị phù có quá nhiều chất natri. Nguồn chủ yếu của natri là từ muối ăn và cacbônat natri. Đối với bệnh nhân phù mà nói, không nên hạn chế uống nước, mà nên ăn uống thứ gì có ít muối. Ăn uống thứ gì có ít muối quan trọng hơn là hạn chế uống nước, nhất là trong tình hình lợi tiểu càng không cần hạn chế uống nước.

973- Người mắc bệnh quá mẫn cảm không nên mặc quần áo lông vũ

Quần áo lông vũ mặc dễ chịu, có tính giữ nhiệt tốt, cho nên đã trở thành mốt quần áo được nhiều người ưa thích trong mùa đông. Nhưng những người mắc bệnh quá mẫn cảm mà mặc vào thì có hại.

Bởi vì người có thể chất đặc thù quá mẫn cảm, nếu bị viêm mũi có tính quá mẫn, viêm khí quản có tính thở hổn hển, người bị bệnh hen xuyễn v.v... mà mặc quần áo lông vũ thường hay làm cho bệnh phát tác, có dùng thuốc chống quá mẫn cũng không có hiệu quả rõ rệt, thậm chí bệnh tình còn tiếp tục nặng thêm. Những người này nên tránh tiếp xúc với những đồ vật loại lông vũ.

974- Mười điều không nên đối với người bị bệnh quán tâm

Bệnh quán tâm là bệnh tim do động mạch quán trạng không cung cấp đủ máu gây nên. Có thể đau thắt tim, tắc cơ tim, tâm lực suy kiệt.

1/ Không nên quá mệt nhọc: Người bị bệnh quán tâm do động mạch cung cấp máu cho tim bị hẹp ống dẫn, ảnh hưởng đến việc cung cấp ôxy cho tim. Nếu lao động mệt mỏi quá độ, tim đập rất nhanh, việc tiêu hao lượng ôxy của tim tất nhiên sẽ tăng lên, đòi hỏi được cung cấp máu nhiều hơn, nhưng do ống dẫn hẹp nên động mạch quán trạng không thể tăng thêm việc cung cấp đủ máu cho tim, do thiếu ôxy nên tim bị đau quặn.

2/ Không nên ăn quá no: Người bị bệnh quán tâm nếu ăn quá no, các vật chứa trong dạ dày sẽ tăng lên, không những ảnh hưởng đến việc điều tiết hoạt động của cách mô hô hấp, ảnh hưởng đến công năng thở của phổi, đồng thời cũng gây trở ngại cho công năng co bóp của tim. Trong dạ dày quá nhiều thức ăn có thể kích thích thần kinh mê tẩu (đôi thần kinh thứ mười của hệ thần kinh não) hưng phấn, làm cho tim đập chậm lại, rất dễ gây nên bệnh cấp tính về tim, thậm chí có thể do đó mà tử vong.

3/ Không nên hút thuốc lá: khói thuốc lá sẽ làm tăng thêm tính kết dính của tiểu cầu, ảnh hưởng đến việc vận chuyển ôxy của hồng cầu. Sau khi chất kiềm khói vào trong máu còn có thể làm cho tim đập nhanh hơn, huyết áp tăng cao hơn, tim tiêu hao lượng ôxy nhiều hơn, huyết quản co giật. Tóm lại người bị bệnh quán tâm mà hút thuốc lá sẽ làm cho bệnh tình càng thêm nghiêm trọng, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ.

4/ Không nên bị kích động về tâm thần: Khi tâm thần người ta bị kích động (như sướng quá, phẫn nộ, khủng khiếp v.v...) sẽ sinh ra mạch đập nhất thời tăng nhanh, thở gấp, huyết áp tăng cao, từ đó mà tăng thêm gánh nặng cho tim, làm cho tim đau

quặn, thậm chí tắc cơ tim.

5/ Không nên nằm ngủ trên giường gỗ cứng: Người bị bệnh quán tâm nằm ngủ trên giường gỗ cứng, lượng máu của tĩnh mạch chảy về tim tăng lên nhiều so với khi đứng hay ngồi, làm cho bệnh tim đau thêm, từ đó mà rất dễ làm cho tim bị đau thắt, thậm chí bị đột tử. Cho nên người bị bệnh quán tâm nên nằm trên giường nửa phần trên cao, nửa mình dưới thấp, độ nghiêng 10- -15 độ. Như vậy không những có thể tránh được hoặc giảm bớt được việc xảy ra tim đau thắt, mà còn có thể khắc phục được tác dụng phụ của thuốc làm cho nhức đầu, chóng mặt v.v...

6/ Không nên tập luyện quá sớm: Sáng sớm sau khi ngủ dậy vài tiếng đồng hồ, huyết quản đặc biệt dễ hình thành tắc máu. Máu tắc có thể gây trở ngại cho động mạch quán trạng của tim, làm cho tắc cơ tim và tim đau thắt dữ dội, thậm chí còn sinh ra đột tử. Theo các tư liệu thống kê, buổi sáng trước 9 giờ, tỷ lệ phát bệnh tắc cơ tim cao nhất, cao hơn gấp trên 3 lần lúc 11 giờ buổi sáng. Cho nên, người bị bệnh quán tâm không nên luyện tập lúc sáng sớm mà nên luyện tập vào buổi chiều hoặc buổi tối.

7/ Không nên ăn cơm xong đi bách bộ: Người bị bệnh quán tâm ăn cơm xong dạ dày căng phồng, dễ dẫn đến động mạch quán trạng phản xạ co giật, làm cho máu cơ tim của người bị bệnh quán tâm càng thiếu nhiều hơn. Ngoài ra, ăn cơm xong đường máu, mỡ máu đều tăng lên rõ rệt cũng ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, tăng thêm dộ dính của máu, dễ gây tắc động mạch quán tâm. Ăn cơm xong, đường huyết tạm thời tăng lên còn ảnh hưởng đến việc chuyển hoá của tim, làm cho nhịp tim đập không đều. Bữa ăn đã làm cho tim phải gánh nặng thêm không ít, nếu lại lập tức đi bách bộ, tất nhiên càng làm cho tim phải làm việc nhiều hơn. Cho nên, người bị bệnh quán tâm ăn cơnm xong nên nghỉ ngơi khoảng nửa tiếng đến một tiếng đồng hồ, sau đó hãy tiến hành hoạt động thể lực hoặc vận động mà thân thể có thể chịu đựng được.

8/ Không nên ngủ quá nhiều: Người ta khi ngủ, do thở chậm nên có thể làm cho dưỡng khí vào trong cơ thể bị ít đi, như vậy có nghĩa là gánh nặng của tim, tuần hoàn máu và phổi tăng lên. Hàm lượng dưỡng khí ít đi không có gì nguy hại cho người khoẻ mạnh, nhưng đối với người có bệnh tim và bệnh phổi thì rất không có lợi, thậm chí còn nguy hiểm. Có một nghiên cứu của một bệnh viện ở Đức đã chứng minh về điểm này. Một chuyên gia về bệnh phổi và thuỳ miên y học đã nói, những người có bệnh trên đây, nếu ngủ quá nhiều sẽ có thể "ra đi" luôn.

9/ Không nên ăn nhiều đường: Các chuyên gia nước ngoài đã nghiên cứu, trong thời gian từ năm 1900 đến năm 1968 mối quan hệ giữa lượng tiêu hao đường ăn với bệnh quán tâm thì phát hiện tỷ lệ tử vong của người mắc bệnh quán tâm ngang với lượng tiêu hao đường, và đã cảnh cáo những người bị bệnh quán tâm không nên ăn nhiều đường. Tại sao vậy ? Thì ra nói chung người ta cứ ăn uống đầy đủ bình thường thì đã có đủ chất đường cần thiết cho cơ thể, nếu lại ăn thêm nhiều đường nữa hoặc ngoài bữa ăn chính ra còn ăn thêm nhiều thức ăn có đường như hoa quả, sôcôla v.v... thì sẽ hấp thu lượng đường vượt quá xa mức mà cơ thể cần thiết, đường quá nhiều mà không kịp thời tiêu hao đi, sẽ chuyển hoá thành mỡ và tích tụ lại trong cơ thể. Cứ thế kéo dài, sẽ làm cho thể trọng tăng lên, huyết áp lên cao, tăng thêm gánh nặng cho tim, mà còn làm cho glyxêrin gốc axin (glyxêrin este) trong máu đột ngột tăng lên, tạo thành bệnh mỡ máu cao rồi ảnh hưởng đến cơ chế đông máu và công năng của tiểu cầu, tạo điều kiện cho bệnh tắc cơ tim cấp tính xảy ra.

10/ Không nên uống nhiều côca côla và những chế phẩm từ côca: Đồ uống côla chế từ quả côla, trong đó có hàm lượng ca-phê-in nhất định. Nếu một lần uống quá nhiều côca, do tác dụng của ca-phê-in kích thích niêm mạc dạ dày làm cho người rạo rực, nôn mửa, chóng mặt, tim đập mạnh; uống quá nhiều côca còn

làm cho người bị bệnh quán tâm do tim hưng phấn làm cho các tổ chức khác bị tổn thất không bình thường, làm cho nhịp tim rối loạn nghiêm trọng; nhịp tim thất thường nghiêm trọng là nguyên nhân chủ yếu làm cho bệnh nhân quán tâm tử vong; uống quá nhiều côca, một lượng lớn ca-phê-in sẽ kích thích huyết quản động mạch quán trạng làm cho huyết quản bị co giật, do đó mà tim bị đau thất, nếu nghiêm trọng có thể gây nên tắc cơ tim. Tổng hợp lại những điều đã nói ở trên, người bị bệnh quán tâm không nên uống nhiều chế phẩm từ côca côla.

975- Người bị bệnh hẹp van tim không nên kiêng ăn lòng đỏ trứng gà

Không ít người cho rằng, lòng đỏ trứng gà có hàm lượng côléttêrôn khá cao, những người mắc các bệnh như bệnh hẹp van tim, bệnh não huyết quản ăn trứng gà sẽ làm cho bệnh tình thêm trầm trọng. Trên thực tế, người mắc bệnh hẹp van tim ăn lòng đỏ trứng gà không những vô hại, trái lại còn có ích.

Trong lòng đỏ trứng gà có côlettêrôn, nhưng không nhất thiết làm cho côlettêrôn huyết thanh tăng lên. Ngược lại, chất mỡ phôtpho trong lòng đỏ trứng còn có tác dụng hạ thấp côlettêrôn. ở Mỹ đã tiến hành điều tra thói quen ăn uống của 80 vạn người, kết quả cho thấy, nhóm thích ăn trứng gà bị bệnh hẹp van tim thì tỷ lệ tử vong thấp hơn nhóm ăn ít trứng gà. Cho nên người bị bệnh hẹp van tim không nên kiêng ăn lòng đỏ trứng gà

976- Người bị bệnh quán tâm không nên kiêng rượu

Người bị bệnh hẹp van tim uống rượu có thể gây nên bị tắc cơ tim, mặc dù có rất nhiều người mắc bệnh hẹp van tim, bệnh cao huyết áp và bệnh huyết quản não hễ thấy rượu là sợ. Trên thực tế không phải như vậy, những người bị bệnh hẹp van tim không nên kiêng rượu. Uống một ít rượu vừa phải có thể dự phòng tắc nghẽn cơ tim và hình thành tắc mạch máu não.

Các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện,rượu, đặc biệt là rượu

trắng có tác dụng thúc đẩy cơ thể phân tiết ra "dung môi kích thích nước tiểu". Dung môi kích thích nước tiểu có tác dụng hoà tan mạch máu bị tắc nghẽn., là một loại thuốc tốt để điều trị tắc cơ tim và tắc mạch máu não. Cho nên, người bị bệnh hẹp van tim, bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch não, uống một lượng rượu vừa phải thì chỉ có ích chứ không có hại. Chỉ có điều là không nên uống quá nhiều.

977- Bệnh nhân quán tâm không nên tham gia những hoạt động quá mạnh

"Sinh mệnh tại ư vận động", đối với bệnh nhân quán tâm mà nói, tham gia vận động rèn luyện thích đáng cũng có tác dụng phòng trị bệnh nhất định. Nhưng nếu không tăng cường hạn chế, lượng vận động quá lớn, thì kết quả của nó đạt được là ngược lại, nhẹ thì bị đau quặn tim, nặng thì dẫn đến lực tim bị suy kiệt, thậm chí tạo thành đột nhiên tử vong không có điềm báo trước.

Bởi vì người bị bệnh hẹp van tim cơ tim vốn đã bị thiếu máu hoặc thiếu ô-xy ở những mức độ khác nhau, nếu tham gia hoạt động thể dục mạnh (như chạy đường dài, kéo co, chơi bóng rổ, đá bóng v.v...) càng tiêu hao nhiều hơn lượng ô-xy của cơ tim, rất dễ làm cho tâm lực suy kiệt, tâm cơ tắc nghẽn. Cho nên, những bệnh nhân đúng là có bệnh hẹp van tim đều nên tránh vận động quá mạnh và lao động thể lực nặng.

978- Người bị bệnh hẹp van tim buổi sáng ngủ dậy không nên ra ngay khỏi giường

Không ít người bị bệnh hẹp van tim, buổi sáng vội vội vàng vàng ngủ dậy là ra ngay ngoài sân tập luyện, không may đã xảy ra tai nạn, chết ngay bên lề đường hoặc dưới gốc cây. Cho nên người bị bệnh hẹp van tim sáng ngủ dậy mà ra ngay khỏi giường, tai hại không nhỏ.

Gần đây những nhân viên nghiên cứu của cơ quan y tế đã phát hiện, buổi sáng từ 6 - 9 giờ là đỉnh cao nhất của bệnh quán tâm

phát tác. Vội vàng ra khỏi giường hoạt động, công năng của tim chưa thích ứng với nhu cầu hoạt động, từ đó mà phát sinh động mạch quán trạng bị co giật, làm cho tim quặn đau hoặc tắc cơ tim, nếu cấp cứu không kịp thời dễ bị tử vong. Cho nên, người bị bệnh hẹp van tim buổi sáng dậy không nên quá nhanh. Sau khi tỉnh giấc, trước hết nằm ở trên giường khe khẽ hoạt động chân tay, tự tay xoa bóp ngực 5 - 10 phút, chờ sau khi cảm giác thoải mái rồi mới từ từ ra khỏi giường. Đồng thời hoạt động ngoài trời cũng tuỳ theo sức khoẻ của mình mà tập.

979- Người bị bệnh hẹp van tim không nên luyện tập từ sáng sớm

Sáng sớm luyện tập ngoài trời là một trong những phương pháp tốt, nâng cao tuổi thọ. Nhưng người bị bệnh hẹp van tim mà luyện tập từ sáng sớm là vô ích.

Theo kết quả nghiên cứu và điều tra của các nhà y học chứng minh, buổi sang sau khi ngủ dậy một vài giờ, trong huyết quản đặc biệt dễ hình thành tắc máu. Tắc máu cõ thể làm tắc động mạch quán trạng của buồng tim, làm cho tắc cơ tim và tim bị đau thắt nghiêm trọng, thậm chí có một số người đã bị đột tử. Theo thống kê, buổi sáng trước 9 giờ, tỷ lệ xảy ra tắc cơ tim là cao nhất, cao hơn gấp 4 lần khoảng 11 giờ buổi tối. Vì buổi sáng là thời gian cao trào của bệnh hẹp van tim phát tác, cho nên những người bị bệnh hẹp van tim không nên luyện tập buổi sáng, nên làm những hoạt động nhẹ nhàng hoặc tản bộ là hay nhất.

980- Bị rôm sảy không nên tắm bằng nước lạnh

Tiết trời viêm nhiệt, mồ hôi ra như tắm, nếu mồ hôi bị trở ngại không toát ra được là có rôm sảy. Dùng nước lạnh để tắm, tuy có thể nhất thời giải được cái nóng, nhưng rôm sảy lại dày đặc.

Bởi vì tắm bằng nước lạnh có thể làm cho tuyến mồ hôi bị co lại, không có lợi cho việc bài tiết mồ hôi. Nếu dùng xà phòng, do tính kiềm kích thích nên làm cho tuyến mồ hôi bị viêm, bệnh

tình thêm nặng. Cho nên, có rôm sảy không nên tắm bằng nước lạnh, nên dùng nước ấm để tắm thì hơn.

981- "Sái cổ " không nên vặn cổ quá mạnh

Do tư thế ngủ không đúng, gối đầu quá cao, khi tỉnh dậy, cổ bị đau nhói không dám chuyển động, vô cùng đau đớn, tục gọi là "sái cổ ". Có người bắt người bệnh ngồi ngay ngắn, từ phía sau nắm lấy đầu, thình lình dúng sức mạnh quay mạnh cổ để mong hết đau. Cách làm này thật là mạo hiểm, hậu hoạ khôn lường.

Bởi vì cột sống của người ta, phía trên nối liền với diên tuỷ (một phần não sau, nối với tuỷ sống), phía dưới nối liền với tứ chi. Hai bên cột sống gồm có 31 đôi thần kinh cột sống, trong đó có 8 đôi thần kinh cổ, 12 đôi thần kinh ngực, 5 đôi thần kinh thắt lưng, 5 đôi thần kinh mông đít, 1 đôi thần kinh đuôi, mỗi đôi thần kinh đều có phân công rõ rệt, chia nhau chi phối một bộ phận vận động và cảm giác nhất định. Thình lình quay mạnh cổ, dễ tổn thương đến thần kinh cổ làm cho tuỷ cột sống bị trấn thương hoặc đụng đến diên tuỷ, có khả năng làm cho bệnh nhân tim ngừng đập, hô hấp ngừng thở hoặc liệt nửa người phía trên. Cho nên, "sái cổ " không nên coi thường để cho người ta dùng sức mạnh vặn cổ, mà chỉ nên dùng thuốc giảm đau hoặc châm cứu, xoa bóp để chữa trị.

982- Những thực vật nào không nên ăn sau khi bị ốm

Sau khi bị bệnh viêm gan vi rút, không nên ăn đồ hải sản, khoai môn, củ mài, thịt cừu, ớt, mỡ rán, mỡ cao, không nên hút thuốc lá và uống rượu.

Sau khi viêm thận, không nên ăn trứng muối, dưa muối bằng xì dầu, đậu nhự, hải sản, thịt thủ, ớt, dưa muối v.v..., không nên hút thuốc lá và uống rượu.

Sau khi bị bệnh lao : không nên ăn ớt, hành, rau hẹ, gừng sống, không nên hút thuốc lá và uống rượu.

Sau khi mắc bệnh chi khí quản thở khò khè, không nên ăn

thực phẩm có phấn hoa, thực phẩm hải sản, mỡ, tôm, rau tế thái, ớt ,mỡ rán, không nên hút thuốc lá và uống rượu.

Sau khi cảm mạo, không nên ăn uống đồ lạnh, thức ăn rán bằng mỡ, những thức ăn chua, tanh, cay v.v... có tính kích thích mạnh, không nên uống rượu và hút thuốc lá.

Sau khi bị bệnh cao huyết áp, không nên ăn mỡ, sơn tra, ớt, uống nước chè đặc, cà phê, không nên hút thuốc lá và uống rượu.

Khi sốt nóng không nên ăn rau hẹ, gừng sống, hồ tiêu, ớt, thịt cừu, thịt chó, thịt mèo v.v... không nên uống rượu và hút thuốc lá.

983- Người bị say tàu xe, trước khi đi không nên nhịn ăn

Trong sinh hoạt trên đường đi, người bị say tàu xe thường vì sợ say xe mà nôn mửa nên đã nhịn ăn. Trên thực tế, như vậy là không thoả đáng.

Theo quan điểm y học và dinh dưỡng học, người say tàu xe trước khi đi nên ăn chứ không nên nhịn. Ngồi xe đường dài, thể lực người ta tiêu hao tương đối nhiều, ăn một chút vừa phải, không những có thể cải thiện trạng thái dinh dưỡng của cơ thể, mà còn có thể nâng cao được sức đề kháng, sức chịu đựng và sức thích ứng của cơ thể đối với sự kích thích của môi trường bên ngoài. Ăn một cách hợp lý có thể tránh được việc do cơ thể thiếu năng lượng mà dẫn đến ngất xỉu do đường huyết thấp, bảo vệ một cách có hiệu quả niêm mạc dạ dày đề phòng nôn mửa và chảy nước mật gây tổn hại cho niêm mạc dạ dày. Cho nên, trước khi đi, ăn một chút vừa phải là điều cần thiết. Tất nhiên chỉ nên ăn thức ăn thanh đạm thì hơn, tránh những thức ăn nhiều mỡ, khô cứng, cố gắng ít ăn hoặc không ăn đồ gia vị có tính kích thích như bột ớt, bột cà-ri v.v...

984- Bệnh nhân bị sỏi niệu lộ không nên ăn nhiều đường

Niệu lộ bao gồm thận, ống dẫn nước tiểu, bàng quang và niệu đạo. Nguyên nhân của bệnh sỏi niệu lộ rất phức tạp, ăn uống

là một trong những nhân tố quan trọng. Thực nghiệm đã chứng minh, đường là nhân tố thúc đẩy kết sỏi niệu lộ. Người bị sỏi niệu lộ ăn đường quá nhiều có thể làm cho sỏi to lên. Canxi và thảo toan canxi (vật hoá hợp canxi và thảo toan) trong nước tiểu có axít dễ bị lắng xuống mà thành sỏi, hoặc làm cho viên sỏi sẵn có to lên. Cho nên bệnh nhân sỏi niệu lộ không nên ăn nhiều đường, nhất là khi ăn những thức ăn có nhiều canxi thì nên ăn ít đường hoặc không ăn đường.

985- Bốn điều không nên đối với người bị sỏi mật

1/ Không nên nằm nghiêng về bên trái: Bệnh nhân bị sỏi mật nếu khi ngủ nằm nghiêng về bên trái thì mật sẽ bị quặn đau. Đó là vì, túi mật nằm ở phía bụng trên, giống như một cái chai rượu con, khi ngủ nằm nghiêng về bên trái, túi mật "cổ chai" chúc xuống dưới, "đáy chai" hướng lên trên. Như vậy sỏi mật bị tác dụng đè nặng, rất dễ rơi vào "trong cổ chai" và tắc lại làm cho mật bị đau quặn, thêm nữa sau khi bệnh nhân ngủ đi rồi, trương lực của thần kinh được tăng cường, tính hưng phấn của cơ trơn đường mật tăng lên, ống cổ túi mật bị co giật có thể làm cho độ tắc nghẽn nghiêm trọng hơn, càng quặn đau hơn, trở thành viêm túi mật cấp tính. Đây cũng là một trong những nguyên nhân cứ ban đêm thì người bị bệnh sỏi mật phát bệnh cấp tính. Cho nên, người bị bệnh sỏi mật nên cố gắng nằm ngủ ở tư thế thẳng hoặc nằm nghiêng về bên phải chứ không nên nằm nghiêng về bên trái.

2/ Không nên ăn chua: Vì thức ăn chua qua dạ dày vào 12 chỉ tràng, có thể kích thích 12 chỉ tràng phân tiết chất kích tố mật, từ đó làm cho túi mật co hẹp lại, làm cho người bị sỏi mật kích thích rất mạnh túi mật, làm cho mật quặn đau, làm cho bệnh nhân cảm thấy đau khổ. Cho nên, người bị bệnh sỏi mật không nên ăn những thức ăn chua. Ngoài ra, nước chè đặc, cà phê, và hút thuốc lá, uống rượu cũng có thể kích thích túi mật co lại, làm cho mật quặn đau. Cho nên cũng không nên dùng.

3/ Không nên ăn đường: Đường có thể kích thích tuỵ phân tiết insulin, mà insulin thì có thể làm cho côlettêrôn tăng lên, trong nước mật có quá nhiều côlettêrôn sẽ mất đi tỷ lệ bình thường muối mật, quá nhiều côlettêrôn sẽ bị trầm lắng xuống, hình thành viên sỏi. Các chuyên gia điều tra nghiên cứu phân tích đã chứng minh, ăn đường càng nhiều, tỷ lệ phát sinh sỏi mật càng cao. Bệnh nhân sỏi mật nếu lại ăn nhiều đường, không những không có lợi cho sức khoẻ mà còn như lửa đổ thêm dầu, làm cho bệnh tình thêm trầm trọng. Cho nên, người bị bệnh sỏi mật không nên ăn nhiều đường.

4/ Không nên ăn thức ăn có mỡ cao: Người bị bệnh sỏi mật ăn thức ăn mỡ cao như thịt mỡ, thức ăn rán bằng mỡ v.v... càng làm cho bệnh tình thêm trầm trọng, gây nên hậu quả không tốt. Đó là vì: Thức ăn mỡ cao có thể làm cho túi mật co lại, làm cho sỏi mật tắc nghẽn, làm tắc ống túi mật hoặc ống mật nói chung, từ đó làm cho túi mật bị phù hoặc hoàng đảm. Cho nên, người bị bệnh sỏi mật không nên ăn thức ăn mỡ cao. Ngoài thức ăn mỡ cao ra, thức ăn có côlettêrôn cao như lòng đỏ trứng gà, cá và gan động vật, óc, bầu dục v.v... cũng phải nghiêm khắc khống chế. Nhưng ăn môt số chất đạm như thịt nạc, các chế phẩm từ đậu phụ và những hoa quả, rau tươi có nhiều vitamin thì đều có ích.

986- Bệnh nhân bị sỏi thận không nên uống sữa trước khi đi ngủ

Vì sữa bò có tác dụng thôi miên nhất định, cho nên những năm gần đây trước khi đi ngủ uống một cốc sữa bò nóng càng ngày càng trở thành thói quen của nhiều người. Điều đáng được chú ý là, người bị sỏi thận uống như vậy thì không nên. Đó là vì, trong sữa có rất nhiều chất canxi, mà trong nước tiểu nồng độ canxi bỗng chốc vụt tăng cao là nhân tố nguy hiểm nhất để hình thành sỏi, uống sữa bò sau 2 - 3 tiếng đồng hồ, đúng là lúc canxi thông qua thận bài tiết ra ngoài mạnh nhất, nhưng lúc đó lại ở

vào trạng thái ngủ say, nồng độ nước tiểu cao, rất dễ hình thành sỏi, như vậy đối với người bị sỏi thận chẳng khác gì "ném đá cho người ngã xuống giếng ". Cho nên người bị sỏi thận cần chú ý, nếu uống sữa thì tốt nhất uống trước khi đi ngủ 4 tiếng đồng hồ, nếu không sẽ làm cho bệnh tình trầm trọng thêm.

987- Khi sốt nóng không nên ăn trứng gà

Trứng gà có rất nhiều chất dinh dưỡng. Theo sự đo đạc, trong trứng gà có 14,7% chất đạm, 11,6% mỡ và ngoài rất nhiều vitamin C ra hầu như còn có tất cả các loại vitamin và khoáng vật chất khác, được mệnh danh là "kho dinh dưỡng lý tưởng của loài người". Cho nên khi người ta ốm, thường lấy trứng gà để bồi bổ, thường xuyên ăn rất nhiều trứng gà. Nhưng điều đáng được chú ý là: Khi đang sốt nóng (đặc biệt là sốt cao) thì không nên ăn nhiều trứng gà. Đó là vì chất prôtêin trong trứng gà là chất prôtêin hoàn toàn, vào trong cơ thể sau khi phân giải sẽ sản sinh ra một lượng "nhiệt lượng ngoại ngạch" nhất định, y học gọi là "hiệu ứng động lực đặc thù của thực vật". Nhiệt lượng ngoại ngạch cuả hiệu ứng động lực đặc thù này có thể lên cao tới khoảng 30%. Người đang sốt nóng mà ăn trứng gà, chẳng khác gì lửa đổ thêm dầu, sẽ làm cho nhiệt độ càng tăng, việc toả nhiệt càng ít, vô cùng bất lợi cho sức khoẻ. Cho nên khi đang sốt nóng không nên ăn nhiều trứng gà. Nhất là với trẻ em lại càng không nên ăn mà phương pháp đúng nhất là uống nước ấm, ăn nhiều hoa quả và rau xanh.

988- Khi sốt nóng không nên uống nước trà

Trong chè có rất nhiều chất dinh dưỡng, do đó có rất nhiều người thích uống nước chè. Nhưng có người sau khi bị thương phong cảm mạo cũng uống nhiều nước chè nóng và đặc, hy vọng nó sẽ ra mồ hôi và giảm nhiệt. Thực nghiệm đã chứng minh, làm như vậy là không khoa học, không thể chấp nhận được.

Thành phần hóa học trong chè, chủ yếu là trà kiềm tức cà phê kiềm và nhu toan. Trà kiềm có tác dụng làm hưng phấn trung

khu thần kinh, nó có thể làm cho đại não duy trì trạng thái hưng phấn một thời gian dài, còn có thể làm cho mạch đập nhanh hơn, huyết áp cao hơn. Khi người ta sốt nóng, cơ thể ở vào giai đoạn hưng phấn, mạch đập tương đối nhanh, lúc này sau khi uống nước chè sẽ kích thích mạnh hơn cơ tim, làm cho cơ thể đang bị bệnh càng bị tiêu hao nhiều hơn, kết quả là không những không giảm nhiệt, trái lại còn làm cho nhiệt độ trong người tăng lên, sinh ra các bệnh khác nữa, đối với người đang sốt vô cùng bất lợi.

Chất nhu toan trong chè có tác dụng thu lại, đông y cho rằng, sau khi uống nước chè, không có lợi cho việc tà khí bay đi, đối với việc điều trị sốt nóng rõ ràng cũng không có lợi.

Sốt nóng là một bệnh trạng rất thường thấy, có rất nhiều bệnh có thể sinh ra sốt nóng, cho nên sau khi chẩn đoán, căn cứ vào những bệnh khác nhau mà sử dụng những loại thuốc khác nhau, áp dụng những biện pháp khác nhau, nghĩa là theo bệnh mà bốc thuốc. Nếu cứ sốt nóng, cho rằng uống nhiều nước chè nóng và đặc là có thể thoái nhiệt, rõ ràng là không thoả đáng. Đồng thời, uống nước chè còn ảnh hưởng rất nhiều đến hiệu quả chữa bệnh của thuốc, cho nên, khi uống thuốc cũng không nên uống nước chè. Nói một cách tương đối, khi sốt nóng, uống nhiều nước đun sôi để nguội thì an toàn và có ích hơn.

989- Bệnh nhân xơ cứng động mạch không nên ăn nhân sâm

Những bệnh nhân mắc các bệnh như xơ cứng động mạch, cao huyết áp, không nên dùng nhân sâm thời gian dài.

Bởi vì trong nhân sâm có chất chống phân giải mỡ. Vật chất này là một loại hợp chất hữu cơ pep-tit có đặc tính prôtêin, trong đó có các nhóm axit amin như axit amin thiên môn đông, axit amin tinh v.v...đều có đặc tính chống phân giải mỡ. Những vật chất chống phân giải mỡ này, có thể ức chế việc phân giải mỡ trong cơ thể, làm cho mỡ của các khí quan tăng lên, mà việc tăng

thêm chất mỡ này đối với bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch lại cực kỳ có lợi. Cho nên, những người cao huyết áp, xơ cứng động mạch không nên dùng nhân sâm.

990- Người bị bệnh xơ gan không nên ăn thức ăn cứng

Người bị bệnh xơ gan và xơ gan báng nước, nếu ăn những thức ăn cứng như ngô rang, bánh nướng v.v... sẽ dẫn đến thổ huyết, đại tiểu tiện ra máu, thậm chí ra máu quá nhiều đến tử vong.

Bởi vì khi xơ gan, trở lực của gan tăng lên, áp lực dòng máu của tĩnh mạch chảy vào gan tăng lên làm cho đoạn dưới của thực quản và tĩnh mạch phía dưới dạ dày bị gấp khúc trương lên. Đoạn tĩnh mạch này chỉ có một tầng niêm mạc bao quanh, trợ lực, nếu gặp vật thô cứng cọ sát sẽ làm vỡ tĩnh mạch chỗ gấp khúc này mà chảy máu. Nếu cấp cứu không kịp thời sẽ bị choáng vì mất màu mà tử vong. Cho nên, người bị sơ gan không nên ăn thức ăn cứng.

991- Bệnh nhân xơ gan không nên ăn trứng muối

Công năng gan của bệnh nhân sơ gan hơi kém, ăn thức ăn có chất anbumin cao sẽ tạo thành trúng độc amin và hôn mê gan. Cho nên, người bị bệnh sơ gan không nên ăn trứng muối.

Bởi vì bản thân trứng muối chính là prôtêin, ăn vào sẽ hấp thu thêm nhiều chất prôtêin. Đồng thời trong trứng muối có tương đối nhiều chất amin. Ngoài ta trứng muối có tính kiềm, ở trong đường ruột có thể làm cho chất NH- 4 biến thành NH - 3 và bị hấp thu, làm cho gan hôn mê. Gan hôn mê có thể dẫn đến phù não, thậm chí đến tử vong. Cho nên, bệnh nhân sơ gan không nên ăn trứng muối.

992- Người bị bệnh tâm huyết quản không nên ăn cua

Cua có chất dinh dưỡng phong phú, mùi vị thơm ngon, nhưng người bị bệnh tâm huyết quản mà ăn cua thì không thích hợp.

Bởi vì cua có hàm lượng côlettêroôn cao. Cứ 100 gr thịt cua

có 235 mg côlettêrôn, cứ 100 gr gạch cua có 460 mg côlettêrôn, người bị bệnh hẹp van tim, xơ cứng động mạch, bệnh cao huyết áp, bệnh mỡ trong máu cao mà dùng những thực vật có quá nhiều côlettêrôn, thì sẽ làm cho bệnh tình phát triển mạnh hơn. Cho nên, người bị bệnh tâm huyết quản không nên ăn cua. Ngoài ra, những người đã có bệnh thể chất quá mẫn cảm, ăn cua có thể làm cho đường ruột bị co thắt mà sinh ra đau bụng, tiêu chảy, mẩn ngứa, ho khò khè v.v... Người bị bệnh đường mật, như viêm túi mật, sỏi mật mà dùng quá nhiều côlettêrôn, có thể sinh ra sỏi mật và phát triển. Cua tính hàn, ai tỳ vị hư hàn, ngoại cảm, ngoại tà chưa sạch, ho có đờm, tiêu chảy đều phải thận trọng khi ăn cua.

993- Bệnh nhân tâm huyết quản không nên ăn quá nhiều lòng đỏ trứng

Trứng gà là loại thực phẩm có anbumin cao, có chất mỡ cao, chất dinh dưỡng rất phong phú, nói chung, đặc biệt là những người cơ thể suy nhược, nhiều bệnh và nhi đồng, ăn nhiều trứng gà một chút cũng rất tốt cho sức khoẻ, nhưng những bệnh nhân tâm huyết quản không nên ăn nhiều lòng đỏ trứng.

Vì trong lòng đỏ có tương đối nhiều chất côlettêrôn. Hàm lượng côlettêrôn trong cơ thể tăng lên là một trong những nguyên nhân gây bệnh của bệnh tâm huyết quản, đặc biệt là những người trên 40 tuổi, ăn quá nhiều mỡ và anbumin có tính động vật có chất côlettêrôn cao sẽ làm cho nồng độ côlettêrôn trong máu tăng lên nhiều, từ đó dẫn đến bệnh xơ cứng động mạch. Lòng đỏ trứng gà bao hàm lượng côlettêrôn rất cao, cứ 100gr lòng đỏ trứng gà có 1163 mg côlettêrôn, lòng đỏ của hai quả trứng gà là có đủ số lượng côlettêrôn như thế này. Từ đó đủ thấy, lòng đỏ trứng là thực phẩm có hàm lượng côlettêrôn cao trong các thực phẩm có tính động vật. Cho nên, bệnh nhân tâm huyết quản không nên ăn nhiều lòng đỏ trứng gà.

994- Người bị bệnh tê thấp không nên ăn thịt cá

Bệnh nhân tê thấp ăn thịt cá có hại cho thân thể.

Bởi vì thịt cá là thực vật có chất piu-rin, mà tê thấp là một loại bệnh do chất chuyển hoá piu-rin trong cơ thể bị rối loạn gây nên. Biểu hiện chủ yếu là axit uric trong máu quá cao, có thể làm cho các khớp, tổ chức kết đế và thận sinh ra hàng loạt bệnh tật.

995- Không nên tặng hoa tươi khi đi thăm người ốm

Những người làm công tác y học cho rằng, trong phòng bệnh nhân mà cắm hoa tươi, đối với một số bệnh nhân sẽ tạo thành một sự uy hiếp rất lớn, cho nên không nên đề xướng vấn đề này.

Qua kiểm nghiệm đã phát hiện, nước trong bình hoa đã cắm hoa, chủng loại và số lượng vi khuẩn nhiều vô kể, khiến cho người ta không thể tin được. Điều nguy hiểm nhất đối với người bệnh là vi khuẩn trong không khí có nước, đại tràng rất dễ nhiễm loại vi khuẩn này và nấm tế bào đơn. Khuẩn nước trong không khí có thể làm cho vết thương viêm nặng hơn, đại tràng nhiễm khuẩn sẽ xâm phạm niệu đạo và đường ruột, nấm tế bào đơn sẽ truyền nhiễm bệnh viêm mô não và viêm phổi. Nguồn gốc của những vi khuẩn này là từ đất trồng hoa. Khi hoa tươi cắm vào bình hoa có nước, vi khuẩn lập tức lấy chất dinh dưỡng của bộ phận thân cây hoa cắm vào nước làm dưỡng liệu. Trong môi trường nhiệt độ và độ ẩm trong phòng bệnh tương đối ổn định, sẽ sinh sôi nảy nở cực nhanh. Nước trong bình hoa cắm hoa sau 1 tiếng đồng hồ, trong một thìa con nước đã có 10 vạn con vi khuẩn, sau 3 ngày có thể lên đến 20 triệu con vi khuẩn. Những vi khuẩn này theo hơi nước bay lơ lửng trong không trung, đối với những bệnh nhân có các bộ phận mổ ghép, những bệnh nhân có vết bỏng diện tích rộng, những bệnh nhân mới mổ phổi hoặc thận và những bệnh nhân thể chất vô cùng suy yếu, đều rất nguy hại. Cho nên đi thăm bệnh nhân không nên tặng hoa tươi.

996- Bốn điều không nên đối với người thở khò khè

1/ Không nên uống rượu: Uống rượu làm cho tim đập nhanh, bị ho, tiếng thở dốc thêm nặng, công năng thở của phổi càng suy sụp, cho nên, bệnh nhân thở khò khè không nên uống rượu.

2/ Không nên hút thuốc lá : Khói thuốc lá có thể trực tiếp kích thích vi chi khí quản, làm cho niêm mạc khí quản sinh viêm, phù nề, vật phân tiết tăng lên nhiều, làm suy giảm công năng thanh trừ tiêm mao (lông tơ), làm cho đờm đọng lại ở trong vi chi khí quản, do đó mà rất dễ bị tắc khí quản.

3/ Không nên ăn quá nhiều muối: Ăn muối quá nhiều không những dễ phát sinh cao huyết áp, mà còn làm cho tỷ lệ phát bệnh thở khò khè tăng lên nhiều, hoặc là bệnh thở khò khè thêm nặng. Đó là vì, ăn uống nhiều natri có thể làm cho dị ứng chi khí quản tăng lên nhiều. Theo điều tra của các chuyên gia bệnh học lưu hành, lượng tiêu thụ muối ăn có quan hệ đến tỷ lệ phát bệnh bệnh thở khò khè của chi khí quản ở địa phương đó. Cho nên, bệnh nhân thở khò khè nên khống chế lượng muối ăn, cố gắng ăn thật ít muối.

4/ Không nên ăn những thức ăn gây dị ứng: Những thức ăn gây dị ứng (như cá, tôm, trứng gà, sữa bò, lạc v.v...) có thể làm cho cơ thể phản ứng quá mẫn cảm, làm cho bệnh tình của bệnh nhân thở khò khè thêm nặng. Cho nên bệnh nhân thở khò khè không nên ăn những thức ăn dễ gây dí ứng, để tránh bệnh tái phát hoặc bệnh thở khò khè thêm nặng.

997- Sau khi tiêm không nên dùng tay day ấn

Bất kỳ là tiêm bắp hay tiêm tĩnh mạch, sau khi rút mũi kim tiêm ra, có một số người cứ mong giảm nhẹ đau đớn, liền dùng tay day day chỗ tiêm, cách làm như vậy là có hại.

Bởi vì day ấn có thể làm cho mao ti huyết quản ở chỗ tiêm bị chảy máu, gây ra tụ máu, từ đó mà ảnh hưởng đến hoạt động

của chân tay. Hơn nữa trên tay người ta có rất nhiều vi trùng gây bệnh. Những vi khuẩn này có thể theo lỗ kim tiêm chưa khép kín mà vào trong cơ thể, từ đó mà làm cho bị viêm, nếu nghiêm trọng thì vi khuẩn vào trong máu gây thành bệnh thiếu máu. Cho nên, sau khi tiêm không nên dùng tay day ấn. Phương pháp đúng đắn là sau khi rút mũi kim tiêm ra, dùng bông tiêu độc xoa và ép vào, chờ cho máu không chảy ra nữa thì tự nhiên chỗ tiêm sẽ được liền lại, lúc đó có thể vứt bông tiêu độc đi.

998- Bệnh nhân tiêu chảy không nên ăn đại táo

Đại táo có tên gọi là thực vật kháng sinh tố, có công hiệu diệt khuẩn, có thể dự phòng viêm ruột, tiêu chảy. Nhưng người đã bị bệnh viêm ruột, tiêu chảy mà đi ăn đại táo thì thật là vô ích.

Bởi vì bụng bị lạnh hoặc ăn phải thức ăn đã bị vi khuẩn ô nhiễm, thành ruột vì bị kích thích mà sinh ra tiêu chảy. Lúc này toàn bộ khoang ruột đang ở vào trạng thái "quá bão hoà", nếu lúc này mà ăn đại táo thì chất đại táo sẽ kích mạnh vào thành ruột, làm cho huyết quản càng thêm sung huyết nhiều hơn, phù thũng, làm cho càng nhiều chất nước đọng lại ở trong khoang ruột, từ đó mà sinh ra tiêu chảy. Cho nên, người bị đau bụng tiêu chảy không nên ăn đại táo.

999- Bệnh nhân tiểu đường không nên ăn dưa hấu

Dưa hấu giải nhiệt chống khát, vừa là hoa quả, vừa là đồ uống, già trẻ đều thích hợp. Nhưng bệnh nhân tiểu đường mà ăn dưa hấu thì không có lợi.

Bởi vì bệnh tiểu đường là do lượng insulin của tế bào B của tuyến tụy trong cơ thể tiết ra ít làm cho chuyển hoá đường bị rối loạn. Bệnh nhân bị bệnh tiểu đường sau khi ăn đường hoặc thức ăn có đường thì đường huyết sẽ tăng cao, phần lớn đường nho đi theo nước tiểu ra ngoài cơ thể, mang theo một lượng lớn nước. Trong dưa hấu có một lượng lớn đường quả, trong cơ thể có thể biến thành đường nho và cũng làm cho đường huyết tăng cao,

tăng thêm gánh nặng cho tuyến tụy, tăng thêm tiểu đường, làm cho bệnh càng thêm trầm trọng. Cho nên, người bị bệnh tiểu đường không nên ăn dưa hấu.

1000- Bốn điều không nên về ăn uống của người bị bệnh tiểu đường

1/ Không nên ăn nhiều hoa quả: Trong hoa quả có rất nhiều đường quả và đường nho, sau khi ăn có thể bị cơ thể hấp thu nhanh chóng, làm cho đường huyết tăng cao, làm cho bệnh tiểu đường càng thêm trầm trọng. Cho nên, người bị bệnh tiểu đường không nên ăn nhiều hoa quả. Nhưng do sự chỉ đạo của bác sĩ, giữa hai bữa ăn hoặc sau khi vận động ăn một ít hoa quả. Nếu bệnh nhân xưa nay vẫn thích ăn hoa quả và khi bệnh tình tương đối ổn định cũng có thể ăn một ít hoa quả loại có hàm lượng đường không cao, nhưng thức ăn chính phải ăn bớt đi một ít.

2/ Không nên ăn nhiều muối: Y học hiện đại nghiên cứu chứng minh, quá nhiều muối sẽ có tác dụng tăng cường hoạt tính dung môi của tinh bột và thúc đẩy tinh bột tiêu hoá, thúc đẩy ruột non hấp thu du ly của đường nho, từ đó mà làm cho nồng độ đường huyết tăng cao, làm cho bệnh tiểu đường nặng thêm. Cho nên người bị bệnh tiểu đường trong khi hạn chế ăn đường thì cũng phải chú ý hạn chế ăn muối.

3/ Không nên không ăn thức ăn chính: Có một số bệnh nhân tiểu đường, để khống chế đường huyết tăng lên, thường dùng biện pháp không ăn thức ăn chính. Như vậy là không ổn. Bởi vì một mặt đường nho là nguồn năng lượng chủ yếu của cơ thể, nếu không ăn thức ăn chính, nguồn đường nho bị thiếu, tất nhiên thân thể sẽ phải huy động mỡ ra để giải phóng năng lượng, trong cơ thể khi mỡ đã phân giải thành axit mỡ, thường kèm theo có xêtôn, có thể sinh ra nước tiểu có xêtôn; mặt khác, do không ăn thức ăn chính, khi cơ thể cần nhiệt lượng sẽ phải huy động prôtêin, mỡ, chuyển hoá chúng thành đường nho để bổ sung cho

đường huyết không đủ, nếu kéo dài, sẽ làm cho bệnh nhân gày yếu đi, sức đề kháng giảm sút, rất dễ sinh ra mọi thứ bệnh tật. Cho nên, người bị bệnh tiểu đường không ăn thức ăn chính là không nên. Theo các chuyên gia nghiên cứu, bất kỳ là người bình thường hay người bị bệnh tiểu đường, mỗi ngày phải ăn thức ăn chính (chất đường) đều không được dưới 150 gr.

4/ Không nên uống rượu: Mọi người đều biết, trong đại bộ phận thức ăn mà chúng ta ăn đều có thành phần dinh dưỡng như nhiệt lượng, vitamin, vật chất vô cơ v.v... Nhưng trong rượu, ngoài nhiệt lượng ra, hầu như không có bất kỳ thành phần dinh dưỡng nào khác. Cho nên người ta gọi nhiệt lượng hấp thu từ rượu là "nhiệt lượng không". Nếu người bị bệnh tiểu đường cứ trường kỳ uống rượu thành ra hấp thu nhiệt lượng không và đồ nhắm quá thừa, làm cho tình trạng điều tiết đường huyết bị thay đổi, làm cho bệnh nặng thêm.

Thành phần chủ yếu của rượu là cồn, bệnh nhân tiểu đường sau khi uống rượu, tác dụng phụ của cồn trong cơ thể sẽ gây ra đường huyết thấp. Do uống rượu làm cho sức đề kháng của gan đối với đường huyết giảm đi rõ rệt. Cho nên, để giảm bớt hấp thu nhiệt lượng mà uống rượu lúc đói hoặc không ăn gì chỉ uống rượu là rất nguy hiểm. Nếu đang uống thuốc hạ đường huyết mà uống rượu thì tính nguy hại càng lớn hơn nhiều.

Uống quá nhiều rượu sẽ làm cho những người mắc bệnh tâm huyết quản như cao huyết áp, mỡ máu cao v.v... càng thêm ác liệt và sẽ nâng cao tỷ lệ phát bệnh bệnh thị võng mạc có tính tăng thực. Cho nên, những người bị bệnh tâm huyết quản kèm theo cao huyết áp, mỡ máu cao, v.v... và bệnh nhân tiểu đường kèm theo chứng thị võng mạc có tính tăng thực càng không nên tuỳ ý uống rượu.

Có người cho rằng, bệnh nhân tiểu đường không nên uống các loại rượu mạnh như rượu trắng, rượu uysky v.v... còn uống bia

thì không sao. Đó là nhận thức sai lầm. Trên thực tế, bất cứ loại rượu nào đối với bệnh nhân tiểu đường đều có hại cho hệ thống điều tiết đường huyết, đều không nên uống.

1001- Người bị bệnh tiểu đường không nên tắm nước nóng

Các chuyên gia y học nghiên cứu chứng minh, người bị bệnh tiểu đường tắm nước nóng sẽ làm cho bệnh tăng lên. Trong quá trình phát bệnh bệnh tiểu đường sẽ làm cho huyết quản co lại và xơ cứng vi ti động mạch, chân tay tê dại, cảm giác trì độn, công năng thận giảm sút, làn da ngứa ngáy, viêm khớp, tính dục giảm đi, tứ chi vô lực v.v...

Các chuyên gia hữu quan tiến hành xét nghiệm máu 50 người trước và sau khi tắm, tìm hiểu sự thay đổi hoạt tính chất men ở trong hồng cầu của họ. Kết quả một loạt con số thí nghiệm chứng tỏ, khi người bị bệnh tiểu đường tắm, nên tắm nước ấm thì tốt, tuyệt đối không nên tắm nước quá nóng, để tránh bệnh phát sinh và phát triển.

1002- Người mắc bệnh tiểu đường không nên uống nước chè nóng

Người bị bệnh tiểu đường nên uống nước chè lạnh, không nên uống nước chè nóng.

Bởi vì trong lá chè có chất thúc đẩy sự hợp thành insulin, đồng thời cũng có chất thuộc loại nhiều đường có thể khử số đường quá nhiều ở trong máu. Nếu dùng nước sôi sẽ làm cho những chát có nhiều đường ở trong lá chè bị phá hoại, hạ thấp hiệu quả điều trị. Cho nên bệnh nhân bị bệnh tiểu đường không nên uống nước chè nóng. Cần phải vạch ra rằng nước chè lạnh là phải dùng nước đun sôi để nguội để pha chè chứ không phải pha chè bằng nước sôi rồi để cho nguội đi.

1003- Người bị bệnh tiểu đường không nên nằm trên giường nhiều quá

Người bị bệnh tiểu đường ngoài việc áp dụng ăn uống liệu pháp và điều trị bằng thuốc ra, tiến hành hoạt động thể lực một cách thích đáng cũng là một trong những biện pháp điều trị quan trọng. Bởi vì vận động cơ bắp có thể cải thiện việc hấp thu đường nho của tổ chức cơ bắp. Có một số người tưởng rằng, nằm nhiều ở trên giường để tĩnh dưỡng, có lợi cho việc khống chế bệnh tiểu đường. Kỳ thực đó là hiểu lầm. Nếu bệnh nhân nằm trên giường bất động, cho đù có cho người đó đầy đủ thuốc insulin, cũng không thể khống chế cơ bắp hấp thu lợi dụng chất đường, về điểm này các nhà khoa học cũng đã chứng thực. Theo báo chí, bệnh nhân tiểu đường tiếp thu kiểm tra, sau khi nằm trên giường 7 ngày, cơ bắp ở đùi hấp thu đường nho kém hẳn đi. Cho nên, người bị bệnh tiểu đường nằm im trên giường để nghỉ quá nhiều là có hại. Bệnh nhân nên căn cứ vào tình hình cá nhân, tham gia hoạt động thể lực thích đáng để làm biện pháp bổ sung cho việc điều trị.

1004- Bệnh nhân tiểu đường không nên sinh hoạt tình dục quá nhiều

Bệnh nhân bệnh tiểu đường giao hợp quá nhiều, sẽ làm cho bệnh nặng thêm.

Bởi vì thận khô tinh trùng bẩn là một nguyên nhân quan trọng gây nên bệnh tiểu đường. Sinh hoạt tình dục quá nhiều, bất kỳ nam hay nữ đều bị tiêu hao thể lực, hao tổn tinh dịch. Thận, tinh trùng bị ô nhiễm sẽ tổn hại cho cơ thể như hư hoả nội sinh, làm cho sức đề kháng của người bệnh giảm sút, không có lợi cho việc phục hồi sức khoẻ người bệnh. Cho nên người mắc bệnh tiểu đường nên hạn chế tình dục, đối với bệnh nhân cao tuổi lại càng nên tránh sinh hoạt tình dục.

1005- Hai người bị bệnh tiểu đường không nên lấy nhau và có con

Bệnh tiểu đường là một loại bệnh chuyển hoá nội phân tiết

thường thấy có thể chia ra làm hai loại, loại ỷ lại vào thuốc insulin và loại không ỷ lại vào insulin. Hiện nay người ta cho rằng, phương thức di truyền của chúng thuộc về đa gien di truyền. Bệnh tiểu đường ỷ lại vào thuốc insulin đa số thường phát bệnh từ tuổi thanh thiếu niên. Khi trong vợ chồng có một người bị bệnh thì đứa con trong vòng 20 tuổi, có 3% có thể phát bệnh; nếu hai vợ chồng đều bị bệnh thì con cái của họ có đến 20% có thể phát bệnh trước tuổi 20; nếu cha mẹ khoẻ mạnh mà sinh ra một đứa con đã bị mắc bệnh tiểu đường, thì đứa con thứ hai có tới 30% là sẽ mắc bệnh.

Bệnh tiểu đường dạng không ỷ lại vào thuốc insulin thì khuynh hướng di truyền và gia đình đã rõ. Loại bệnh tiểu đường này đa số ở tuổi thành niên mới phát bệnh, nói chung tuổi phát bệnh này thường ở độ tuổi 40. Khi đã có con mà cả hai vợ chồng đều không thấy bệnh xuất hiện, chờ phát hiện được bệnh của mình thì lúc đó đã muộn, con cái cũng đã lớn rồi.

Con cái người bị bệnh di truyền đa gien thì tỷ lệ nguy hiểm phát bệnh là trên 10%, về mặt di truyền y học thì nó thuộc tỷ lệ nguy hiểm cao. Những người bị bệnh tiểu đường mà lấy nhau và có con, thì tỷ lệ nguy hiểm phát bệnh ở con cái là 10%. Và phương thức hôn phối này không những chỉ tăng thêm số lượng người mắc bệnh tiểu đường mà độ tuổi phát bệnh tiểu đường trong cộng đồng cũng sớm hơn nhiều.

1006- Mười bốn điều không nên đối với người bị bệnh tim

1/ Không nên làm việc mệt mỏi quá độ: Vì quá mệt mỏi hoặc vận động quá nặng, làm cho công năng tim phải chịu một gánh nặng rất lớn, cơ tim thiếu máu, thiếu ôxy, làm cho bệnh cũ tái phát.

2/ Không nên bị kích động về tinh thần: Người ta khi phẫn nộ hoặc vui sướng quá, tuyến tố thượng thận sẽ phân tiết nhiều

lên, làm cho huyết quản co hẹp lại, tim đập nhanh hơn, đột nhiên tim phải làm việc nhiều hơn.

3/ Không nên uống nước quá nhiều: Một lần uống quá nhiều nước, sẽ nhanh chóng tăng thêm dung lượng máu, làm cho dạ dày căng lên và chèn ép cơ cách mô nhích lên, dung tích của ngực bị hẹp lại, ảnh hưởng đến nhịp đập của tim.

4/ Không nên ăn uống quá no: Ăn uống quá no dễ làm cho bụng trương lên, cơ cách mô dâng lên, hạn chế nhịp đập của tim; việc tiêu hoá thức ăn đòi hỏi nhiều máu của toàn thân phải tập trung về vị tràng, làm cho máu ở động mạch quán tâm ít đi.

5/ Không nên hút thuốc lá liên tục: Trong thuốc lá có chất có hại có thể kích thích trung khu thần kinh, liên tục hút thuốc lá sẽ làm cho tim đập nhanh, huyết áp lên cao, cơ tim cần thêm nhiều dưỡng khí.

6/ Không nên uống rượu vô độ: Nếu uống rượu quá nhiều, chất rượu cồn ở trong rượu đối với hệ thống thần kinh, tiêu hoá tuần hoàn đều có tác dụng phá hoại. Cho nên, uống rượu có thể làm cho trung khu hưng phấn, tim đập nhanh, dễ làm cho người ta mắc bệnh tim.

7/ Không nên ăn nhiều chất cay: Những thức ăn có tính kích thích như ớt , hồ tiêu, gừng sống, hành , tỏi , v.v... đều làm cho thần kinh hưng phấn, làm cho tim đập nhanh.

8/ Không nên ăn quá mặn: Muối ăn có tác dụng tăng thêm dung lượng máu, dung lượng máu nhiều lên, gánh nặng của tim tất nhiên sẽ nặng hơn. Cho nên, người bị bệnh tim không nên ăn nhiều muối.

9/ Không nên để bị lạnh: Bị giá lạnh kích thích, tuyến tố thượng thận đột ngột tăng lên, nhịp tim tăng lên, làm cho bệnh tim tái phát.

10/ Không nên chơi những trò chơi kinh hiểm : Tốc độ vận động của những trò chơi kinh hiểm vô cùng nhanh, độ ẩn hiện

lớn, có thể làm cho động mạch quán trạng của người bị bệnh tim bị co giật, làm cho hệ thống khống chế thần kinh tự chủ và hệ thống vận chuyển của tim bị mất thăng bằng, nếu bị nhẹ thì làm nặng thêm bệnh mất ngủ, đau đầu, tim dập thất thường, tim đau thắt v.v...; nếu bị nặng thì sẽ xảy ra tai biến mạch máu tim, não, thậm chí dẫn đến đột tử do tim. Cho nên, người bị bệnh tim không nên chơi trò chơi kinh hiểm.

11/ Không nên ăn cua: Thời tiết mùa thu vàng chính là mùa cua lên thị trường. Mùa này cua rất to béo, nhiều thịt và ngon, nhiều chất dinh dưỡng, mùi vị tươi ngon, mùi thơm lừng toả rộng, làm cho ai cũng phải chảy nước dãi. Nhưng người có bệnh về hệ thống tâm huyết quản thì lại không nên ăn cua. Theo sự đo đạc, cứ 100 gr thịt cua đồng thì có 23,5 mg cồn, và cứ 100 gr gạch cua thì có 460 mg côlettêrôn. Cho nên, người bị bệnh quán tâm, bệnh xơ vữa động mạch, bệnh cao huyết áp. bệnh mỡ máu cao thì không nên ăn hoặc ăn rất ít gạch cua, thịt cua cũng nên ăn ít thì hơn. Nếu thường xuyên ăn cua, tất nhiên bệnh tình sẽ trầm trọng thêm, không những là vô ích mà còn có hại cho sức khoẻ.

12/ Không nên ăn lòng đỏ trứng: Hàm lượng côlettêrôn trong lòng đỏ trứng rất cao. Theo đo đạc, hàm lượng côlettêrôn trong lòng đỏ trứng cao hơn gấp 16 lần thịt lợn béo, hơn gấp 4 lần gan lợn, hơn gấp 7,5 lần thịt bò béo. Người bị bệnh tâm huyết quản hàm lượng côlettêrôn trong máu vốn đã cao, lại ăn lòng đỏ trứng có hàm lượng côlettêrôn cao, làm cho hàm lượng côlettêrôn trong máu lại càng cao hơn. Như vậy sẽ làm cho côlettêrôn dư thừa trầm lắng trong huyết quản động mạch, gây nên xơ cứng vữa động mạch, gây trở ngại cho việc lưu thông máu, nguy cấp đến tính mệnh. Cho nên, người bị bệnh tâm huyết quản không nên ăn nhiều lòng đỏ trứng.

13/ Không nên ăn dầu hạt cải: Dầu hạt cải là loại dầu ăn mà nhân dân phía nam Trung Quốc thường dùng, dùng nó để xào, rán, chiên, om các món ăn đều được. Nhưng trong dầu hạt cải có

chất giới toan, có khi lại có hàm lượng rất cao, cao tới khoảng 10%. Giới toan là chất có độc, nhất là đối với tim thì độc tính mạnh nhất, ăn phải giới toan có thể bị xơ cứng cơ tim, từ đó mà sinh ra bệnh tim, bệnh tắc cơ tim. Đã có người bị bệnh tim, sau khi ăn thì bệnh nặng thêm. Cho nên, người bị bệnh tim, tốt nhất không nên ăn dầu hạt cải, khi ăn ít, tốt nhất nên dùng dầu hạt cải cùng với loại dầu khác, như vậy có thể làm cho chất độc giảm đi.

14/ Không nên ngủ nhiều: Có một số người già bị bệnh tim cho rằng, nghỉ ngơi càng nhiều, thì càng sống lâu, cho nên chỉ muốn nằm lên giường để ngủ. Kỳ thực, đó là nhận thức và cách làm sai lầm. Có chuyên gia về bệnh tim ở Mỹ đã phát 80 vạn phiếu điều tra đối với nam nữ từ 40 đến 80 tuổi, sau hai năm họ lại phân tích những phiếu điều tra đã được trả lời này và so sánh với những người này hiện nay thì phát hiện, những người mỗi đêm ngủ 10 tiếng đồng hồ so với những người ngủ 7 tiếng đồng hồ thấy tỷ lệ những người có bệnh tim bị chết cao hơn gấp đôi, tỷ lệ những người chết do chảy máu não cao gấp 35 lần. Điều đó chứng minh, ngủ nhiều quá cũng không tốt. Đó là vì, thời gian ngủ, tuần hoàn máu chậm, sẽ tăng thêm nguy hiểm cho tuần hoàn máu bị ngưng kết.

Ngoài ra, các chuyên gia còn chỉ ra rằng, thời gian ngủ dài quá cũng có thể là một dự báo xơ cứng động mạch. Cho nên, người già không nên ngủ quá nhiều, để đề phòng sự bất trắc.

1007- Đàn ông bị bệnh tim không nên vội vàng giảm béo

Trên tờ "Báo luận đàn y học" của Đức đã viết : Các bác sĩ nước Đức đã tiến hành thí nghiệm, họ cho nam giới béo phì mỗi ngày ăn 699 kilô kalo nhiệt lượng, 4 tuần sau, thể trọng của họ bình quân giảm đi 9,3 kilô, trong đó 1/3 trọng lượng giảm từ các tổ chức cơ bắp, bởi vì trong quá trình kịch liệt giảm béo, cơ thể tiêu hao chất prôtêin của cơ thể, mà prôtêin chủ yếu tồn tại ở trong tổ chức cơ bắp. Tổ chức cơ băp giảm đi có trhể làm cho

nam giới bị bệnh tim suy nhược cơ tim.

Vị chuyên gia chủ trì thí nghiệm này do vậy mà kiến nghị, nếu nam giới bị bệnh tim mà muốn giảm béo thì mỗi ngày ít nhất cũng nên ăn 60 gr prôtêin và mỗi ngày hấp thu nhiệt lượng không nên dưới 1.147 kilô kalo, không nên vội vàng giảm béo trong thời gian ngắn.

1008- Bị trẹo lưng cấp tính không nên nằm trên giường

Căn cứ vào kinh nghiệm điều trị lâm sàng nhiều năm của chuyên gia y học Phần Lan, người bị trẹo lưng cấp tính, tốt nhất không nên nằm trên giường nghỉ, mà vẫn nên cố gắng tiếp tục tiến hành công việc hàng ngày mà mình chịu đựng được.

Chuyên gia y học Phần Lan chia 186 người bị trẹo lưng cấp tính thành 3 nhóm để tiến hành thực nghiệm : Một tổ 67 người cho nằm trên giường nghỉ ngơi; một nhóm 52 người cho tập cơ bụng nhẹ; một nhóm 67 người cho tiếp tục làm những hoạt động hàng ngày mà thân thể họ có thể chịu đựng được. Ba nhóm bệnh nhân bị trẹo lưng cấp tính này cùng có chung một điều kiện là sử dụng một ít thuốc kháng viêm, thuốc giảm đau và tiến hành trị liệu như nhau. Sau 3 tuần lễ điều trị, thấy có những kết quả khác nhau : Nhóm được nằm trên giường nghỉ ngơi, về số ngày đau lưng, mức độ đau, dây chằng lưng yếu đi v.v... so với các nhóm khác đều chuyển biến chậm hơn rõ rệt; còn nhóm tiếp tục tiến hành các hoạt động thường ngày mà thể lực chịu đựng được, không những không đau lưng nữa, mà dây chằng lưng bình thường, mà số ngày khỏi bệnh cũng nhanh nhất.

Cho nên, các chuyên gia y học cho rằng, người bị trẹo lưng cấp tính không nên nằm trên giường để nghỉ.

1009- Người bị ung thư không nên truyền máu

Ngay từ năm 1985, thông qua nghiên cứu, các học giả trong và ngoài nước đã phát hiện ra rằng tỷ lệ phát bệnh ung thư của những bệnh nhân truyền máu cao hơn nhiều so với những bệnh

nhân cùng loại không truyền máu và thời gian tái phát cũng sớm hơn. Năm 1986 có học giả đã chia 281 bệnh nhân đã qua phẫu thuật chia thành hai nhóm, nhóm có truyền máu gồm 236 người, nhóm không truyền máu có 45 người, qua xử lý thống kê học thấy giữa các nhóm có sự khác nhau rõ rệt, những người truyền máu càng nhiều, sau đó càng sút kém; truyền máu trong khi mổ tính nguy hiểm lớn hơn truyền máu trước khi mổ.

Sở dĩ những người bị bệnh ung thư không nên truyền máu, là vì sau khi truyền máu có thể ức chế công năng miễn dịch của túc chủ, hạ thấp việc phụ trợ tế bào T của việc truyền máu và ức chế tỷ xuất của tế bào T, giảm bớt việc sát thương tự nhiên các tế bào, làm cho mức kháng thể cũng giảm sút, kích thích và thúc đẩy khối u phát triển.

Theo một bài báo khác, truyền máu có thể ức chế hoạt tính của bạch cầu, chất này có thể kích thích tế bào lâm ba sản sinh ra một loại tế bào lâm ba hoạt tính có công năng miễn dịch. Trong lâm sàng bệnh nhân sau khi truyền máu, hoạt tính sát thương tế bào tự nhiên cũng giảm đi, 3 tháng sau mới hoàn toàn được khôi phục. Ngoài ra truyền máu có thể tăng thêm anbumin sắt trong huyết tương, mà anbumin sắt lại có tác dụng ức chế sức miễn dịch.

Nhưng, không phải bất cứ người bị bệnh ung thư nào cũng không nên tiếp máu, trong tình hình có một số bệnh nguy hiểm, kịp thời truyền máu vẫn là việc cần thiết, chỉ có điều phải do bác sĩ căn cứ vào bệnh tình cụ thể mà quyết định.

1010- Bệnh nhân ung thư không nên ăn nhiều đường

Đường là chất chủ yếu cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể, là một trong những chất dinh dưỡng cần thiết của cơ thể. Ngoài việc cung cấp nhiệt năng cho cơ thể ra, nó còn có tác dụng cấu thành tổ chức thân thể của con người, giúp cho mỡ ôxy hoá, giúp cho gan giải độc, thúc đẩy nhu động vị tràng và tuyến tiêu hoá phân tiết v.v...

Nhưng đường cũng có tác dụng thúc đẩy bệnh ung thư, đặc biệt là đường hoá học, nó không những thiếu các chất vitamin và khoáng vật chất, mà còn tiêu hao khoáng vật chất và nhóm vitamin B tổng hợp ở trong cơ thể, làm suy yếu năng lực chống ung thư của cơ thể, khó có thể tiêu diệt được tế bào ung thư; sự sinh tồn của tế bào ung thư là dựa vào tác dụng giải chất men đường mà duy trì được. Cho nên, người bị bệnh ung thư không nên ăn nhiều đường, để tránh làm cho bệnh nặng thêm, không có lợi cho việc điều trị.

1011- Bệnh nhân ung thư không nên xa lánh "tình dục"

Yêu cầu tính dục là bản năng của nhân loại. Người ta sống không phải chỉ cần thể hiện giá trị xã hội, mà còn cần phải thể hiện giá trị tính dục của nó nữa. Cho nên tình trạng tính dục có ảnh hưởng rất lớn đối với trạng thái tâm lý và xã hội của con người, việc bình phục sức khoẻ toàn diện đối với người bị bệnh ung thư có ý nghĩa không thể đánh giá thấp được.

Người bị ung thư ngay từ khi bắt đầu mắc bệnh đã có vấn đề về tính dục. Việc chẩn đoán ra bệnh ung thư đã gây nên chấn động về tâm lý, các loại khó chịu trong quá trình mang bệnh, như liên tục không ngừng trị liệu chống ung thư v.v... không thể tránh khỏi ảnh hưởng không có lợi đối với công năng tính dục của người bị ung thư. Nhưng khi bệnh ung thư đã sơ bộ chữa khỏi hoặc đã cầm cự được thì vấn đề tính dục lại được đặt vào trong chương trình nghị sự. Do truyền thống văn hoá cấm kỵ, ung thư trở thành áp lực tâm lý thường khiến cho người bị ung thư và phối ngẫu (vợ hoặc chồng) của họ bị áp chế dục vọng tính dục, xa rời cuộc sống tính dục. Nhưng các chuyên gia nghiên cứu đã chứng minh, cách làm hễ mắc bệnh ung thư là phải xa lánh tính dục làm cho bệnh nhân lo âu, buồn bã, mất hết lòng tự tôn, xa lánh khỏi xã hội, do đó trở thành nguyên nhân quan trọng cản trở việc phục hồi sức khoẻ cho người bị ung thư. Các chuyên gia kiến nghị, cần giải quyết vấn đề nhận thức từ những mặt sau đây : cải thiện tình hình sinh hoạt tính dục cho người bị ung thư

sẽ có ích cho việc khôi phục hoàn toàn sức khỏe cho người bị ung thư.

1/ Coi giao hợp là một bộ phận phục hồi sức khoẻ: Việc trị liệu bệnh ung thư không phải chỉ có tập luyện, bổ dưỡng, uống thuốc và tiêm cũng không thể xa rời giao hợp được; coi thường hoặc vứt bỏ nó đi sẽ làm cho cuộc sống ảm đạm, không màu sắc. Bệnh nhân và phối ngẫu cần cố gắng sáng tạo mọi điều kiện để lại tìm về mảng đời xanh tươi của mình trước đây, chỉ cần giữ cho người bệnh không quá mệt mỏi là được.

2/ Giải trừ những lo lắng không cần thiết: Người bị bệnh ung thư và phối ngẫu cần hiểu rõ rằng, ung thư không phải là bệnh truyền nhiễm, việc tiếp xúc bên ngoài tuyệt đối không truyền bệnh. Tế bào gây ung thư đều là thể tế bào, không thông qua tinh trùng truyền nhiễm cho đối phương. Giao hợp không làm giảm sút sức đề kháng ung thư của cơ thể, không ảnh hưởng lớn đến việc cân bằng chất kích tố trong cơ thể, cho đến nay chưa thấy có chứng cứ nào chứng tỏ sinh hoạt tính dục làm cho bệnh ung thư tái phát. Những người đứng tuổi cắt bỏ tinh hoàn hoặc buồng trứng vẫn không mất khả năng giao hợp. Bởi vì người lớn đã có kinh nghiệm về tính dục, hoàn toàn không giống như trẻ thơ mất tinh hoàn.

3/ Không nên vội vàng: Một hai lần giao hợp thất bại, không có nghĩa là đã mất khả năng tính dục. Có thể lúc đó thân thể chưa hoàn toàn phục hồi, cũng có thể có nguyên nhân do thuốc cản trở. Nếu vừa mới bắt đầu đã phủ định mình ngay, mất đi niềm tin thì khó có hy vọng lại được thành công.

4/ Thay đổi một cách thích đáng hành vi tính dục: Hành vi tính dục không đơn thuần chỉ là tính giao, mọi hành vi âm mưu thực hiện dục vọng tình đục để đạt được khoái cảm giao hợp, như âu yếm, thăm dò v.v... đều là hành vi tính dục. Có một số bệnh nhân ung thư có hành vi tính dục có lẽ cần phải cải biến, nhưng

không phải là hoàn toàn không có. Ngoài tính giao bằng âm kinh âm đạo ra, những phương thức tính giao khác cũng có thể đạt được khoái cảm tính giao y như vậy. Người đã mất bộ phận sinh dục, hoàn toàn mất khả năng tính giao, nhưng vẫn có thể từ ôm ấp, hôn hít, sờ mó xoa bóp vẫn có thể đạt được thoả mãn tính dục.

5/ Tìm bác sĩ giúp đỡ: Trong vấn đề giao hợp có vấn đề gì nghi vấn hoặc trong sinh hoạt tính dục có vấn đề gì trở ngại nên chủ động hỏi người bác sĩ mà mình tin cẩn, họ sẽ giúp bạn tìm ra vấn đề tồn tại, nêu cho bạn biện pháp giải quyết vấn đề. Đồng thời, hãy nói với bác sĩ thủ đoạn tốt nhất để bản thân giải toả áp lực tâm lý.

Cần phải vạch ra rằng, vợ hoặc chồng bệnh nhân ung thư chính là nguyên thể đòi hỏi sinh hoạt tính dục rất cao, chỉ cần theo đúng tập quán cũ của quĩ đạo sinh hoạt tính dục là được, cũng không cần kỳ vọng thông qua tính sinh hoạt nhiều hơn để an ủi bệnh nhân.

1012- Người bị bệnh viêm cơ tim không nên lao động mệt mỏi

Người bị bệnh viêm cơ tim lao động quá nặng sẽ làm tăng thêm gánh nặng cho cơ tim.

Bởi vì viêm cơ tim thường hay phát sinh trong quá trình cảm nhiễm, có các loại viêm cơ tim có tính phong thấp, viêm cơ tim có tính vi khuẩn, viêm cơ tim có tính vi rút. Người bị viêm cơ tim thì buồng tim to ra, chất cơ tim mềm và lỏng lẻo. Người bị viêm nghiêm trọng thì những sợi sơ cơ tim biến thành hoại tử, ảnh hưởng đến công năng bình thường của buồng tim. Cho nên, bệnh nhân viêm cơ tim, không nên lao động quá độ, để tránh tăng thêm gánh nặng cho cơ tim. Tất nhiên, khi bệnh tình ổn định thì cũng có thể đến nơi không khí trong lành tươi mát để đi dạo, tập thái cực quyền, làm một số tập luyện không đòi hỏi lượng vận

động lớn lắm, để tăng cường khả năng đề kháng, có thể phòng ngừa cảm mạo tái phát, đối với vết sẹo của viêm cơ tim cũng rất có lợi.

1013- Chín điều không nên đối với người viêm gan

1/ Không nên ăn nhiều đường: Khi gan đã bị thương tổn, rất nhiều hoạt động của dung môi bị thất thường, việc chuyển hoá đường thường gặp trục trặc. Lúc này mà ăn quá nhiều đường sẽ làm cho đường huyết lên cao. Người bị viêm gan mà ăn nhiều đường thường hay bị bệnh tiểu đường, đó là điều trong lâm sàng thường hay gặp. Khi bệnh nhân ăn ít quá, hoặc bệnh nhân nôn mửa không ăn được thì hãy tiêm dung dịch đường nho vào tĩnh mạch; nếu thực dục tốt, thì không nên tiêm nữa. Việc ăn đường cũng phải hạn chế, để tránh đường huyết lên cao, vượt quá gánh nặng của tuyến tuỵ, trái lại sẽ làm cho công năng tế bào tuyến tuỵ dần dần bị suy kiệt.

2/ Không nên ăn đồ hộp: Thực phẩm đóng hộp đều có các chất chống thối nhất định, như chất axit benzôic. Những chất phòng thối này đều có độc tính nhất định, đối với người bình thường thì không có hại, nhưng đối với người bị viêm gan thì có hại. Vì gan phải giải độc, sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan.

3/ Không nên uống nhiều thuốc: Hiện nay vẫn chưa có thuốc đặc hiệu chữa trị bệnh viêm gan, những thuốc đang dùng đều là thuốc bổ trợ cho việc điều trị. Bất kỳ là thuốc đông y hay là thuốc tây y, thuốc bổ gan, thuốc điều chế bằng hoá học, vitamin v.v... nếu dùng quá nhiều, quá phức tạp, đều làm cho gánh nặng của gan nặng thêm, đều không có lợi cho việc khôi phục sức khỏe của người bị bệnh viêm gan.

4/ Không nên uống rượu: Các loại rượu đều có cồn rượu, rượu cồn có thể trực tiếp gây tổn hại co công năng sinh lý của tế bào gan, làm hoại tử tế bào gan, làm cho bệnh viêm gan tái phát hoặc bệnh tình nhanh chóng trở nên ác liệt. Cho dù bệnh viêm gan đã hoàn toàn chữa khỏi, công năng gan không nhất định đã

nhanh chóng khôi phục lại được như mức bình thường. Cho nên trong vòng nhiều năm chữa khỏi bệnh gan rồi vẫn không nên uống rượu.

5/ Không nên dung tục: Sinh hoạt tình dục tiêu hao năng lượng rất nhiều. Trong giao hợp, tuần hoàn máu tăng nhanh, tim đập nhanh, hơi thở gấp, các bắp thịt toàn thân căng thẳng, năng lượng tiêu hao tăng lên nhiều. Người bị bệnh viêm gan cho dù đang trong thời kỳ khôi phục, vẫn cần phải nghỉ ngơi và điều dưỡng đầy đủ, cho nên cần phải nghiêm khắc khống chế sinh hoạt tính dục, không nên dung tục.

6/ Không nên ăn lòng đỏ trứng: Trong lòng đỏ trứng có rất nhiều mỡ và côlettêrôn, hai chất này đều cần tiến hành chuyển hoá ở trong gan, như vậy sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ cho người viêm gan. Co nên, người bị bệnh viêm gan không nên ăn lòng đỏ trứng gà. Nhưng trong lòng trắng trứng gà có rất nhiều axit amin trứng và chất kiềm mật v.v... Những vật chất này lại có tác dụng ngăn trở mỡ tồn đọng, tích tụ lại ở trong gan thì lại có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ cho người viêm gan. Cho nên, người bị bệnh viêm gan ăn lòng trắng trứng thì được.

7/ Không nên ăn gừng sống: Thành phần chủ yếu trong gừng sống là chất gừng cay. Trong gừng sống đã biến chất còn có chất hoàng chương (chất long não vàng), hai chất này đều làm cho tế bào gan của người bị bệnh viêm gan bị biến tính, hoại tử, làm cho bệnh viêm bị thẩm nhuận, từ đó làm cho công năng gan bị thất thường. Cho nên, người bị bệnh viêm gan không nên ăn gừng sống.

8/ Không ăn nhiều hạt hướng dương: Hạt hướng dương là một loại thực phẩm nhỏ được mọi người hoan nghênh, nó không những có mùi thơm, ngon miệng, mà còn có nhiều chất dinh dưỡng. Theo sự đo đạc, tỷ lệ dầu trong hạt hướng dương cao tới

30% - 60%, mà chất mỡ trong đó do axit mỡ không bão hoà tạo nên, có thể giúp ích cho sự phát dục và điều tiết sinh lý của con người; có ý nghĩa tích cực đối với việc phòng trị bệnh xơ cứng động mạch, hạ thấp côlettêrôn; nó còn có rất nhiều prôtêin, đường, vitamin và các khoáng vật chất. Nhưng người bị bệnh viêm gan thì không nên ăn nhiều. Đó là vì trong hạt hướng dương có nhiều chất dầu, người bị bệnh viêm gan mà ăn nhiều sẽ làm cho hàng loạt kiềm mật trong cơ thể bị tiêu hao, ảnh hưởng đễn việc chuyển hoá chất mỡ tích tụ ở trong gan, ảnh hưởng đến công năng tế bào gan, có thể dẫn đến sơ gan.

9/ Không nên ăn cơm xong đi tản bộ ngay: "Ăn cơm xong đi bách bộ" đã được mọi người coi là một đạo lý để rèn luyện thân thể. Nhưng người bị bệnh viêm gan thì lại không nên ăn cơm xong đi bách bộ. Nguyên tắc điều trị của người bị bệnh viêm gan cấp tính hoặc bị sơ gan là tĩnh dưỡng và ăn để chữa bệnh là chủ yếu. Người bị bệnh viêm gan mà ăn xong lại hoạt động nhiều thì máu sẽ chảy đến tứ chi, máu vào gan sẽ giảm đi đáng kể, sẽ ảnh hưởng đến việc khôi phục tế bào gan.

1014- Viêm kết mạc cấp tính không nên đeo băng bịt mắt

Có một số người khi bị viêm kết mạc cấp tính, thích đeo băng bịt mắt. Cho rằng như vậy có thể bảo vệ tốt được con mắt. Kỳ thực thì ngược lại.

Khi viêm kết mạc cấp tính, trong mắt tiết ra nhiều vật hơn, nếu đeo băng bịt mắt, vật phân tiết đọng lại ở trong mắt. Như vậy, một mặt có thể kích thích bệnh viêm kết mạc nặng hơn, hơn nữa vật phân tiết đọng lại cũng làm tăng thêm cơ hội để cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, làm cho chứng viêm có khả năng lan rộng ra đến các bộ phận khác của con mắt như viêm giác mạc, túi lệ v.v... Cho nên, người bị viêm kết mạc cấp tính không nên đeo băng bịt mắt, nhưng có thể đeo kính râm để bảo hộ mắt.

1015- Bệnh nhân viêm khí quản trước khi ngủ không nên uống rượu

Những người bị bệnh mãn tính như viêm khí quản mãn tính, chi khí quản khò khè, dãn phế quản v.v... thường ho, nhiều đờm, ban đêm và về sáng có hiện tượng nặng hơn, ảnh hưởng đến giấc ngủ. Có một số người (đặc biệt là người cao tuổi) có thói quen trước khi ngủ uống một cốc rượu, cho rằng có tác dụng thúc đẩy cơn ngủ. Kỳ thực như vậy rất nguy hiểm.

Bởi vì người bị bệnh viêm khí quản, công năng thông khí của phổi vốn đã kém, trước khi ngủ nếu uống rượu sẽ gây rối loạn hô hấp trong khi ngủ, làm cho thở không bình thường hoặc ngừng hô hấp rất nguy hiểm đến tính mệnh. Cho nên, người bị viêm khí quản, dãn phế quản, nhất là công năng phổi không được vẹn toàn, trước khi ngủ không nên uống rượu.

1016- Người bị viêm khớp không nên ăn thức ăn có chất mỡ cao

Người bị viêm khớp ăn thức ăn có chất mỡ cao sẽ làm cho bệnh tình thêm nặng.

Bởi vì trong quá trình ô-xy hoá chất mỡ ở trong cơ thể có thể sinh ra chất xê-tôn. Xê-tôn có tác dụng kích thích rất mạnh đối với khớp. Kết quả làm cho bệnh viêm khớp nặng thêm, làm cho đau đớn, sưng phù, cường trực, công năng bị trở ngại v.v... Nếu ăn ít lượng mỡ hơn thì những bệnh trên có thể được giảm nhẹ. Cho nên, người bị bệnh viêm khớp không nên ăn thức ăn có chất mỡ cao, mà nên ăn những thức ăn thanh đạm như ăn nhiều rau xanh, hoa quả v.v...

1017- Tám điều không nên đối với người bị viêm thận

1/ Không nên để cho tinh thần quá căng thẳng: Tinh thần căng thẳng có thể làm cho tiểu cầu tiểu động mạch của thận bị co lại, thận thiếu máu, kích thích bộ phận tiểu cầu thận phân tiết quá nhiều chất thận, kích hoạt chất căng thẳng của huyết quản, đồng

thời kích thích bì chất của tuyến thượng thận, làm cho andêhit xêtôn phân tiết nhiều lên, thúc đẩy tiểu quản thận lại hấp thu natri, nước, làm cho lượng máu chảy tăng lên, từ đó mà làm cho huyết áp tăng cao.

2/ Không nên làm việc quá mệt: Làm việc quá mệt, bao gồm lao động trí óc quá độ và lao động thể lực quá độ. Lao động quá độ sẽ làm cho năng lực miễn dịch của cơ thể bị giảm sút, sức đề kháng bị suy giảm, không có lợi cho việc khống chế vi khuẩn cảm nhiễm, từ đó mà kéo dài việc điều trị bệnh. Nhất là bị tổn thương thận, sẽ làm cho thận tinh bị hư, thận khí bị hao, làm tăng thêm bệnh thận.

3/ Không nên ăn quá nhiều muối: Bởi vì ăn quá nhiều muối natri, tất nhiên sẽ gây thành bệnh ứ đọng dịch thể natri và nước, dẫn đến bí đái, kết quả là làm cho huyết áp lên cao, làm cho bệnh phù nề thêm nặng. Cho nên, người viêm thận nên kiên trì ăn ít muối.

4/ Không nên ăn chuối tiêu: Bởi vì trong chuối tiêu có rất nhiều muối natri, nếu ăn nhiều chuối tiêu, chẳng khác gì ăn nhiều muối natri, sẽ làm cho trong máu ứ đọng dịch thể natri, làm cho gánh nặng cuả thận càng nặng thêm, không có lợi cho việc lành bệnh.

5/ Không nên ăn trứng gà: Vì người bị viêm thận thì công năng thận và việc chuyển hoá của thận đã bị suy giảm, lượng nước tiểu rất ít, vật chuyển hoá trong cơ thể không được thận bài tiết ra ngoài toàn bộ. Nếu ăn trứng gà, tất nhiên sẽ tăng thêm vật chuyển hoá là nước tiểu. Nước tiểu nhiều lên, sẽ làm cho bệnh viêm thận càng nặng hơn, thậm chí gây nên bệnh trong nước tiểu có độc. Cho nên, người mắc bệnh thận, không nên ăn trứng gà, và cũng không nên ăn những thực phẩm có nhiều chất prôtêin.

6/ Không nên ăn những thức ăn cay, béo ngấy : Bởi vì chất cay và béo làm tăng thêm nhiệt, hao tốn nước, gây tổn thương cho tỳ vị. Tỳ vị bị thương, nước không tiêu được, nước trào ra bên ngoài, làm cho bệnh phù thêm nặng, chân âm hao tổn, nhiệt bốc

lên, làm cho huyết áp lên cao, bệnh tình càng thêm nghiêm trọng.

7/ Không nên ăn trứng muối: Trứng muối thơm ngon, hợp khẩu vị, có rất nhiều mỡ và prôtêin, là món thực phẩm muối được nhiều người ưa thích. Ăn trứng muối hình như không thấy mặn, nhưng hàm lượng natri trong đó không thấp. Theo đo đạc, cứ 100 gr trứng muối có 740 mg natri. Đối với người phải ăn ít muối mà nói, nếu tình cờ ăn một chút thì không sao, nếu thường xuyên ăn thì sẽ tăng thêm hàm lượng natri trong cơ thể, do đó mà mất mất tác dụng ăn ít muối, làm cho bệnh vốn có càng nặng thêm. Cho nên, người bị viêm thận không nên ăn hoặc ăn rất ít trứng muối thì hơn.

8/ Không nên ăn những thực phẩm làm từ đậu phụ: Thực phẩm từ đậu phụ có rất nhiều dinh dưỡng, đặc biệt là thực phẩm từ đậu nành được mệnh danh là "hoa của dinh dưỡng", " thịt thực vật", "sữa bò màu xanh" v.v... Thường xuyên ăn những chế phẩm từ đậu phụ, đối với người khỏe thì rất có ích. Nhưng điều đáng được chú ý là, người bị bệnh thận, đặc biệt là người công năng thận không toàn vẹn thì không nên ăn nhiều thực phẩm từ đậu phụ. Đó là vì : Đậu và các chế phẩm từ đậu có rất nhiều chất prôtêin, nhưng chúng thuộc về anbumin thực vật, nó có chất chính là axit amin mà cơ thể người không cần thiết. Người bị bệnh viêm thận nếu ăn quá nhiều đậu phụ sẽ sinh ra quá nhiều chất đạm rởm. Những phế vật này cần qua thận mới bài tiết ra ngoài được, rõ ràng như vậy chỉ tăng thêm gánh nặng cho thận, làm cho công năng thận bị căng thẳng. Cho nên, người bị bệnh thận nên chọn ăn những thực phẩm có nhiều anbumin tốt trong axit amin mà cơ thể cần thiết như cá, trứng, thịt nạc v.v... nên ăn ít hoặc không ăn những chế phẩm từ đậu phụ.

1018- Bệnh nhân viêm thận không nên sinh hoạt tình dục quá độ

Sinh hoạt tình dục quá độ có ảnh hưởng đối với bệnh nhân viêm thận.

Bởi vì khi giao hợp, tính hưng phấn của thần kinh giao cảm của cơ thể tăng lên, có thể làm cho huyết quản thận co giật , lưu lượng máu thận giảm đi, chất cacbon có hại ở trong máu tăng lên, anbumin ở niệu khẩu tăng lên nhiều, huyết áp tăng cao, làm cho bệnh tình thêm nặng, thậm chí dẫn đên xuất huyết não, xuất huyết đáy mắt. Giao hợp quá nhiều còn làm cho hố chậu, tiền liệt tuyến, túi tinh trùng, thể hải miên bị sung huyết cao độ, tiền liệt tuyến nở to ra gây trở ngại cho việc đi tiểu. Ngoài ra, phụ nữ bị viêm thận còn làm tăng cơ hội nhiễm trùng niệu đạo, bàng quang, bể thận, làm cho bệnh tình càng thêm nghiêm trọng. Nếu có thai thì lại càng tăng thêm gánh nặng cho thận, làm cho bệnh viêm thận thêm trầm trọng. Cho nên người bị viêm thận nên hạn chế sinh hoạt tình dục. Đối với người viêm thận cấp tính, bệnh nhân viêm thận mãn tính công năng thận không tốt, và bệnh nhân vừa chữa khỏi bệnh đều phải nghiêm cấm sinh hoạt tình dục.

1019- Người bị viêm túi mật, bị xơ cứng động mạch không nên ăn nhiều lạc

Lạc là một loại thực phẩm quả khô được mọi người yêu thích, nhưng vì có nhiều chất dầu, nên người bị viêm túi mật, và người đã từng cắt bỏ túi mật và người bị xơ cứng động mạch thì không nên ăn nhiều lạc.

Bởi vì sau khi ăn lạc, cần phải có một lượng lớn mật để tiêu hoá, mà người bị viêm túi mật hoặc đã cắt bỏ túi mật, do thiếu dự trữ mật, nên đòi hỏi gan phải tăng thêm gánh nặng phân tiết mật, từ đó mà làm tổn hại cho công năng của gan. Người bị xơ cứng động mạch, cao huyết áp v.v... người mắc bệnh tâm huyết quản mà ăn lạc thì sẽ rút ngắn thời gian máu đông, có khả năng thúc đẩy cơ hội tắc mạch máu. Cho nên, những người bị bệnh trên đây không nên ăn nhiều lạc.

1020- Bệnh nhân viêm tuyến tụy không nên uống rượu

Bệnh nhân viêm tuyến tụy nếu uống nhiều rượu không những

làm cho bệnh trầm trọng thêm mà còn có thể nguy cấp đến tính mạng.

Bởi vì viêm tuyến tụy cấp tính là kết quả của dung môi tiêu hoá của tuyến tụy phân tiết đối với tuyền thể tiến hành tiêu hoá. Sau khi người bệnh uống rượu, do rượu hỗn hợp với các dịch thể của tụy quản, huyết quản, lâm ba quản v.v... trên đường kích thích tuyến tụy, làm cho tụy quản bị tắc nghẽn không thông. Tuyến tụy phân tiết ra cơ năng sinh lý quá mức bình thường, áp lực trong ống tăng cao, làm cho thượng bì của tụy quản bị vỡ, làm cho dịch 12 chỉ tràng và mật ở trong ống mật chảy ngược lại, cuối cùng gây trở ngại cho công năng tế bào tuyến tụy, làm cho chính chỗ viêm bị xung huyết, phù thũng nặng thêm, dẫn đến xuất huyết hoại tử, sinh ra viêm tuyến tụy dạng hoại tử và nguy cấp đến tính mệnh. Ngoài ra, uống rượu không những kích thích phân tiết một số lượng lớn dịch tụy, mà còn làm cho viêm dạ dày, viêm cầu bộ của 12 chỉ tràng, phù đầu vú và các cơ bị co giật. Vị toan, dịch tràng vào đến tuyến tụy thì phát sinh thay đổi bệnh lý nghiêm trọng, làm cho bệnh tình thêm nghiêm trọng. Cho nên, người khoẻ cũng nên uống ít rượu, người đã bị bệnh viêm tuyến tụy hoặc bệnh nhân đang trong thời kỳ bệnh viêm tuyến tụy phát triển thì càng bị cấm chỉ uống rượu.

1021- Người bị xuất huyết không nên ăn mộc nhĩ

Mộc nhĩ (mộc nhĩ trắng, mộc nhĩ đen) có giá trị dinh dưỡng rất cao, là một món ăn quí trong các món ăn chay, được mọi người đặt vào trong "tám món ăn quí" và rất ưa thích, trở thành một món ăn bổ dưỡng tốt truyền thống.

Nhưng những năm gần đây, các nhân sĩ trong giới y dược lâm sàng phát hiện, mộc nhĩ đối vĩ những người chi khí quản nở rộng, khạc ra máu, hoặc những người chảy máu, loét dạ dày, 12 chỉ tràng sẽ thúc đẩy tác dụng phụ là chảy máu.

Tại sao mộc nhĩ có tác dụng thúc đẩy chảy máu? Những nhân viên nghiên cứu hữu quan tiến hành thực nghiệm đã phát

hiện, lấy nước mộc nhĩ hoà với huyết tương tiểu cầu, kết quả tiểu cầu bị ảnh hưởng của nước mộc nhĩ không đông được. Phân tích thấy rõ, trong mộc nhĩ có chất piu-rin glucôxit có tác dụng chống tiểu cầu đông, chống đông thì dễ chảy máu. Cho nên, những bệnh nhân gần đây có khạc ra máu, nôn ra máu, đi tiểu ra máu hoặc có những hiện tượng chảy máu khác, đều không nên ăn mộc nhĩ.

1022- Những người mắc bệnh có tính xuất huyết không nên ăn nhiều cá

Các chuyên gia nghiên cứu đã chứng minh, trong thịt cá có một loại vật chất ức chế tiểu cầu đông lắng. Chất này có thể làm cho chất mỡ, côlettêrôn v.v... quá nhiều ở trong máu không thể dính vào thành huyết quản được. Đối với các bệnh quán tâm, bệnh xơ cứng động mạch rõ ràng là vô cùng có ích; nhưng nó lại thông qua tác dụng đông lắng của tiểu cầu thấp mà làm cho mao ti huyết quản chảy máu nhiều hơn. Cho nên, những người bị bệnh có tính xuất huyết thì không nên ăn nhiều cá.

XVI. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHOẺ

1023- Những người làm việc nơi nhiệt độ cao không nên ăn dưa hấu

Từ xưa đến nay, dưa hấu vẫn được coi là món ăn thượng hảo hạng vừa mát người, tiêu nóng, giải khát v.v... Nhưng những người làm việc ở nơi nhiệt độ cao thì lại không nên ăn dưa hấu. Vì dưa hấu không thể thanh trừ khí nóng có hiệu quả cho công nhân làm việc ở môi trường nhiệt độ cao như công nhân luyện kim, thợ đúc được.

Đó là bởi vì trong dưa hấu ngoài việc có nhiều nước mà không loại hoa quả nào có thể sánh được ra thì hàm lượng đường trong dưa hấu cũng thuộc loại quán quân. Mà loại đường này có

tác dụng lợi tiểu rất lớn, thúc đẩy việc bài tiết nước ở trong cơ thể ra. Người bị trúng nóng, dưa hấu có tác dụng giữ cân bằng giữa sản nhiệt và tản nhiệt ở nơi có nhiệt độ cao ra, nó còn có liên quan đến việc ra mồ hôi làm mất quá nhiều nước và muối. Muối là vật duy trì thẩm thấu áp của cơ thể, bảo đảm lượng nước tồn lưu ở trong cơ thể nhiều hay ít; cơ thể thiếu muối (ly tử natri và clo) không những làm mất nước nhiều hơn, mà còn làm cho chất toan, kiềm trong cơ thể không được cân đối, rất nguy hại cho thần kinh, cơ bắp, thậm chí làm cho co giật.

Ra mồ hôi quá nhiều, sẽ mất rất nhiều nước và muối, mất nước và muối lại có nhân quả với nhau; mất nước nhiều thì cơ thể càng thiếu nhiều muối, do đó mà nước lại càng mất nhiều hơn một cách nghiêm trọng. Ăn nhiều dưa hấu quá, đồng thời lại ra rất nhiều mồ hôi vì nhiệt độ cao, nên chỉ được bổ sung nhiều nước và đường, do vậy người ta sau khi ra quá nhiều mồ hôi thì phần muối mất đi không được bổ sung đầy đủ, nên không có cách nào giữ nước ở lại trong cơ thể được, tất nhiên là sẽ bị trúng nóng. Nhưng như vậy không có nghĩa là phủ định tác dụng của dưa hấu là mát mẻ, giải khát, trừ nóng ở trong các tình huống khác .

Cho nên, người làm việc ở môi trường nhiệt độ cao muốn bổ sung thành phần nước, để phòng trúng nóng thì phải uống những đồ uống mát có thêm muối mới tốt.

1024- Ba điều không nên khi rèn luyện sức khoẻ

Cùng với mức sống không ngừng được nâng cao, người ta càng ngày càng coi trọng việc rèn luyện sức khoẻ (kiện thân). Nhưng rèn luyện sức khoẻ mà không chú ý lựa chọn địa điểm phù hợp, không những không đạt được mục đích kiện thân, trái lại còn dẫn đến tai hoạ bệnh tật. Kiện thân cần tránh những nơi nào ?

1/ Không nên tập ở xung quanh những ngôi nhà cao tầng:

Bởi vì giữa những ngôi nhà cao tầng thường hình thành những luồng "gió lầu cao" bỗng mạnh, bỗng yếu, bỗng lên, bỗng xuống, biến hoá không ngừng. Tập luyện trong môi trường này, rất dễ bị cảm lạnh, thậm chí bị "tà phong" xâm nhập. Ngoài ra, tập luyện giữa các nhà cao tầng cũng không an toàn lắm. Nếu chẳng may trên lầu cao ném xuống cái gì đó, thường dễ gây nên tai hoạ.

2/ Không nên tập ở nơi không khí bị ô nhiễm nghiêm trọng: Ví dụ như khu công nghiệp hoặc nơi có mùi khí hoá học quá nồng, hoặc ở gần cột ống khói, cạnh lò luyện v.v.. Hàm lượng khí thể có hại trong không khí và bụi bặm ở những nơi này ô nhiễm vô cùng nghiêm trọng, ở đây lâu sẽ có hại cho sức khoẻ cơ thể.

3/ Không nên tập ở những nơi sóng điện từ gây nhiễu nghiêm trọng: Ví dụ dưới đường dây cao áp, trạm biến thế, máy biến áp, tháp phát sóng truyền hình, thông tấn vệ sinh và hệ thống hoa tiêu quân sự v.v...đều tồn tại ở những mức độ khác nhau của bức xạ vi ba và sóng điện từ. Tập thể dục trong môi trường như thế này, dễ bị bức xạ vi ba và sóng điện từ, đối với hệ thống thần kinh, hệ thống nội phân tiết, hệ thống râm huyết quản v.v... của con người đều có những ảnh hưởng xấu.

1025- Bốn điều không nên khi luyện tập buổi sớm

1/ Buổi sáng không nên đi tập sớm quá: Khoảng 4 giờ sáng, độ dính của máu là cao nhất, tính lưu động kém nhất, dễ ngưng kết hình thành tắc máu, trở ngại cho tuần hoàn máu, là thời gian bệnh tâm huyết quản phát ra mạnh nhất. Ngoài ra luyện tập ở ngoài nhà quá sớm, trời còn tối, nom không rõ đường đi, người, xe qua lại dễ bị vấp ngã. Cho nên đi tập buổi sáng không nên quá sớm.

2/ Tập luyện buổi sáng không nên quá mạnh, vừa ra khỏi giường, các tổ chức, khí quan của cơ thể còn đang ở trạng thái ức chế, đột nhiên vận động mãnh liệt, lượng máu trong bắp thịt tăng lên đột ngột sẽ tăng thêm cường độ co bóp và nhịp đập của

tim, cơ tim vì cung cấp ô-xy không đủ mà chóng bị mệt mỏi, gây nên hiện tượng tức ngực, đau đầu.. Luyện tập buổi sáng nên căn cứ vào nguyên tắc thích ứng của cơ thể, cường độ nặng nhẹ nên theo qui luật từ nhỏ đến lớn, rồi về nhỏ, tuần tự mà thay đổi, trước khi tập phải có sự vận động chuẩn bị chu đáo, trong khi luyện tập phải khống chế cường độ cho tốt.

3/ Không nên lơ đãng trong khi tập buổi sáng: Trong quá trình tập buổi sáng mà lẩm bẩm ôn từ ngoại ngữ hay tai nghe âm nhạc, đài phát thanh sẽ ảnh hưởng đến trung khu cảm giác của chất vỏ đại não đối với thông tin kích thích vận động, đến tính chính xác của các mệnh lệnh của trung khu vận động chất vỏ đại não, phá hoại tính hưng phấn tiếp tục ổn định của hệ thống thần kinh trung khu, gây nên giao động không qui tắc trong tinh thần vận động, phá vỡ qui luật điều tiết hệ thông cơ thể, làm cho hiệu quả buổi tập sáng bị giảm đi nhiều.

4/ Sau khi tập buổi sáng không nên đi ăn ngay: Sau khi vận động, đại đa số máu còn đang ở trong huyết quản bề ngoài, lượng máu chảy trong đường ruột tương đối ít, không có lợi cho tiêu hoá, hấp thu thức ăn. Lúc đó mà đi ăn sẽ làm cho hệ thống tiêu hoá tăng thêm gánh nặng, dễ sinh ra đầy bụng, khó thở v.v... Đặc biệt là sau khi đi tập buổi sáng mùa đông, không nên lập tức vào bàn ăn ăn những thức ăn loãng quá nóng. Bởi vì trong quá trình tập buổi sáng, đường hô hấp trên và thực quản đã dần dần thích ứng với kích thích lạnh của môi trường bên ngoài, nếu lại gặp nóng ngay sẽ gây thương tổn tầng niêm mạc thực quản và những mao ti huyết quản của các tổ chức ở gần đấy, làm cho một bộ phận máu tiến vào thực quản hoặc dạ dày, sinh ra thổ huyết hoặc tắc máu.

1026- Bốn điều không nên khi tập thái cực quyền

1/ Không nên học tất cả một lúc: Người mới bắt đầu học thái cực quyền, nên căn cứ vào thể chất của mình mà lựa chọn

bài học. Ở Trung Quốc có những cuốn sách "Giản hoá thái cực quyền", "48 động tác thái cực quyền", "88 động tác thái cực quyền". Người mới học nên học từ dễ đến khó, tuần tự tiệm tiến, không nên cùng học tất cả một lúc.

2/ Không nên tập quyền trước và sau khi ăn cơm: Nói chung sau khi tập xong nửa tiếng đồng hồ rồi hãy ăn cơm, hoặc sau khi ăn cơm 1 tiếng đồng hồ rồi hãy tập quyền. Nếu không dễ gây nên bệnh đường ruột. Ngoài ra cần phải chú ý là không được nhịn đại tiểu tiện để tập quyền. Nếu không tinh lực phân tán, ảnh hưởng đến kết quả luyện tập.

3/ Không nên tập quyền khi tâm tình kích động: Thái cực quyền chủ trương " dĩ ý hành khí, dĩ khí vận thân". Trung y có cách nói :"nộ tắc khí thượng ", "bi tắc khí tiêu". "ưu tắc khí kết". Khi tâm hồn không tốt mà tập quyền thì dễ "ấm ức", hoặc "giáp khí", không những vô ích mà còn làm cho thân thể bị tổn thương.

4/ Không nên mở âm nhạc luyện thái cực quyền: Thái cực quyền là một trong những quyền thuật phải tu dưỡng cả tâm hồn lẫn thể xác, khi chăm chú luyện tập thì ý thức tập trung cao độ, hơi thở nhẹ, sâu, dài. Yêu cầu phải "tĩnh tâm", lấy đó để đạt được hiệu quả kiện thân trừ bệnh. Nhưng nếu thường xuyên dùng âm nhạc phối hợp sẽ không phù hợp với nguyên tắc vận động của thái cực quyền:

- Thái cực quyền yêu cầu phải "tĩnh", trường kỳ nghe nhạc, không có lợi cho việc phát huy ý niệm nội tại tự thân của "đả quyền tâm vi chủ".

- Thái cực quyền yêu cầu động tác phải từ từ, chậm rãi, nếu trường kỳ nghe nhạc để luyện tập, sẽ làm cho động tác bất giác lại tự chủ khống chế theo tiết tấu của âm nhạc, như vậy là đả phá mất lý luận của thái cực quyền, ảnh hưởng đến hiệu quả của tập quyền.

1027- Bốn điều không nên khi tắm

1/ Không nên tắm quá nhiều lần: Tắm nước nóng, xà phòng

quá nhiều lần, lớp mỡ da trên bề mặt làn da bị giảm đi, vi toan tính trên làn da bị mất đi, như vậy sẽ có lợi cho vi khuẩn sinh trưởng và xâm nhập vào cơ thể, đối với người già và người đứng tuổi còn dễ gây ra ngứa ngáy ngoài da. Cho nên, số lần tắm chỉ nên vừa phải, không nên quá nhiều lần.

2/ Khi tắm không nên ngâm mình trong nước nóng lâu quá: Nhiệt độ nước nóng trong bể tắm cao hơn nhiệt độ cơ thể người Ngâm người trong bể có thể làm cho tim đập nhanh, gánh vác nặng. Đồng thời với việc tim phải xuất ra một lượng máu nhiều hơn, huyết áp cơ thể cũng sẽ tăng lên, có thể làm cho bệnh tim tái phát. Cho nên trung lão niên, đặc biệt là người có bệnh cao huyết áp và bệnh tim càng không nên ngâm mình lâu ở trong bồn tắm nước nóng.

Nói chung, thời gian tắm vào mùa xuân, mùa thu chỉ nên khoảng nửa tiếng đồng hồ là vừa, vào mùa hè chỉ nên khoảng 20 phút là vừa, mùa đông thì khoảng 45 phút là tốt.

3/ Khi tắm không nên cào mạnh lên làn da: Khi tắm, kỳ cọ quá độ sẽ làm tổn thương tầng bảo hộ làn da, hạ thấp sự đề kháng của da. Bởi vì bên ngoài làn da có một tầng tế bào sừng hoá, tục gọi là "da chết"", độ dày chỉ có 0,1 mm. Nó có tính toan yếu, có thể ngăn cản bệnh nguyên thể và xạ tuyến có hại, là một phòng tuyến thiên nhiên của cơ thể. Tốc độ thay đổi của tầng da chết này rất chậm. Nhanh nhất cũng phải mười mấy ngày, còn ở trong thượng thận thì phải trên 100 ngày. Khi tắm mà cào mạnh sẽ làm cho đường phòng tuyến này bị phá hoại, dễ làm cho da bị nhiễm trùng, làm cho viêm mao nang, sinh ghẻ lở, thậm chí phát sinh chứng bại huyết. Cho nên, khi tắm không nên cào mạnh lớp da, càng không nên dùng khăn tắm khô hoặc sơ mướp để cọ sát làn da.

4/ Sau khi vận động không nên tắm nước nóng: Khi vận động do các bắp thịt phải vận động nhiều, máu chảy về cơ bắp

tăng lên, máu ở cơ tim cũng tăng lên để thích ứng với nhu cầu của vận động. Sau khi vận động, tim đập nhanh và máu chảy cũng nhanh và vẫn tiếp tục trong một thời gian, nếu vận động vừa ngừng đã lập tức đi tắm nước nóng, máu chảy về cơ bắp và da vẫn tiếp tục tăng lên, khiến cho việc cung cấp máu cho các bộ phận khác của cơ thể giảm đi, nhất là không thể thoả mãn nhu cầu máu của tim và não, điều đó dễ dẫn đến bệnh tim đột phát và não thiếu ô-xy mà xảy ra tai nạn ngoài ý muốn. Cho nên, sau khi vận động không nên lập tức đi tắm nước nóng.

1028- Những người không nên cắt mắt hai mí

Cắt mắt hai mí, trong nữ thanh niên hiện nay là một thứ phẫu thuật thẩm mỹ tương đối lưu hành. Nhưng có một số người không nên làm phẫu thuật này:

1/ Những nữ thanh niên người nhỏ, mắt nhỏ, mí mắt nhỏ so với tiêu chuẩn bình thường (29 mm), những người này nếu cắt thành mắt hai mí, tuy có hai mí mắt, nhưng ở giữa hai mí mắt có khoảng cách rất rộng, hình thành mắt hình tròn, thậm chí hiện lên một nốt hình nốt đậu đen, rất khó coi.

2/ Những phụ nữ sinh ra đã sưng mọng mắt: Sau khi cắt thành mắt hai mí, vì mỡ ở mí dưới quá nhiều, khi mở mắt vẫn bị xệ xuống, che lấp mất rãnh mắt, chỉ khâu vết mổ phía trên thêm dầy lên, nhìn không rõ hai mí mắt nữa, chiều rộng của mí mắt bị hẹp lại, trông không đẹp.

3/ Phụ nữ có sẹo: ở chỗ lớp da bị thương bị rách và chỗ vết mổ xuất hiện vết sẹo có tính tăng sinh, lồi lõm không phẳng, cắt thành hai mí không thể thành hai mí được, mà còn làm cho mí trên bị biến hình, trông rất không đẹp.

4/ Phụ nữ trên 40 tuổi: Mí mắt đã bị nhão, mở mắt ra xuất hiện nhiều vết nhăn hơi sâu. Sau khi phẫu thuật, vết nhăn thêm nhiều hơn, lồi lõm không bằng phẳng, không thể tăng thêm mỹ cảm được.

5/ Phụ nữ phát dục cơ mí trên của bờ mi không tốt: Phẫu

thuật xong không thể thành mắt hai mí được, ở chỗ mổ còn lại một cái rãnh nhỏ, trông rất khó coi.

1029- Những người không nên tham gia chạy đường dài

Những người sau đây không nên tham gia rèn luyện chạy đường dài:

1/ Người có bệnh truyền nhiễm đang trong thời kỳ phục hồi hoặc người mắc bệnh truyền nhiễm mãn tính.

2/ Người bị bệnh tiểu đường đang tiêm insulin.

3/ Bệnh nhân xuất huyết bên trong gần đây nhất.

4/ Bệnh nhân thận mãn tính hoặc cấp tính.

5/ Bệnh nhân thiếu máu.

6/ Bệnh nhân lao phổi hơi vận động đã cảm thấy thở khó.

7/ Bệnh nhân huyết áp cao, đang uống thuốc giảm áp mà huyết áp vẫn không xuống dưới 150/90 mm cột thuỷ ngân.

8/ Bệnh nhân bị bệnh huyết quản chi dưới, đi bộ cũng cảm thấy đau nhức.

9/ Bệnh nhân viêm khớp lưng, đùi, chân đã nhiều lần uống thuốc.

1030- Những người không nên cười to

Các nhà sinh lý học đã phát hiện, khi người ta cười đã huy động 17 cơ bắp, 43 dây thần kinh. Cười là biểu hiện hoan lạc, vui sướng, thỏa mãn và tự đắc, rất có ích cho sức khoẻ. Từ xưa Trung Quốc đã có câu nói: " Một tiếng cười trẻ được 10 năm". Song, những người dưới đây thì lại không nên cười to:

1/ Những phụ nữ đang thời kỳ có thai: Khi cười to bụng bị co thắt mãnh liệt, dễ xảy ra xảy thai hoặc đẻ non.

2/ Trẻ con đang ăn: Tuyệt đối không được trêu chọc trẻ để chúng cười khi chúng đang ăn, càng không được làm cho chúng cười to, nếu không, thức ăn dễ chui vào khí quản, sẽ vô cùng phiền phức.

3/ Những người đã từng làm phẫu thuật ngực, bụng, huyết

quản, tim v.v... Những người này phải nghỉ ngơi yên tĩnh, nói chung trong vòng 5 - 7 ngày sau khi mổ không được cười to.

4/ Những người bị tắc cơ tim: Những bệnh nhân này cho dù không xảy ra có tính cấp bách, nhưng trong thời kỳ phục hồi cũng không được cười to, để phòng phấn khởi quá độ mà sinh ra chuyện bất ngờ.

5/ Bệnh nhân mạch máu não: Bệnh nhân tắc mạch máu não, xuất huyết não và những bệnh nhân xuất huyết khoang dưới mô mạng nhện càng không được thả cửa cười to.

6/ Người bị huyết áp quá cao: Những người này nếu không tự kiềm chế cười to, sẽ làm cho huyết áp tăng vọt, sẽ gây nên liệt não bất ngờ.

7/ Người bị bệnh sa nang thời kỳ đầu (túi dịch hoàn phình to, sa xuống): Những người này nếu cười to, sẽ làm cho bệnh sa nang thêm nặng, khó có thể phục hồi nhanh chóng được.

8/ Bệnh nhân xuất huyết tử cung: Những người này cười to sẽ làm cho máu chảy nhiều hơn, sinh ra thiếu máu.

9/ Người bị bệnh lòi dom và sa tử cung: Khi những người này cười to sẽ làm cho bệnh tái phát, không có lợi cho việc ổn định bệnh và khôi phục sức khoẻ.

10/ Người có thói quen hay bị sái quai hàm: Những người này há mồm cười to sẽ lại bị sái quai hàm.

1031- Những người không nên làm bảo mẫu

Bảo mẫu là những người làm công việc thổi nấu cơm nước và chăm sóc trẻ trong gia đình. Tình hình sức khoẻ của họ trực tiếp quan hệ đến sức khoẻ của một gia đình. Cho nên bản thân người bảo mẫu và chủ gia đình thuê bảo mẫu đều phải biết, những người mắc bệnh sau đây thì không nên làm bảo mẫu :

1/ Người mắc bệnh thương hàn: Người nào muốn đi làm bảo mẫu, trước khi đi làm phải đến bệnh viện kiểm tra sức khoẻ; nếu trong thời kỳ làm việc mà mắc bệnh thương hàn thì phải đến

bệnh viện điều trị cách ly cho đến khi khỏi bệnh, xét nghiệm 3 lần liền đều âm tính thì mới tiếp tục công tác bảo mẫu được.

2/ Người mắc bệnh kiết lỵ có vi khuẩn: Người khoẻ mạnh ăn phải thức ăn, nước uống có nhiễm trùng kiết lỵ của người bị bệnh truyền sang hoặc dùng chung những dụng cụ sinh hoạt của họ đều có thể mắc bệnh. Cho nên, nếu người bảo mẫu bị bệnh kiết lỵ, phải lập tức ngừng ngay công tác bảo mẫu. Nhất định phải đi điều trị cho khỏi bệnh. Sau 3 ngày ngừng uống thuốc, tiến hành xét nghiệm 3 lần liền đều âm tính mới có thể khôi phục công tác được.

3/ Người bị viêm gan truyền nhiễm: Người bị bệnh viêm gan B và viêm gan B mà trong nước bọt vẫn có vi rút kháng nguyên bề mặt thì có tới 25% đến 50% số người có thể tìm được hạt kháng nguyên bề mặt có vi rút của bệnh viêm gan B, có người thậm chí còn tìm được vi rút viêm gan B. Những người này rất dể truyền bá bệnh viêm gan. Cho nên, bảo mẫu sau khi bị bệnh viêm gan phải lập tức cách ly điều trị. Bệnh nhân viêm gan cấp tính phải chờ chữa khỏi bệnh, sau khi công năng gan được khôi phục bình thường, còn phải theo dõi thêm nửa năm nữa. Trong thời kỳ theo dõi, nếu không có bệnh rõ rệt, vẫn còn phải chờ 3 - 4 tháng nữa để phúc tra công năng gan lại một lần nữa. Xét nghiệm liên tục 3 lần liền nếu là âm tính thì mới có thể tiếp tục làm công tác bảo mẫu.

4/ Những người mắc các bệnh khác: Có rất nhiều loại bệnh truyền nhiễm như bệnh hủi, bệnh lao đang có vi trùng, bệnh ngoài da mâng mủ, bao gồm bệnh ngoại khoa dẫn đến mâng mủ, bệnh giang mai, bệnh nấm chân, tay. Khi chưa chữa triệt để những bệnh này, chưa được bác sĩ cho phép, đều không được đảm nhiệm công việc nấu ăn, chăm sóc trẻ.

Ngoài ra, những người có bệnh tâm lý không bình thường như tâm tính u uất, tính cách thô bạo v.v... cũng không được làm

công tác bảo mẫu.

1032- Những người không nên bơi

1/ Những người mắc bệnh tâm huyết quản: Bệnh cao huyết áp nặng, sau khi dùng thuốc huyết áp vẫn ở mức 180/110 mm cột thuỷ ngân, huyết quản não có khả năng xảy ra tai biến; người đang mắc bệnh hẹp van tim, trong những ngày gần đây đã bị tim đau quặn, hơi vận động cũng cảm thấy não bộ đau nhói; người mắc bệnh van tim và bệnh tim có khả năng tâm lực suy kiệt. Những người này không nên xuống nước bơi, để đề phòng phát sinh nguy hiểm ở trong nước.

2/ Những người đang mắc bệnh truyền nhiễm : Những bệnh nhân viêm gan có tính truyền nhiễm, đau mắt đỏ, đau mắt hột nặng, nấm chân nghiêm trọng, người mắc bệnh trùng màng uốn roi đuôi âm đạo, bệnh nhân kiết lỵ v.v..., bơi dưới nước sẽ không có lợi cho sức khoẻ, lại dễ truyền nhiễm bệnh cho người khác.

3/ Những người đang mắc bệnh viêm thận, hen xuyễn, viêm trung nhĩ, thủng màng trống v.v... Những bệnh nhân này sức đề kháng của bản thân kém, lượng hoạt động bơi tương đối lớn, lại bị nước lạnh kích thích, thể lực tiêu hao tương đối nhiều, dễ khiến cho bệnh tình thêm nghiêm trọng. Ngoài ra, những người viêm trung nhĩ mãn tính, thủng màng trống, bơi dưới nước cũng dễ làm cho chứng viêm nặng thêm.

4/ Phụ nữ đang hành kinh và có bệnh nặng vừa mới khỏi: Phụ nữ đang hành kinh mà đi bơi cực dễ bị cảm nhiễm, rất có hại cho sức khoẻ; người có bệnh nặng vừa mới khỏi hoặc người có nhiều bệnh, cơ thể suy nhược, vì nước lạnh kích thích hoặc lượng vận động quá lớn có thể làm cho bệnh cũ tái phát hoặc bệnh tình nghiêm trọng hơn, cho nên không nên đi bơi.

1033- Những người không nên dùng điện thoại di động (máy cầm tay)

Những người bị bệnh tim: Bình thường công năng của tim

có liên quan mật thiết đến các ly tử kali, canxi, magiê sản sinh ra sự cân bằng điện vị, sóng điện từ từ bên ngoài gây nhiễu nghiêm trọng quá trình sinh lý điện cơ tim. Thực nghiệm đã chứng minh, sóng điện từ của máy cầm tay có thể làm cho điện tâm đồ không bình thường. Đặc biệt là người có đeo máy theo dõi tim, sẽ ảnh hưởng đến kết quả theo dõi, làm cho chẩn đoán sai.

Những người bị bệnh động kinh: Người sử dụng máy cầm tay, sóng điện từ sản sinh ra xung quanh đại não cao gấp 10- lần sóng điện tử không gian, máy cầm tay chất lượng xấu vượt quá hàng trăm lần, gây cho điện não đồ không bình thường, có khả năng kích động bệnh động kinh.

Những người bị bệnh bạch nội chướng : Sóng điện từ do máy cầm tay phát xạ ra có thể làm cho nhiệt độ của tinh thể nhỡn cầu tăng lên, phù nề, làm cho bệnh bạch nội chướng nặng thêm.

Người bị bệnh suy nhược thần kinh nghiêm trọng: Người thường xuyên sử dụng máy cầm tay có thể dẫn đến các bệnh suy nhược thần kinh như bị mất ngủ, hay quên, nằm mơ nhiều, váng đầu chóng mặt, dễ phẫn nộ v.v... Người bị bệnh suy nhược thần kinh thường xuyên sử dụng máy cầm tay tất nhiên bệnh sẽ nặng thêm.

1034- Những điều cần biết khi sử dụng điện thoại di động

Khi đi trên máy bay không nên sử dụng máy cầm tay: Đó là vì hệ thống dẫn đường trên máy bay sợ nhất là bị cao tần gây nhiễu. Nếu khi máy bay đang bay mà dùng máy cầm tay, rất có thể sẽ tạo thành hệ thống khống chế điện tử trên máy bay mất chính xác mà gây nên sự cố.

Khi đang tra dầu vào xe hơi không nên dùng máy cầm tay: Máy tính số ở trạm bơm xăng là do điện tử khống chế. Nếu bị tín hiệu phát xạ của máy cầm tay gây nhiễu, ảnh hưởng đến mật độ

tinh vi của linh kiện trong máy, thậm chí còn có thể gây ra sự cố hoả hoạn.

Trong bệnh viện không nên sử dụng máy cầm ty: Trang bị trong bệnh viện có rất nhiều thiết bị điều trị bằng điện tử như máy điện tâm đồ, máy CT v.v... Những máy này vô cùng mẫn cảm với những tín hiệu cao tần do máy cầm tay phát ra. Nếu bị gây nhiễu sẽ ảnh hưởng đến kết quả chẩn đoán gây nên hậu quả xấu là chẩn đoán bị sai, bị chậm v.v...

Khi vào những vùng nguy hiểm thì không nên sử dụng máy cầm tay: Tại công trường đang nổ mìn hoặc những vùng khác có nguy cơ phát nổ thì không nên sử dụng máy cầm tay. Bởi vì tín hiệu do máy cầm tay phát xạ có khả năng tiếp xúc với thiết bị gây nổ.

Khi trời mưa có sấm chớp không nên dùng máy cầm tay : Do sự gây nhiễu của điện sấm chớp, tính nhảy vọt của tần xuất vô tuyến của máy cầm tay tăng mạnh, rất dễ gây ra sự cố bị sấm sét làm cháy máy điện thoại di động.

1035- Những người không nên dùng thảm điện

Thực tiễn lâm sàng đã chứng minh, đối với rất nhiều loại bệnh, thảm điện có tác dụng nhất định bổ trợ cho điều trị rất tốt như bệnh viêm khớp, bệnh thấp khớp, viêm khí quản mãn tính, đau vùng cơ lưng v.v... Ngoài ra người già sức yếu, sự chuyển hoá thấp và những người bệnh mãn tính thuộc thể hư hàn, sử dụng thảm điện để sưởi ấm cũng rất có ích. Nhưng đối với những người âm hư hoả vượng mà sử dụng thảm điện không những vô ích, mà trái lại còn có hại. Những người sau đây không nên dùng thảm điện :

1/ Người bị bệnh lao phổi, người bị bệnh dãn phế quản: Sử dụng thảm điện, bệnh tình có thể nặng thêm lên.

2/ Thanh niên: Sự chuyển hoá đang thịnh vượng, trường kỳ sử dụng thảm điện sẽ làm cho năng lực chống rét, chống bệnh của bản

thân giảm sút.

3/ Phụ nữ có thai: Thảm điện sau khi điện vào sẽ sản sinh ra điện từ trường, nếu người có thai trường kỳ sử dụng sẽ ảnh hưởng đến phát dục đại não của thai nhi, dễ làm cho trẻ thấp kém về trí lực.

1036- Những người không nên đi máy bay

Lữ hành trên không trung, cơ thể con người ta phải chịu ảnh hưởng của một số nhân tố đặc thù như tốc độ nhanh, áp lực khí quyển, trên cao thiếu dưỡng khí v.v... Những người mắc những bệnh sau đây, không nên đi máy bay :

1/ Những người bị tắc cơ tim hoặc đã đỡ nhưng công năng tim vẫn có trở ngại.

2/ Những người không đi bộ đường dài được hoặc lên cầu thang mà cảm thấy khó thở.

3/ Những người thường xuyên bị đau thắt tim, trong một ngày phải thường xuyên uống thuốc trợ tim.

4/ Người bị bệnh tim, tim đập nhanh, nhịp tim rất thất thường, vùng tim nở rộng, hẹp van tim v.v...

5/ Những người huyết áp cao.

6/ Những người bị ho lao đang thời kỳ phát triển, nhất là đã có hang.

7/ Phổi bị xơ hoá, dãn phế quản, viêm phổi cấp tính, viêm mô ngực, ung thư phổi và trong phổi có mủ.

8/ Người bị bệnh máu trắng, hồng cầu và bạch cầu đều thấp, hoặc người vừa mới tiếp máu không lâu.

9/ Những người bị loét dạ dày và 12 chỉ tràng, nhất là những người đã bị thủng dạ dày.

10/ Những người đã cắt dạ dày, ruột, thận, vết thương tương đối lớn và mới mổ chưa đầy 6 tháng. Những người viêm túi mật và những người bị sa nang không trở về vị trí cũ được.

11/ Những người vì tắc mạch máu não hoặc chảy máu não

mà bị hoại tử não và những người bị bệnh động kinh.

12/ Những người bị bệnh tinh thần và bị chấn động não mà không có bác sĩ hoặc nhân viên y tế đi cùng.

13/ Những người bị viêm khoang quanh xoang mũi cấp tính và viêm tai giữa cấp tính, những người lỗ mũi bị tắc.

14/ Những người bị viêm thị võng mạc và những bệnh nhân mổ mắt phải bơm khí thể vào tiền phòng.

15/ Những người điếc, người mù, đi máy bay có thể làm cho bệnh tình nghiêm trọng hơn.

16/ Những người viêm gan cấp tính có tính truyền nhiễm hoặc những bệnh truyền nhiễm khác đang lưu hành.

17/ Những người bị bệnh sỏi cấp tính.

18/ Những người bị bệnh mẩn ngứa mâng mủ ở diện rộng hoặc những người bài tiết ra những vật có mùi hôi thối.

19/ Phụ nữ có thai trên 8 tháng hoặc những phụ nữ đã bị xảy thai nhiều lần và những trẻ thơ mới sinh chưa được 2 tuần.

1037- Những người không nên đi xe đạp

1/ Những người cận thị nặng: Vì thị lực của họ rất kém, nắm tình hình thay đổi ở xung quanh không chuẩn, phản ứng chậm chạp, đi xe đạp không bảo đảm an toàn.

2/ Người bị điếc: Có một số người không nghe thấy hoặc nghe không rõ thanh âm phát ra từ các loại xe, đi xe đạp dễ phát sinh tai nạn.

3/ Người mù màu sắc: Những người này không phân biệt được màu sắc, đi xe đạp trong thành thị không thể phân biệt được các màu đỏ, màu xanh của đèn tín hiệu giao thông, thật vô cùng bất tiện, vô cùng nguy hiểm.

4/ Người bị bệnh quáng gà: Buổi tối những người này nhìn sự vật rất mơ hồ, đi xe đạp vô cùng nguy hiểm.

5/ Người say rượu: Sau khi say rượu mà đi xe đạp thì thao tác không chuẩn, phán đoán nhầm lẫn, phản xạ không nhanh,

động tác không hiệp điều mà xảy ra tai nạn.

6/ Người mắc bệnh động kinh: Loại bệnh nhân này đột nhiên lên cơn ngã lăn xuống đất, thần chí không rõ, mồm sùi bọt trắng, tứ chi co giật. Chẳng may đang đi xe mà lên cơn thì nguy hiểm đến tính mệnh.

7/ Người bị bệnh sau khi chấn thương não: Sau khi não bộ bị ngoại thương, thường có những biểu hiện như nhức đầu chóng mặt, thần chí mơ hồ, tư duy phán đoán không nhanh nhạy, sức chú ý không tập trung, không nên đi xe đạp.

8/ Người bị bệnh cao huyết áp: Đi xe đạp cần phải tập trung tư tưởng cao độ, tinh thần cũng tương đối căng thẳng, có thể làm cho tuyến thượng thận phân tiết nhiều hơn, theo đó thì huyết áp nhanh chóng lên cao. Nếu gặp phải tình hình ngoài ý muốn thì trong lúc căng thẳng rất có thể phát sinh bệnh trúng phong não.

9/ Người mắc bệnh hẹp van tim: Vì đi xe đạp lượng vận động tăng lên sẽ làm cho tim phải gánh nặng, tâm cơ không được cung cấp máu đầy đủ, thêm nữa tư tưởng căng thẳng, rất có thể tái phát bệnh hẹp van tim.

10/ Người mắc bệnh sa nang: Trong tình hình dùng sức để đạp xe và xe rất rung, rất có thể làm cho nhiều đoạn ruột hoặc võng mô rơi vào trong sa nang, làm cho bệnh càng thêm trầm trọng, người bị nặng có thể xảy ra tắc ruột. Cho nên, tốt nhất là không nên đi xe đạp.

1038- Những người không nên hoá trang

Hoá trang có thể làm cho dung mạo người ta thêm đẹp, thêm tươi. Nhưng những thứ dùng để hoá trang ở thẩm mỹ viện như son hoá trang, son môi, nhũ bôi mắt, lông mày, phấn lót, phấn thơm, sơn móng tay, kem lông mi, nước hoa, sữa bôi tóc, dầu bôi tóc, v.v... đều có thuốc hoá học, một số còn phát sinh dị ứng hoặc phản ứng độc tính. Cho dù lúc đầu không có phản ứng gì, trường kỳ sử dụng cũng có thể gây ô nhiễm cho người và tổn

hại cho làn da. Cho nên, những người sau đây không nên hoá trang :

1/ Phụ nữ có thai và những người kinh nguyệt không đều.

2/ Những người mắc bệnh gan, bệnh tiểu đường.

3/ Người mắc bệnh tâm thần, bệnh trầm uất và bệnh thần kinh suy nhược.

4/ Người mắc bệnh viêm da dị ứng và bệnh mề đay.

5/ Những người sau khi viêm nhiễm đã thành sẹo, sắc tố trầm và bệnh xước da dương tính.

1039- Những người nào không nên hôn nhau

1/ Những người đang có bệnh viêm gan có độc hoặc viêm gan B kháng nguyên bề mặt là dương tính thì không nên hôn nhau. Bởi vì trong nước bọt của những người này vẫn có vi rút, hôn người khác sẽ truyền bệnh cho người ta, cho nên tạm thời không nên hôn.

2/ Những người đang bị tắc cơ tim, tắc mạch máu não, xuất huyết não v.v... hoặc mới khỏi chưa đầy một tháng; những người đang bị bệnh cao huyết áp nghiêm trọng, đang trong thời kỳ co thắt cơ tim, viêm cơ tim, rối loạn nhịp tim, công năng các loại bệnh tim không ổn định, tim đập quá nhanh, không cung cấp đủ máu cho động mạch, xơ cứng mạch máu não vì cung cấp máu cho não không đầy đủ, thần kinh tiền đình nhĩ (tai) không cân đối, bị giao động (bệnh mây-ni-ai) đều không nên hôn, nhất là không nên hôn mạnh và hôn lâu. Bởi vì khi hôn, tâm thần người ta bị xúc động, thần kinh giao cảm được tăng cường có tính hưng phấn, làm cho huyết áp tăng cao, tim đập rất nhanh. Những người trên mà hôn, rất có thể làm cho bệnh cũ tái phát nặng hơn, ảnh hưởng đến kết quả điều trị, thậm chí còn gây nên vỡ tim, vỡ não mà chết.

1040- Những người nào không được kết hôn ?

1/ Những người mắc bệnh có tính khí chất nghiêm trọng:

Người công năng tim bị trở ngại nghiêm trọng, những người có bệnh phổi, gan, thận nghiêm trọng và bệnh chảy máu đều không nên kết hôn.

2/ Người bị bệnh hủi: Người bị bệnh hủi chưa chữa khỏi mà đã kết hôn, sẽ uy hiếp phối ngẫu nghiêm trọng, có thể xâm hại lớp da, niêm mạc, lâm ba kết và thần kinh xung quanh, cực kỳ nguy hại.

3/ Người mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính: Bệnh truyền nhiễm cấp tính đang trong thời gian phát bệnh (như viêm gan cấp tính, lao phổi đang có vi trùng v.v...) thì không được kết hôn; nếu không, không những không có lợi cho sức khỏe bản thân, mà còn truyền nhiễm cho đối phương.

4/ Người có bộ phận sinh dục dị dạng: Người có bộ phận sinh dục dị dạng mà kết hôn sẽ ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục sau khi cưới và sẽ không có con. Do đó không nên kết hôn.

5/ Người mắc bệnh có tính di truyền nghiêm trọng: Như bệnh tâm thần phân liệt, bệnh động kinh v.v... nếu kết hôn, đẻ con sẽ di truyền bệnh cho con cái.

6/ Người mắc bệnh giang mai, bệnh lậu: Khi chưa chữa khỏi triệt để thì không nên kết hôn; nếu không sẽ truyền nhiễm cho đối phương.

7/ Người trí lực quá kém: Những người này kết hôn, sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời con cái, cho nên không thể kết hôn được.

8/ Những người họ gần : Những người họ gần mà kết hôn, đẻ con thường có khuyết tật bẩm sinh, có bệnh di truyền v.v... Cho nên, nam nữ họ gần không nên lấy nhau.

9/ Hai người cùng điếc bẩm sinh: Những người điếc bẩm sinh đều có gien phát bệnh, nếu lấy nhau, con cái sẽ có khả năng cũng bị điếc bẩm sinh. Cho nên, hai người cùng điếc bẩm sinh không nên lấy nhau.

10/ Hai người cùng bị bệnh tiểu đường : Bệnh tiểu đường là

một loại bệnh chuyển hoá nội phân tiết thường thấy. Có thể chia ra làm hai loại là insulin lười và insulin không lười. Hiện nay các chuyên gia cho rằng, plhương thức di truyền của chúng đa số là do gien di truyền. Trong người bị bệnh tiểu đường có insulin lười, khi một người có bệnh thì có khả năng 3% con cái trong vòng 20 tuổi có thể.phát bệnh, nếu cả hai vợ chồng đều mắc bệnh thì 20% con cái có khả năng bị phát bệnh trước tuổi 20; cha mẹ khoẻ mạnh, nếu đã đẻ một đứa con bị bệnh tiểu đường thì có khoảng 30% con thứ hai cũng bị bệnh tiểu đường. Người mắc bệnh tiểu đường dạng insulin không lười thì khuynh hướng di truyền trong gia đình rất rõ. Loại này phát bệnh đa số khi đã thành niên, thường phát bệnh vào tuổi trên 40. Khi cưới và sinh con không có hiện tượng có bệnh này ở cả hai vợ chồng, nếu chờ phát hiện thấy bệnh của mình thì đã quá muộn, con cái đã trưởng thành. Theo nghiên cứu, hai người mắc bệnh tiểu đường lấy nhau, tỷ lệ con cái bị bệnh lên tới trên 10%, và phương thức hôn phối này không những chỉ tăng thêm số lượng bệnh nhân tiểu đường mà còn làm cho tuổi phát bệnh bệnh tiểu đường trong quần thể cao hơn. Cho nên hai người cùng bị bệnh tiểu đường thì không nên lấy nhau.

1041- Những người không nên khiêu vũ

1/ Người đang có bệnh truyền nhiễm: Những người đang ho lao, bệnh viêm gan vi rút, người đang mắc bệnh cảm cúm lưu hành v.v... đều không nên tham gia vũ hội. Khiêu vũ rất mệt sẽ làm cho bệnh nặng thêm, còn vì tiếp xúc với quá nhiều người mà truyền bệnh cho người ta.

2/ Những người sa nội tạng như thận, dạ dày v.v...: Những người này nếu thường xuyên tham gia vũ hội sẽ làm cho nội tạng di chuyển càng nghiêm trọng hơn.

3/ hững người mắc bệnh hẹp van tim, bệnh cao huyết áp: Những người mắc bệnh này nên hết sức cố gắng không tham gia vũ hội, nhất là không nhảy những điệu vũ có bước nhanh và

những điệu vũ kiểu ma la tông. Nếu không sẽ do tâm thần kích động và quá mệt mỏi mà dẫn đến tim đau thắt, tâm cơ bị kẹt và trúng phong não.

4/ hững người bị bệnh động kinh: Trong vũ trường có những đèn màu năm màu mười sắc nhấp nháy liên hồi, tiết tấu âm nhạc mãnh liệt, dễ làm cho trung khu thần kinh tăng cao có tính hưng phấn, từ đó mà làm cho bệnh động kinh lên cơn.

5/ hững phụ nữ có thai ở thời kỳ đầu: Khiêu vũ thường làm cho thân thể trên dưới ưỡn ẹo, lắc lư bên phải bên trái, càng làm cho tinh thần thêm kích động và mệt mỏi dễ làm cho bụng bị đau, âm đạo ra máu, thậm chí xảy thai, đặc biệt là những người đã bị xảy thai nhiều lần (đã có thói quen xảy thai) càng cần phải chú ý.

6/ hững người uống rượu quá chén: Tinh rượu kích thích mãnh liệt trung khu thần kinh dễ làm cho bước nhảy không chuẩn, làm cho bị ngã, sinh ra tai nạn. Sau khi say thường thiếu khả năng tự khống chế, còn dễ gây nên những điều thị phi.

1042- Buổi sáng mùa hè, không nên tập thể dục ở trong vũ trường

Hiện nay không ít người đi tập thể dục buổi sáng mùa hè lại thích đến vũ trường để nhảy điệu giao tế vũ. Làm như vậy rất không có lợi.

Mùa hè nhiệt độ không khí tương đối cao, trong vũ trường cửa đóng kín mít suốt đêm, không khí vốn đã không được tươi mới, hơn nữa, người tập trung đông, thở ra lượng cacbon rất nhiều, trong không khí ô uế của vũ trường và các loại mùi do cơ thể người bốc ra, và còn bụi bặm trên sàn nhảy bay lên làm cho không khí càng thêm vẩn đục. Ngoài ra, trong vũ trường, số lượng những ly tử không khí có lợi cho con người cực ít. Nói chung mỗi phân khối không khí chỉ có 25 - 100 ly tử. Đó chính là nguyên nhân một số người ở trong vũ trường cảm thấy tâm

tình bị áp chế.

Sáng sớm mùa hè không bị ảnh hưởng của tầng nghịch ôn như mùa đông. Bất kỳ là ban ngày hay ban đêm, khả năng tự làm sạch của không khí rất mạnh. Thêm nữa ban đêm không giống như mùa đông có hàng ngàn vạn ống khói to nhỏ để sưởi ấm nhả khói mù mịt. Cho nên sáng sớm mùa hè là thời gian không khí bên ngoài nhà tươi mát nhất trong cả một ngày, càng quan trọng hơn nữa là các công viên, ao hồ, ven sông, lùm cây hoa cỏ tập trung vào ngày hè nhiều nhất, đều là những bãi có thể cung cấp cho mọi người tập luyện buổi sáng. Không khí ở những nơi này ẩm mát, nhiệt độ thích hợp, cây cỏ xanh tươi, hoa thơm ngào ngạt, ly tử không khí nhiều (trong mỗi phân khối không khí đạt trên 1.000 ly tử), cho nên bước vào đây, lập tức bạn cảm thấy tâm thần sảng khoái, tha hồ thưởng thức cái đẹp của phong cảnh đào hoa tự nhiên. Chẳng cần phải nói, tập các loại bài thể dục, cho dù chỉ đi tản bộ, đối với sức khoẻ thể chất và tâm hồn đều có ích.

Mong rằng các bạn hãy rời bỏ vũ trường, đi vào đại tự nhiên mà luyện tập.

1043- Không nên coi thường tập thể dục giữa giờ

Kiên trì làm tốt việc tập thể dục giữa giờ là một thủ đoạn quan trọng để bảo vệ sức khoẻ. Những người làm việc ở tất cả mọi ngành nghề đều nên sắp xếp thoả đáng buổi tập thể dục giữa giờ, mà không nên coi thường buổi thể dục này.

Đối với người lao động trí óc mà nói, bộ óc của con người vừa có công năng chỉ huy hiệp điều các khí quan, lại phải học tập, suy nghĩ, ghi nhớ, tỷ lệ chuyển hoá cao, lượng tiêu hao dưỡng khí lớn. Cho dù trong khi yên tĩnh, lượng tiêu hao ô-xy của não cũng chiếm khoảng 20% lượng tiêu hao của toàn thân. Lượng máu vận cuyển của tim mỗi phút có 13% phải cung cấp cho đại não sử dụng. Cho nên, người lao động trí óc ngồi làmviệc sau 2 tiếng đồng hồ, tế bào não đã mệt mỏi, hiệu suất giảm đi.

Lúc này mà thật sự tập 10 phút thể dục giữa giờ thì tế bào thần kinh chỉ huy các vận động của bắp thịt sẽ hưng phấn hẳn lên, làm cho tế bào thần kinh não vốn đã bị mệt mỏi được nghỉ ngơi. Tập thể dục giữa giờ khiến cho công năng tim phổi được tăng cường lên rất nhiều, máu chảy vào đại não tăng lên nhiều, việc chuyển lên đại não ô-xy và các dưỡng liệu khác cũng tăng lên nhiều, từ đó làm cho tinh lực người ta càng thêm sung sức. Tập thể dục giữa giờ còn có thể dự phòng các bệnh nghề nghiệp như những người làm công tác phải ngồi lâu, đầu cúi, lưng cong, tránh được tổn thương cơ lưng, bệnh trĩ, v.v..:

Đối với người lao động thể lực mà nói, thể dục giữa giờ có tác dụng tích cực của nó. Do đặc điểm các loại công tác, các loại lao động không giống nhau, các bộ phận trong cơ thể phải gánh vác những phần việc nặng nhẹ cũng không giống nhau, nên thường mệt mỏi từng bộ phận. Sau 2 tiếng đồng hồ lao động, tập một bài thể thao giữa giờ (thể dục theo đài) sẽ tăng cường công năng tim phổi, hoạt động hiệp điều tứ chi, khiến cho các khí quan đã bị mệt mỏi được tu chỉnh, không những có thể giảm nhẹ hoặc tiêu trừ mệt mỏi từng bộ phận, mà còn làm cho tinh lực sung sức.

1044- Không nên tập chạy đường dài trong sương mù

Trong tiết trời sương mù cuồn cuộn, không khí ô nhiễm khá nghiêm trọng, không nên luyện tập chạy đường dài.

Sương mù là những hạt nước li ti bay trong tầng thấp của không khí, trong đó hoà tan một số vật chất có hại mà trên mặt đất không tan ra được, như các loại axit, kiềm, muối, amôniắc, benzen, phê nôn v.v.. Đồng thời còn dính rất nhiều bụi bặm có hại, vi sinh vật gây bệnh và các loại anbumin lạ v.v...Trên mặt đất thành phố ô nhiễm nghiêm trọng, những vật chất có hại trong sương mù lại càng nhiều hơn. Sáng sớm, chạy bộ trong sương mù hoặc làm những vận động gì khác nặng nhọc thì sẽ hít phải hàng loạt vật chất có hại hoặc những chất này bám vào người., làm cho

viêm khí quản, viêm họng, viêm niêm mạc mắt và các bệnh dị ứng khác.

Cho nên, khi có sương mù không nên ra ngoài nhà chạy đường dài hoặc làm những vận động mạnh mẽ khác. Có thể thay đổi, tập thể dục chân tay ở trong phòng như cử tạ, chống tay, tập các động tác nằm v.v...

1045- Không nên nhịn đại tiểu tiện để đi tập buổi sáng

Có người nói, sáng dạy đi tập thể dục, không thể đại tiểu tiện, nếu không sẽ bị "tiết khí", ảnh hưởng đến kết quả luyện tập buổi sáng. Cách nói như vậy không có căn cứ khoa học, nhịn đại tiểu tiện là có hại.

Vì phân là vật phế thải do cơ thể chuyển hoá thải ra, trong đó có một số vật chất có độc như amôníăc, lưu hoá hydrô, chất indô v.v... và có các vi sinh vật như trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn mủ xanh, và chân khuẩn v.v... Ngoài ra còn có trứng ký sinh trùng đường ruột như giun đũa, giun kim. Nếu không kịp thời bài trừ phân ra ngoài, sẽ có nguy hại cho cơ thể.

1/ Phân đọng lại trong cơ thể thời gian dài, có một số vật chất có hại sẽ sinh ra các chứng đau đầu, chóng mặt, tức thở, kém ăn v.v...

2/ Không kịp thời bài tiết phân ra ngoài, phân trở nên khô cứng, khi đi ngoài rất tốn sức, qua trực tràng sẽ làm tổn thương hậu môn, dẫn tới viêm hậu môn hoặc viêm nhũ đầu hậu môn.

3/ Do không kịp thời đi đại tiện, phân khô cứng liền ép tĩnh mạch thành ruột, làm cho máu không thông, tĩnh mạch trương ra ứ máu, hình thành trĩ nội.

4/ Phân cứng nên đi ngoài khó khăn, một số bệnh nhân cao huyết áp do đại tiện khó khăn nên phải dùng sức rặn quá mạnh gây nên xuất huyết não.

Nhịn đái cũng có hại cho cơ thể như vậy. Nước tiểu là một loại phế vật do cơ thể chuyển hoá sinh ra, trong đó có 95% - 97%

là nước, 3% - 5% là vật cố thể. Vật cố thể bao gồm 2 thành phần: một là chất điện giải, trong đó có 3 loại ly tử nhiều nhất là clo, natri và kali, một loại nữa không phải là hợp vật anbumin clo hoá, có chất u-rê nhiều nhất. Những vật chất này đa số là có hại cho cơ thể.

Người ta ăn đủ các loại thức ăn, sau khi phân giải chuyển hoá ở trong cơ thể sản sinh ra vật thể cuối cùng được chuyển vào máu. Khi máu chảy qua thận, thận liền lọc những phế liệu đi, do ống dẫn tiết niệu đưa đến bàng quang rồi đọng lại ở bàng quang. Bàng quang chỉ có thể chứa một dung lượng nước tiểu nhất định. Bình thường trong bàng quang người ta có khoảng 150 - 250 ml nước tiểu thì bắt đầu có ý muốn đi tiểu. Khi lượng nước tiểu đạt đến 250 - 450 ml thì phải đi tiểu. Sinh lý học gọi con số này là " dung lượng có tính sinh lý của bàng quang". Lúc này đi tiểu rất thuận lợi, đi tiểu xong người có cảm giác nhẹ nhõm thoải mái. Nếu nước tiểu vượt quá dung lượng có tính sinh lý này mà vẫn không được bài ra sẽ làm cho áp lực trong bàng quang tăng cao, thành bàng quang nở ra, khiến cho bụng cảm thấy ấm ách, thậm chí xuất hiện bụng dưới đau đau và tim rạo rực.

Có nước tiểu mà không kịp thời bài tiết ra, thời gian kéo dài sẽ làm cho bộ phận chủ quản bài nước tiểu bị lỏng lẻo, tính đàn hồi của thành bàng quang bị giảm sút, công năng tiết niệu bị suy giảm. Không những dần dần xuất hiện số lần đi tiểu tăng lên (tức là đái giắt), thời gian đi tiểu kéo dài v.v... mà còn do nước tiểu đọng lại gây nên phù thận, dẫn đến bệnh máu có chất đạm và bệnh nước tiểu có độc.

Thành quả nghiên cứu của các chuyên gia chứng minh, người có thói quen nhịn đái, tỷ lệ mắc bệnh ung thư bàng quang so với người thường cao gấp 3 - 5 lần; người thường nhịn đi đại tiện, tỷ lệ mắc bệnh táo bón và bệnh trĩ cũng cao hơn người thường rất nhiều.

1046- Không nên thở sâu vào sáng sớm

Không ít người cho rằng, sáng sớm dậy, không khí tốt, đặc biệt là trong công viên hoặc dưới lùm cây, không khí rất tươi mát, cho nên rất thích sáng sáng chạy đến đây để hít không khí thật sâu. Họ không biết rằng, thở sâu như vậy là có hại cho sức khoẻ, nó có thể làm cho phổi, huyết quản, hệ thống thần kinh và dạ dày tá tràng sinh bệnh tật. Đó là vì: ban ngày tác dụng quang hợp của thực vật lớn hơn tác dụng hô hấp; còn sau khi mặt trời lặn cho đến trước khi mặt trời mọc, thực vật chủ yếu tiến hành tác dụng hô hấp, hút nhiều dưỡng khi của môi trường và nhả ra thán khí. Cho nên, sáng sớm, trước khi mặt trời mọc, trong bụi cây hoặc trong lùm hoa tích tụ lượng cacbon rất lớn. Lúc này người đến đây để thở sâu, sẽ hít phải lượng cacbon rất lớn, ảnh hưởng rất không tốt đối với thân thể. Ngoài ra các tế bào não, tim, thận của người bình quân cần 7% cacbon và 2% ô-xy trong không khí. Nếu trong không khí hàm lượng ô-xy quá cao, hàm lượng cacbon quá thấp mà thở sâu cũng có hại cho cơ thể, làm cho vật hoá hợp có tính axit ở trong cơ thể giảm đi, vật hoá hợp có tính kiềm tăng lên, từ đó mà phá hoại công năng chuyển hoá bình thường của cơ thể, dẫn đến các loại bệnh tật.

1047- Không nên vận động mạnh sau khi uống rượu

Có một số thanh niên sau khi uống rượu, cảm thấy tràn đầy tinh lực, hưng phấn tột cùng, thường rất thích lập tức đi đá bóng, đi bơi hoặc chạy đường dài. Họ không biết rằng, từ góc độ y học vận động mà xét, sau khi uống rượu lập tức vận động ngay là vô cùng bất lợi cho sức khoẻ.

Đó là vì: thành phần chủ yếu của rượu là rượu cồn (tinh rượu), uống nhiều nguy hại đến cơ thể rất lớn. Rượu vào đến bụng lập tức bị thành dạ dầy hấp thu ngay, khoảng 2 tiếng đồng hồ thì toàn bộ vào trong máu, trong đó trừ một số ít do đường nước tiểu, mồ hôi bài tiết ra, còn đại bộ phận đều do gan giải độc xử lý. Lúc này thân thể để đối phó với ảnh hưởng của rượu cồn

đã không đủ sức, làm sao còn có thể huy động lực lượng lớn để đi hoạt động thể dục ?

Tầng vỏ đại não vô cùng mẫn cảm với rượu. Sau khi uống rượu, tầng vỏ đại não xuất hiện hưng phấn một thời gian ngắn, rất nhanh chóng chuyển sang ức chế một thời gian tương đối dài. Nếu trong tình hình này miễn cưỡng đi vận động, tầng vỏ đại não phải cố gắng cật lực sẽ có hại cho công năng đại não.

Rượu cồn có tác dụng ức chế sức co bóp của cơ tim, khiến cho mỗi lần tim đập, lượng máu chuyển vào tim lại ít đi. Lúc đó nếu lại tiến hành vận động, chẳng khác gì "lửa đổ thêm dầu", gánh nặng càng trầm trọng khôn lường, tổn hại cho buồng tim càng lớn.

Sau khi uống rượu, gan cần xử lý rượu, lượng máu cung cấp cho gan tăng lên, bản thân rượu còn kích thích đường ruột làm cho sung huyết, phải tích tụ một bộ phận máu. Nếu lại đi vận động, thân thể cần động viên lượng máu rất lớn đến cơ bắp của tứ chi. Như vậy sẽ giảm bớt máu cung cấp cho gan và đường ruột, vừa có hại cho gan đối với công năng giải độc cho rượu, cũng tổn hại đến công năng tiêu hoá của dạ dày tá tràng, đều không có lợi cho sức khoẻ.

Cho nên, sau khi uống rượu mà vận động ngay, đối với bản thân không những vô ích mà còn có hại.

1048- Không nên dùng nhiều hoá mỹ phẩm ở trên mặt

Một chuyên gia mỹ dung, một người thầy lớn trong ngành hoá trang ở Pa-ri, ông T. Taipôxenvân đã vạch rõ: Sử dụng quá nhiều hoá trang phẩm thì cái hại rất lớn, xin khuyên các cô các bà không nên trở thành vật hy sinh của hóa trang phẩm.

Ông nói, hiện nay trên thế giới có rất nhiều phụ nữ sử dụng hoá trang phẩm một cách quá đáng, thậm chí trông như họ đeo một cái mặt giả lên mặt, người ta khó có thể nhìn được bộ mặt chân thực của họ nữa. Kỳ thực, phát ra nét sáng ngời mềm mại

của sức khoẻ, không phải là lớp da mặt bị che đậy. Chỉ có làn da như vậy mới có vẻ đẹp và sức hấp dẫn, làm cho người ta cảm thấy dễ gần và dễ thân hơn.

Người ta sáng sớm khi ngủ dậy, chỉ cần ngủ một đêm đầy đủ, khí sắc trên mặt bình thường thì căn bản không cần phải hoá trang, nhiều lắm thì cũng xoa lên mặt một chút phấn, bôi lên môi một chút son là được. Chỉ có trong tình hình khí sắc trên mặt không tốt hoặc trên khuôn mặt có nhiều vết sẹo cần phải che đi, thì mới sử dụng hoá trang phẩm tương đối nhiều một cách hợp lý.

Cần phải biết rằng, làn da trưởng thành khoẻ khoắn cần phải có ô-xy, nếu ban ngày bôi phấn mỡ lên, ban đêm lại bôi lên mặt một lớp kem sữa rất dày làm cho những lỗ chân lông trên da mặt từ sáng đến tối bị bịt kín, như vậy không phải là bảo hộ làn da, mà thực tại là hủy hoại làn da.

Ông chỉ rõ, do sử dụng hoá trang phẩm quá nhiều, hễ cứ đi đến chỗ ánh đèn đêm, khuôn mặt một số phụ nữ trông trở nên khác thường, trông cứ như một con quái vật. Điều đó thật hoàn toàn ngược lại với mục đích sử dụng hoá trang phẩm.

1049- Không nên thường xuyên trang điểm sắc đẹp quá đậm

Tầng ngoài lớp da người ta có tuyến mồ hôi và tuyến mỡ da bị hở, có công năng bốc hơi nước, bài tiết thành phần muối, mỡ và hô hấp nhẹ. Hằng ngày làn da tiết ra những phế vật trong cơ thể, và thông qua toả nhiệt để điều tiết nhiệt độ trong người, tăng cường chuyển hoá của thận và phổi. Nếu bôi lên một lớp phấn quá dày, lỗ chân lông bị thuốc hoá trang bịt kín sẽ cản trở mồ hôi và chất mỡ phân tiết bình thường, ảnh hưởng đến axit hoá chất da, dẫn đến các bệnh ngoài da như viêm mao nang, mụn trứng cá v.v..., còn tăng thêm gánh nặng cho thận, và phổi, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến trúng độc mãn tính toàn thân.

Có một số nữ thanh niên, sau khi tô son môi, thì thấy môi

sưng mọng, khô nẻ hoặc đau nhức, bong da, đó là dị ứng son môi. Son môi là do các thành phần dầu mỡ, chất sáp và thuốc nhuộm hợp thành. Ngoài tác dụng làm mềm da ra, mỡ còn có tác dụng phụ là dính bụi. Trong bụi có vô vàn vi sinh vật có thể gây bệnh, những nguyên thể bệnh này có thể dính vào hoá mỹ phẩm và thừa cơ chui vào miệng, gây nguy hại cho cơ thể. Chất thuốc nhuộm hoá học trong hoá mỹ phẩm cũng có những nguy hại khác nhau đối với cơ thể, nếu trường kỳ tiếp xúc với làn da, sẽ làm tổn thương tế bào da, làm cho biến đổi bệnh lý.

Cho nên, khi trang điểm không nên trang điểm quá đậm, cũng không nên thường xuyên trang điểm quá đậm. Cái đẹp của hoá trang phải thể hiện ở chỗ nhã nhặn, hiệp điều, không mất đi vẻ đẹp tự nhiên, không tổn hại đến sức khoẻ cơ thể.

1050- Không nên coi thường tác dụng phụ của hoá mỹ phẩm

Song song với việc con người làm đẹp hoá cuộc sống, nhu cầu bức thiết đẹp hoá bản thân, nguồn hoá mỹ phẩm đủ các loại màu sắc không ngừng ồ ạt tiến vào từng gia đình, từng căn hộ. Những hoá mỹ phẩm này (bao gồm các loại dầu gội đầu, thuốc nhuộm tóc, kem bảo vệ da, sữa rửa mặt, sơn móng tay v.v...) đều là những chất hoá học hợp thành. Tuy nó có công năng bảo hộ và mỹ hoá cơ thể, nhưng cũng bốc lên đủ các loại vật chất có hại, có tác dụng kích thích rất mạnh làn da con người, có loại còn làm cho làn da sưng mọng, ngứa ngáy, phát ban v.v...

Trong cuộc sống thường thấy hoá mỹ phẩm đa số là do những nguyên liệu như các loại sắc tố, hương liệu và thuốc phòng thối, thuốc diệt khuẩn chế biến mà thành, trong một số hoá mỹ phẩm đặc biệt còn cho thêm các thành phần như dưỡng tóc, nhuộm tóc, sấy tóc, mỹ nhũ, kiện mỹ, trừ hôi, khử vết lấm chấm và phòng nắng v.v... Những thành phần phức tạp của hoá mỹ phẩm này, có người sau khi dùng, thường xuất hiện những tổn thương trên mặt như trên má có

những mụn đỏ, mẩn ngứa, viêm da v.v... hoặc dẫn đến dị ứng biến thái của da, nhất là trường kỳ sử dụng thuốc nhuộm tóc, không những bị viêm da những chỗ tiếp xúc, mà còn gây nên một số bệnh khác nữa. Theo điều tra của nước ngoài, đa số người sử dụng thuốc nhuộm tóc dễ mắc bệnh về máu. Trong số những bệnh nhân được điều tra này, có tới 95% đã dùng thuốc nhuộm tóc.

Không nên coi thường tác dụng phụ của hoá mỹ phẩm. Một mặt phải cố gắng ít dùng, không nên lạm dụng; mặt khác phải lựa chọn cẩn thận, nhất định phải chọn loại có chất lượng cao, ít tác dụng phụ, loại hoá mỹ phẩm thích hợp với đặc điểm làn da của mình. Nếu phát hiện da của mình bị dị ứng với hoá mỹ phẩm thì phải lập tức ngừng lại không dùng nữa.

1051- Không nên dùng hoá mỹ phẩm đã để lâu

Có người dùng hoá mỹ phẩm thường để rất lâu, có người để suốt cả một mùa hè dài đằng đẵng, có người còn để dùng liện tục mấy năm trời. Cách làm như vậy rất không khoa học. Bởi vì hoá mỹ phẩm đều dùng những nguyên liệu hoá học để chế thành. Sau khi mở hộp ra là không thể tránh khỏi tiếp xúc với không khí, gây phản ứng hoá học. Miệng lọ càng lớn, thời gian mở ra càng dài, nhiệt độ không khí càng cao, phản ứng hoá học do chúng gây nên càng lớn. Chất lượng hóa mỹ phẩm cũ đã thay đổi rất nhiều, sẽ sinh ra rất nhiều vật chất có hại cho cơ thể. Nếu vẫn dững loại hoá mỹ phẩm này, rất dễ gây tổn hại cho làn da, nguy hại đến sức khoẻ. Cho nên, hoá mỹ phẩm đã mở hộp ra, phải dùng liên tục cho hết, không thể để lại lâu. Trong quá trình sử dụng, phải chú ý hết sức tránh ánh sáng mặt trời, tránh để ở nơi nhiệt độ cao, và mỗi lần dùng xong phải đậy nắp kín, cố gắng giảm bớt thời gian chúng tiếp xúc với không khí.

1052- Không nên trực tiếp dùng ngón tay quệt hoá mỹ phẩm

Không ít người khi dùng hoá mỹ phẩm, đều trực tiếp dùng

ngón tay thò vào trong lọ để lấy hoá mỹ phẩm. Các nhà khoa học chỉ ra rằng, cách làm như vậy là không nên, không có lợi cho sức khoẻ.

Đó là vì : Trên ngón tay có rất nhiều vi trùng, cho dù đã rửa tay nhiều lần bằng xà phòng, cũng không thể trừ hết vi khuẩn trên tay, dùng ngón tay trực tiếp quệt vào lọ hoá mỹ phẩm, hoá mỹ phẩm (ví dụ như chất sữa, chất mỡ v.v...) lập tức bị vi khuẩn xâm nhập. Trong hoá mỹ phẩm nếu đã có vật lạ bám vào, càng dễ gây phản ứng hoá học, sinh ra biến chất. Người nào dùng hoá mỹ phẩm đã biến chất sẽ có nguy hại cho sức khoẻ. Người có làn da càng non nớt thì phản ứng hoá học của hoá mỹ phẩm gây hại càng lớn. Cho nên, khi lấy hoá mỹ phẩm để dùng, tốt nhất là dùng cái que tre để lấy, nếu hoá mỹ phẩm đã dính vào tay thì không nên quệt lại vào trong lọ nữa.

1053- Không nên trường kỳ dùng một loại kem gội đầu

Có người mê tín tên tuổi một nhãn mác nào đó, thường trường kỳ chỉ dùng một loại kem gội đầu. Những năm gần đây các chuyên gia nghiên cứu đã cho biết, cách làm như vậy là không ổn.

Chuyên gia thẩm mỹ của nước Mỹ đã làm một thực nghiệm, phát hiện bất kỳ loại kem gội đầu nào sau khi sử dụng, hoặc nhiều hoặc ít đều để lại trên đầu thành phần của nó. Thời gian kéo dài, những vật chất hoá hợp này không những sẽ làm giảm công năng của kem gội đầu, mà còn làm cho tóc mất đi vẻ óng ả và tính đàn hồi của chúng. Biện pháp giải quyết rất giản đơn : đình chỉ sử dụng loại kem gội đầu mà bạn đang thích dùng, thay đổi dùng một loại kem nhãn mác khác. Sau hai tuần lễ, khi bạn trở lại dùng loại kem cũ mà bạn đã thích, bạn sẽ phát hiện công năng của nó lại tốt như trước đây.

1054- Không nên rửa mặt quá nhiều lần

Rửa mặt có tác dụng làm sạch làn da, bảo dưỡng làn da. Vì

thế có một số người cho rằng rửa mặt nhiều lần sẽ có thể làm đẹp cho khuôn mặt. Kỳ thực, không phải là như vậy. Bởi vì mỗi lần rửa mặt, đều rửa đi một tầng màng mỡ da để bảo hộ làn da. Chuyên gia mỹ dung có liên quan nghiên cứu đã phát hiện, màng mỡ da được hình thành trở lại phải sau 2 - 4 tiếng đồng hồ. Cho nên nếu rửa mặt quá nhiều, màng mỡ da còn chưa được hình thành trở lại thì đã bị phá hoại. Như vậy chỉ làm cho làn da bị kích thích nhiều hơn, trái lại không gây được tác dụng bảo hộ làn da.

Cho nên, trong một ngày, số lần rửa mặt cần phải thích hợp. Nói chung những người có làn da trung tính và da khô, mỗi ngày rửa hai lần, buổi sáng và buổi tối là thích hợp; người có làn da dầu, mỗi ngày rửa 3 lần là đủ.

1055- Không nên rửa tay bằng dầu xăng

Không ít người hễ tay bị dầu mỡ làm bẩn là dùng dầu xăng để rửa, cho rằng như vậy có thể khử được vết bẩn nhanh, tay rửa được sạch. Làm như vậy là có hại chứ không có lợi.

Sau khi tay bị dầu mỡ làm bẩn, dùng dầu xăng để rửa, tuy có thể tạm thời rửa sạch vết bẩn, nhưng do dầu xăng là một loại dịch thể không màu sắc, dễ cháy, có mùi hơi khó ngửi. Nó có thể hoà tan mỡ, có tác dụng khử mỡ, đùng dầu xăng rửa tay hoặc lau tay thì song song với việc khử vết bẩn dầu mỡ, cũng khử luôn cả một lớp mỡ da hữu dụng mà bề ngoài tay người tiết ra. Tầng mỡ da này có tác dụng làm mềm và bảo vệ làn da. Khử đi mất lớp mỡ da này, làm cho bàn tay người ta mất đi một tầng bảo hộ, làn da trở nên thô nháp, khô nẻ, thậm chí có thể phát sinh viêm da và mẩn ngứa. Ngoài ra trong dầu xăng có ô-xit cac-bon. Loại vật chất này có tác dụng nguy hại cho hệ thống máu và hệ thống thần kinh trung khu của cơ thể . Cho nên sau khi tay dính dầu mỡ không nên dùng dầu xăng để rửa.

1056- Không nên dùng lược ni lông để chải đầu

Lược ni lông có đặc điểm là giá trị tiện sử dụng, nhẹ và dùng bền, nhìn bề ngoài cũng rất đẹp, đo đó mà được rất nhiều người (đặc biệt là những người thu nhập thấp) hoan nghênh. Nhưng sử dụng lược ni lông thì có hại nhiều hơn có lợi.

Đó là vì, dùng lược ni lông hoặc bàn chải ni lông để chải tóc dễ sinh ra tĩnh điện, làm cho tóc và da đầu bị kích thích xấu, từ đó gây nên rụng tóc. Cho nên, chải đầu nên dùng lược bằng gỗ hoàng dương và bàn chải bằng lông lợn là thích hợp. Loại lược này vừa khử gầu, lại tăng thêm độ óng ả của tóc, đồng thời còn có thể có tác dụng mát sa da đầu, thúc đẩy tuần hoàn máu, có lợi. cho việc hộ lý và bảo dưỡng đầu tóc.

1057- Không nên tuỳ tiện trừ bỏ nốt ruồi

Nốt ruồi là tế bào sắc tố ở trong da, không ngừng tăng thực ở giữa đường biên của biểu bì và chân bì hình thành nên. Hình thái và màu sắc của nốt ruồi thật muôn màu muôn vẻ, có thể mọc ra ở bất cứ chỗ nào ở trên da người ta. Có người đã làm thống kê, trên thân thể mỗi một người, bình quân có 40 cái nốt ruồi có màu sắc. Những nốt ruồi này tuyệt đại bộ phận là bẩm sinh, cũng có một số ít mọc ra sau khi ra đời, trong quá trình phát dục thì dần dần hình thành. Có người sợ rằng nốt ruồi sẽ biến thành ung thư, hoặc cảm thấy mọc ở trên mặt thì khó coi, ảnh hưởng đến mỹ quan, liền tìm trăm phương nghìn kế để trừ bỏ nốt ruồi đi. Có người còn mê tín dị đoan cho rằng nốt ruồi mọc ở chỗ nào là "tang môn chí", mọc ở chỗ nào là "bạc mệnh chí", mọc ở chỗ nào là " khắc phu chí" hoặc "khắc thê chí " v.v..., thế là vội vàng trừ bỏ nó đi. Kỳ thực những cách nói trên không có căn cứ khoa học nào cả, không thể tin cậy được.

Tuyệt đại đa số nốt ruồi không có ảnh hưởng gì đến sức khoẻ của cơ thể, nốt ruồi sắc tố biến thành ung thư rất ít thấy. Theo các chuyên gia tính toán, đại khái cứ 1 triệu cái nốt ruồi thì có một cái chuyển biến thành ung thư. Ngay như ung thư với số

phận con người cũng chẳng có quan hệ gì đến nhau, cho nên không cần thiết phải vội vàng trừ bỏ nó đi.

Nếu nốt ruồi quả thật có ảnh hưởng đến mỹ quan, cần phải trừ bỏ, cũng nên đến khoa da liễu của bệnh viện khám, sau khi các bác sĩ xem xét tỉ mỉ thì sẽ mổ để cắt đi. Không nên tự ý tuỳ tiện cố cắt, cố nhể để trừ bỏ nốt ruồi, để tránh chảy máu, nhiễm trùng, lở loét, vừa đau đớn lại càng ảnh hưởng đến mỹ quan. Cũng không nên tìm những ông thầy mo để cắt bỏ nốt ruồi. Những người này không có tri thức y học, nếu cắt bỏ nốt ruồi bị thất bại, tàn dư của nốt ruồi sẽ mọc lại còn to hơn, đen hơn nốt ruồi lúc ban đầu. Nếu bị nhiễm trùng sẽ mâng mủ, sẽ để lại vết sẹo rất lớn, ảnh hưởng đến vẻ đẹp của khuôn mặt.

1058- Không nên nặn mụn trứng cá bừa bãi

Trứng cá y học gọi là mụn ở mặt là một loại bệnh ngoài da mãn tính mà nam nữ thanh niên ở tuổi thanh xuân thường bị, là do kích tố sinh dục phân tiết không bình thường, mỡ da phân tiết quá nhiều gây trở ngại cho lỗ chân lông tạo nên. Đại đa số trường hợp qua tuổi thanh xuân có thể tự khỏi không cần chữa trị.

Trên mặt có mụn trứng cá mà lấy tay nặn đi sẽ gây nên nhiễm trùng mâng mủ, tổn thương đến lớp da, là điều không nên làm.

Các huyết quản trên mặt và tĩnh mạch trong đầu ăn thông với nhau. Dùng tay nặn mụn trứng cá dễ dẫn đến nhiễm trùng mâng mủ. Mụn trứng cá do nặn mà bị nhiễm trùng mâng mủ sẽ chảy mủ ra xung quanh, thậm chí còn đi theo máu mà vào trong đầu gây nên hậu quả xấu là viêm màng não có tính mâng mủ, phù nề não hoặc bệnh máu có mủ độc. Cho nên mọc mụn trứng cá không nên nặn lung tung; đối với những mụn trứng cá đã bị nhiễm trùng mâng mủ, càng không thể dùng tay để nặn. Phương pháp dự phòng trứng cá là đến thời kỳ thanh xuân phải thường xuyên dùng nước ấm và xà phòng thơm rửa mặt, rửa sạch lớp mỡ

da tích tụ ở lỗ chân lông ngoài mặt, mỡ da trong lỗ chân lông có thể dễ dàng trôi đi thì sẽ không dễ trở thành mụn trứng cá nữa.

1059- Không nên để râu

Có người tưởng rằng để ria mép, để râu là một loại làm đẹp. Cũng có người cho rằng để ria mép, để râu là có phong độ, có dáng. Bất kỳ người ta nhận thức như thế nào, nhưng từ góc độ vệ sinh mà nói, đối với cơ thể người, để râu là có hại chứ không có lợi.

Có một số nhà khoa học và tổ chức nghiên cứu khoa học nước ngoài đã dùng phương pháp vật lý và hoá học để tiến hành phân tích và nhận định, không khí mà những người có râu hít vào, không khí sau khi thông qua "màng lọc" của râu, mười mấy loại vật chất có hại cho sức khoẻ con người, trong đó có phê nôn, benzen, amôníăc, tôluen (mêtinbenzen), hyđrôgien sulfit, axêtôn có những độ axit khác nhau.

Trong không khí, những vật chất có hại có hàm lượng đơn vị ô nhiễm, được gọi là "nồng độ cho phép cực hạn". Những người để râu khi hít không khí, đơn vị ô nhiễm là 4,2 cực hạn nồng độ cho phép, còn lượng không khí thanh khiết thấp hơn gấp nhiều lần nồng độ này. Đối với một người râu ria đầy mồm mà nói, đơn vị ô nhiễm trong không khí khi họ hít phải cao tới 7,2 cực hạn nồng độ cho phép.

Người nào vừa để râu lại vừa thích hút thuốc lá thì mức độ ô nhiễm trong không khí hít vào sẽ tăng lên một cách kinh người. Nói chung những người có râu khi hút thuốc lá, đơn vị ô nhiễm hít vào cao tới 24,7 cực hạn nồng độ cho phép; những người râu xồm thì đơn vị ô nhiễm trong không khí hít vào đạt tới 49,3 cực hạn nồng độ cho phép. Đó là vì khi thuốc lá cháy hầu như nhả ra hơn 200 loại vật chất có hại.

Ngoài ra, người để râu, ngoài việc hít phải không khi ô nhiễm ra, còn làm cho việc ăn uống bất tiện, thường có những hạt

cơm hoặc nước canh dính trên râu, như vậy cũng rất không vệ sinh.

Cho nên, nếu không có sự cần thiết đặc thù thì không nên để râu.

1060- Không nên nhổ râu bừa bãi

Con trai đến thời kỳ phát dục thanh xuân, song song với tuyến tính thành thục, đặc trưng giới tính thứ hai cũng xuất hiện rõ rệt. Đặc trưng giới tính thứ hai này bao gồm mọc râu, cổ họng lồi ra, thể thái khôi ngô, thanh âm trở nên thấp và trầm v.v... Tất cả những cái đó đều là kết quả tinh hoàn phân tiết ra kích tố nam tính (hùng tính). Nhưng do nhân tố di truyền, điều kiện sinh hoạt và tình hình phát dục dinh dưỡng của mỗi người một khác nên người thanh niên có râu sớm hoặc muộn, mức độ bộ râu dày hay thưa đều không giống nhau. Sự khác nhau này là hiện tượng sinh lý rất bình thường.

Đối với hiện tượng sinh lý tự nhiên là mọc râu này, có một số thanh niên có thái độ thiếu đúng đắn. Họ cho rằng để râu ảnh hưởng đến vẻ đẹp. Nhưng dùng dao cạo râu cạo đi thì lại sợ càng cạo, râu mọc càng nhiều, càng cắt lại càng thô, thế là họ nuôi thành thói quen là dùng tay nhổ râu. Bất cứ lúc nào cũng có thể đưa tay lên nhổ râu và còn cho rằng "đến chân râu cũng nhổ ra thì sẽ không mọc ra được nữa, nên càng ngày càng ít đi." Họ không biết rằng làm như vậy là không nên, là phản lại khoa học, là có hại cho cơ thể.

Nhổ râu bừa bãi rất dễ dẫn đến viêm mao nang, nổi mụn nhọt, chảy nước vàng. Nếu nghiêm trọng thì còn dẫn đến phù não. Đó là vì, nhổ râu xong, để lại thương tích ở lỗ chân lông, vi khuẩn rất dễ theo lỗ chân lông này mà chui vào trong cơ thể. Ngoài ra nhổ râu còn làm thay đổi vị trí của mao nang, khiến cho sau này râu mọc ra rất lộn xộn, xiên xẹo không có hàng có lối, râu sớm bị vàng khè, thật sự ảnh hưởng đến mỹ quan. Cho nên, không nên nhổ râu mà chỉ nên cạo râu.

Lại còn có những thanh niên, để kìm hãm râu phát triển, nên đã mù quáng dùng những loại thuốc kích tố nữ, như vậy càng không ổn, bởi vì sẽ làm cho nữ tính hoá, làm cho bộ vú căng phồng, tiếng nói trở nên nhỏ nhẻ, biến thành con người ái nam ái nữ và gây nên rối loạn công năng tính dục. Cách làm như vậy càng không thể chấp nhận được.

1061- Không nên nhổ lông nách một cách bừa bãi

Mùa hè, tiết trời ôi bức, cơ hội phần trên của người để hở nhiều hơn, có một số thanh niên nam nữ, vì sợ lông nách quá rậm, ảnh hưởng đến vẻ "đẹp", liền tuỳ tiện nhổ phăng lông nách đi hoặc lấy kéo cắt đi. Đó là một cách làm rất không khoa học.

Lông nách là một thứ lông tương đối dài mọc ở dưới nách, là một hiện tượng sinh lý khi cơ thể phát dục. Nó cũng có tác dụng quan trọng, lớp da dưới nách tương đối mỏng, non, mà tuyến mồ hôi lại có nhiều. Lông nách tương đối dài không những làm cho mồ hôi có thể chảy ra dễ dàng mà còn làm cho những lớp da chồng lên nhau có tấm đệm. Như vậy có thể tránh cho giữa những lớp da dưới nách trực tiếp cọ sát vào nhau, tránh cho việc vì ra nhiều mồ hôi nách mà sinh mẩn ngứa, sinh viêm nhiễm v..v... Nhổ lông nách một cách bừa bãi sẽ gây tổn hại cho tuyến mồ hôi và lớp da, khiến cho vi khuẩn xâm nhập theo vết thương gây nên viêm mao nang, thậm chí còn sinh mụn nhọt; sau khi cạo lông nách sẽ lại mọc ra lớp lông nách dày và cứng hơn, kích thích lớp da ở nách làm cho người ta cảm thấy khó chịu. Cho nên, không nên nhổ lông nách.

1062- Không nên tuỳ tiện nhổ lông mày

Cùng với mức sống của mọi người không ngừng được nâng cao, việc theo đuổi thẩm mỹ đã trở thành thời thượng. Có một số nữ thanh niên, thậm chí còn bất chấp đau đớn, nhổ phăng một số lông mày của mình đi, cầu mong cho mình được đẹp hơn. Nhưng nhổ lông mày, cách làm này lại không khoa học, không thích

hợp.

Đó là vì: Lông mày có tác dụng rất quan trọng . Nó ở bên trên mắt, hình thành một cái bình phong thiên nhiên, khi mồ hôi chảy đầm đìa xuống mặt, lông mày có thể ngăn cản mồ hôi không chảy vào trong mắt; khi bụi bặm mù mịt, lông mày lại có thể ngăn cản bụi do gió thổi tới. Cho nên có thể nói, lông mày là phòng tuyến thứ nhất để bảo hộ mắt. Nếu đem nhổ hết lông mày đi (hoặc nhổ đi một phần) thì sẽ rất khó có thể gây được tác dụng tốt vốn có của nó. Khi mồ hôi chảy quá nhiều, khó tránh khỏi có một số mồ hôi chảy vào trong mắt, vi khuẩn cũng thừa cơ hội đó mà xâm nhập, làm cho mao nang bị nhiễm trùng, thậm chí còn phát sinh viêm tổ ong. Ngoài ra, nhổ lông mày, đối với mỏm thần kinh và vi ti huyết quản xung quanh khoang mắt cũng là một loại kích thích ác tính, thường hay vì đó mà làm cho những nếp nhăn và khuôn mặt bị xệ xuống, lại ảnh hưởng đến mỹ quan. Cho nên, không nên nhổ lông mày.

1063- Năm điều không nên sau vận động

1/ Không nên lập tức hút thuốc lá: Vận động xong mà hút thuốc lá ngay, hít vào phổi hàng loạt khói thuốc lá lẫn trong không khí, một mặt giảm mất lượng ô-xy, mặt khác vì cung cấp ô-xy không đủ nên xảy ra hiện tượng tức ngực, khó thở, chóng mặt, kiệt sức v.v... Có tư liệu xác minh, khi người mệt mà hút thuốc lá nguy hại hơn nhiều so với lúc bình thường.

2/ Không nên đi tắm ngay lập tức: Khi vận động, một lượng lớn máu phân bố trên tứ chi và bề ngoài thân thể, nếu vận động ngừng, lượng máu chảy tiếp tục tăng lên một thời gian, lúc đó nếu đi tắm, sẽ dẫn đến máu chảy vào bắp thịt và lớp da quá nhiều, làm cho việc cung cấp máu cho tim và đại não không đủ.

3/ Không nên ăn nhiều thứ lạnh: Khi vận động mất nước tương đối nhiều, vận động xong thường mồm bị khô, rất muốn uống nước. Lúc này nếu uống một lô nước lạnh, cực dễ dẫn đến

các bệnh tật như dạ dày tá tràng co giật, đau bụng, tiêu chảy v.v...

4/ Không nên ngồi xổm để nghỉ: Sau khi vận động mà ngồi xổm nghỉ ngay, không có lợi cho việc hồi máu về chi dưới, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, không những không có lợi cho việc giải trừ mệt mỏi, ngược lại còn làm tăng thêm mệt mỏi cho cơ thể.

5/ Không nên ăn cơm ngay lập tức: Khi vận động, hệ thống thần kinh ức chế hoạt động của bắp thịt, còn thần kinh quản lý các cơ quan nội tạng đang ở vào trạng thái ức chế. Đồng thời, đa số máu trong toàn thân đều tập trung ở khí quan vận đọng, còn ở nội tạng rất it. Lúc này mà ăn cơm, sẽ tăng thêm gánh nặng cho cơ quan tiêu hoá, không có lợi cho việc tiêu hoá hấp thu thức ăn.

1064- Năm điều không nên về tản bộ

1/ Cường độ không nên quá lớn: Lấy tốc độ đi bộ, mỗi phút không nên đi quá 40 mét, nhịp tim mỗi phút chỉ nên 90 lần là vừa. Nếu cường độ quá lớn, mệt mỏi rã rượi, nên mất đi ý nghĩa của tản bộ.

2/ Không nên tản bộ nơi u ám: Đi tản bộ nơi khoáng đãng sáng sủa có thể làm cho tâm tình sảng khoái, lại có lợi cho việc phục hồi thần kinh thị giác mệt mỏi. Còn đi tản bộ ở nơi u ám, sẽ làm cho tâm tình người ta không vui, không có lợi cho việc bảo vệ sức khoẻ của mắt.

3/ Không nên đi tản bộ ở nơi không khí ô uế : Nên đến những nơi không khí trong lành, tươi mát, không có những mùi vị khó chịu để đi tản bộ. Như vậy có thể làm cho tinh thần người ta sảng khoái. Còn đến những nơi không khí ô uế đi tản bộ, không những không có ích cho cơ thể, mà còn có hại rất nhiều.

4/ Không nên đến những nơi ồn ào huyên náo đi tản bộ: Đi tản bộ nơi u tịch hẻo lánh sẽ có lợi cho việc tiêu trừ mệt mỏi cho đại não, nếu kiên trì lâu dài như vậy sẽ làm chậm lại sự già yếu. Còn đi tản bộ ở những nơi ồn ào huyên náo, sẽ làm cho đầu óc con người ta choáng váng, huyết áp tăng cao, ngày tháng kéo dài

sẽ tổn hại cho sức khoẻ.

5/ Không nên vừa đi tản bộ, vừa cười nói oang oang: Đi tản bộ mà cười nói oang oang, sẽ làm cho bắp thịt toàn thân co lại, làm cho nhịp tim, huyết áp theo đó mà tăng cao, từ đó mà ảnh hưởng đến hiệu quả của cuộc đi tản bộ.

1065- Năm điều không nên khi mới bắt đầu luyện tập khoẻ đẹp (kiện mỹ)

1/ Không nên chỉ tập cơ bắp mà mình cảm thấy hứng thú: Rất nhiều người hễ đến phòng tập kiện mỹ, là tập luôn cơ ngực, sau đó thì tập đến cơ đầu, lần nào cũng như vậy, tuyệt đối không thay đổi, hình như bộ ngực nhô lên, cơ bắp cuộn lên là kiện mỹ. Kỳ thực, đó là một quan niệm sai lầm. Vận động khoẻ đẹp là phải phát triển cơ bắp các bộ phận toàn thân một cách hiệp điều toàn diện, để tạo nên một thể hình khoẻ đẹp. Cho nên, người mới bắt đầu học nhất định phải chú ý luyện tập toàn diện tất cả từng mảnh cơ bắp trên toàn thân, không thể "chỉ đánh vào một". Nếu không, không những không đạt được mục đích thể hình khoẻ đẹp, trái lại còn luyện thành dị dạng.

2/ Không nên coi thường khí giới cơ bản: Người mới bắt đầu học thường cảm thấy rất hứng thú đối với tổ hợp máy móc, nhưng lại coi thường cái tạ đĩa và tạ tay. Kỳ thực tạ đĩa và tạ tay là khí giới cơ bản nhất, hữu hiệu nhất trong rèn luyện khoẻ đẹp. Tổ hợp máy móc chỉ là một loại bổ sung hữu hiệu cho khí giới cơ bản, động tác cơ bản. Người mới học cần phải sử đụng khí giới cơ bản trước, luyện tập những động tác cơ bản trước, sau đó mới phối hợp sử dụng tổ hợp máy móc.

3/ Không nên bắt chước phương pháp huấn luyện của vận động viên trung, cao cấp: Người mới học ngưỡng mộ những vận động viên khoẻ đẹp đã có thành tích, thường hay hoài nghi phương pháp huấn luyện của mình, nên đã bắt chước phương pháp huấn luyện của họ. Làm như vậy là không ổn, kết quả vì điều kiện thân

thể và trình độ huấn luyện khác nhau, phương pháp khác nhau, thường là nguyện vọng trái với thực tế, lại dễ xảy ra bị thương.

4/ Không nên coi thường vận động làm cho người nóng lên (nhiệt thân): Vì vận động nhiệt thân có thể kéo dài bắp, cơ gân và khớp, tăng nhanh tuần hoàn máu, để chuẩn bị tốt cho việc huấn luyện thân thể, có thể tránh được bị thương vì đột nhiên dùng lực quá sức khi luyện tập. Ngoài ra vận động nhiệt thân còn giúp cho việc nâng cao hiệu quả huấn luyện. Cho nên, vận động làm cho nóng người tuy có mất một chút thời gian nhưng là điều đáng làm và là điều cần thiết phải làm.

5/ Không nên coi thường những động tác có tính chuẩn xác: Hiệu quả của huấn luyện khoẻ đẹp không chỉ quyết định bởi trọng lượng cao và thứ số động tác, mà còn phải xem mức độ bắp thịt đã được luyện tập có trực tiếp chịu lực và chịu sự kích thích hay không. Nếu động tác biến hình hoặc không đúng vị trí, bắp thịt cần luyện tập không chịu lực hoặc chỉ chịu một phần lực, hiệu quả huấn luyện như vậy là không lớn, thậm chí còn sai lệch.

1066- Những người không nên nhuộm tóc

Song song với việc theo đòi cái đẹp, những người nhuộm tóc càng ngày càng nhiều. Nhưng điều đáng được chú ý là, không phải bất cứ người nào cũng nhuộm tóc được cả. Những người dưới đây thì không nên nhuộm tóc :

1/ Những người bị bệnh về hệ thống huyết dịch: Trong thuốc nhuộm tóc có một số thành phần hoá học, có ảnh hưởng nhất định tới công năng tạo máu xương tuỷ. Người mắc bệnh về máu mà nhuộm tóc, có khả năng làm cho bệnh càng nặng thêm.

2/ Người bị bệnh quá mẫn cảm: Những người mắc bệnh quá mẫn như hen xuyễn, bệnh mề đay và mẩn ngứa thì không nên nhuộm tóc, nếu không dễ phát sinh dị ứng.

3/ Người đang dùng thuốc kháng sinh: Không ít loại thuốc kháng sinh như Gentamixin, kanamixin, streptômixin v.v... đều

phát sinh phản ứng biến thái giao nhau với thuốc nhuộm tóc. Cho nên khi đùng những thuốc này thì không nên nhuộm tóc. Nếu cần nhuộm tóc, thì phải ngừng dùng thuốc này sau 2 tháng.

4/ Trên đầu, ngoài mặt có vết thương: Khi vết thương chưa lành hẳn, không nên nhuộm tóc, đề phòng chỗ vết thương hấp thu một lượng lớn thành phần có độc ở trong thuốc nhuộm tóc gây nên trúng độc.

5/ Trên đầu có bệnh ngoài da: Những người mắc bệnh này cũng không nên nhuộm tóc.

1067- Người béo phì không nên tập chạy đường dài

Ngày xưa các học giả Liên Xô (cũ) đã tiến hành nghiên cứu hàng nghìn người béo phì luyện tập chạy đường dài để đạt mục đích là giảm béo phì, kết quả cho thấy, người béo phì không nên luyện tập chạy đường dài.

Đó là vì do người béo, thân thể nặng, trong khi chạy đường dài, khớp đầu gối và khớp gót chân đều chịu phản tác dụng chống đỡ lên mặt đất tương đối lớn. Loại "tác dụng siêu ngạch " này làm cho khớp đầu gối và khớp gót chân của họ dễ bị các loại thương tật, như sưng đau khớp đầu gối, viêm khớp gót chân v.v... Cho nên đối với người béo phì mà nói, cách giảm béo tốt nhất là bơi lội, đi xe đạp đường dài, đi tản bộ cự ly dài, mà không nên chạy đường dài để giảm béo phì.

1068- Những người không nên làm phẫu thuật thẩm mỹ

Ai mà chả thích đẹp, song song với mức sống của mọi người được nâng cao, không ít người mượn cớ phẫu thuật thẩm mỹ để bổ sung những thiếu hụt về hình tượng của mình, khiến cho mình càng trở nên xinh đẹp. Nhưng mọi người trong quá trình theo đòi cái đẹp, thường coi thường điều kiện là mình có thích hợp để phẫu thuật thẩm mỹ hay không.

Trong những tình huống dưới đây, không nên làm phẫu thuật thẩm mỹ: Người đang có bệnh (bất kỳ là bệnh gì); người

đang có thai (trước khi đẻ, sau khi đẻ đều không nên phẫu thuật), thể chất có sẹo, thể chất quá mẫn cảm; cao huyết áp, bệnh tiểu đường, công năng tim không tốt; mụn trứng cá, mụn nhọt tương đối nặng v.v...

Phẫu thuật thẩm mỹ không phải là vạn năng, nó chỉ có thể trên cơ sở tự thân, điều chỉnh thêm và làm cho đẹp thêm, tuyệt đối không thể như nhà nặn tượng tuỳ ý muốn nặn thế nào cũng được. Cho nên, người đi làm thẩm mỹ không thể cứ theo đòi cái đẹp, mà coi thường điều kiện tự thân.

Ngoài ra, những người quá thiên về thần kinh, người có tính cách quá cố chấp, cũng không nên phẫu thuật thẩm mỹ. Bởi vì cho dù phẫu thuật có thành công tuyệt đối, thì họ cũng vẫn cảm thấy không được thoả mãn.

1069- Sáu điều không nên khi dùng nước hoa

1/ Không nên xịt nước hoa lên trên da: Khi xịt nước hoa, nói chung nên phun lên quần áo, lên khăn mùi xoa, mà không nên xịt trực tiếp lên làn da. Nếu không, không những nước hoa có tác dụng hoá hợp với mồ hôi ở trên da, mà còn làm cho nước hoa bị ảnh hưởng, đồng thời cũng làm cho làn da bị kích thích mà cảm thấy không thích hợp.

2/ Không nên dùng suốt cả bốn mùa: Nước hoa tuy thơm, nhưng không nên dùng quanh năm mà không phân biệt các mùa. Thời gian sử dụng nước hoa tốt nhất là giao thời giữa mùa xuân và mùa hạ, giữa mùa hạ và mùa thu. Bởi vì thời gian này không khí trong lành, khứu giác của người ta rất mẫn cảm, con người cũng hoạt bát, có thể thể hiện đột xuất nhất cái đẹp của cá tính của mình. Thời gian xấu nhất không nên dùng nước hoa là ban ngày viêm nhiệt, vì thời gian này mọi người đều ướt đẫm mồ hôi , nếu xịt nước hoa, nước hoa sẽ hoá hợp với nước mồ hôi, thường sản sinh ra một loại mùi vị khó có thể làm cho người ta tiếp thu được.

3/ Không nên dùng nước hoa nồng quá: Sử dụng nước hoa

mùi thơm quá nồng, khiến người ta sinh ra phản cảm, khó có thể tiếp thu, hoàn toàn mất đi ý nghĩa của việc bôi nước hoa. Cho nên, chỉ nên xịt nước hoa nhạt chứ không nên dùng nước hoa quá nồng. Nước hoa thanh nhã đem lại cho người ta cảm giác đẹp đẽ, thanh tân mà sảng khoái. Tất nhiên xịt nước hoa cũng nên căn cứ vào môi trường và trường hợp khác nhau mà có sự phân biệt. Ví dụ, nếu ở trong nhà thì nên xịt ít nước hoa đi một chút, nếu ra bên ngoài thì có thể dùng nhiều hơn một chút.

4/ Không nên chấm vào nước hoa và nhỏ giọt nước hoa: Bôi nước hoa tốt nhất là nên dùng bơm xịt, như vậy vừa tiết kiệm nước hoa lại vừa đạt được hiệu quả rất tốt. Còn phương pháp chấm nước hoa và nhỏ giọt nước hoa, vừa lãng phí nước hoa, lại vừa dễ bôi không đều.

5/ Không nên dùng hỗn độn: Nước hoa và nước thơm, tuy là cùng một loại, nhưng không nên dùng hỗn hợp. Nếu không nước hoa sẽ bị phá hoại.

6/ Không nên đổ thêm nước lã vào nước hoa : Nước hoa dễ bốc hơi, để thời gian dài, rất dễ phát sinh hiện tượng có mùi nồng quánh. Lúc này tuyệt đối không nên đổ thêm nước lã vào nước hoa, mà nên đổ thêm rượu cồn không có nước vào nước hoa, như vậy có thể bảo trì chất lượng nước hoa không biến đổi; nếu đổ thêm nước lã vào nước hoa, sẽ làm cho nước hoa bị biến chất, sẽ gây tổn thương cho làn da.

1070- Sáu điều không nên khi tắm trong mùa đông

1/ Độ nóng của nước không nên quá cao: Nói chung nhiệt độ của nước là 35 - 40^{0}C là được. Nhiệt độ nước quá nóng sẽ làm cho người bị ngất xỉu, nước nóng có thể làm cho huyết quản bề ngoài cơ thể trương lên, tuần hoàn máu tăng nhanh, thúc đẩy chuyển hoá việc đưa ra ngoài phế vật, có tác dụng khử mỡ, so với nước lạnh đều mạnh hơn. Nước nóng còn có thể có tác dụng ức chế đại não.

2/ Thời gian không nên quá dài: Nói chung trong vòng 20 - 30 phút là được. Bởi vì tắm nước ấm, nước nóng cơ thể làm cho máu tập trung ở bề ngoài, thời gian quá dài dễ sinh ra mệt mỏi, và còn có thể ảnh hưởng đến cung ứng máu cho nội tạng và các loại công năng khác. Tắm nước nóng lâu có thể làm cho người ta hư thoát (hạ đường huyết do mất nước).

3/ No quá hoặc đói quá không nên tắm: Sau khi ăn cơm mà đi tắm ngay sẽ trở ngại cho việc tiêu hoá và hấp thu thức ăn, nếu kéo dài sẽ sinh bệnh đường ruột; đói quá mà đi tắm dễ phát sinh đường huyết thấp, khiến cho người ta cảm thấy mệt mỏi, chóng mặt, tim đập mạnh, thậm chí hư thoát.

4/ Không nên sát nhiều xà phòng: Mỗi một lần tắm, sát một lần xà phòng là được, sát nhiều quá thì trái lại làm cho kích thích da, sinh ra ngứa ngáy. Người nào có làn da khô, người già và nhi đồng nên dùng xà phòng có nhiều chất mỡ, không nên dùng xà phòng có tính kiềm cao và ngâm trong nước nóng, Có người lớp da dầu tương đối nhiều, có thể dùng xà phòng trung tính hoặc xà phòng có tính kiềm.

5/ Những người đang có bệnh nặng không nên tắm trong bể: Người bị bệnh đau tim nặng, bệnh cao huyết áp v.v... không nên tắm trong bể, để phòng bệnh tình đột phát. Người mắc bệnh ngoài ra, bệnh ngoại thương và phụ nữ đang hành kinh, càng không nên tắm trong bể tắm công cộng, để phòng cảm nhiễm.

6/ Có một số người không nên tắm trong mái chụp: Mùa đông có nhiều gia đình tắm trong mái chụp, vừa tiện lợi vừa giữ được ấm. Nhưng những người mắc các bệnh như cao huyết áp, bệnh hẹp van tim, bệnh tim phổi, bệnh dãn phế quản, những người cao tuổi suy nhược và nhi đồng đều không nên tắm trong mái chụp. Bởi vì mái chụp làm bằng những tấm màng nhựa mỏng. Khi tắm người ta không ngừng hít ô-xy vào, thở cacbon ra, mà mái chụp thì ngăn cách lưu thông không khí bên trong và bên

ngoài, thán khí trong mái chụp càng ngày càng nhiều, dưỡng khí càng ngày càng ít, khi tắm rất dễ vì thiểu dưỡng khí mà dần dần phát sinh chóng mặt, tức ngực, tim đập mạnh, thở khó, thậm chí ngất xỉu.

1071- Những người không nên sấy tóc

Sấy tóc là kỹ nghệ nhiệt của tiệm thẩm mỹ, cũng là một trong những nội dung làm đẹp cuộc sống của con người hiện đại. Nhưng không phải bất cứ người nào cũng có thể sấy tóc được. Những người sau đây thì không nên sấy tóc :

1/ Người bị rụng tóc: Bất kể rụng tóc vì quá nhiều chất mỡ hay dinh dưỡng không đủ đều không thích hợp với việc sấy tóc, nếu không chỉ càng rụng tóc nhiều hơn.

2/ Người đang ốm quá nặng, người mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính vừa mới chữa khỏi: Thân thể còn suy nhược, sấy tóc có thể ảnh hưởng đến việc khôi phục bản thân.

3/ Người làm công tác ngoài trời: Công nhân làm công tác ngoài trời hoặc nông dân làm ruộng, không nên sấy tóc. Bởi vì tóc thường xuyên lộ ra bên ngoài, chịu ánh nắng chiếu xạ, sẽ làm cho tóc khô ráp, đứt đoạn. Nếu đã nhuộm tóc, tốt nhất là nên lấy khăn bịt kín đầu, đội mũ cỏ, để đề phòng ánh nắng chiếu thẳng vào tóc.

4/ Người bị nấm tóc : Trong thời gian điều trị không nên sấy tóc. Ngứa đầu thuộc bệnh ngoài da có tính truyền nhiễm chân khuẩn, bản thân đã có hiện tượng rụng tóc, bệnh khuẩn dễ tán phát, nếu sấy tóc, có thể làm cho bệnh nặng thêm, ảnh hưởng đến điều trị.

5/ Người mắc bệnh mẩn ngứa: là một loại bệnh ngoài da có tính phản ứng biến thái. Nếu sấy toc, nước thuốc hoá học gây thành chất dị ứng, làm cho bệnh mẩn ngứa càng nặng hơn.

6/ Vị thành niên: Thiếu nam thiếu nữ thân thể đang ở vào giai đoạn sinh trưởng phát dục, tóc cũng đang ở vào thời kỳ sinh

trưởng thịnh vượng, nếu sấy tóc sẽ ảnh hưởng đến sinh trưởng của tóc, cũng có khả năng tổn hại đến da đầu, trở ngại cho việc cung cấp dinh dưỡng cho tóc.

7/ Phụ nữ đang có thai và phụ nữ đang thời kỳ cho con bú: Vì thời kỳ này tóc rất giòn, dễ rụng. Nếu dùng thuốc hoá học để sấy thì sẽ làm cho tóc bị rụng nhiều hơn.

8/ Người có ít tóc bạc: Cho dù nguyên nhân tóc bạc sớm rất nhiều, nhưng nên tránh ngoại giới kích thích, khi chưa điều trị khỏi mà sấy tóc thì chỉ làm cho tóc bạc nhiều hơn.

1072- Những bệnh nhân không nên sinh hoạt tình dục

1/ Bệnh nhân viêm chi khí quản mãn tính: Đây là một bệnh mãn tính rất khó trị tận gốc, đại đa số là do thận dương bất cập gây ra. Bệnh nhân loại này nếu không kiềm chế về tình dục, tinh khí hao tổn quá nhiều, rất nguy hại cho thận, do đó mà bệnh tình càng thêm trầm trọng.

2/ Người bị bệnh cao huyết áp nghiêm trọng: Vì khi giao hợp, tim đập quá nhanh, huyết áp tăng cao, người bị bệnh cao huyết áp nghiêm trọng mà tiến,hành giao hợp sẽ làm cho bệnh đau đầu càng thêm nặng, thậm chí có thể vì huyết áp quá cao mà sinh ra nguy hiểm đến tính mệnh.

3/ Những người mắc các bệnh về tim: Do tiến hành giao hợp mà làm cho gánh nặng của tim quá cao, rất có thể làm tăng thêm rất nhiều khả năng xảy ra tai biến. Cho nên, những bệnh nhân loại này nên ít giao hợp hoặc không tiến hành giao hợp thì tốt.

4/ Những người bị bệnh hiểm nghèo mới chữa khỏi: Nói chung sau khi bị bệnh nặng, ví dụ như viêm thận cấp tính, viêm gan cấp tính, viêm cơ tim vi rút, chảy máu nhiều, bệnh thương hàn, viêm phổi nặng, xuất huyết nóng có tính lưu hành và các bệnh có tính truyền nhiễm cấp tính khác đang trong thời kỳ khôi phục, ít nhất trong vòng 2 tháng không nên sinh hoạt tình dục. Qua kiểm tra đã xác thực, sau khi chữa khỏi bệnh, phải 2 tháng

sau đó mới có thể dần dần khôi phục sinh hoạt tình dục.

5/ Những người bị bệnh ở bộ phận sinh dục hoặc bị bệnh ở đường tiết niệu: Những bệnh nhân này cần nghiêm cấm giao hợp, để tránh làm cho bệnh trầm trọng thêm, rất khó điều trị.

6/ Những người mắc bệnh mãn tính phát đi phát lại: Bệnh viêm gan mãn tính, viêm thận mãn tính, loét dạ dày và 12 chỉ tràng, bệnh thiếu máu gây trở ngại nhiều lần, bệnh máu trắng mãn tính, sau khi mổ khối u v.v... thời gian dài không thể điều trị khỏi, cứ mắc đi mắc lại nhiều lần thì không nên tiến hành sinh hoạt tình dục. Sau khi bệnh tình ổn định được 3 tháng, mới có thể dần dần khôi phục sinh hoạt tình dục. Nhưng khi mới bắt đầu, mỗi tháng không được quá một lần.

1073- Sau khi chạy bộ không nên tắm nước nóng hoặc nước lạnh ngay lập tức

Sau khi chạy bộ xong, nếu lập tức đi tắm nước nóng, do vì nước nóng làm cho huyết quản bề ngoài cơ thể nở ra, máu chảy nhanh hơn, máu trong nội tạng chảy ra phía ngoài, như vậy sẽ làm cho lượng máu chảy về tim do chạy bộ ngừng lại đã ít lại càng ít hơn. Do đó làm cho lượng máu từ tim vận chuyển đi giảm đi, ảnh hưởng đến cung ứng máu cho đại não dẫn đến chứng bệnh chóng mặ không bình thường. Sau khi tắm nước nóng xong lại chuyển sang tắm nước lạnh ngay, nước lạnh kích thích lại làm cho huyết quản bề ngoài cơ thể đột nhiên co lại, huyết áp tăng cao, như vậy lại làm tăng thêm gánh nặng cho tim, khiến cho tim đã mệt mỏi khi chạy bộ lại càng mệt mỏi hơn, làm cho tim đập mạnh, tức ngực v.v... Để tránh những bệnh trạng không thích hợp trên đây xuất hiện, sau khi chạy bộ, nhất định phải nghỉ một thời gian, làm cho công năng tâm huyết quản căn bản được khôi phục, sau đó mới đi tắm nước nóng, nước lạnh. Ngoài ra, sau khi vận động, khi đi tắm nước nóng nước lạnh, cường độ kích thích không nên quá lớn, không nên để cho nước chỉ xối vào một bộ

phận, thời gian cũng không nên quá dài.

1074- Những người không nên tắm hơi

Tắm hơi không phải đối với ai cũng thích hợp, như đối với làn da phụ nữ thì có hại không nhỏ. Tắm hơi tuy cảm giác vô cùng thoải mái, nhưng một lượng lớn khí bốc lên mù mịt làm cho làn da trong một thời gian ngắn nhanh chóng bị mất nước trở nên thô ráp, có thể xuất hiện những đốm màu vàng. Cho nên, chỉ có những phụ nữ có làn da trung tính mới thích hợp đi tắm hơi., còn những bà có làn da dầu và khô thì không nên đi tắm hơi. Đó là vì da có tính dầu phân tiết nhiều, nhiệt độ cao làm cho lỗ chân lông vốn đã nở rộng lại càng nở rộng to hơn, lớp da phân tiết mỡ tăng lên nhiều; các bà có làn da khô, bản thân làn da đã thiếu nước, lại thêm mất nước hàng loạt, tất sẽ tạo nên làn da khô, đến mùa đông rất dễ bị bệnh ngứa ngoài da.

Tắm hơi đối với nam giới bất dục cũng như đổ thêm sương mù vào tuyết . Tinh trùng tồn trữ trong tinh hoàn, âm nang là "cơ quan điều tiết tầng cao của nhiệt độ". Khi nhiệt độ môi trường thấp hơn nhiệt độ cơ thể 1 - 2 độ C thì việc sản xuất tinh trùng mới thuận lợi, nhiệt độ quá thấp ảnh hưởng đến phát dục của tinh trùng. Nhiệt độ quá cao thì sẽ giết chết tinh trùng. Tắm hơi là nhiệt độ siêu cao có tính toàn thân, khiến cho nhiệt độ âm nang tăng vọt lên, làm cho số lượng tinh trùng giảm đi rất nhiều, thậm chí còn bị tử vong, từ đó dẫn đến bất dục. Tắm hơi thực tế trở thành "tên sát thủ" vô hình của tinh trùng. Cho nên, nam giới muốn sinh con đẻ cái thì không nên đi tắm hơi.

1075- Những người không nên tắm trong mái chụp

Tắm trong mái chụp tương đối kín, mùa thu đông sử dụng thì có tính chất giữ nhiệt, nhưng trong đó ô-xy rất ít, có người sử dụng có thể xuất hiện phản ứng không tốt, cho nên, những người sau đây không nên tắm trong mái chụp :

1/ Những người cao tuổi: Do nguyên nhân bệnh lý hoặc

sinh lý, công năng huyết quản tim ngực không kiện toàn, nếu tắm ở trong mái chụp, dễ sinh ra tai nạn ngoài ý muốn như nhức đầu hoa mắt, khó thở hoặc ngất xỉu.

2/ Người bị bệnh hẹp van tim: Đặc biệt là người thường xuyên bị đau thắt tim, không nên tắm trong mái chụp. Vì nhiệt độ không khí trong mái chụp tương đối cao, khi tắm huyết quản da của thân thể trương ra, máu toàn thân tương đối tập trung ở trong huyết quản vòng ngoài, máu cung cấp cho động mạch quán trạng tương đối giảm đi, làm cho cơ tim không được cung cấp đủ ô-xy dễ sinh ra các chứng tim đau thắt, thậm chí phát sinh tắc cơ tim.

3/ Bệnh nhân cao huyết áp: Bệnh nhân cao huyết áp tắm trong mái chụp có thể dẫn đến huyết áp giao động, xuất hiện bệnh chứng đau đầu, chóng mặt v.v..., nếu nghiêm trọng thì có thể xảy ra chảy máu não ngoài ý muốn.

4/ Những bệnh nhân dãn phế quản, người mắc bệnh phế tâm: Những người này tắm trong nhà chụp, cũng cảm thấy khó thở, khó đứng vững, thường dễ bị ngất xỉu.

5/ Người uống nhiều rượu, uống rượu xong, đặc biệt là khi say rượu không nên tắm trong nhà chụp, bởi vì rượu đã làm cho huyết quản biểu bì trương lên, huyết quản não không đủ máu, nếu lại tắm trong nhà chụp sẽ vì não thiếu ô-xy mà ngất xỉu.

1076- Tắm xong không nên tức khắc hoá trang ngay

Đại đa số phụ nữ thường có thói quen như thế này, tắm xong là lập tức đi hoá trang ngay, kết quả không những làn da không đẹp hơn, trái lại còn làm cho sức khoẻ bản thân càng thêm nguy hại. Qua nghiên cứu phát hiện, đối với cơ chế sinh lý con người, tắm có ảnh hưởng nhất định, đặc biệt là tắm nước nóng, chất nước có thể cải biến làn da, ngăn cản vi khuẩn và các vật chất như độ kiềm toan có hại xâm nhập cơ thể. Sau khi tắm lập tức đi hóa trang sẽ làm cho vi khuẩn hoặc vật chất hoá học trong

hoá trang phẩm xâm nhập làn da làm cho dị ứng da hoặc các phản ứng xấu khác. Cho nên, chuyên gia kiến nghị, sau khi tắm xong, trong vòng một tiếng đồng hồ không nên hoá trang.

1077- Thanh thiếu niên không nên tập lặn nhiều

Trước khi lặn, nói chung người ta thích thở sâu liên tục nhiều lần, sau đó nhịn thở xuống nước. Thở sâu nhiều lần trước khi lặn, cực dễ dẫn đến "Bệnh tổng hợp thay đổi không khí quá độ", biểu hiện là trong máu có hơi ít thán khí so với lúc bình thường. Thán khí tuy là phế khí người ta thở ra, nhưng thán khí ở trong máu mà quá ít thì cũng giống như lưu lượng máu trong cơ tim và đại não bị giảm sút, làm cho người ta nhức đầu chóng mặt, thậm chí ngất xỉu. Số lần thở sâu càng nhiều, thán khí trong máu lại càng ít. Ví dụ trong 30 giây thở sâu 10 lần, kết quả là thở ra quá nhiều thán khí, khi đó sẽ xuất hiện những cảm giác xấu như cảm thấy kiệt sức, ra nhiều mồ hôi, chóng mặt v.v...

Giai đoạn nín thở trong khi lặn, áp lực trong lồng ngực tạm thời lên cao nên trở ngại cho máu tĩnh mạch trở về tim. Đồng thời cũng tăng thêm trở lực cho tim vận chuyển máu cho phổi và các bộ phận trong toàn thân. Thời gian lặn càng dài thì trở lực càng lớn. Do đó mà tạo thành trở ngại tạm thời cho tuần hoàn máu, khiến cho trong đầu hình thành tạm thời thiếu máu và thiếu dưỡng khí. Khi lặn, do hô hấp tạm thời ngừng lại, trong phổi không thể tiến hành trao đổi khí thể, nếu thời gian quá dài có thể làm cho độ bão hoà của ô-xy máu giảm đi rõ rệt, tạo thành các khí quan trong cơ thể và bộ phận đầu bị thiếu ô-xy. Cho nên, thanh thiếu niên trong khi bơi lội không nên tập lặn quá nhiều, để tránh không nắm vững phương pháp hô hấp mà gây nên tai nạn bất ngờ.

1078- Trước và sau khi vận động không nên ăn nhiều đường

Có một số người, trước khi tập luyện thể dục hoặc thi đấu,

cứ thích ăn thật nhiều đường, cho rằng như vậy có thể giúp ích cho việc nâng cao thành tích vận động và có lợi cho sức khỏe. Kỳ thực đó là một cách làm sai lầm.

Không còn nghi ngờ gì nữa, đường là vật chất quan trọng để cung cấp năng lượng cho cơ thể, là nguồn năng lượng chủ yếu nhất và kinh tế nhất. Trong cơ thể, đường dễ tiêu hoá hấp thu, phân giải nhanh, sản nhiệt nhanh, tiêu hao ô-xy ít, cho nên đối với cơ thể và vận động là có ích.

Nhưng, khi vận động mà đưa nhiều đường vào cơ thể thì lại không có lợi. Bởi vì trong tình hình bình thường, trữ lượng đường nguyên trong cơ thể người hoàn toàn có thể thoả mãn nhu cầu vận động, không cần phải tăng thêm đường từ bên ngoài vào. Vả lại ăn quá nhiều đường sẽ có phản ứng không tốt là nhức đầu, khó thở. Theo nghiên cứu chứng minh, ăn quá nhiều đường có thể sinh ra năng lực hấp thu có tính cao thẩm, làm cho độ đông của máu tăng cao, ảnh hưởng đến việc lưu động thuận lợi của máu trong huyết quản, từ đó mà tăng thêm gánh nặng cho tim. Như vậy không chỉ không có lợi cho vận động, thậm chí còn nguy hiểm.

Ngay như đã vận động xong, để bổ sung tiêu hao đường trong khi vận động, trong bữa ăn chính nên cho thêm thành phần đường một cách thích đáng vào thì tốt. Nhưng có một số người, sau khi vận động (lao động) xong thường có thói quen uống ngay thật nhiều đường có nồng độ cao hoặc ăn nhiều thức ăn ngọt, cho rằng như vậy vừa có thể giảm cơn mệt mỏi được nhanh, lại vừa giải khát, nhất thời cảm thấy thú vị, sảng khoái. Kỳ thực cách làm như vậy cũng không khoa học.

Đó là vì sau khi vận động (lao động), uống quá nhiều hoặc ăn quá nhiều đường, số đường này ở trong cơ thể cần chuyển hoá thành năng lượng, cần tiêu hao rất nhiều vitamin B-1. Do đó có thể làm cho người ta rất nhanh chóng cảm thây rã rời và không

muốn ăn, ảnh hưởng đến việc khôi phục thể lực. Cho nên, sau khi vận động không nên ăn nhiều đường; nếu muốn ăn đường, nên đồng thời ăn thêm một số thức ăn có vitamin B-1, như rau xanh, gan, trứng v.v... để giảm bớt ảnh hưởng không có lợi cho cơ thể khi ăn nhiều đường.

1079- Trước và sau khi đi bơi mùa đông không nên uống rượu

Có một số người vào mùa đông, trước khi xuống nước bơi hoặc sau khi ở dưới nước lên bờ đều thích uống một vài ngụm rượu, tưởng rằng như vậy là có thể chống cự được cái rét. Kỳ thực, đó là một cách làm không ổn, là một sự hiểu lầm.

Uống rượu làm cho nhiệt độ trong người bốc đi tương đối nhanh. Đồng thời khi rèn luyện nước lạnh thì cái lạnh do nước sinh ra cùng với phản ứng sinh lý của giai đoạn ấm áp bị phá hoại. Ngoài ra, rượu cồn đối với thần kinh trung khu có tác dụng làm tê liệt, có thể hạ thấp sức co bóp của cơ tim, ảnh hưởng đến công năng bình thường của buồng tim. Trước khi xuống nước mà uống rượu, có khi thấy xuất hiện chóng mặt, nôn mửa, khi nghiêm trọng thì phát rét, hoặc xuất hiện co giật, bị choáng v.v... Sau khi ở dưới nước lên mà uống rượu thường thấy người rét run một cách kinh khủng. Cho nên, mùa đông trước và sau khi đi bơi, không nên uống rượu.

1080- Những người không nên xem đá bóng

Y học truyền thống cho rằng : "thất tình" (hỉ, nộ, ưu, tư, bi, khủng, kinh) biến hoá sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của công năng phủ tạng của cơ thể. Y học hiện đại cũng nhận xét rằng, tâm tình của mỗi người có phản ứng khác nhau đối với một số tính cách có loại hình đặc biệt khác người, đối với các loại kích thích từ bên ngoài. Khi người ta tập trung tinh thần để xem đấu bóng, sự kích động cao độ, căng thẳng, chất vỏ đại não và thần kinh giao cảm hưng phấn đến cao độ, có một số người xuất hiện

những bệnh trạng như công năng nội phân tiết và chuyển hoá mất thăng bằng dẫn đến đau tim, thở ngắn, huyết áp tăng lên, nhức đầu chóng mặt, ngực rát tim đau, bồn chồn mất ngủ v.v...

Những người sau đây không nên xem thi đấu bóng đá:

1. Bình tố âm hư can hoả vượng, tâm thần dễ bị kích động.
2. Những người thần kinh suy nhược, đa sầu thiện cảm.
3. Những người công năng tuyến giáp trạng suy sụp.
4. Những người xơ cứng động mạch, có bệnh cao huyết áp.
5. Những người công năng huyết quản tim não bất toàn.
6. Những người thể nhược đa bệnh.

XVII. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ TRANG ĐIỂM, LÀM ĐẸP

1081- Người đi ngủ muộn thì bữa tối không nên ăn ít

"Bữa sáng ăn no, bữa trưa ăn ngon, bữa tối ăn ít", rất nhiều người tôn thờ đạo dưỡng sinh. Trên thực tế, không nên kết luận chung chung như vậy. Đối với người đi ngủ sớm thì bữa tối nên ăn ít. Nhưng những người đi ngủ muộn, bữa tối mà ăn ít thì không thích hợp.

Bởi vì bữa tối ăn ít, chưa đến giờ ngủ, bụng đã đói cồn cào, không những ảnh hưởng đến công tác và học tập, thậm chí sau đi ngủ rồi, cơn đói lại làm cho tỉnh ngủ. Cho nên gọi là "dạ dày bất hoà thì giấc ngủ bất an". Nếu cứ kéo dài thì sẽ sinh ra đau dạ dày, hoặc xuất hiện đường huyết thấp, không có lợi cho sức khoẻ. Cho nên, người đi ngủ muộn, bữa tối không nên ăn ít.

1082- Bữa tối không nên ăn quá no, uống rượu nhiều

Bữa tối cơm quá no rượu quá say, ăn thức ăn có nhiều mỡ, ban đêm đi ngủ có thể bị đột tử.

Bởi vì bữa tối uống rượu quá nhiều, ăn quá no và ăn thức ăn có nhiều mỡ là nguyên nhân chủ yếu phát sinh viêm tuyến tụy

cấp tính. Tuyến tụy ở gần dạ dày và thập nhị chỉ tràng (đoạn đầu ruột non nối với dạ dày), phân tiết dịch tụy (bao hàm các loại men tiêu hoá), thông qua ống tụy và ống mật rồi qua cửa ống mật chảy vào thập nhị chỉ tràng. Bữa tối ăn quá no, khi đi ngủ, dạ dày và thập nhị chỉ tràng no căng đè mạnh lên cửa đường mật khiến cho dịch tụy, nước mật thoát ra bị ngăn trở, dịch tụy chảy ngược trở lại, men tụy bị tổ chức dịch kích hoạt, kết quả phải tự thân tiêu hoá, xuất hiện viêm tuyến tụy ở dạng xuất huyết hoại tử và bị choáng nghiêm trọng, thường thì không kịp cấp cứu nên đã chết. Cho nên, bữa tối không nên uống quá nhiều rượu, ăn quá no, nhất là người già và trung niên càng phải cảnh giới.

1083- Đề phòng da bị nắng làm cho đen, không nên sử dụng kem phòng nắng

Để đề phòng da bị ánh nắng mặt trời làm cho đen, có một số người đã bôi lên mặt một lớp kem phòng nắng hoặc dầu thái dương. Trên thực tế, việc đó khó có thể thực hiện được như ý muốn.

ánh nắng mặt trời có thể dẫn đến hai phản ứng. Một là làn da có thể biến thành màu đồng cổ hoặc màu nâu đen; hai là lớp da có thể đỏ rực lên thậm chí nổi những bọt nước. Phản ứng khác nhau thì nguyên nhân cũng không giống nhau. Tia tử ngoại của lớp sóng dài của mặt trời có thể làm cho làn da bị đen; tia tử ngoại sóng ngắn có thể làm cho làn da bị cháy bỏng, đỏ rực lên và nổi những bọt nước. Bôi lên một lớp kem phòng nắng hoặc dầu thái dương chỉ có thể cản trở tia tử ngoại sóng ngắn, chứ không thể ngăn trở tia tử ngoại sóng dài,cho nên không có tác dụng đề phòng lớp da bị đen.

1084- Đệm giường không nên mềm quá

Có người thích ngủ trên giường chõng, giường lò xo hoặc giường đệm hết sức mềm. Kỳ thực nằm trên giường đệm mềm quá thường lợi ít hại nhiều.

Bởi vì nằm ngủ trên giường đệm mềm quá, đặc biệt là nằm

ngủ chỉ làm tăng thêm độ cong sinh lý bình thường của cột sống. Nếu kéo dài, đai chằng chung quanh cột sống và những đốt cột sống sẽ quá tải, có thể dẫn đến bệnh đau lưng. Đệm giường chính xác nhất chỉ nên lấy một cái đệm trải cho bằng làm nguyên tắc, bảo đảm độ cứng nhất định, khiến cho phần lưng không võng quá sâu xuống là được.

1085- Học sinh cấp I cấp II không nên sấy tóc

Tâm hồn yêu cái đẹp là lẽ thường tình của con người. Nhưng làm dáng, chải chuốt như thế nào phải tuỳ người mà làm. Ví như học sinh cấp I cấp II thì không nên sấy tóc.

Bởi vì tóc là do chất sừng, chất da và chất tuỷ hợp thành, trong đó chất da chiếm khoảng 90%.Tóc của học sinh cấp I và cấp II mảnh và mềm mại, sau khi chịu phản ứng nóng hoặc phản ứng hoá học thì chất sừng và chất da của tóc đều bị tổn thương, khiến cho tóc đang đen tuyền biến thành màu đỏ quạch và giòn, chất dầu giảm đi, mất đi vẻ óng mượt, rất dễ rụng. Cho nên học sinh cấp I và cấp II không nên sấy tóc.

1086- Không khí trong phòng không nên khô quá

Không khí trong phòng mà khô quá sẽ không có lợi cho sức khoẻ .

Bởi vì không khí khô hanh làm cho niêm mạc đường hô hấp bị khô, vi sinh vật, bụi bặm, siêu vi trùng v.v...hoạt động rất mạnh ở trong không khí khô, dễ làm cho đường hô hấp bị cảm nhiễm. Không khí ẩm ướt có thể làm cho bụi bặm bay trên không trung lắng xuống. Ví dụ như không khí trời trong sáng sau trận mưa làm cho người ta tươi tỉnh, thoải mái. Độ ẩm tốt nhất ở trong phòng là 50%. Nhiệt độ tốt nhất là 18 - 20 độ C.

1087- Không nên ăn cà chua trong lúc đói bụng

Cà chua tuy có rất nhiều điều tốt đối với cơ thể người ta, nhưng cũng phải ăn cho thích đáng, nếu không cũng sẽ có hại cho cơ thể. Ví dụ như bụng đang đói mà ăn cà chua thì sẽ có hại

cho sức khoẻ.

Bởi vì cà chua bao hàm rất nhiều chất keo, chất quả v.v... Những chất này dễ phát sinh tác dụng hóa học với vị toan, hình thành những cục không dễ hoà tan, từ đó mà làm tắc dường ra của dạ dày - hậu môn, khiến cho áp lực trong dạ dày tăng cao, dẫn đến đau bụng, nôn mửa, thậm chí sinh ra ngất xỉu có tính mất nước. Cho nên khi đói bụng không nên ăn cà chua, mà sau bữa ăn hãy dùng. Vì sau bữa ăn, vị toan giảm thấp, không dễ hình thành những cục ở trong đó.

1088- Không nên ăn nhiều thức ăn quá nóng

Thường xuyên ăn những thức ăn quá nóng dễ dẫn đến niêm mạc thực quản bị bỏng, có thể trở thành một trong những nguyên nhân phát bệnh ung thư thực quản.

Bởi vì các tế bào thượng bì của niêm mạc thực quản thường xuyên bị nóng kích thích nên sinh ra bị bỏng. Để kịp thời bổ cứu vết thương bỏng, tổ chức tế bào phân liệt nhanh hơn, nếu lại gặp sự kích thích xấu khác như ngộ độc thực phẩm, thức ăn không sạch, sự kích thích của rượu, thuốc lá v.v... rất có thể dẫn đến ung thư niêm mạc thực quản. Theo các nhà công tác phòng trị khối u trong và ngoài nước điều tra, những vùng thích ăn thức ăn nóng, tỷ lệ ung thư thực quản xảy ra cao hơn rõ rệt. Cho nên không nên trường kỳ ăn những thức ăn quá nóng.

1089- Sau khi lao động mệt nhọc không nên ăn uống quá nhiều

Con người ta sau khi lao động mệt nhọc thường thích ăn một bữa cho đã, tưởng rằng như thế là bổ sung thể lực, kỳ thực dùng phương pháp này để bổ sung thể lực là không thích nghi.

Vì ăn quá nhiều, khiến cho máu trong cơ thể và ô-xy chuyển dịch đến hệ thống tiêu hóa, còn máu, ô-xy trong đại não thì tạm thời cung ứng không đủ, do đó làm cho người ta cảm thấy nhức đầu, chóng mặt, toàn thân mỏi nhừ. Ngoài ra, ăn uống quá nhiều thực vật

nhiều chất béo cần phải có một thời gian dài mới có thể chuyển hóa thành năng lượng được; còn ăn quá nhiều thực vật có đường có thể làm cho insulin đột nhiên tăng cao, do đó mà làm cho đường huyết giảm đi đột ngột. Từ đó dẫn đến nhức đầu và càng thêm mệt mỏi. Cho nên, sau khi lao động mệt nhọc không nên ăn uống quá nhiều.

1090- Khi mệt mỏi không nên ăn thịt, ăn trứng để giải trừ mệt mỏi

Sau khi lao động khẩn trương hoặc vận động kịch liệt, thân thể mệt mỏi, đối với việc này, người ta thường ăn những chất dinh dưỡng như gà, trứng, thịt để tẩm bổ, giải trừ mệt mỏi. Kỳ thực kiểu ăn uống như vậy không có lợi cho việc tiêu trừ mệt mỏi.

Con người ta trong hoạt động cần sức vận động lớn, các chất như đường, mỡ, prôtêin trong cơ thể bị phân giải rất nhiều, sản sinh ra những chất có axít như nhũ toan, lân toan v.v..., những chất axít này kích thích các khí quan trong người, khiến cho người ta cảm thấy cơ bắp, các khớp xương đau nhừ, tinh thần mệt mỏi. Những lúc như thế này nếu chỉ đơn thuần ăn thịt, các loại trứng sẽ làm cho máu càng bị axit hoá. Cho nên khi mệt nhọc không nên ăn thịt, trứng để giải mệt. Nên ăn những thực vật có tính kiềm như hải tảo, các loại rau xanh tươi, hoa quả, các chế phẩm đậu, các loại sữa v.v...

1091- Xem ti-vi không nên bật đèn dây tóc

Khi xem ti-vi chỉ cần bật ngọn đèn 5 - 8 oát là vừa, mắt cảm thấy dễ chịu. Nhưng từ góc độ sinh lý mà nói, đèn dây tóc hoặc đèn nê-ông đều không thích hợp.

Bởi vì trong con mắt người ta có hai loại tế bào thị giác dạng truỳ và dạng cột. Tế bào dạng truỳ chuyên quản việc nhìn mọi vật dưới ánh sáng ban ngày hoặc thật sáng; tế bào dạng cột chuyên quản việc nhìn vật dưới ánh sáng yếu hoặc ánh sáng buổi tối.Trong tế bào hình cột bao hàm vật chất cảm quang, gọi là chất nhìn hồng tím là do vitamin A và một loại prôtêin hợp thành. Sau

cảm quang vitamin A bị phá hoại, nếu không được bổ sung, chất nhìn hồng tím sẽ giảm đi, kết quả trong ánh sáng yếu, thị lực bị giảm thấp, làm cho mắt nhìn sự vật không rõ ràng, nếu nghiêm trọng còn có thể dẫn đến bệnh mù đêm. Để đề phòng chất nhìn hồng tím bị giảm sút, khi xem ti-vi không nên bạt đèn dây tóc hoặc đèn nê-ông, nên đổi thành một bóng đèn màu đỏ là thích hợp.

1092- Không nên bôi nước hoa lên mặt

Có một số phụ nữ rất thích bôi nước hoa lên mặt, tưởng rằng làm như vậy là có thể vừa thơm tho lại có tác dụng bảo vệ được làn da. Kỳ thực làm như vậy chỉ có hại.

Bởi vì nước hoa mà xoa lên mặt sẽ tăng nhanh độ lão hoá của lớp da ở trên mặt, mất đi độ mịn bóng sẵn có và làm giảm đi tính đàn hồi của lớp da. Đồng thời sau khi xoa nước hoa lên mặt thì nhất thiết không được ra nắng vì những tia tử ngoại của ánh nắng sẽ làm cho một số chất trong nước hoa biến thành những chất hoá học làm cho những chỗ có nước hoa dính vào sẽ sưng đỏ và đau nhức, có khi còn phát triển thành viêm da. Cho nên, không nên bôi nước hoa lên mặt.

1093- Đánh răng không nên cạo bựa lưỡi

Đánh răng có ích, còn cạo bựa lưỡi thì có hại.

Bởi vì trên mặt lưỡi có rất nhiều hạt li ti nổi lên, gọi chung là thiệt nhũ đầu. Trong nhũ đầu có khí quan cảm thụ của vị giác - vị lối. Nhũ đầu có thể phân biệt được các mùi vị chua, ngọt, đắng, cay, mặn. Những tế bào bẹt trên mặt lưỡi rơi ra hỗn hợp với thực vật, niêm dịch, vi khuẩn hình thành bựa lưỡi. Bựa lưỡi là một trong những căn cứ quan trọng để bác sĩ chẩn đoán bệnh. Cạo bựa lưỡi dễ tổn hại đến nhũ đầu, làm cho nhũ đầu lưỡi bị co lại, vị giác bị tê đi, khẩu vị kém hẳn đi, có hại cho sức khoẻ. Cho nên, đánh răng không nên cạo bựa lưỡi.

1094- Ruột thừa không nên cắt bỏ có tính dự phòng

Viêm ruột thừa cấp tính là một trong những bệnh đau bụng cấp thường thấy nhiều nhất. Một em bé mới sinh ra được 3 ngày và một ông lão thọ 90 tuổi đều có thể mắc bệnh này, nhưng nhiều nhất là thanh thiếu niên. Để đề phòng viêm ruột thừa cấp tính, có người đã đi cắt ruột thừa có tính dự phòng hoặc khi thắt ống dẫn trứng, nhân tiện cắt luôn ruột thừa. Như vậy chỉ vô ích.

Những nghiên cứu mới nhất đã chứng minh, ruột thừa là cơ quan miễn dịch của cơ thể. Ruột thừa có thể sinh ra tế bào B và tế bào T. Sau khi tế bào B chuyển dịch đến tổ chức xung quanh lim-ba, có thể phân hoá thành tế bào sinh thành kháng thể. Tế bào này có thể bảo vệ công năng miễn dịch và công năng chống ung thư của cơ thể. Tuỳ tiện cắt bỏ ruột thừa không có bệnh sẽ làm cho sức đề kháng của cơ thể bị giảm sút, dễ mắc những bệnh có tính truyền nhiễm, và tỷ lệ phát bệnh ung thư so với người không cắt cao hơn 25 lần. Cắt bỏ ruột thừa còn dễ phát sinh cảm nhiễm hoặc dính ruột. Cho nên, không nên cắt bỏ ruột thừa có tính dự phòng. Tất nhiên khi viêm ruột thừa, có cắt hay không phải tuân theo ý kiến của bác sĩ.

1095- Khi hắt xì hơi không nên kiềm chế

Hắt xì hơi là bị cảm lạnh, niêm mạc đường hô hấp trên bị kích thích mà dẫn đến một loại phản ứng có tính phòng ngự. Khi hắt xì hơi mà kiềm chế hoặc tìm mọi cách để cho tiếng nó nhỏ đi đều là có hại.

Bởi vì giữa nhân bộ và buồng trung nhĩ cổ của người ta có một đường ống, gọi là "nhân cổ quản", từ đó để duy trì sự cân bằng trung nhĩ và áp lực ngoại giới. Khi đường hô hấp trên bị cảm nhiễm, hắt xì hơi mà kiềm chế lại sẽ làm cho áp lực nhân bộ tăng cao, vi khuẩn dễ từ khu vực nhân cổ quản tiến vào buồng trung nhĩ cổ, do đó mà làm cho viêm trung nhĩ mâng mủ. Cho nên khi hắt xì hơi không nên kiềm chế. Để đề phòng lây sang người khác, khi hắt xì hơi nên dùng khăn mùi xoa khẽ che mồm,

mũi là được.

1096- Ăn cơm không nên chỉ nhai một bên (nhai lệch)

Nếu cứ trường kỳ dùng một bên răng để nhai thức ăn thì y học người ta gọi rằng "nhai lệch". Nhai lệch thường thấy ở nhi đồng, nguyên nhân chủ yếu là những chiếc răng sữa bị rụng sớm quá. Người lớn thì bị sâu răng hoặc rụng răng, nhai không tiện, cho nên cũng gây thành thói quen nhai lệch. Nếu cứ trường kỳ nhai lệch thì có hại.

Bởi vì nếu trường kỳ nhai lệch thì xương cổ và phần mặt có hàm răng nhai nhiều sẽ phát triển phong phú, còn bên kia thì phát triển kém hơn, thậm chí còn hóp lại, khiến cho khuôn mặt bên to bên nhỏ, từ đó mà hình thành "mặt lệch". Ngoài ra còn có thể xảy ra hiện tượng răng mọc sai vị trí. Mặt lệch và răng mọc sai vị trí co thể làm thay đổi khuôn mặt và ảnh hưởng đến công năng của răng. Cho nên, ngồi ăn cơm, không nên chỉ nhai một bên hàm.

1097- Không nên cho quạt máy chạy nhiều

Quạt điện là người bạn tốt để người ta xua đuổi cái nóng. Nhưng quạt thời gian dài là có hại.

Bởi vì quạt điện lượng gió mạnh, nguồn gió tập trung, bộ phận hưởng mát bị hạn chế, còn bộ phận không được hưởng gió thì mồ hôi cứ ra từ từ. Cho nên trạng thái cân bằng của việc toát mồ hôi của cơ thể bị quấy nhiễu, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của toàn thân và công năng của trung khu điều tiết thể ôn, dễ làm cho nhức đầu, mỏi vai, kiệt sức, cảm gió v.v... Cho nên, không nên quạt quạt điện quá lâu. Nên sử dụng quạt điện quay, tốc độ chuyển động thấp, và thường xuyên thay hướng ngồi thì tốt.

1098- Không nên dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt

Mùa đông có một số người cứ thích dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt. Làm như vậy không những là vô ích mà còn có hại nữa.

Bởi vì dầu gió có tính hút nước rất mạnh, bôi lên lớp da chỉ có tác dụng tạm thời làm dịu lớp da chứ không thể làm cho da

mềm ướt được. Nếu thường xuyên dùng dầu gió để bôi lên da, dầu gió sẽ hút đi mất nhiều chất nước ở trên bề mặt lớp da, lâu ngày sẽ làm cho da bị nhăn nhúm, trở nên khô cứng, nhăn nheo. Cho nên không nên xoa dầu gió lên tay lên mặt. Phương pháp sử dụng đúng đắn nhất là : 2 phần dầu gió cộng với 8 phần nước, pha thành dung dịch 20%, dùng nước này để xoa lên tay lên mặt mới là thích hợp.

1099- Không nên dùng dung dịch nước tẩy để ngâm răng giả

Có người rất thích bỏ răng giả vào dung dịch nước tẩy để ngâm qua đêm, buổi sáng lấy răng giả ra đem rửa rồi sử dụng. Họ nhận thức sai lầm rằng, làm như vậy không những trừ sạch được vết bẩn, khiến cho răng giả lại sạch như mới, lại có thể tiêu độc. Kỳ thực, điều đó không thể xảy ra.

Loại nước tẩy này người ta thường dùng để tiêu độc nước uống. Nó có tác dụng kích thích lớp da, đồng thời nó cũng có tác dụng làm phai màu và ăn mòn kim loại. Có rất nhiều răng giả phải dùng kim loại để cố định chiếc răng với những răng khác. Nếu thường xuyên dùng biện pháp như trên để rửa răng giả, sẽ làm cho răng giả bị biến màu sắc rất mạnh, ảnh hưởng đến độ bền chắc của kim loại. Cho nên, không nên dùng dung dịch nước tẩy để ngâm răng giả.

1100- Nhi đồng và người già không nên dùng bàn chải đánh răng lông cứng quá

Hiện nay, những bàn chải bán trên thị trường thường làm bằng sợi ni lông rất cứng. Loại bàn chải đánh răng này, tính dẻo của lông rất cao và tương đối cứng, không thích hợp cho nhi đồng và người già sử dụng.

Do nguyên nhân về sinh lý, chân răng của nhi đồng và người già bị suy yếu, bị mềm, sử dụng bàn chải lông cứng, thường do lông bàn chải cứng cọ sát mạnh nên gây ra những tổn

thất khác nhau, chân răng bị sứt mẻ, từ đó dẫn đến bệnh nha chu. Cho nên nhi đồng và người giả không nên dùng bàn chải lông cứng, mà chỉ nên dùng bàn chải lông mềm hoặc ở giữa cứng còn bốn xung quanh mềm.

1101- Không nên sử dụng bàn chải răng to và mềm

Có người mua bàn chải đánh răng, cứ tưởng bàn chải to và mềm là tốt. Trên thực tế, đó là một sai lầm.

Nếu bàn chải to quá sẽ ảnh hưởng đến độ hoạt động ở trong mồm, thậm chí bàn chải không đến được chỗ bẩn. Lông bàn chải mềm quá thì khó chải được những vật bẩn, nhất là khi trên mặt răng có những chất can xi hoà tan bám lại thì không dễ chải. Bàn chải thích hợp là loại bàn chải có ba hàng lông, cao khoảng 1 cm, dài khoảng 2,5 cm, lông hơi cứng một chút là tốt.

1102- Không nên dùng kem đánh răng có nhiều bọt quá

Kem đánh răng có thể chia ra làm ba loại hình, nhiều bọt, bọt vừa và ít bọt. Kem đánh răng tốt hay xấu không thể do bọt nhiều hay ít quyết định. Bọt kem đánh răng nhiều hay ít do hàm lượng xà phòng nhiều hay ít quyết định. Kem đánh răng nhiều bọt có tính nguy hại nhất định, không nên sử dụng, càng không nên sử dụng lâu-dài.

Bởi vì kem đánh răng nhiều bọt bao gồm trên 18% lượng xà phòng. Chất xà phòng ở trong nước bọt trong miệng dễ phân giải thành chất kiềm có tính cay hoặc chất este, không những kích thích niêm mạc miệng mà còn phá hoại chất men trong nước bọt. Ngoài ra, vì có hàm lượng xà phòng nhiều nên sức ma sát giảm đi tương ứng, từ đó mà ảnh hưởng đến hiệu quả làm sạch răng. Cho nên, kem đánh răng có nhiều bọt thì không nên dùng. Cần chọn loại kem đánh răng bọt vừa hoặc ít bọt thì hơn.

1103- Không nên lạm dụng kem đánh răng dược vật

Chủng loại kem đánh răng thảo dược có rất nhiều, như loại có flu-o, loại tiêu viêm bảo vệ răng, loại trừ hôi cầm máu, loại

giảm mẫn cảm v.v...Có người cho rằng, kem đánh răng dược vật vừa làm sạch răng lại có thể trị bệnh, vô bệnh bất phòng, nên có rất nhiều người trường kỳ sử dụng. Kỳ thực không phải như vậy, trường kỳ sử dụng kem đánh răng dược vật, nguy hại vô cùng.

Bởi vì trường kỳ sử dụng kem đánh răng dược vật có thể làm cho bệnh khuẩn ở trong miệng sản sinh tính kháng dược, đồng thời những vi khuẩn bình thường có ích ở trong miệng thì lại bị diệt đi, dễ tạo thành song trùng cảm nhiễm. Ngoài ra trong kem đánh răng dược vật bao hàm những sinh vật kiềm và vật chất có tính kích thích, sử dụng lâu dài không những tổn hại cho niêm mạc non trẻ trong miệng, mà còn kích thích chân răng, đầu lưỡi, cổ họng và môi, từ đó mà sinh ra viêm nhiễm, thậm chí sinh lở loét. Ngoài ra, kem đánh răng có màu còn có thể làm cho răng mất đi độ sáng bóng. Cho nên, không nên lạm dụng kem đánh răng dược vật. Kem đánh răng dược vật thích ứng với một số bệnh nhất định. Chọn kem đánh răng dược vật nên "đối chứng hạ dược". Nếu trong mồm không có bệnh gì thì không nên dùng kem đánh răng dược vật.

1104- Không nên mỗi ngày chỉ đánh răng có một lần

Mục đích đánh răng là để thanh trừ những vật dư thừa ở trong miệng và trên răng. Nếu mỗi ngày chỉ đánh răng có một lần, thức ăn dư thừa vẫn còn tồn tại ở trong mồm thì khó có thể có được tác dụng làm sạch và đề phòng sâu răng.

Số lần đánh răng thoả đáng nhất trong một ngày là ba lần, sau mỗi bữa ăn khoảng ba phút thì đi đánh răng, mỗi lần đánh răng ít nhất cũng phải ba phút. Như thế người ta gọi là phương pháp đánh răng "3 - 3 - 3 ". Trẻ em thường hay ăn quà vặt, tỷ lệ sâu răng khá cao, để dự phòng trẻ sâu răng, cần gây cho chúng thói quen sau mỗi bữa ăn phải đi đánh răng.

1105- Không nên đánh răng bằng nước lạnh

Người ta mỗi ngày phải đánh răng, nhưng rất ít người biết

rằng độ nóng của nước để đánh răng là bao nhiêu, không ít người đã dùng nước lạnh để đánh răng, như vậy là không thích hợp.

Cách nói "người già thì răng già trước" là có đạo lý của nó. Theo điều tra đã chứng minh, tuổi thọ của răng so với tuổi thọ của người ngắn hơn trên 10 năm. Tại sao lại rụng răng quá sớm như vậy? Điều này có liên quan đến độ nước nóng dùng để đánh răng. Nhiệt độ trong mồm là 35 - 36,6 độ C là nhiệt độ thích hợp để răng tiến hành chuyển hoá bình thường. Nếu dùng nước quá nóng hoặc quá lạnh để đánh răng có thể làm cho tuỷ răng chảy máu hoặc tuỷ răng bị co giật, do đó mà ảnh hưởng đến sự chuyển hoá bình thường của răng. Cho nên, nước đánh răng tốt nhất là ở nhiệt độ 35 - 36,5 độ C.

1106- Người suy nhược khi tắm không nên dùng cái chụp

Khi tắm dùng cái chụp thì có thể giữ được độ ấm, đề phòng không khí lạnh ập vào. Nhưng đối với người yếu thì không nên dùng cái chụp.

Bởi vì không khí trong cái chụp rất có hạn, không khí trong ngoài cái chụp bị ngăn cách, khi tắm do người tắm không ngừng thở thán khí ra, hít dưỡng khí vào, cho nên dưỡng khí ở trong chụp càng ngày càng ít đi, thán khí càng ngày càng nhiều lên, thời gian kéo dài, người suy yếu cảm thấy thiếu dưỡng khí nên bị chóng mặt, tim đập mạnh, thậm chí bị ngất xỉu. Người nào mắc bệnh tâm huyết quản có thể làm cho bệnh phát lại. Cho nên, người suy yếu khi tắm không nên dùng cái chụp.

1107- Không nên dùng đồ sắt tráng men để đựng thức ăn có giấm

Thuốc nhuộm dùng để sơn và vẽ những hình vẽ trên những chậu sắt tráng men đều có những thành phần kim loại có hại, tuy không dễ tan trong nước, nhưng có thể tan trong dung dịch có chất toan.

Khi người ta ăn món dưa, nộm, ăn bánh chẻo, thường hay

đổ giấm vào chậu. Giấm có thể làm cho chất kim loại có hại ở trong chậu men hoà tan trong giấm. Người ta ăn phải thứ kim loại có độc này, tích luỹ trong cơ thể, có thể dẫn đến trúng độc mãn tính. Cho nên khi muối dưa, làm nộm hoặc thứ gì có giấm thì không nên dùng chậu sắt tráng men. Chậu sắt tráng men mới mua về có thể dùng 10% giấm đun lên vài lần, làm cho một bộ phận kim loại có độc tan ra, để giảm bớt chất có hại vào trong cơ thể, làm cho trúng độc.

1108- Không nên sử dụng đồ bạc để thử chất độc ở trong thức ăn

Dụng cụ bằng bạc tiếp xúc với chất độc lập tức biến thành màu đen ngay. Cho nên bên trên từ các đế vương, tướng soái cho đến bề dưới như phú thương cự gia, đại đa số đều dùng đồ bạc để đựng thức ăn, dùng thìa bạc, đũa bạc để ăn cơm để đề phòng thức ăn bị trúng độc. Trên thực tế, dùng đồ bạc để thử chất độc không có gì đáng tin cậy cả, không có cơ sở khoa học nào cả.

Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh, đồ bạc tiếp xúc với chất độc căn bản không biến thành màu đen. Trên thực tế, chỉ có khi nào chất độc có bao hàm nguyên tố lưu huỳnh thì bề ngoài đồ bạc mới sản sinh ra một lớp bạc lưu hoá màu đen. Những chất độc không bao hàm lưu huỳnh sẽ không bị biến màu, nhưng những chất có lưu huỳnh cũng không nhất định đã có độc, như lòng đỏ trứng gà có tương đối nhiều chất lưu huỳnh, đổ lòng đỏ trứng gà vào đĩa bạc cũng có thể làm cho đĩa bạc biến thành màu đen. Ngược lại, kịch độc dược như potassium cyanide, sodium cyanide thì lại không làm cho đĩa bạc bị đen. Cho nên thử độc trong thức ăn không nên dùng đồ bạc.

1109- Không nên dùng kẹp để nhổ lông mi mọc ngược của trẻ thơ

Trên lâm sàng chúng ta thấy có không ít trẻ em có lông mi mọc ngược.Trước kia người ta thường có thói quen dùng kẹp để

nhổ lông mi mọc ngược. Kỳ thực cách làm như vậy thường dẫn đến bị viêm lỗ chân lông hoặc mắt bị sưng mọng, làm cho đứa trẻ bị đau đớn.

Nguyên nhân thường thấy trẻ em có lông mi mọc ngược là, đứa trẻ lớn lên mập mạp, đuôi hai con mắt rộng, khi nhắm mi mắt lại thì không khít, do mi mắt quặp vào phía trên bên trong, nên lông mi cũng mọc hướng vào phía trong. Cũng có trẻ em tiểu nhãn cầu bẩm sinh đã làm cho lông mi mọc ngược. Nếu bị nặng có thể ảnh hưởng một phần đến thị lực. Nếu các bậc cha mẹ dùng kẹp nhổ lông mi mọc ngược cho con trẻ có thể làm cho bị viêm nhiễm, thậm chí còn để lại vết sẹo và làm cho bên ngoài con mắt bị biến dạng.

1110- Chiếu mới mua về không nên dùng ngay

Chiếu mới mua về chưa giặt đã dùng ngay, dễ sinh bệnh ngoài da.

Bởi vì trên chiếc chiếu mới thường có những loại ký sinh mãn (sán hạt hồng). Ký sinh mãn thuộc loại côn trùng hình lưới, mắt thường khó nhìn thấy được, nói chung chúng ẩn náu ở trong đất ẩm ướt, cũng có thể có ở trên con chuột, mèo và các loại cầm thú khác. Ký sinh mãn ở trên chiếu mới có thể đốt qua da người. Chỗ da bị đốt có thể xuất hiện những nốt đỏ to bằng hạt đậu nành, sinh ngứa ngáy, nếu vỡ ra có thể nhiễm trùng da và viêm tuyến dịch lim pha, viêm tuyến hạch. Ký sinh mãn còn hút máu người, lan truyền bệnh xuất huyết nóng và bệnh thương hàn có tính lưu hành. Cho nên, chiếu mới mua về không nên dùng ngay. Trước khi dùng nên phơi ra ngoài nắng nhiều giờ, hoặc ngâm vào nước sôi để giết chết ký sinh mãn, sau đó hãy dùng.

1111- Không nên dùng nông dược để thay thế thuốc tiêu độc

Ở nông thôn, không ít người cho rằng nông dược có tác dụng sát trùng, có thể dùng để tiêu độc, diệt khuẩn. Thế là dùng

nông dược phun tưới vào cống rãnh, hố xí, chuồng lợn, thậm chí phun cả lên giường ngủ. Trên thực tế, đó là cách làm rất nguy hiểm.

Bởi vì nông dược đại đa số là dược phẩm có độc và kịch độc. Đối với người và gia súc vô cùng có hại. Rất nhiều bệnh có tính truyền nhiễm là do các vi khuẩn và siêu vi trùng khác nhau gây ra, nguồn truyền nhiễm và phương thức truyền nhiễm cũng không giống nhau. Phun thuốc nông dược chẳng thể tiêu diệt được vi khuẩn và siêu vi trùng. Cho nên không nên sử dụng nông dược để thay thế thuốc tiêu độc.

1112- Không nên dùng nước lạnh dội lên đầu để giải trừ đầu óc mệt mỏi

Có người thời gian công tác, học tập liên tục rất dài, cảm thấy đầu óc choáng váng, tinh thần không minh mẫn, thế là đi lấy nước lạnh dội lên đầu để cho đầu óc được tỉnh táo, giải trừ mệt mói. Phương pháp này không thể chấp nhận được.

Bởi vì dùng nước lạnh dội lên đầu sẽ kích thích đại não, duy trì hưng phấn, thời gian kéo dài, không những dẫn đến việc làm rối loạn hưng phấn và ức chế, mà còn có thể sản sinh ra sự giảm sút sức đề kháng của tế bào thần kinh. Cho nên giải trừ đầu óc căng thẳng không nên dùng phương pháp lấy nước lạnh để dội lên đầu. Khi cảm thấy đầu óc bị mệt mỏi, có thể nghe một chút âm nhạc, ra ngoài phòng đi tản bộ, đi xem hoa cỏ ở ngoài nhà, hoặc làm một vài động tác vận động thích hợp, để thúc đẩy máu tuần hoàn, hít thêm nhiều không khí tươi mát mới, khiến cho tinh lực được khôi phục. Tất nhiên, ngủ là một phương pháp tốt nhất để giải trừ mệt mỏi.

1113- Không nên dùng xà phòng giặt để gội đầu

Người ta ai cũng muốn mình có một mái tóc óng mươt đen tuyền. Nhưng có rất nhiều người lại dùng xà phòng giặt để gội đầu, kết quả bị ngược lại với mong muốn.

Bởi vì thành phần chủ yếu ở tóc của người ta là chất lòng trắng trứng. Nếu ta quan sát dưới kính hiển vi thì thấy mỗi sợi tóc của người ta là một chiếc ống mềm rỗng ruột, trong lòng cái ống mềm ấy chứa đựng những chất dinh dưỡng cần thiết để cho tóc sinh trưởng. Bình thường thì chất dầu trên da đầu nhiều hơn trên da của tất cả các bộ phận khác trong cơ thể, chất mỡ do da đầu tiết ra làm cho bề ngoài của sợi tóc có dính một tầng màng mỏng dầu mỡ có thể phòng ngừa sự mất nước của tóc, vừa có thể bảo vệ được độ óng mượt cuả tóc, lại có thể giảm bớt những cơ hội để cho mưa gió, ẩm ướt xâm nhập vào tóc. Nếu nồng độ chất dầu của lớp màng mỏng dầu trên sợi tóc ít hơn bình thường thì tóc sẽ trở nên khô, ảm đạm, vàng hoe, dễ bị gãy và bị rụng. ở xà phòng giặt có những tính kiềm khác nhau, tính mất chất dầu mạnh, đem ra gội đầu thì sẽ phát sinh tác dụng mất chất dầu ở trên lớp màng mỏng dầu của tóc rất mạnh. Tóc sẽ mất đi sự bảo hộ của lớp màng mỏng dầu, sẽ gặp phải rất nhiều sự tổn thương. Ngoài ra, nếu người nào mắc bệnh ngoài da, viêm da có tính dầu và người bị mắc bệnh tóc khô lâu ngày thì càng không thể dùng xà phòng giặt để gội đầu.

1114- Không nên đặt thìa vào trong hộp cơm

Rất nhiều công nhân viên đi làm mang theo cơm và thức ăn đi và có thói quen để cả thìa và đũa vào trong hộp cơm. Như vậy tuy có tiện, nhưng lại coi thường vấn đề vệ sinh.

Bởi vì chuôi thìa hoặc đũa, chỗ tay cầm có rất nhiều vi khuẩn, khi rửa bát đũa không thể hoàn toàn thanh trừ được hết hoặc tiêu diệt được vi khuẩn. Nếu đặt thìa, đũa vào trong hộp cơm, trực tiếp tiếp xúc với thức ăn thì không thể tránh khỏi cơm, thức ăn bị vi khuẩn ô nhiễm, khi ăn chúng sẽ vào trong cơ thể, gây nguy hại. Cho nên, trong hộp cơm không nên để thìa vào, mà nên gói thìa hoặc đũa vào trong tờ giấy sạch, để đề phòng bệnh từ mồm vào.

1115- Bảo vệ mắt không nên đeo kính thạch anh

Lý do để nói đeo kính thạch anh để dưỡng mắt thì đã có từ lâu, người ta cho rằng kính thạch anh có thể bổ thận tư âm, bình dương minh mục. Trên thực tế, kính thạch anh không những không có công dưỡng mục, trái lại còn làm tổn hại cho mắt.

Thạch anh gồm những thành phần chủ yếu là silic ôxit, thạch anh nham, hoa cương nham. Thạch anh thuần chất trong suốt không màu sắc, nhưng rất ít thấy trong giới tự nhiên. Nói chung để chế thành thạch anh làm kính thường có những màu vàng, nâu, tím, có hoa văn hình lớp mây. Loại thạch anh này có nhiều tạp chất, tính thấu quang kém, ảnh hưởng đến độ sáng của thị lực, mắt dễ bị mệt, và tử ngoại tuyến sóng ngắn có hại cho mắt, có thể xuyên qua thạch anh gây tổn hại cho mắt. Cho nên, bảo vệ mắt không nên đeo kính thạch anh.

1116- Không nên đeo kính thạch anh lâu ngày

Kính thạch anh tuy giá cao chất lượng tốt, nhưng đeo nhiều ngày thì có hại.

Bởi vì kính thạch anh là dùng quặng thạch anh thiên nhiên là silic ôxit chế tạo thành. Nhưng thạch anh không thể lọc được sóng ngắn hồng ngoại tuyến và tử ngoại tuyến rất có hại cho mắt. Ngoài ra thạch anh thiên nhiên có một số tạp chất, không có chất thuần tuý thuỷ tinh trong suốt, cho nên đeo kính thạch anh nhìn đồ vật thì độ sáng rõ tương đối kém. Cho nên, kính thạch anh không nên đeo thường xuyên. Mắt kính sản xuất trong nước, độ trong suốt rõ ràng, tính quang học tốt, tia tử ngoại hầu như không xuyên qua, truyền dẫn nhiệt chỉ bằng 1/10 thạch anh. Cho nên kính thuỷ tinh quang học so với kính thạch anh thì tốt hơn.

1117- Không nên đeo kính từ tính

Kính từ tính một thời lên ngôi, được coi là pháp bảo của những người cận thị và những người nhìn không rõ. Trên thực tế, các chuyên gia nhãn khoa đã chứng minh, đeo kính từ tính chỉ có hại chứ không có lợi.

Bởi vì dưới tác dụng của từ trường, đôi mắt không những không thay đổi được tính cận thị, mà ánh sáng lệch cũng không thẳng ra, trái lại còn làm cho tinh thể hỗn loạn. Người ta đã dùng thỏ để làm thực nghiệm động vật đã chứng minh, có thể xuất hiện mọng nước ở trong não, biến tính rồi chết. Vì từ trường gây rối loạn cho sự chuyển hoá của tinh thể chỉ xảy ra từ từ, có tính ẩn náu nhất định nên đối với mắt thật vô cùng nguy hại. Cho nên, không nên đeo kính từ tính.

1118- Kính râm chất lượng kém không nên đeo lâu

Kính râm có thể bảo vệ đôi mắt, nhưng kính râm chất lượng kém thì chỉ có hại cho mắt.

Nếu mắt kính có hoa văn, có gấp khúc, có vết sước hoặc có bọt khí tức là kính chất lượng kém. Đeo kính râm chất lượng kém sẽ làm cho nhức đầu, mỏi cổ, căng thẳng, mệt mỏi và người rạo rực không yên. Đeo lâu sẽ rất có hại cho thị lực, ảnh hưởng đến sức khoẻ. Vậy thì làm thế nào để xác định được kính tồi ? Cầm một mắt kính , nhằm một vật có chiều ngang chiều dọc, như cái cửa sổ, đưa mắt kinh lên xuống, sang phải sang trái, rồi từ từ di động mắt kính để nhìn vật thể ở trước mặt, nếu cảm giác quan sát được thấy những đường của vật thể lung lay hoặc uốn khúc, chứng tỏ mắt kính này chất lượng kém, không nên dùng.

1119- Kính mắt to không nên đeo lâu

Hiện nay có nhiều người đeo kính mắt phẳng, kính râm, kính đổi màu v.v... trong đó có rất nhiều kính mắt to, tuy trông có đẹp, nhưng cứ đeo thời gian dài thì sẽ có hại cho mắt chứ không có lợi.

Bởi vì những người đứng tuổi ở nước ta, nếu mắt bình thường thì cách nhau khoảng 58 - 62 mm. Nếu mắt kính to quá, cự ly trung tâm quang học lớn hơn khoảng cách giữa hai mắt thì trục nhìn không thông qua điểm trung tâm quang học ở trong mắt kính, từ đó mà xuất hiện phức thị, nhìn vật không rõ, làm cho con

ngươi phải căng rộng ra. Nếu kéo dài, thị lực sẽ rất mệt mỏi, và xuất hiện hiện tượng chóng mặt, nhức mắt. Cho nên, kính mắt to không nên đeo lâu.

1120- Không nên trường kỳ đeo kính màu

Có người sau khi mổ mắt nên mắt nhìn không rõ, không chịu được ánh sáng quá mạnh nên phải đeo kính màu, có người thì lại thích đẹp mà đeo kính màu. nếu đeo kính màu hoặc kính đổi màu một thời gian ngắn thì chẳng làm sao, nhưng nếu đeo lâu dài thì thật là vô ích.

Bởi vì trường kỳ đeo kính màu sẽ làm cho độ mẫn cảm của thị giác kém đi, nhìn vật mơ hồ, thị lực mệt mỏi, váng đầu hoa mắt, bộ phận lông mày bị đau v.v... Cho nên, không nên đeo kính màu lâu dài. Đeo từng thời gian hoặc có thời gian nghỉ thích đáng, làm những động tác thể dục bảo vệ mắt thì có thể tiêu trừ được những bệnh trạng và những điều không thích hợp trên đây.

1121- Không nên gói thực phẩm bằng giấy báo

Có một số người vì tiết kiệm hoặc vì tiện lợi nên đã dùng giấy báo cũ hoặc giấy bỏ đi để gói thực phẩm, như vậy là vô cùng có hại.

Bởi vì giấy báo có thành phần hoá học độc, như chì, thuốc nhuộm, phẩm màu v.v.... Khi gói thực phẩm, những chất độc này sẽ dính vào thực phẩm, đặc biệt là gói loại thực phẩm có mỡ, như bánh quẩy, bánh rán, bánh ga tô v.v... Khi sử dụng thực phẩm gói bằng giấy báo, những chất độc sẽ vào trong người, không những chỉ niêm mạc miệng hấp thu, mà còn có một số tổ chức khác và cơ quan khác bị trúng độc mãn tính. Cho nên, không nên gói thực phẩm bằng giấy báo.

1122- Không nên dùng giấy trắng để gói thực phẩm

Gói thực phẩm bằng giấy báo cũ nguy hại như thế nào thì mọi người đều đã biết, nhưng dùng giấy trắng để gói thực phẩm, hầu như là an toàn vệ sinh. Nhưng trên thực tế cũng không vệ

sinh, không an toàn.

Xưởng sản xuất giấy dùng nhiều chất hoá học để sản xuất ra giấy trắng. Hàng loạt phản ứng hoá học trong quá trình sản xuất giấy sản sinh ra rất nhiều chất dư thừa có độc, trong đó có chất hóa hợp điôxit, có thể gây ung thư gan và không có con. Có xưởng giấy sử dụng thuốc tăng trắng huỳnh quang để làm tăng độ trắng của giấy trắng. Thuốc huỳnh quang tăng trắng là một loại chất độc ô nhiễm thực phẩm. Cho nên không nên dùng giấy trắng để bao gói thực phẩm, nhất là không nên dùng giấy trắng để gói những loại thực phẩm có dầu mỡ.

1123- Không nên kiêng những thực vật có côlettêrôn

Không ít người, nhất là trung lão niên vì sợ cao huyết áp và bệnh hẹp van tim mà kiêng ăn thức ăn có côlettêrôn, như mỡ động vật, các loại trứng v.v.... Trên thực tế, tuyệt đối không ăn thức ăn có côlettêrôn vẫn không thể giảm bớt bệnh hẹp van tim phát sinh, huống hồ côlettêrôn vẫn có mặt có ích đối với cơ thể người.

Côlettêrôn có hai loại, một loại là prôtêin có mật độ mỡ cao, có tác dụng thanh trừ côlettêrôn trầm tích trên thành huyết quản; một loại khác là prôtêin có mật độ mỡ thấp, tồn tại ở trong máu, dễ trầm tích trên thành huyết quản, gây trở ngại cho máu lưu thông. Cho nên côlettêrôn vừa có lợi vừa có hại. Nếu không ăn thức ăn có côlettêrôn, cơ thể thông qua tự điều tiết, vận dụng những chất dinh dưỡng tự hành hợp thành côlettêrôn. Trường kỳ thiếu thốn hoặc hấp thu quá nhiều thức ăn côlettêrôn đều không có lợi cho sức khoẻ con người. Ngoài ra côlettêrôn thường có tác dụng có lợi khác. Như côlettêrôn là thành phần tất yếu để cấu thành các tế bào cơ thể; hàm lượng côlettêrôn bình thường có tác dụng chống ung thư nhất định; côlettêrôn là kích tố hợp thành côlê, như nguyên liệu tính kích tố chẳng hạn; côlettêrôn là chất diêm toan của mật trong cơ thể người, là kích tố bì chất tuyến thượng thận, là vật chất

chuyển hoá axit của mật, có lợi cho nhũ hóa, hấp thu chất mỡ, hợp chất diễn sinh của côlettêrôn dưới sự chiếu xạ của tia tử ngoại lại có thể chuyển hóa thành vitamin D, có thể đề phòng bệnh loãng xương ở người già. Cho nên, không nên kiêng ăn thức ăn có côléttêrôn. Tất nhiên phải ăn cho đúng lượng, không nên ăn quá nhiều.

1124- Không nên làm mát sa mặt quá nhiều

Ngày xưa người ta thường tin rằng làm các động tác thể dục cho mặt sẽ có hiệu quả bảo vệ làn da, giảm bớt vết nhăn, giảm bớt sự già yếu của khuôn mặt. Cho nên có người cho rằng, làm động tác thể dục cho mặt càng nhiều thì càng có lợi cho việc bảo vệ sự khoẻ khoắn cho mặt. Thực ra thì không phải như vậy.

Gần đây, các chuyên gia y học nghiên cứu đã cho thấy, công năng duy nhất của cơ bắp trên mặt là duy trì sự vận động của mồm và con mắt. Trên thực tế, cơ bắp trên mặt mỗi ngày đều được vận động rất đầy đủ. Cho nên làm những động tác thể dục cho mặt một cách thích hợp mới thật có ích cho việc bảo vệ lớp da trên mặt, còn nếu vận động nhiều quá thì sẽ làm cho cơ bắp trên mặt bị mệt mỏi, tăng nhanh sự già yếu của da mặt.

1125- Người lái xe không nên lái xe khi bụng đói

Lái xe ra ngoài đi du ngoạn đã là việc rất thích thú của nhiều gia đình. Vì sự an toàn của bạn và gia đình, xin người lái xe không nên lái xe khi bụng đói.

Bởi vì các chuyên gia nước ngoài đã tiến hành điều tra nghiên cứu về tình hình thân thể người lái xe trong những tai nạn giao thông phát hiện thấy đa số trong bọn họ đều có đường huyết thấp. Mà đường huyết thấp có thể làm cho phản ứng của người ta chậm và sức chú ý không tập trung. Cũng có nghĩa là đại đa số tai nạn giao thông có liên quan đến đường huyết thấp. Mà đường huyết thấp lại có liên quan đến bụng đói hoặc tinh bột trong thức ăn không đủ. Cho nên, người lái xe nên ăn nhiều đường một cách

hợp lý hoặc ăn thức ăn có hàm lượng đường cao một chút. Đặc biệt là trước khi lái xe phải ăn no, không thể để bụng rỗng mà lái xe được.

1126- Thở sâu không nên quá độ

Sáng sớm ngủ dậy, luyện tập buổi sáng, vươn vai thở sâu, rất bổ ích . Nhưng hít thở sâu quá độ, có thể làm cho hô hấp tạm ngừng, không có lợi cho thân thể.

Bởi vì người ta thở ra hít vào, thở hết thì hít, hít hết thì thở là một vận động có tiết tấu, có qui luật. Đồng thời cacbon điôxit trong máu đối với khí quan cảm thụ hoá học của thể động mạch chủ và thể động mạch cổ có tác dụng kích thích có thể làm cho trung khu hô hấp hưng phấn có tính phản xạ. Hít thở quá sâu khiến cho cacbon điôxit thoát ra quá nhiều, từ đó mà giảm bớt sự kích thích đối với trung khu hô hấp, có thể xuất hiện hô hấp tạm ngừng. Cho nên, hít thở sâu không nên quá độ.

1127- Không nên lấy ráy tai

Ráy tai, tên khoa học là ninh tinh ở ngoại nhĩ đạo, có thể dính bụi bặm vào, ngăn ngừa vi trùng xâm nhập. Nếu khinh thường mà lấy ra thì sẽ gây tổn hại cho nhĩ đạo.

Vì lấy ráy tai, dễ tổn thương đến ngoại nhĩ đạo, dẫn đến viêm ngoại nhĩ đạo; chọc thủng cổ mô làm cho cổ mô bị thủng, dễ phát sinh viêm trung nhĩ. Đồng thời việc làm sạch tinhninh thì tác dụng phòng ngừa cũng mất. Cho nên, không nên lấy ráy tai. Nếu ráy tai quá nhiều, bị ù, kêu o o có cảm giác ngứa ngáy, hoặc có vật gì tắc lại thì có thể đề nghị người khác thận trọng lấy ra hoặc đề nghị thầy thuốc lấy ra là được.

1128- Không nên nặn nốt đậu còn non

Nốt đậu non, y học gọi là phấn kích, là hiện tượng mà nam nữ thanh niên ở thời kỳ còn trẻ tuổi thường hay bị. Nếu dùng tay nặn đi thì hậu quả vô cùng nghiêm trọng.

Bởi vì ở trên mặt mọc lên những nốt đậu non, nếu dùng tay

nặn đi, sau khi nặn, chỗ da ấy sẽ xuất hiện một lỗ nhỏ, tạo điều kiện cho vi trùng xâm nhập và sinh trưởng; ngoài ra ngón tay cũng có thể có vi trùng, dễ dẫn đến bị nhiễm trùng, mâng mủ. Nếu nặng thì còn có thể tạo thành chứng bại huyết, nguy cấp đến tính mệnh. Cho nên, không nên nặn nốt đậu non.

1129- Trời giá lạnh không nên mặc nhiều áo

Mùa đông giá lạnh mặc áo chống rét là đúng, nhưng không phải là đa đa ích thiện .

Năng lực điều tiết thể ôn của cơ thể chỉ có hạn độ nhất định. Cần phải có sự hỗ trợ của biện pháp nhân công để thích ứng với sự thay đổi nhiệt độ của môi trường bên ngoài. Mặc quần áo là một phương pháp đơn giản để thích ứng với nhiệt độ môi trường bên ngoài. Nhưng nếu mặc quá nhiều quần áo quá dày , thì do nhiệt lượng lớn sẽ làm cho mạch máu trong lớp da trương lên, máu chảy ra da tăng lên nhiều, từ đó mà tăng thêm tác dụng tản nhiệt. Như vậy là làm giảm đi khả năng thích ứng của cơ thể đối với sự thay đổi nhiệt độ bên ngoài. Cho nên, mùa đông giá rét không nên mặc quá nhiều quần áo.

1130- Giải trừ mệt mỏi không nên nằm thẳng

Có người cho rằng, tư thế nằm ngủ tốt nhất để giải trừ mệt mỏi là nằm thẳng. Trên thực tế, tư thế này khó mà có thể giải trừ được mệt mỏi, có khi còn làm cho người ta càng mệt hơn.

Bởi vì khi nằm thẳng, việc lưu thông máu ở bộ phận nằm trên giường bị trở ngại, hai chân ở trạng thái duỗi thẳng, cơ bắp không được thả lỏng, cho nên khó mà giải trừ được mệt mỏi. Phương pháp tốt nhất là nằm nghiêng cong người, tư thế nằm này là tư thái nằm giải trừ mệt mỏi tốt nhất. Nằm nghiêng sang bên phải cũng thích ứng với những người bị mắc bệnh tim, gan, mật.

1131- Đêm mùa đông không nên ngồi lâu

Ban đêm vào mùa đông thật tĩnh mịch và dài lê thê. Thật là một cơ hội tốt cho việc học tập và sáng tác. Nhưng đêm mùa

đông mà ngồi lâu, tuy trong phòng có thiết bị sưởi ấm, không cảm thấy lạnh lẽo, nhưng cũng có khả năng xảy ra là chân bị tê cóng.

Bởi vì cơ thể tiếp thu những tín hiệu nóng lạnh của bên ngoài, tức là "máy cảm thụ nóng lạnh" phân bố trên bề mặt lớp da không đều. Điểm cảm thụ nóng lạnh ở chân nhiều nhất, cho nên khi bị lạnh, trước hết biểu hiện ở bộ phận chân cảm thấy không thích hợp, nên có thể gây ra tê cóng. Cho nên, đêm mùa đông không nên ngồi lâu. Nếu ngồi lâu phải thường xuyên đứng lên đi đi lại lại một lát, trước khi đi ngủ dùng nước nóng rửa chân là được.

1132- Trứng gà không nên nhuộm nước thuỷ ngân đỏ

Sinh con biếu "trứng hỉ", đó là truyền thống của Trung Quốc. Nhưng có một số người biếu "trứng hỉ" lại dùng nước thuốc màu đỏ để nhuộm, kết quả dẫn đến trúng độc.

Bởi vì nước thuốc màu đỏ, còn gọi là "thuỷ ngân đỏ". Trong thuỷ ngân đỏ có bao hàm chất thuỷ ngân không thể uống được. Trứng gà dùng thuỷ ngân đỏ để nhuộm, thuỷ ngân xuyên qua những lỗ nhỏ trên bề mặt vỏ trứng gà mà mắt thường không trông thấy được, rồi qua cả lớp màng mỏng trong trứng gà, thấm vào lòng trắng và lòng đỏ trứng gà, sau khi người ăn phải thì bị trúng độc. Cho nên, trứng gà không nên nhuộm thuỷ ngân đỏ.

1133- Không nên nhể nốt ruồi đen trên mặt trẻ em

Có vị gia trưởng cảm thấy trên mặt con mình mà có nốt ruồi đen thì mất vẻ đẹp, thế là đã mù quáng đi lấy mũi kim nhể nốt ruồi ấy đi. Kỳ thực làm như vậy không những không trừ được nốt ruồi đen mà còn có khả năng đem lại nguy hiểm.

Những nốt ruồi đen mà người ta thường nói, ngành y học gọi là "nốt ruồi sắc tố", là do các tế bào sắc tố ở trong lớp da sinh trtưởng không bình thường tạo nên. Nốt ruồi sắc tố là một loại tế bào lành tính thừa ra, không có ảnh hưởng gì xấu đối với sức khoẻ

của cơ thể, không cần phải xử lý gì cả. Tế bào nốt ruồi lành tính không bị kích thích, nói chung không phát sinh bệnh tật gì. Nhưng do tác dụng kích thích của đầu mũi kim, đầu mũi dao, tế bào nốt ruồi lành tính cũng có thể bị chuyển biến thành nốt ruồi đen ác tính, đối với sức khoẻ và tính mệnh của trẻ em sẽ bị uy hiếp. Ngoài ra khi nhể nốt ruồi còn có thể làm cho vi trùng xâm nhập vào trong tổ chức của lớp da, rất có khả năng bị viêm và nhiễm trùng. Các huyết quản ở trên đầu và mặt rất nhiều, nếu chẳng may bị nhiễm trùng, rất dễ tạo thành chứng bại huyết.

Nốt ruồi đen tuy là lành tính, nhưng có một số rất ít cũng có thể phát sinh thành biến đổi bệnh lý ác tính. Nếu các vị gia trưởng phát hiện trên mặt con trẻ có nốt ruồi đen, trong một thời gian ngắn mà bỗng to ra, màu trở nên thâm lại, lúc đó tốt nhất nên mời bác sĩ đến khám cho trẻ.

1134- Không nên nhổ nước bọt

Nước bọt là dịch tiêu hoá do tuyến nước bọt trong mồm tiết ra. Có người cho rằng nước bọt bẩn, cho nên đã có thói quen thích nhổ nước bọt. Trên thực tế, nhổ nước bọt không những ảnh hưởng đến môi trường vệ sinh, càng quan trọng hơn đó là có hại đến sức khoẻ của bản thân.

Bởi vì nước bọt là một loại dịch tiêu hoá, tuyệt đại bộ phận là nước, ngoài ra còn có chất lòng trắng trứng và chất men tinh bột. Nước bọt có thể làm ướt miệng, làm mềm các thức ăn, tiện cho việc nhai nuốt; men tinh bột có thể thúc đẩy tinh bột phân giải thành đường mạch nha, tăng cường tiêu hoá; nước bọt còn có thể thanh trừ thức ăn thừa và các chất bẩn ở trong miệng bảo đảm cho miệng được sạch sẽ. Ngoài ra trong nước bọt còn có men hoà tan vi khuẩn, có tác dụng diệt khuẩn. Người nào có vị toan quá nhiều, nước bọt còn có thể trung hòa vị toan. Chất lòng trắng trứng có thể bảo vệ niêm mạc dạ dày, tăng cường niêm mạc dạ dày chống lại tác dụng của sự ăn mòn. Cho nên, không nên

nhổ nước bọt đi.

1135- không nên rửa mặt bằng nước nóng trong túi chườm

Mùa đông, rất nhiều gia đình sử dụng túi nước nóng để sưởi ấm, nhiều người còn dùng nước nóng ở trong túi đó để rửa mặt, tuy độ nóng có thích hợp, nhưng đối với lớp da thì có hại.

Bởi vì túi chườm nước nóng thường làm bằng cao su, trong quá trình sản xuất người ta pha chế rất nhiều loại thuốc, như thuốc lưu hoá, thuốc phòng lão hoá, thuốc làm tăng cường độ cứng, thuốc làm mềm, các loại màu v.v.... Những vật chất này đi theo sự lão hoá của túi chườm và độ ngấm của nước nóng, chiết suất ra từ cao su, cho nên nước ở trong túi nước nóng có mùi rất khó ngửi. Vì trong nước có những tạp chất và chất độc, có tác dụng kích thích nhất định đối với lớp da. Cho nên không nên rửa mặt bằng nước ở trong túi chườm nước nóng.

1136- Sử dụng thuốc trừ sâu xong không nên rửa tay bằng xà phòng

Thuốc trừ sâu là một loại nông dược tương đối an toàn được sử dụng rất rộng rãi. Khi sử dụng rất khó tránh khỏi thuốc dính vào người, lúc đó nếu dùng xà phòng để rửa, sẽ lập tức sản sinh ra mùi rất khó ngửi, và gây ra bệnh trúng độc.

Bởi vì thuốc trừ sâu khi gặp phải vật chất có tính kiềm là lập tức bị phân giải, biến thành thuốc trừ sâu D.D.V.P. Độc tính của D.D.V.P. cao hơn mấy chục lần thuốc trừ sâu. Để tránh xảy ra sự cố trúng độc, sau khi phun thuốc trừ sâu, nếu tay và các bộ phận khác có dính thuốc thì có thể dùng nước sạch rửa nhiều lần. Vì xà phòng có tính kiềm, có thể tăng thêm độ hấp thu của độc vật. Cho nên, sau khi sử dụng thuốc trừ sâu không nên dùng xà phòng để rửa tay.

1137- Không nên sử dụng hương trừ muỗi đã biến chất

Hương trừ muỗi không những có thể xua đuổi được muỗi,

mà còn có thể tán phát ra một mùi hương thơm. Nhưng sử dụng hương bị ẩm hoặc để quá lâu thì chỉ có hại chứ không có lợi.

Hương trừ muỗi biến chất vì bị ẩm hay để quá lâu ngày thì bề ngoài có những đốm độc màu trắng, vàng hoặc màu nâu. Sau khi đốt lên, không những không xua đuổi được muỗi, mà còn có mùi rất khó ngửi . Có một số loại hương trừ muỗi kém phẩm chất còn toả ra mùi thuốc nông dược D.D.T.và 6.6.6., tính kích thích rất mạnh, không thể chịu được. Ngoài ra cũng không nên chỉ dùng một loại hương trừ muỗi. Bởi vì thời gian kéo dài, muỗi sẽ quen với thuốc, giảm thấp hiệu quả trừ muỗi. Nên chọn mua những loại hương trừ muỗi có nhãn mác khác nhau, nơi sản xuất khác nhau, đã qua kiểm nghiệm và có địa chỉ nhãn hiệu rõ ràng là được.

1138- Tắm vòi hoa sen nước nóng không nên quá lâu

Tắm thời gian dài mà dùng vòi hoa sen nước nóng thì có hại cho sức khoẻ của thân thể.

Bởi vì khi đứng tắm dưới vòi hoa sen sẽ sản sinh ra lớp hơi nước rất nhiều, trong nước có những chất độc như trichloroethylene và trichloropropane v.v... Trong nước của vòi hoa sen có tới 80% bốc thành hơi nước. Có một số chất độc tan ra trong hơi nước bị các bộ phận trong cơ thể hấp thu vào trong người, rất có hại cho sức khoẻ. Cho nên, không nên tắm lâu dưới vòi hoa sen nước nóng. Khi tắm trong bồn tắm hoặc bể tắm thì những chất độc phát tán ra tương đối ít hơn.

1139- Không nên uống nước hâm nóng trong nồi

Buổi tối, bếp lò đậy lại, ngoài cửa bếp đặt một siêu nước, sáng sớm ngày hôm sau, sau khi ngủ dậy, nước đã nóng lên rồi. Loại nước hâm nóng này dùng để uống hay để nấu cơm đều có hại.

Bởi vì trong nước uống có chất muối axit nitric, dưới tác dụng của nhiệt độ thích hợp hoặc của vi sinh vật có thể hoàn

nguyên thành muối á tiêu toan. Muối á tiêu toan tác dụng với prôtêin của máu hình thành chất anbumin hồng huyết có chất sắt cao, ảnh hưởng đến công năng dẫn ô-xy, từ đó mà phát sinh bệnh tím xanh có tính tràng nguyên. Mặt khác, muối á tiêu toan tác dụng đến chất amin trong cơ thể, hình thành chất amin á tiêu, đó là một thứ vật chất gây ung thư, có thể dẫn đến bệnh ung thư. Cho nên, không nên uống nước "hâm nóng trong nồi".

1140- Xúc miệng không nên dùng nước nóng quá hoặc lạnh quá

Ăn cơm xong xúc miệng là thói quen vệ sinh thường tình. Nhưng có một số người tự cho rằng răng mình tốt, tuỳ tiện dùng nước xúc miệng quá nóng hoặc quá lạnh, ngày tháng kéo dài, người tuy chưa già, nhưng răng thì lại rụng đi quá sớm.

Do thường xuyên dùng nước qúa nóng hoặc quá lạnh để đánh răng, xúc miệng, do sự kích thích nóng hoặc lạnh có thể làm cho chân răng chảy máu hoặc tuỷ răng bị co giật, ảnh hưởng đến quá trình chuyển hoá bình thường của răng, khiến cho răng bị rụng sớm. Cho nên, xúc miệng không nên dùng nước quá nóng hoặc quá lạnh. Nước xúc miệng tốt nhất nên ở 35 - 36,5 độ C.

1141- Không nên xì mũi quá mạnh

Có một số người sau khi bị cảm cúm, do bị nghẹt mũi, thường dùng ngón tay bóp hai bên sống mũi rồi xì mũi thật mạnh. Làm như vậy rất là nguy hiểm dễ gây nên viêm nhĩ nhân quản hoặc viêm trung nhĩ.

Bởi vì giữa mũi và lỗ tai có một cái ống thông nhau gọi là nhĩ nhân quản, sau khi người ta bị cảm mạo, vì niêm mạc trong xoang mũi bị viêm nên chảy ra rất nhiều nước mũi. Trong nước mũi này có chứa rất nhiều vi khuẩn, nếu dùng sức mạnh để vắt mũi có thể làm cho nước mũi có vi khuẩn này dính chặt vào nhĩ nhân quản hoặc khoang trung nhĩ, làm cho trung nhĩ quản hoặc xoang trung nhĩ bị viêm. Cho nên, người bị cảm mạo, tốt nhất là bịt một bên lỗ

mũi, để cho lỗ bên kia thông khí mà chảy nước mũi ra. Nếu mũi bị nghẹt đến tắc tị thì có thể nhỏ vào trong lỗ mũi 1 - 2 giọt dung dịch êphêdrin 1%. Chờ cho huyết quản trong xoang mũi co lại, sau khi mũi thông rồi lại xì.

1142- Mùa đông nhiệt độ trong nhà không nên quá cao

Mùa đông giá lạnh, mọi người đều hy vọng trong phòng của mình được ấm áp. Nhưng nếu nhiệt độ trong phòng cao quá, đối với cơ thể người lại không có lợi.

Bởi vì nhiệt độ trong phòng quá cao, huyết quản da của cơ thể, tuyến mồ hôi trương lên, làm cho ra mồ hôi. Nếu lúc đó có người phải đột xuất đi ra khỏi nhà, gặp không khí lạnh kích thích, huyết quản, tuyến mồ hôi có thể bị co lại. Do cái lạnh bên ngoài xâm nhập, kích thích trung khu điều tiết nhiệt độ trong người, khiến cho cơ thể tản nhiệt bị giảm đi, mà sản nhiệt thì lại tăng lên, phá hoại sự cân bằng tương đối sẵn có của sự sản nhiệt và tản nhiệt, do đó mà làm cho nhiệt độ trong người tăng lên. Điều đó như người ta thường nói là cảm gió dẫn đến phát sốt. Cho nên, mùa đông nhiệt độ trong phòng nói chung chỉ nên khống chế khoảng 20 độ C là thích hợp.

1143- Mùa hè không nên đi tất dài lâu ngày

Mùa hè viêm nhiệt, đi bít tất dài, tuy là một loại trang sức đẹp, nhưng từ góc độ vệ sinh mà nói thì như vậy là không thích hợp.

Bởi vì mùa hè nhiệt độ cao, những lỗ chân lông trên da người ta ở vào trạng thái thư giãn. Nhiệt lượng trong cơ thể theo dịch mồ hôi mà bay đi để bảo đảm nhiệt độ trong người bình thường. Nếu đi bít tất ni lông dài hoặc tất sợi dài, thì do bó sát lấy làn da khiến cho lỗ chân lông không được thư giãn, do đó mà ảnh hưởng đến việc ra mồ hôi. Sản sinh ra chuyển hoá lớp da trong dịch mồ hôi, kích thích lớp da làm cho ngứa ngáy, còn có thể gây ra phản ứng của bệnh viêm da. Cho nên, mùa hè không

nên đi bít tất dài lâu ngày.

1144- Người bị trúng độc khí than không nên "đắp lạnh"

Có người cho rằng, trúng độc khí than cứ "làm lạnh" là khỏi. Cho nên họ đưa người trúng độc ra ngoài trời để cho lạnh, thậm chí có người còn dùng khăn mặt tẩm nước lạnh đắp lên trán người bị trúng độc. Trên thực tế, cách làm này chẳng có lý lẽ khoa học nào cả.

Đắp lạnh chẳng có tí tác dụng giải độc nào cả. Nhưng ra khỏi hiện trường trúng độc, để cho người trúng độc hít thở không khí tươi mát trong lành là điều đúng đắn, nhưng phải đề phòng bị lạnh mà cảm mạo hoặc làm cho đường hô hấp bị cảm nhiễm. Nhưng cũng có người cho rằng, bên cạnh bếp lò ở trong phòng đặt một tấm da khô, cành thông, lá rau cải trắng hoặc đặt ấm nước lên trên bếp lò cũng có thể dự phòng trúng độc khí than. Điều này cũng không có cơ sở khoa học, căn bản không thể dự phòng trúng độc khí than. Trong phòng lắp đặt một cái quạt thông gió, hoặc mở một cái cửa sổ con, không khí trong ngoài phòng có thể lưu thông, đây là phương pháp tốt để dự phòng trúng độc khí than.

1145- Những người lao động trí óc không nên chỉ ăn những thức ăn chua

Những thực vật mà người ta ăn hàng ngày theo tính toan kiềm thì có thể chia thành hai loại lớn. Những thực vật có nguyên tố phôt-pho, clo và nguyên tố lưu huỳnh như gạo, bột mì, cá, thịt, trứng, đường, lạc, rượu bia v.v... thuộc về thực vật có tính toan; những thực vật có những nguyên tố như natri, kali, canxi, magiê như rau xanh, hoa quả, các loại đậu, hải đới, sữa bò, chè v.v...thuộc về thực vật có tính kiềm. Thực vật toan kiềm nên phối hợp sử dụng, chỉ ăn thực vật có tính toan thôi có thể dẫn đến "trúng độc axit". Người lao động trí óc còn dễ dẫn đến mệt mỏi

và giảm sút trí nhớ.

Trong tình hình bình thường của cơ thể, trong máu có tính kiềm yếu (độ PH chỉ có 7.35 - 7.45). Nếu dùng thực vật tính toan quá nhiều sẽ làm cho máu bị axit hoá, xuất hiện "trúng độc axit", kết quả dễ làm cho người ta mệt mỏi, sức đề kháng giảm sút, dễ xuất hiện bí tiểu tiện, sâu răng, bệnh loãng xương, đặc biệt có thể làm cho người lao động trí óc giảm sút năng lực tư duy, giảm sút trí nhớ, phát sinh chứng bệnh suy nhược thần kinh. Cho nên, người lao động trí óc không nên thiên về ăn thức ăn có tính toan. Người không lao động trí óc cũng không nên ăn quá nhiều thức ăn có chất axit. Cần ăn phối hợp hợp lý thức ăn chua mặn là tốt nhất.

1146- Người mắc bệnh quá mẫn cảm không nên hoá trang

Hoá trang khiến người ta mặt mũi sáng sủa, dung mạo dễ coi, nhưng không phải ai cũng như thế cả. Người mắc bệnh quá mẫn cảm thì không nên hoá trang.

Hiện nay trên thị trường trong và ngoài nước bày la liệt những hoá mỹ phẩm dủ các chủng loại, nhưng đều không tách khỏi những thành phần của dược phẩm hoá học. Những năm gần đây số người bị phản ứng quá mẫn cảm với hoá mỹ phẩm và bị ngộ độc hoá mỹ phẩm càng ngày càng nhiều. Những người đã từng mắc bệnh quá mẫn cảm như nổi mề đay, bệnh mẩn ngứa, bệnh viêm da quá mẫn, bệnh hen xuyễn v.v..., sử dụng hoá mỹ phẩm thường dẫn đến bệnh cũ tái phát, hoặc bệnh tình nghiêm trọng hơn. Cho nên những người mắc bệnh quá mẫn cảm không nên hoá trang. Ngoài ra, người đang có thai, hành kinh không đều, bệnh gan, bệnh tiểu đường, bệnh tâm tư và những người làm việc ở ngoài trời đều không nên hoá trang. Nếu vì nhu cầu đặc thù thì những thứ hoá trang cũng không nên để lại lâu ở trên da.

1147- Những người công tác tĩnh tại không nên ít hoạt động thể lực

Gần đây các nhà khoa học Mỹ nghiên cứu phát hiện, những người ngồi nhiều làm việc, cần phải ra sức tham gia các hoạt động thể lực. Nếu không có thể tăng thêm nguy cơ ung thư dạ dày và tá tràng và các bệnh ung thư khác.

Bởi vì những người hoạt động thể lực ít, tốc độ nhu động ruột giảm đi rõ rệt, làm cho thời gian phân ứ đọng ở trong ruột khá dài; thời gian vật chất dẫn đến ung thư ở trong phân kích thích niêm mạc ruột cũng tương đối dài, như vậy sẽ tăng thêm tính nguy hiểm mắc bệnh ung thư dạ dày và tá tràng. Còn người thường xuyên tham gia thể dục hoặc các hoạt động thể lực khác thì nhu động ruột tương đối nhanh, vật dẫn đến ung thư ở trong phân thời gian tồn lưu ở trong ruột ngắn, cho nên tính nguy hiểm mắc bệnh ung thư dạ dày và tá tràng có ít hơn. Ngoài ra người hoạt động thể lực nhiều phát sinh bệnh máu trắng, tính nguy hiểm về ung thư thận cũng ít hơn người ít hoạt động rõ rệt. Do đó những người nghiên cứu cho rằng, những người công tác tĩnh tại nên tiến hành rèn luyện thể dục hoặc các hoạt động thể lực khác.

1148- Những người nào không nên nằm giường xô-pha

Những năm gần đây, giường xô-pha dần dần thâm nhập vào cuộc sống gia đình của mọi người, nó rất mềm, tạo hình hào hoa phú quí, nằm ngủ rất thoải mái, được quảng đại quần chúng rất yêu thích. Thế nhưng, sử dụng giường xô-pha cũng thích nghi với từng người, nếu không cũng ảnh hưởng đến sức khoẻ. Những người nào không thịch nghi nằm giường xô-pha?

Những thanh thiếu niên đang thời kỳ phát dục lớn lên, các hệ thống của cơ thể phát dục chưa thành thục, hàm lượng muối vô cơ trong xương cốt tương đối ít, hàm lượng chất hữu cơ keo xương tương đối nhiều. So sánh với người lớn, xương tương đối mềm hơn, tính dẻo lớn. Cho nên, trường kỳ nằm ngủ trên giường xô-pha dễ dẫn đến xương bị biến dạng. Theo các chuyên gia hữu quan nước ngoài thực nghiệm chứng minh, trong những thiếu

niên trường kỳ nằm ngủ trên giường xô-pha, người mắc bệnh dị dạng cột sống chiếm trên 60%, còn người nằm trên giường gỗ chỉ chiếm dưới 5%.

Những người bị bệnh cột sống, bệnh đau lưng v.v... tốt nhất không nên sử dụng giường xô-pha. Vì giường xô-pha tính đàn hồi lớn, sau khi nằm trên đó, do vì trọng lực khiến cho những bộ phận cơ bắp to béo chìm xuống, do đó mà phá hoại quan hệ trọng lực bình thường của cơ thể, khiến cho bộ phận cơ bắp trên lưng ở vào trạng thái căng thẳng. Điều này thật vô cùng bất lợi cho việc phục hồi sức khoẻ của những bệnh về lưng.

Những bệnh như bệnh hẹp van tim, bệnh tắc cơ tim cấp tính, bệnh van tim và một số bệnh tim bẩm sinh, nói chung đều tồn tại khả năng tim đập mạnh, nếu chẳng may phát sinh hiện tượng này thì phải lập tức tiến hành xoa bóp tim ngoài lồng ngực, và phải cấp cứu khẩn cấp. Nếu họ nằm ngủ trên giường xô-pha thì sẽ ảnh hưởng đến kết quả cấp cứu, thậm chí phải kéo dài tời gian xoa bóp tim.

1149- Nước uống không nên dùng nước mềm

Nước mềm tức là nước sông, nước mưa, gồm một ít khoáng vật chất, độ cứng thấp, giặt quần áo dễ sạch, sau khi đun sôi nước ít cặn. Nước cứng tức là nước ngầm, gồm nhiều khoáng vật chất, độ cứng cao, giặt quần áo rất tốn xà phòng, rất khó sạch, sau khi đun sôi, cặn nhiều. Nhiều năm nay, mọi người đều cho rằng, dùng nước mềm tốt hơn là nước cứng. Trên thực tế thì hoàn toàn không phải như vậy.

Những năm gần đây, điều tra y học đã chứng minh, những dân cư thành thị trường kỳ ăn uống nước mềm, tỷ lệ phát bệnh hẹp van tim và tỷ lệ tử vong đều tăng lên rõ rệt. Trong những năm 50, tỷ lệ tử vong về bệnh hẹp van tim ở Trung Quốc đứng hàng thứ 10; những năm 60 đứng hàng thứ 7; những năm 70 đứng hàng thứ 3. Bệnh hẹp van tim, ngoài những nhân tố khác ra (di truyền, mỡ trong máu cao, béo phì, bệnh tiểu đường, hút thuốc lá

v.v...) có liên quan đến việc trường kỳ dùng nước mềm. Trong nước mềm bao hàm đồng, mănggan tương đối nhiều, trong nước cứng bao hàm canxi, magiê, natri, kali, bari, silic tương đối nhiều. Cho nên, xuất phát từ góc độ sức khoẻ, nên dùng nước cứng tốt hơn dùng nước mềm.

1150- Phòng chữa bệnh đậu không nên rửa mặt nhiều

Trong cơ thể của thanh niên, chất kích tố nam giới phân tiết rất nhiều, trên mặt rất dễ mọc lên những nốt đậu.Thế nhưng có rất nhiều người lại cho rằng, năng rửa mặt thì có thể đề phòng và chữa trị được bệnh đậu. Trên thực tế, rửa mặt nhiều sẽ làm cho những nốt đậu trên mặt chỉ tăng lên chứ không giảm đi.

Tuy dùng xà phòng rửa mặt thì có thể rửa đi những cáu ghét và dầu mỡ, nhưng sau khi rửa sạch lớp mỡ, tất nhiên lại dẫn đến tuyến mỡ da lại phân tiết lớp mỡ da mới. Càng rửa mặt nhiều, kích thích càng kịch liệt, tuyến mỡ da phân tiết càng nhiều hơn, càng làm cho bệnh đậu nặng hơn. Cho nên, phòng trị bệnh đậu không nên rửa mặt nhiều.Thời gian cách quãng giữa các đợt rửa mặt không nên dưới 6 tiếng đồng hồ.

1151- Phụ nữ có thai không nên đánh son phấn quá đậm

Trong thời kỳ mang thai, do nội phân tiết trong cơ thể thay đổi, độ trầm lắng của hắc sắc tố tăng lên, cho nên dễ bị tàn nhang. Đế che lấp những nốt tàn nhang này, có người có thai đã trát phấn rất đậm. Kỳ thực như vậy là có hại.

Bởi vì thời kỳ này lớp da tương đối mẫn cảm, do trong đồ hoá trang có rất nhiều thành phần có tính kích thích. Nếu những chất như plumbous chloride, zinc chloride có nhiều chất oxide, sulfide, salicylic axid, nếu dùng nhiều chất hoá trang này thì sẽ bị kích thích da, dẫn đến viêm lỗ chân lông. Nếu người quá mẫn cảm và làn da có phản ứng với ánh nắng thì sẽ có thể làm cho người ta trở nên vụng về. Cho nên, phụ nữ đang thời kỳ có thai có thể sử dụng dung

dịch sữa hoặc thuốc sịt sương mù để tránh làm cho da trở nên thô nháp hoặc tàn nhang.

1152- Phụ nữ có thai không nên đánh môi son

Từ cổ chí kim, người ta thường coi việc đánh phấn bôi son là một phương pháp làm đẹp con người, nhưng việc này đối với phụ nữ có thai là không thích hợp.

Hiện nay thứ son bôi môi mà cả trong và ngoài nước đang dùng là một thứ chất thải trong khi rửa lông cừu, người ta đem về cô luyện lại rồi thu hồi lấy chất mỡ của lông cừu. Nó có thể xâm nhập vào trong lớp da của người ta, trong đó có cả những bụi bặm bay trong không khí, những thành phần kim loại đủ thứ và những vi trùng cùng siêu vi trùng, qua mồm mà chui vào trong cơ thể, rất dễ gây ra đủ các loại bệnh tật. Trong đó có những vật chất có độc, có hại và vi trùng cùng siêu vi trùng còn có thể thông qua bào thai mà gây uy hiếp cho thai nhi. Qua nghiên cứu người ta đã phát hiện, trong màu đỏ của son, bụi phấn màu hồng của ánh sáng hồng có chất axit trong màu hồng của son có thể làm tổn hại cho vật chất di truyền, có thể làm cho thai nhi bị dị dạng. Ngoài ra phụ nữ có thai thường xuyên dùng son bôi môi, khi đi kiểm tra trước khi đẻ có thể bị che lấp màu thực của mầu hồng của môi (trong âm đạo), khiến cho có một số bệnh không thể phát hiện sớm, điều trị sớm được. Cho nên đối với phụ nữ có thai và thai nhi, bôi son đỏ đều không có lợi.

1153- Phụ nữ có thai không nên sơn móng tay

Phụ nữ có thai mà sơn móng tay, tuy ngón tay có đẹp lên, nhưng đối với thai nhi thì lại có thể có hại.

Bởi vì dầu sơn móng tay đa số lấy chất nitrocellulose làm nguyên liệu cơ bản phối hợp với nhiều chất hoá học khác như aceton, ethyl ester, butyl ester v.v... và thuốc thichkening cùng với các loại thuốc nhuộm tạo thành. Những vật chất hoá học này đều có tác dụng độc hại nhất định đối với cơ thể con người. Nếu người

có thai trong khi ăn cơm hoặc ăn quà, những vật chất có hại ở trong dầu sơn móng tay có thể theo thức ăn đi vào cơ thể người có thai và có thể thông qua bào thai và máu mà xâm nhập vào cơ thể của thai nhi. Nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát dục của thai nhi.

1154- Phụ nữ có thai không nên sấy tóc lạnh

Phụ nữ có thai sấy tóc lạnh sẽ không có lợi cho việc phát dục của thai nhi.

Hiện nay thuốc sấy tóc lạnh người ta thường dùng là một chất toan hữu cơ có bao hàm chất sulphua, là một loại hoá chất độc nặng, tan trong rượu, trong nước nóng có thể hoà tan đến 70%, có thể hấp thu qua da. Nếu phụ nữ có thai sấy tóc lạnh, dùng chất hoá học để sấy hơi nhiều một chút thì phạm vi trực tiếp tiếp xúc rộng, thời gian tương đối dài, rất dễ dẫn đến phản ứng mẫn cảm, có hại cho việc phát dục của thai nhi. Ngoài ra, thuốc nước để dùng khi sấy tóc lạnh vừa là thứ thuốc cố định tóc xoăn, nhưng cũng lại là thuốc làm rụng tóc. Nó là một thứ vật chất có chất kiềm tương đối mạnh có thể làm biến chất chất prôtêin của tóc, làm giảm sự đàn hồi của tóc, đồng thời còn làm cho chất mềm mại mịn màng của tóc bị xà phòng hóa, tiêu hao mất chất mỡ, khiến cho độ đen của tóc biến thành khô cứng vàng hoe. Cho nên, vì sức khoẻ của phụ nữ có thai và thai nhi, trong thời kỳ có thai, nhất là thời kỳ đầu không nên sấy tóc lạnh.

1155- Thân thể khỏe mạnh không nên coi thường vệ sinh tâm lý

Sức khoẻ không nên chỉ hạn chế ở chỗ chú ý đến vệ sinh, rèn luyện thân thể và dinh dưỡng đầy đủ. Sức khoẻ bao gồm thân thể khoẻ mạnh và tâm lý khoẻ mạnh. Người nào không chú ý đến vệ sinh tâm lý thì khó có thể bảo đảm được thân thể khoẻ mạnh.

Bởi vì vệ sinh tâm lý là biện pháp cải tiến và duy trì sức khoẻ tâm lý, là làm cho trạng thái tâm lý tích cực, cân bằng, bình

thường thích ứng với môi trường xã hội đang phát triển và diễn biến hiện nay. Những người không chú ý đến vệ sinh tâm lý dễ mắc bệnh về thể xác và tâm hồn, như bệnh thần kinh có tính cưỡng bức, bệnh thái về nhân cách và bệnh tinh thần v.v... "Thần hình tương ấn", thể xác và tinh thần là một chỉnh thể. Cho nên, thân thể khỏe mạnh, không nên coi thường vệ sinh tâm lý. Tiêu chuẩn của tâm lý khoẻ mạnh là : có cảm giác an toàn đầy đủ ; tự hiểu mình đầy đủ, và có thể tự đánh giá năng lực của mình một cách đúng đắn; mục tiêu, lý tưởng cuộc sống phù hợp với thực tế; thường xuyên tiếp xúc với môi trường hiện thực; có thể giữ vững được cá tính hoàn chỉnh hài hoà; có năng lực học tập trong kinh nghiệm; có thể giữ vững được quan hệ giao tiếp tốt đẹp ; phát huy và khống chế tâm tư một cách đúng mức; với tiền đề không vi phạm ý chí tập thể, nên phát huy cá tính có hạn độ; trong tình hình không vi phạm qui phạm đạo đức xã hội, có thể thoả mãn nhu cầu cơ bản của cá nhân.

1156- Thuốc sấy tóc lạnh không nên quá liều lượng

Cái gọi là sấy tóc lạnh, là một phương pháp lợi dụng sulphua thay thế axit iuđix để làm thuốc sấy lạnh để sấy nhiều kiểu tóc khác nhau. Sấy lạnh tiện lợi, đơn giản, dễ làm, được nhiều người rất hoan nghênh. Nhưng chất sulphua thay thế này là một chất hoá học có độc tố cao, không những gây phản ứng quá mẫn cảm, nếu dùng quá liều lượng còn dẫn đến trúng độc.

Các thực nghiệm động vật đã chứng minh, dùng 10% chất thuốc này, mỗi kg thể trọng dùng 5ml dán lên da con chuột thiên trúc có thể làm cho con chuột chết ngay. Trước khi chết xuất hiện triệu chứng vô lực, thở dốc, co giật v.v... Nồng độ thuốc sấy tóc từ 2% đến 10%, nồng độ này đối với da, tóc đều có sự kích thích rất mạnh, Nếu dùng lượng quá cao hoặc thời gian tiếp xúc quá dài hoặc da đầu có vết thương, lớp da hấp thu quá nhiều sẽ dẫn đến trúng độc. Cho nên, dung dịch thuốc sấy lạnh không nên quá liều, thời

gian không nên quá dài.

1157- Trên mặt có nếp nhăn không nên xoa nhiều phấn thơm

Những người xoa phấn thơm có thể làm cho làn da trắng, mịn, màu sắc dịu dàng, việc phân tiết lớp mỡ da nhiều lên, lại có tác dụng giảm nếp nhăn và còn có thể chống lại được những tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời chiếu vào. Nhưng những người có nếp nhăn trên mặt mà xoa phấn thơm là không thích hợp.

Bởi vì trên lớp da có nếp nhăn, phần nhiều là dưới lớp da ấy lớp mỡ đã bị giảm đi, thành phần nước không đủ nên xuất hiện ra như vậy. Tác dụng có nếp nhăn của phấn thơm có thể hấp thu chất mỡ và thuỷ phân ở trong lớp da, khiến cho những nếp nhăn của lớp da đã mất đi tính đàn hồi càng sâu thêm. Cho nên trên mặt có nếp nhăn thì không nên xoa nhiều phấn thơm. Nếu xoa phấn thơm thì trước đó nên xoa một chút chất bảo hộ như chất sữa, chất sương (phun xịt) để lót cho lớp phấn thì thích hợp hơn.

1158- Trong phòng không nên trồng nhiều hoa

Trong phòng không nên trồng nhiều hoa. Nếu không sẽ có hại cho cơ thể người.

Bởi vì những thực vật màu xanh, dưới ánh sáng có tác dụng tiến hành quang hợp, đem hai chất thán khí và nước hợp thành vật hữu cơ, nhả ra dưỡng khí. Nhưng đến đêm, thì hoàn toàn ngược lại, chúng hấp thu dưỡng khí mà nhả ra thán khí, làm cho trong phòng thiếu dưỡng khí, mà thán khí thì lại quá nhiều. Như vậy, đối với người cao huyết áp, người bị bệnh tim phổi, bệnh hẹp van tim có thể làm cho người rạo rực , khó thở v.v... làm cho bệnh tình tăng lên hoặc tái phát. Cho nên, từ góc độ vệ sinh sinh lý mà nói, không nên trồng nhiều hoa ở trong phòng.

XVIII. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ CẤT GIỮ VẬT PHẨM

1159- Không nên dùng ấm thiếc để đựng rượu

Ở nông thôn ta thường trông thấy một số người già dùng những chiếc ấm thiếc do tổ tiên để lại để đựng rượu. Dùng ấm thiếc đựng rượu, tuy có được "ôn tửu" (rượu nóng), có ưu điểm là tiện lợi, song cái hại của nó thì lại rất lớn.

Đó là vì hàm lượng chì trong ấm thiếc rất cao, dùng nó để đựng rượu, chất độc của chì thường tan ra trong rượu rất nhiều. Người ta đã tiến hành phân tích rượu trong nhiều loại ấm thiếc khác nhau, hàm lượng chì trong mỗi lít rượu cao tới 0,036 đến 5,7 mg, mà tiêu chuẩn vệ sinh thực phẩm nhà nước qui định 1 lít rượu không được vượt quá 1 mg, đủ thấy lượng chì trong rượu đựng trong ấm thiếc cao như thế nào. Nếu cứ trường kỳ uống rượu đựng trong ấm thiếc như thế này, tất nhiên sẽ hấp thu một lượng lớn chì vào trong cơ thể, dần dần tích tụ lại sẽ sinh ra ngộ độc chì. Cho nên, không nên đựng rượu trong ấm thiếc.

1160- Không nên cất giữ bánh ga tô lâu ngày

Trong bánh ga tô có nhiều mỡ và đường, nếu cất giữ lâu ngày, trong quá trình cất giữ sẽ phát sinh một số thay đổi về lý hoá. Trong bánh ga tô có mỡ và phụ liệu mỡ, như lạc nhân, nhân hạnh đào, vừng v.v... Trong quá trình cất giữ dài ngày, vì bị ảnh hưởng của các nhân tố như ánh sáng, không khí và nhiệt độ cao v.v... làm cho mỡ bị chua, sinh ra những vật chất có độc như anđêhit, người ta ăn vào sẽ gây nên trúng độc ở những mức độ khác nhau.

Hơn nữa, có một số bánh ga tô có hàm lượng nước tương đối nhiều, cất giữ trong điều kiện nhiệt độ cao, do chân khuẩn sinh sôi nảy nở hàng loạt mà sinh ra độc. Độc tố do chân khuẩn

sinh ra rất có hại đối với cơ thể của người. Có một số độc tố chân khuẩn có thể dẫn đến ung thư.

Nói chung khi cất giữ những thực phẩm như bánh ga tô, bánh điểm tâm, bánh bao ở trong nhà, không nên để quá 7 ngày là vừa (mùa hè thì không nên để quá 3 ngày là tốt). Thời gian cất giữ bánh ga tô các loại khác cũng không nên quá 10 ngày (mùa hè không nên quá 5 ngày). Nếu khí hậu nóng quá, việc bảo quản không tốt, phát hiện bánh bị mốc, mọc lông hoặc khi ăn có mùi vị khác, thì không được ăn mà phải vứt đi ngay.

1161- Không nên để bánh mì vào trong tủ lạnh để cất giữ

Bánh mì mềm xốp, hợp khẩu vị, thơm ngọt, là một trong những món ăn chính mọi người thường dùng hàng ngày. Nhưng có người muốn cho giản tiện thường mua mấy cái bánh mì hoặc rất nhiều bánh mì rồi cất giữ chúng ở trong tủ lạnh, lúc nào ăn thì lấy ra. Mà không biết rằng, làm như vậy là không ổn, bánh mì không nên cất giữ trong tủ lạnh.

Đó là vì trong quá trình nướng bánh mì, bộ phận tinh bột trong bột mì đã lão hoá, chúng mới sinh ra mềm xốp có tính đàn hồi. Song, cùng với thời gian cất giữ kéo dài, bánh mì từ mềm xốp dần dần thành cứng. Tốc độ biến hoá này có liên quan đến nhiệt độ - nhiệt độ càng thấp, tốc độ bánh mì bị lão hoá và bị cứng càng nhanh. Đó chính là do để bánh mì trong tủ lạnh nên bị cứng rất nhanh, thời gian cất giữ càng dài, độ ẩm trong tủ lạnh càng thấp, bánh mì bị cứng càng khó ăn. Cho nên, bánh mì không nên cất giữ trong tủ lạnh.

1162- Sáu điều không nên cất giữ bánh trung thu

1/ Không nên gói kín: vì bánh trung thu là thực phẩm có nhiều đường nên không được gói kín, mà phải để ở trong làn mây thoáng khí đặt ở nơi râm mát, thoáng gió, đề phòng gói kín thì dễ sinh mốc.

2/ Không nên để ánh nắng chiếu vào: Bánh trung thu có nhiều mỡ, cho nên cất giữ phải tránh ánh sáng, đề phòng mỡ bị ô-xy hoá, biến chất.

3/ Không nên để lâu: Bánh trung thu mềm (bánh dẻo) nói chung chỉ nên giữ 7 - 10 ngày, bánh nướng cũng không nên để quá 1 tháng.

4/ Không nên nặng tay, lật đi lật lại nhiều lần sẽ làm cho bánh bị tróc vỏ, nát vụn, ảnh hưởng đến mỹ quan và chất lượng.

5/ Không nên để nơi ẩm thấp hoặc nóng quá dễ mốc và biến chất.

6/ Không nên để chung với các vật khác : Bánh trung thu để chung với các vật khác, cực dễ nhiễm phải mùi của nó, mất đi mùi vị và đặc sắc của bánh trung thu.

1163- Bảo quản gạo không nên phơi ngoài nắng to

Mùa hè ta thường nom thấy có những người đem gạo cất giữ trong gia đình ra phơi ở ngoài trời nắng to, hy vọng nhờ đó mà tiêu diệt được mọt và trứng mọt ở trong gạo. Kỳ thực cách làm như vậy là sai lầm.

Đó là bởi vì bản thân hạt gạo có khả năng hút ẩm rất lớn. Trong khi cất giữ, thành phần nước trong hạt gạo tương đối cao, nó có thể bảo đảm chất lượng có tính ổn định trong thời gian cất giữ. Nếu đem ra phơi ngoài nắng gắt, nhiệt độ trong gạo lên cao, sẽ làm cho thành phần nước ở trong nội bộ hạt gạo nhanh chóng bốc hơi. Những hạt gạo phơi xong xem ra khô ráo, nhưng quan sát kỹ thì sẽ phát hiện, đại đa số hạt gạo xuất hiện những vết nứt. Nhưng hạt gạo được phơi kỹ, không những rất dễ bị nát vụn, mà khả năng hút ẩm của chúng cũng rất mạnh, rất dễ bị ẩm, bị mốc, sinh mọt, càng không dễ bảo quản. Cho nên, gạo được cất giữ trong gia đình không nên phơi ra ngoài nắng to, nếu thời gian cất giữ dài rồi có thể đem ra ngoài nơi râm mát, thoáng gió để cho thông gió, thấu khí; để đề phòng sinh mọt, có thể bỏ vào trong

gạo một ít hoa tiêu vừa phải, tuyệt đối không nên phơi ra ngoài nắng to.

1164- Không nên cất giữ bí đỏ lâu ngày

Có một số vùng nông thôn có thói quen cất giữ bí đỏ rất lâu. Mùa thu sau khi thu hoạch bí đỏ, liền chất đống chúng vào một góc, để chờ ăn dần, thường là để lâu đến mấy tháng. Kỳ thực, bí đỏ không nên để lâu, ăn bí đỏ để lâu rất dễ trúng độc.

Đó là vì hàm lượng đường trong bí đỏ rất cao, thời gian cất giữ quá lâu, trong quả bí đỏ sản sinh ra một loại biến hoá hoá học, sau khi ăn loại bí đỏ này, thường xuất hiện bệnh trạng trúng độc như nhức đầu, mệt mỏi, nôn mửa, tiêu chảy v.v... Cho nên, bí đỏ cố gắng không nên cất giữ lâu; nếu ăn bí đỏ cất giữ lâu, nhất định phải kiểm tra thật kỹ càng, nếu phát hiện ngoài vỏ có vết nứt, có chỗ thối, sau khi bổ ra thấy có mùi đường rượu v.v... chứng tỏ quả bí này đã biến chất, không thể dùng được nữa.

1165- Không nên dùng bi-đông để đựng rượu

Có một số người đi ra ngoài làm việc, đi săn bắn hoặc đi du lịch, thường hay dùng bi đông bằng nhôm để đựng rượu, cho rằng một là để uống, đem đi rất thuận tiện, hai là không dễ vỡ, không sợ va đập. Thế nhưng đó lại là một cách làm có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì bi đông bằng hợp kim nhôm thường xuyên đựng nước, trên thành và dưới đáy bi đông thường có lớp cắn nước. Lớp cắn nước này là vật lắng đọng của hỗn hợp các kim loại nặng ở trong nước như muối canxi, bụi bặm, bệnh khuẩn, trứng vi trùng v.v.... Theo đo đạc, cứ trong 100 gr cặn nước, có 12 micrôgam chì, si-lích 21, thuỷ ngân 44, cađimi 3,4 micrôgam. Ngoài những kim loại nặng có hại cho sức khoẻ cơ thể ra, trong cặn nước còn có một số vật chất gây ung thư khác. Dùng bi đông để đựng rượu, cồn rượu có thể làm cho cặn nước hoà tan rất nhanh trong đó. Người nào uống loại rượu này, tất sẽ có nguy hại

cho sức khoẻ.

1166- Bình đựng rượu không nên để lâu

"Rượu càng cũ càng thơm", đó là một câu nói truyền thống. ảnh hưởng của quan điểm này, có người đã mua một lô những chai rượu về cất giữ, hy vọng chờ mấy năm sau sẽ được uống một loại rượu "thơm nhức mũi". Kỳ thực, cách làm này là không ổn, là có hại chứ không có ích.

Đó là vì chất rượu êtin (rượu cồn) ở trong rượu là một loại vật chất có tính bốc hơi và tính thẩm thấu của nó rất mạnh, tuy cái nút chai đã vặn rất chặt, kỳ thực vẫn có phân tử rượu êtin bay hơi. Một chai rượu trắng đậy nút rất kỹ, để trong môi trường tự nhiên 3 năm, dung lượng của nó có thể giảm đi 1/4, mùi thơm của rượu cũng giảm đi nhiều. Cho nên, nói chung, những chai rượu trắng không nên cất giữ lâu quá 1 năm, nút chặt thế nào cũng không nên để quá 2 năm; rượu vàng do thành phần phức tạp, bốc hơi càng nhanh, thời hạn bảo quản không nên quá nửa năm; những chai rượu có độ cồn thấp như bia, rượu nho v.v... do có rất nhiều chất prôtêin và đường, dễ bị vi sinh vật sinh sôi nảy nở, làm cho rượu biến chất, sinh ra vị chua, càng không nên cất giữ lâu. Nói chung bảo quản không nên quá 4 - 5 tháng.

1167- Thời gian cất giữ cá trong tủ lạnh không nên quá dài

Có một số gia đình thường mua rất nhiều cá hoặc thịt đem về bỏ vào trong ngăn đá tủ lạnh, ăn trong một thời gian rất dài vẫn không hết. Cách làm như vậy là không ổn. Đó là vì nhiệt độ trong ngăn đá tủ lạnh gia đình nói chung chỉ khoảng - 15 độ C, thấp nhất cũng chỉ có thể đạt đến -20 độ C. Mà muốn cất giữ cá nếu không đủ độ lạnh -30 độ C mà để trong tủ lạnh thời gian dài thì các tổ chức trong con cá vẫn bị thoát nước hoặc các biến hoá khác, như con cá bị nhão, bị thối, chất lượng thịt cá bị biến chất v.v... không thể dùng được nữa. Cho nên, giữ cá trong tủ lạnh không nên để thời gian quá

dài.

1168- Không nên cất giữ chè lâu ngày

Chè, đặc biệt là chè xanh cao cấp là cực kỳ non nớt. Nếu cất giữ không tốt hoặc thời gian cất giữ quá dài sẽ mất hết màu sắc, hương, vị vốn có của chè, thậm chí còn bị mốc.

Chè thích hút những mùi vị lạ, nhưng sợ ẩm ướt, sợ ánh sáng chiếu vào và sợ nhiệt độ cao. Chè thành phẩm sau khi chế biến xong rất khô, nếu dùng tay chỉ khe khẽ vò là vụn ra ngay, là độ ẩm cất giữ tốt nhất của chè. Thế nhưng đại đa số trong nhà các gia đình độ ẩm không khí tuỳ theo thời tiết và khí hậu thay đổi, chỉ sau một mùa hè cất giữ, tất nhiên chè đã trở thành cũ rồi, thậm chí còn xuất hiện những mùi mốc ở những mức độ khác nhau.

Nhiệt độ không khí tốt nhất để cất giữ chè là 0 - 10 độ C. Nhiệt độ không khí khoảng 15 độ C, thời gian cất giữ không nên quá 4 tháng; nhiệt độ không khí là 25 độ C trở lên, thời gian cất giữ không nên quá 2 tháng. Nếu không chè sẽ bị biến màu và biến mùi. ánh nắng chiếu vào sẽ có tác dụng làm cho chè mau ô-xy hoá. Không thể cất giữ chè trong lọ thuỷ tinh trong suốt hoặc trong lọ bằng nhựa trong suốt, càng không nên phơi chè ra ngoài nắng. Chế biến chè cao cấp phải lấy búp non để gia công, cho nên cực dễ phát sinh ô-xy hoá và lão hoá. Cho dù trong điều kiện có phòng ẩm, có tránh ánh sáng và tránh nhiệt độ cao, thời gian bảo quản hoa chè cũng không nên quá một năm rưỡi, thời gian bảo quản chè xanh không nên quá một năm. Gia đình cất giữ chè có thể để trong ngăn lạnh của tủ lạnh, nhưng cũng không nên để quá một năm.

1169- Ba điều không nên khi cất giữ chè

1/ Không nên để chè tiếp xúc với những vật phẩm có mùi lạ: Trong việc bảo quản chè nên để xa những vật phẩm có mùi lạ như hành, tỏi, xà phòng giặt, xà phòng thơm, hoá mỹ phẩm, thuốc lá v.v... để tránh ảnh hưởng đến mùi thơm cố hữu của chè.

2/ Không nên đựng trong túi hút nhiệt và hút ẩm mạnh:

Nhiệt độ cất giữ chè thích hợp nhất là 0 - 5 độ C. Nhiệt độ cứ tăng lên 10 độ C thì tốc độ phản ứng hoá học của nó lại tăng nhanh gấp 3 - 5 lần. Ngoài ra trong chè có axit amin, chất đường, vitamin và hương thơm. Gặp nhiệt độ cao hoặc ẩm ướt, sẽ phát sinh phản ứng hoá học. Cho nên, cần nghiêm khắc đề phòng những túi đựng có thể hút nhiệt độ cao và hút ẩm mạnh.

3/ Không nên tiếp xúc với ánh nắng và không khí: Chè bị ánh sáng chiếu vào dễ bị mất mùi tươi; tiếp xúc với ô-xy trong không khí, sẽ bị biến chất ô-xy hoá. Cho nên, tốt nhất là đựng chè trong dụng cụ không lọt ánh sáng, không lọt không khí, đậy nút kín, bảo quản nơi khô ráo, râm mát, tránh tiếp xúc với ánh sáng và không khí.

1170- Không nên để cồn i-ốt quá lâu

Không ít gia đình thường cất giữ cồn i-ốt để dùng. Cồn i-ốt không nên để quá lâu, để lâu sẽ mất tác dụng, ảnh hưởng đến hiệu qủa sử dụng.

Cồn i-ốt để quá lâu, bị tác dụng của ánh sáng, i-ốt sẽ hoàn nguyên thành i-ốt hoá hydrô, hoặc i-ốt hoá hydrôcacbua, rượu cồn bị ô-xy hoá biến thành hydrôcacbua B, hydrô B v.v... Do đó mà mất đi tác đụng khử độc.

Cho nên thời gian gia đình cất giữ cồn i-ốt, nói chung không nên quá nửa năm là vừa.

1171- Dầu ăn không nên để ở trong nhà bếp

Có không ít gia đình, để tiện cho việc nấu nướng, thường để những chai lọ dầu ăn ở trong nhà bếp, mà không biết rằng phương pháp cất giữ dầu ăn như vậy là không khoa học.

Đó là bởi vì trong môi trtường có nhiệt độ tương đối cao dễ xảy ra hiện tượng biến chất. Nhiệt độ tốt nhất để cất giữ dầu ăn là dưới 10 độ C, nói chung nhiệt độ trong nhà bếp tương đối cao. Mùa hè nhiệt độ trong nhà bếp thường lên đến 40 độ C. Nếu để dầu ăn ở trong môi trường có nhiệt độ nóng như thế này lâu ngày,

dầu sẽ bốc lên mùi khó chịu. Người ta sử dụng dầu ăn đã biến chất, không những dễ xảy ra hiện tượng rối loạn đường tiêu hoá mà còn bị trúng độc. Cho nên, nếu trong nhà có nhiều dầu ăn, cần phải cất giữ một thời gian, tốt nhà nên để ở nơi râm mát, nhiệt độ thấp, không nên để ở trong nhà bếp.

1172- Không nên cất giữ dầu ăn sau khi đã đun sôi

Có người vì muốn cất giữ dầu ăn lâu dài lại không muốn chung sinh ra vi khuẩn hoặc biến chất, nên thường dùng phương pháp đun sôi lên rồi mới cất đi. Họ không biết rằng làm như vậy thì cái được không bù lại được cái mất.

Đó là bởi vì:

1. Dầu ăn trong quá trình sản xuất, vần chuyển, cất giữ tuy có bị ô nhiễm ở những mức độ khác nhau, nếu trực tiếp ăn thì không vệ sinh, nhưng từ góc độ kiềm toan, góc độ thẩm thấu áp của dầu ăn mà xét thì không có việc vi khuẩn sinh sôi nảy nở và trưởng thành trong đó. Cho nên sau khi nấu lại dầu rồi cất giữ thì hoàn toàn không cần thiết.

2. Dầu ăn sau khi nấu sôi, tác dụng ô-xy hoà của chúng theo đó mà tăng nhanh. Một mặt, axit mỡ cần thiết trong dầu ăn, khi ở nhiệt độ cao sẽ bị phá hoại ở một mức nhất định; Mặt khác, axit mỡ không bão hoà trong dầu ăn sau khi ô-xy hoá ở nhiệt độ cao, sẽ có tác dụng vón cục, cấu thành hoá hợp vật đại phân tử. Những chất hoá hợp này có tính độc hại nhất định, sau khi ăn vào, sẽ xuất hiện các hiện tượng ngưng trệ, gan sưng to, công năng sinh dục và công năng gan phát sinh trở ngại v.v... Cho nên, dầu ăn không nên đun sôi rồi mới cất giữ.

1173- Sáu điều không nên khi cất giữ dầu ăn

1/ Không nên để ra ngoài ánh sáng: Bởi vì ánh sáng có thể làm tăng nhanh ô-xy hoá dầu ăn, sinh ra mùi hôi, cho nên cất giữ dầu ăn nên dùng chai lọ màu thẫm và để chai dầu ở nơi thoáng mát không có ánh sáng.

2/ Không nên tiếp xúc với không khí: Bởi vì trong không khí có rất nhiều khí ô-xy, nếu dầu ăn tiếp xúc với khí ô-xy, dầu ăn sẽ rất nhanh chóng cùng với khí ô-xy phát sinh tác dụng ô-xy hoá, làm cho dầu ăn biến chất. Cho nên bảo quản dầu ăn cần phải nút thật kín.

3/ Trong dầu không nên có nước: Bởi vì trong dầu mà có nước chảy vào sẽ làm cho dầu chóng bị chua, cho nên dụng cụ đựng dầu ăn, khi đổ dầu ăn vào, nhất định phải rửa sạch, khô ráo, sau khi đổ dầu vào phải bảo đảm nước không thể lọt vào được.

4/ Không nên đổ lẫn lộn dầu mới và dầu cũ vào với nhau: Do kết cấu nội bộ của dầu mới và dầu cũ rất khác nhau, nếu đổ lẫn lộn chúng với nhau để cất đi, hoặc đổ dầu mới vào chai dầu cũ rồi đem cất đi đều rút ngắn kỳ hạn bảo quản của chúng và chất lượng bị giảm đi nhiều.

5/ Không nên để cặn thức ăn ở trong dầu: Nếu cất giữ dầu ăn mà trong đó có cặn thức ăn thì thường làm cho cả chai dầu hoặc cả thùng dầu bị ô-xy hoá nhanh chóng gấp đôi, khiến cho phẩm chất xấu đi rõ rệt. Không những sử dụng loại dầu này để xào nấu sẽ bốc khói rất nhiều, mà giá trị dinh dưỡng của chúng cũng giảm đi rõ rệt. Cho nên, nếu muốn cất giữ dầu ăn lâu dài thì trước khi cất giữ phải lọc dầu cho sạch.

6/ Không nên đựng dầu ăn trong dụng cụ bằng sắt, đồng: Vì ly tử đồng và ly tử sắt có thể kết hợp với chất axít mỡ trong dầu ăn sẽ hình thành kim loại đen. Thứ kim loại đen này có thể làm tăng nhanh tốc độ ô-xy hoá dầu mỡ mà tác dụng của nó vô cùng to lớn, cho dù chỉ 1% đồng hoặc sắt lọt vào trong dầu cũng làm cho chất lượng dầu bị giảm sút. Cho nên, không nên dùng dụng cụ đồng, sắt để đựng và cất giữ dầu ăn.

1174- Không nên dùng dụng cụ nhựa để đựng sữa bò

Hiện nay, đồ dùng bằng nhựa rất thịnh hành. Trên thị trường đầy rẫy những chế phẩm bằng nhựa to có, nhỏ có, cứng

co, dẻo có, đủ mọi màu sắc. Vì chúng đẹp, rẻ tiền, bền chắc, dùng được lâu. Do đó mà nhiều gia đình đã mua, đã sử đụng chế phẩm nhựa. Nhưng điều đáng được chú ý là dùng dụng cụ nhựa để đựng sữa bò thì không ổn.

Đó là vì:

1. Sữa bò đựng trong thùng nhựa sẽ bị biến mùi.

2. Sữa bò trữ trong thùng nhựa sẽ tổn thất chất dinh dưỡng. Thực nghiệm đã chứng minh, sữa bò đựng trong thùng bằng nhựa chỉ sau 24 tiếng đồng hồ, toàn bộ vitamin C trong đó mất hết, vitamin B2 cũng bị giảm đi nhiều. ư

3. Sữa bò cất giữ trong thùng nhựa sẽ bị chất độc trong nhựa hoà tan, vào trong cơ thể người, thời gian kéo dài sẽ gây nên trúng độc có tính tồn đọng.

1175- Không nên đựng đồ uống có chất axit trong các dụng cụ bằng kim loại

Có một số người thường dùng những dụng cụ bằng sắt, nhôm, đồng v.v... để đựng đồ uống có chất axit. Cách làm như vậy là không ổn. Bởi vì dụng cụ bằng kim loại nếu tiếp xúc với đồ uống có chất axit (ví dụ như nước quất, nước chanh, nước mai chua v.v...) sẽ phát sinh phản ứng hoá học, làm cho một bộ phận kim loại bị hoà tan trong đồ uống. Độ axit trong đồ uống có chất chua càng cao, thời gian cất giữ càng dài, vật chất kim loại hoà tan trong đó càng nhiều. Người nào uống loại đồ uống này sẽ bị hại càng lớn. Nếu tình hình nghiêm trọng thường bị ngộ độc thức ăn có tính hoá học, xuất hiện các bệnh trạng như nhức đầu, khó thở, tiêu chảy v.v... Cho nên, không nên dùng những dụng cụ bằng kim loại để đựng đồ uống có chất chua.

1176- Không nên dùng dụng cụ bằng sắt, nhôm để đựng bia

Mùa hè viêm nhiệt, mọi người đều thích được uống cốc bia để tiêu nóng, giải khát, khai vị khoẻ người. Thêm nữa bia lại tươi mới, rẻ

tiền nên càng được nhiều người mê. Nhưng có một số người, vì muốn thuận tiện, thường dùng ấm đun nước bằng sắt, bằng nhôm đem ra đựng bia. Cách làm như vậy là không khoa học, có hại cho sức khoẻ con người.

Đó là vì ấm đun nước bằng sắt, bằng nhôm, trên thành ấm thường có rất nhiều cặn nước đọng lại. Trong cặn nước ấy có chất như magiê, canxi và những chất có hại cho cơ thể như lưu huỳnh v.v... Bia là loại đồ uống thuộc tính toan yếu. Trong cặn nước có những chất có hại gây phản ứng hoá học với bia hoặc hoà tan trong bia, gây nguy hại cho con người. Nhất là ấm bằng nhôm, ngoài thành ấm có cặn nước ra, còn có một tầng mỏng ô-xy hoá thuộc dạng lưỡng tính ô-xy hoá. Nhôm lại là nguyên tố kim loại lưỡng hệ, có thể dần dần hoà tan trong bia, không những ăn mòn ấm nhôm, mà nếu uống bia loại này lâu dài còn làm cho người ta bị trúng độc mãn tính. Ngoài ra dùng ấm sắt, nhôm để dựng bia, do không đậy thật kín nên thể khí trong bia rất dễ bay đi, không những làm cho bia mất đi hương vị thơm ngon của bia, mà còn dễ bị biến chất. Cho nên, không nên dùng ấm đun nước bằng sắt, bằng nhôm để đựng bia.

1177- Dưa chuột, tiêu xanh không nên cất giữ trong tủ lạnh lâu ngày

Song song với mức sống của mọi người được đề cao, tủ lạnh đã đi vào từng nhà từng hộ, dùng tủ lạnh để cất giữ rau xanh đã trở thành cách làm phổ biến của mọi người. Nhưng, rất nhiều người lại không hiểu rằng, do yêu cầu của rau xanh đối với nhiệt độ cất giữ không giống nhau, có hoa quả và rau xanh mà cất vào tủ lạnh là không thích hợp. Ví dụ dưa chuột và tiêu xanh không nên cất giữ trong tủ lạnh.

Đó là vì trong tủ lạnh, nhiệt độ trong hộp rau vào khoảng 5 - 8 độ C, mà nhiệt độ thích hợp để cất giữ dưa chuột là 10 - 12 độ C, nhiệt độ thích hợp để cất giữ tiêu xanh là 7 - 8 độ C. Nếu để

chúng ở lâu trong tủ lạnh, do dưa chuột và tiêu xanh đều mềm mại yếu ớt, rất dễ bị đông hại, khiến cho các tổ chức của chúng bị hoại tử, sinh ra mềm, mất mùi vị, thậm chí sinh đen, mọc lông, không thể ăn đợc. Cho nên, dưa chuột, tiêu xanh không nên cất giữ trong tủ lạnh lâu ngày.

1178- Không nên đựng bia trong phích nước

Trong cuộc sống thường ngày, thường có cảnh thế này : có người sợ cất giữ bia không tốt sẽ biến chất, liền đổ bia vào trong phích nước để cất giữ, rồi đóng nút cho thật kín, tưởng rằng làm như vậy là "bịt kín" giữ tốt, vi khuẩn không vào trong bia được, bia sẽ không biến chất. Kỳ thực cách làm như vậy là không ổn.

Đó là vì ở đáy phích và ở thành phích, thường có một tầng cặn nước, trong cặn nước này có những chất kim loại nặng có hại cho cơ thể như chì, sắt, cađimi, kali, thuỷ ngân v.v... và chất gây ung thư. Mà bia thì thuộc loại đồ uống có tính toan yếu, đổ bia vào trong phích đựng nước, rất dễ làm cho những chất kim loại nặng có hại và chất gây ung thư hoà tan trong đó. Người nào uống loại bia này tất sẽ bị tổn hại cho sức khoẻ cơ thể.

1179- Không nên cất giữ đường trắng lâu ngày

Đường trắng cất giữ quá lâu, màu sắc sẽ bị biến đổi một độ nhất định. Dùng kính phóng đại gấp 30 lần để soi sẽ thấy, trên mặt có rất nhiều những con bọ nhỏ trên mình mọc đầy lông bò đi bò lại, khiến cho đường trắng bị ô nhiễm. Những con bọ nhỏ này gọi là "sán hạt hồng", chúng rất thích ăn đường trắng và sinh sôi nảy nở trên đường trắng. Người ta ăn phải đường trắng đã biến chất này, "sán hạt hồng" sẽ chui vào trong đường tiêu hoá của cơ thể, ký sinh ở đó, gây nên các loại bệnh về đường tiêu hoá ở những mức độ khác nhau. Nếu sán hạt hồng chui vào đường tiết niệu, còn có thể làm cho đường tiết niệu ấm ách. Sán hạt hồng và những vật do chúng phân tiết, bài tiết ra cấu thành nguồn biến ứng đặc biệt khác thường, chúng còn có thể làm cho người ta có

phản ứng biến thái, gây nên viêm chi khí quản và hen xuyễn. Cho nên nếu cất giữ đường trắng lâu khoảng một năm, thì phải xử lý bằng nhiệt độ, sán hạt hồng ở độ nóng của nước 70 độ C, sau 3 phút là chết hết.

1180- Trước khi cất giữ rau xanh không nên rửa

Có những phụ nữ chủ gia đình sau khi mua rau xanh về thường lấy nước rửa sạch hoặc ngâm vào nước một lúc lâu, rồi đem gói vào túi ni lông bỏ vào trong tủ lạnh hoặc trong nhà bếp cất giữ. Họ cho rằng, sau khi rửa sạch như vậy, rau không còn bẩn nữa, đồng thời trên lá rau lại đã ngấm nước, có thể cất giữ được thời gian tương đối dài và có thể bảo vệ được chất tươi mới của rau xanh. Kỳ thực cách làm như vậy là không ổn.

Bởi vì rau xanh hấp thụ nước, chủ yếu dựa vào bộ rễ chứ không dựa vào lá; sau khi rau xanh ngấm nước sẽ có những thay đổi làm cho việc hô hấp không dễ dàng, tế bào lá rất mau chóng bị héo úa, thối nát, do đó làm giảm thời gian cất giữ; nếu nước rửa rau không thật sạch còn tăng thêm cơ hội ô nhiễm cho rau, đồng thời cũng làm cho rau biến chất nhanh hơn, thối nát nhanh hơn, Cho nên, cất giữ rau nên để khô là tốt nhất, khi nào dùng đến hãy rửa.

1181- Không nên dùng lọ thuỷ tinh trong suốt để đựng dầu ăn

Có người tưởng rằng dùng chai, lọ bằng nhựa để đựng dầu ăn thì không tốt, dùng chai lọ thuỷ tinh trong suốt để đựng dầu ăn có để lâu một chút cũng không hề gì. Nhận thức như vậy tuy có lý lẽ nhất định, nhưng cũng không toàn diện. Bởi vì dùng chai lọ thuỷ tinh trong suốt cất giữ dầu ăn lâu dài cũng không thỏa đáng.

1. Ánh sáng có thể làm dầu mỡ ô-xy hoá, đặc biệt là tia tử ngoại và các ánh sáng màu tím, màu lam có tác dụng phá hoại rất mạnh đối với dầu mỡ. Theo nhân viên nghiên cứu thực nghiệm chứng minh, dầu ăn cất giữ trong chai thuỷ tinh trong suốt 30 ngày thì bắt đầu sinh ra chua; sau đó tuỳ theo thời gian kéo dài,

mức độ chua cũng dần dần tăng nhanh và nặng hơn. Cho nên, nếu không chuẩn bị dầu để ăn trong những ngày gần, tốt nhất nên đựng đàu ăn trong những chai lọ thuỷ tinh không trong suốt, hoặc cất giữ trong chai lọ thuỷ tinh trong suốt, nhưng để trong hộp đậy kín không cho ánh sáng lọt vào, để đề phòng dầu ăn bị chua, hỏng.

2. Đựng dầu trong lọ thuỷ tinh không màu dễ bị biến chất.

Bởi vì ánh sáng có thể làm cho dầu bị ô-xy hoá, trong đó có rất nhiều tia tử ngoại và ánh sáng màu tím, màu lam. Qua quan sát thực nghiệm đã chứng thực, đựng dầu trong lọ thuỷ tinh trong suốt, sau 30 ngày thì bắt đầu sinh chua. Mùi dầu biến chất, giá trị dinh dưỡng hạ thấp. Cho nên, không nên đựng dầu ăn trong lọ thuỷ tinh trong suốt, mà nên dùng lọ màu xanh lục hoặc màu nâu thì tốt, sau 2 tháng chất dầu vẫn không thay đổi.

1182- Không nên cất giữ mật ong trong dụng cụ bằng kim loại

Có người để đề phòng mật ong bị biến chất, liền đổ ngay vào dụng cụ kim loại rồi bịt kín, tưởng rằng như vậy vừa có thể tránh ánh sáng, vừa kín đáo, nhất định có thể cất giữ mật ong được thời gian lâu dài. Họ không biết rằng làm như vậy là không ổn.

Bởi vì trong mật ong có vật hoá hợp cacbon và axit hữu cơ, những vật chất này với tác dụng của xúc tác, một phần có thể chuyển biến thành axit B. Mà axit B có thể ăn mòn vỏ sắt tráng thiếc, từ đó mà tăng thêm hàm lượng kim loại như chì, kẽm, sắt v.v... trong mật ong, làm cho mật ong biến chất. Thành phần dinh dưỡng của mật ong bị phá hoại. Nếu người nào ăn loại mật ong biến chất này thường hay bị các bệnh trạng ngộ độc như người rạo rực, nôn mửa. Cho nên, mật ong không nên trữ trong các dụng cụ bằng kim loại, nên chứa trong các chai lọ bằng thuỷ tịnh là tốt nhất.

1183- Mì ăn liền không nên giữ lâu

Không ít người có thói quen như thế này, để đỡ phải ra chợ hoặc đến cửa hàng thực phẩm, họ thường mua một lúc cả một thùng mì ăn liền, để ở trong nhà hoặc ngoài ban công, để dành để ăn dần. Cách làm như vậy là cách làm không ổn, phản lại khoa học.

Đó là vì trong mì ăn liền có khá nhiều chất dầu mỡ, tuy trong quá trình chế biến mì ăn liền có cho vào một tỷ lệ nhất định chất chống ô-xy hoá, nhưng nó chỉ có thể làm chậm lại tốc độ ô-xy hoá, kéo dài thời gian làm cho mì sinh chua; nếu cất giữ mì ăn liền thời gian dài, nó vẫn bị biến chất ô-xy hoá. Mì ăn liền bị biến chất ô-xy hoá sẽ sản sinh ra một chất mỡ ô-xy, sau khi chất này vào trong cơ thể, sẽ có tác dụng phá hoại nhất định chất xúc tác của cơ thể, nếu thường xuyên dùng loại mì ăn liền ô-xy hoá này sẽ làm cho người ta chưa già đã yếu. Ngoài ra, nếu trường kỳ cất giữ mì ăn liền mà cất giữ không cẩn thận, nếu để cho chúng bị ẩm hoặc bị nhiệt càng làm cho chúng bị mốc nhanh hơn và bị ô-xy hoá nhanh hơn, ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể sẽ lớn hơn. Cho nên, không nên mua một lúc nhiều mì ăn liền để phải cất giữ lâu dài.

1184- Không nên cất giữ muối ăn lâu ngày

Hiện nay trên thị trường bán muối ăn đều là muối i-ốt, là loại muối mà ngành muối trong quá trình sản xuất đã đặc biệt cho thêm vi lượng i-ốt có lợi cho sức khoẻ con người. Loại muối này không những phải cất giữ ở nơi không có ánh nắng và nhiệt độ thấp ra, mà cũng không nên cất giữ lâu.

Đó là vì i-ốt là một loại nguyên tố rất dễ bốc hơi, đặc biệt là trong môi trường ẩm thấp, bị nóng, bị gió lùa v.v... i-ốt bốc hơi càng nhanh. Trong muối ăn, i-ôt chỉ chiếm một tỷ lệ rất nhỏ, đại khái là chiếm 2 - 5 phần vạn muối ăn, nhưng chỉ cần thường xuyên ăn loại muối này là có thể đề phòng được các loại bệnh sưng tuyến giáp

trạng (tục gọi là bệnh bướu cổ) phát sinh. Mà vi lượng i-ốt này rất dễ bốc hơi. Cho nên, muối ăn không nên cất giữ lâu ngày, mua về nên cố gắng ăn nhanh cho hết, và phải bảo quản thoả đáng, để cho iôt bốc hơi ở mức tối thiểu.

1185- Nhân sâm không nên cất giữ trong tủ lạnh

Những năm gần đây, song song với mức sống của mọi người không ngừng được nâng cao, những loại thuốc đông y quí trọng bổ dưỡng như nhân sâm đã trở thành hàng tiêu phí phẩm hàng ngày của mọi người. Nhưng có gia đình, vì muốn cho nhân sâm, bạch sâm, hồng sâm, tứ dương sâm không bị biến chất, liền bỏ chúng vào trong tủ lạnh để cất giữ, mà không biết rằng, làm như vậy là không ổn.

Đó là vì, thành phần chủ yếu của nhân sâm là glucôxít đen, dầu bốc hơi, axit nhân sâm, vitamin B1, B2, đường và chất xúc tác. Độ ẩm trong tủ lạnh lớn, nhân sâm khô ráo, lấy từ trong tủ lạnh ra, bản thân nó lúc đầu rất cứng, sau khi tiếp xúc với nhiệt độ bình thường, củ sâm được tan băng, hấp thu thuỷ phân trong không khí biến thành mềm, lên men và sinh ra nóng, rất dễ sinh mọt, bị mốc, bạch sâm và hồng sâm còn bị chảy nước đường. Túi ni klông nhất định có tính thẩm thấu, cho dù nhân sâm có để trong túi ni lông rồi mới cho vào trong tủ lạnh, nhưng thời gian dài thì cũng không bảo đảm. Cho nên, các loại sâm đều không nên cất giữ trong tủ lạnh.

Phương pháp cất giữ các loại thuốc nhân âm đúng đắn nhất là dùng túi ni lông hoặc giấy gói kín, để vào trong lọ (hoặc trong vại) có đặt vôi ở bên dưới, đậy nắp thật kín hoặc dùng 1% rượu trắng 60 độ trong lọ nút kín. Bảo quản nhân sâm như vậy, củ sâm mới khô ráo, chất sâm mới chắc chắn, khi sao hay nấu cũng bảo toàn được chất sâm thơm ngọt, và cũng dễ tán nhỏ.

1186- Những thực phẩm và vật phẩm không nên để chung với nhau

1/ Lương thực và hoa quả: Lương thực dễ bốc nóng, sau khi

hoa quả bị nóng, thành phần nước sẽ bốc hơi, làm cho khô lép, còn lương thực hút thành phần nước của hoa quả dễ sinh ra mốc.

2/ Bánh mì để chung với bánh bích qui thì bánh mì sẽ khô cứng, còn bánh qui thì sẽ mềm, mất đi độ ròn của bánh qui.

3/ Quả tươi mà để cạnh thực phẩm có chất kiềm thì phát nhiệt, dễ thối. Kính cũng rất sợ chất kiềm.

4/ Chè và thuốc lá: Tác dụng hút mùi vị của chè rất mạnh, cho nên nếu để chè chung một chỗ với thuốc lá thơm sẽ hút hết mùi cay của thuốc lá, làm cho chè bị biến chất.

5/ Chè mà để cạnh đường thì sẽ bị ẩm và bị mốc ngay.

6/ Chè để cạnh xà phòng thơm, chè sẽ bị mất mùi.

7/ Trứng tươi và gừng, hành tây: Trên vỏ trứng có rất nhiều lỗ khí nhỏ, gừng sống, hành tây đều có mùi vị rất mạnh, nếu để chung với nhau, những mùi vị ấy sẽ chui vào trong quả trứng, làm cho trứng biến chất, biến vị, để lâu trứng sẽ thối.

8/ Khoai lang và khoai tây: Khoai lang thích nóng, nhiệt độ thích hợp nhất là 15 độ C; còn nhiệt độ thích hợp nhất của khoai tây là 2 - 4 độ C. Hai thứ này để chung với nhau thì hoặc là khoai lang khô ruột, hoặc là khoai tây mọc mầm.

9/ Bông để cạnh những chất có axit thì sợi mau đứt.

10/ Những vật phẩm bằng cao su mà để lẫn với dầu sẽ mất tính đàn hồi.

11/ Những vật phẩm bằng ni lông để cùng với long não thì độ bền của sợi ni lông giảm đi rất nhiều.

12/ Xi măng để gần đường sẽ mất tác dụng ngưng kết. Nửa kilôgam đường có thể làm hỏng 500 kg xi măng .

1187- Không nên dùng nồi nhôm để trữ bột mì

Có người dùng nồi nhôm để cất giữ bột mì, ít lâu sau, bề mặt nồi nhôm sinh ra những đốm màu trắng, sau khi những đốm này rơi ra, nồi biến thành lỗ chỗ, thậm chí còn bị thủng. Tại sao vậy ?

Đó là vì thành phần chủ yếu của bột mì là prôtêin, là tinh bột, sau khi hút nước lên men sẽ sinh ra axit hữu cơ. Chế phẩm nhôm bị axit hữu cơ, nước và axit cacbonic ăn mòn, tầng bảo vệ bề mặt bị nhôm ô-xy hoá phá hoại, cứ thế kéo dài sẽ bị gỉ và dần dần hình thành những lỗ thủng. Cho nên, không nên đựng bột mì trong nồi nhôm hoặc chậu nhôm.

1188- Không nên dùng đồ nhôm để cất cơm và thức ăn

Do nồi nhôm dễ sử dụng và dùng bền, cho nên rất nhiều bà chủ gia đình thích dùng nồi nhôm (hoặc chậu nhôm) để cất giữ cơm và thức ăn. Kỳ thực, dùng nồi nhôm đựng thức ăn là cách làm không thoả đáng.

Đó là vì tính chất hoá học của nhôm vô cùng biến hoá, trong không khí rất dễ bị ô-xy hoá, sinh ra một màng mỏng nhôm ô-xy hoá. Màng mỏng nhôm ô-xy hoá tuy không hoà tan trong nước, nhưng có thể hoà tan trong dung dịch có tính toan hoặc tính kiềm, cũng có thể bị muối phá hoại. Cho nên dùng nồi nhôm, chậu nhôm đựng thức ăn như cơm, rau, canh mà có chất toan, chất kiềm hoặc muối, một mặt có thể làm cho chế phẩm bằng nhôm bị huỷ hoại, mặt khác có thể làm cho thức ăn như cơm, rau, canh hoà tan tương đối nhiều nhôm và các vật hoá nhôm. Nếu người nào ăn phải nhiều chất nhôm hoặc vật hoá nhôm thì tỷ lệ các chất canxi, phôtpho bình thường trong cơ thể bị phá hoại nhiều hơn, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá của dạ dày, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng phát dục và sự chuyển hoá của cơ thể.

1189- Không nên cất giữ rau tươi lâu ngày

Có người để tiết kiệm thời gian đi mua rau, thường một lần mua rất nhiều rau xanh về rồi cất đi, ăn dần. Làm như vậy là không thoả đáng.

Rau xanh tươi mới hay không, trực tiếp ảnh hưởng đến hàm lượng chất dinh dưỡng. Rau xanh càng tươi mới, chất dinh dưỡng

càng nhiều; thời gian cất giữ càng dài, chất dinh dưỡng càng ít đi. Lấy vitamin C làm ví dụ, cùng loại rau xanh nhưng thời gian khác nhau có hàm lượng là : trong 100 gr rau cần tươi mới có hàm lượng vitamin C là 40,1 mg, sau 24 tiếng đồng hồ chỉ còn 24,4 mg, giảm mất 36%; trong 100 gr cải trắng tươi mới, hàm lượng vitamin C là 33,8 mg, sau 24 tiếng đòng hồ chỉ cón 23,05 mg, giảm 31%; trong 100 gr củ cái tươi mới có 51 mg vitamin C, sau 24 tiếng đồng hồ chỉ còn 26,6 mg, giảm 47%. Từ đó ta thấy cất giữ rau xanh là một khoản tổn thất lớn mà ta không nhìn thấy. Không những thời gian cất giữ càng dài, chất dinh dưỡng của rau càng ít đi, mà thời gian cất giữ dài, rau xanh còn dễ bị dập nát, thậm chí trong rau còn tăng lên rất nhiều chất muối axit nitric thiếu (á tiêu toan), nếu cứ ăn vào có thể bị trúng độc, thậm chí còn dẫn đến bị ung thư.

Cho nên, rau xanh nên mua rau tươi mới, mua đến đâu ăn đến đấy, không nên tồn trữ.

1190- Rau sống (xa-lát) không nên để lâu trong tủ lạnh

Không ít người có thói quen làm món xa-lát xong thì để luôn vào trong tủ lạnh, lúc nào ăn thì lại lấy ra ăn, còn lại lại cất vào trong đó, để dùng cho bữa sau. Có khi để món xa-lát trong tủ lạnh hàng mấy ngày liền. Cách làm như vậy là không phù hợp với yêu cầu của vệ sinh học.

Đó là vì, cho dù đại đa số bệnh khuẩn đều thích sinh trưởng trong môi trường có nhiệt độ 20 - 30 độ C, nhưng trực khuẩn đại tràng thì lại không như vậy. Nó có thể sinh trưởng ở nhiệt độ rất thấp. Nhiệt độ trong tủ lạnh hoàn toàn thích hợp với sự sinh trưởng của chúng. Cho nên xa-lát cất trong tủ lạnh quá lâu rồi lại dùng thì không an toàn, rất có thể sẽ do đó mà sinh bệnh đường ruột. Cho nên món xa-lát nên làm đến đâu ăn đến đấy thì tốt hơn.

1191- Thịt muối không nên làm đông lạnh

Tủ lạnh đã đi vào nghìn nhà vạn hộ, không ít người thường

bỏ vào ngăn đá thịt cá muối, gia cầm, chân giò hun khói v.v...để cất giữ, tưởng rằng nhiệt độ thấp thì có thể bảo quản được thời gian dài. Kỳ thực, không phải là như vậy.

Đó là vì các chế phẩm muối dùng tương đối nhiều muối ăn để muối một thời gian tương đối dài mà thành, số lượng lớn chất clorua kali trong thức ăn, nếu bỏ chế phẩm muối vào trong ngăn lạnh của tủ lạnh có nhiệt độ rất thấp (nói chung khoảng -12 độ C), nồng độ nước của các tổ chức tế bào trong chế phẩm muối tương đối lớn, thành phần nước dễ bị tách ra, và kết thành những mảnh băng nhỏ, có tác dụng thúc đẩy làm cho mỡ ở trong chế phẩm bị ô-xy hoá. Tác dụng ô-xy hoá này đồng thời lại có tác dụng thúc đẩy, có thể làm tăng nhanh tốc độ ô-xy hoá chất mỡ, làm cho chất lượng chế phẩm muối giảm đi rõ rệt, thời gian cất giữ bị ngắn đi.

Sau nhiều lần nghiên cứu đã chứng minh, nhiệt độ thích hợp nhất để cất giữ chế phẩm muối là dưới 10 độ C, thông thường từ 3 đến 8 độ C là tốt nhất. Cho nên chỉ cần dùng túi ni lông gói kin hoặc túi đựng thức ăn gói kín để vào trong ngăn đá của tủ lạnh là được. Các chế phẩm muối được cất giữ như vậy có thể kéo dài được thời gian và có thể bảo đảm tốt được phong vị và chất lượng vốn có của nó.

Ngoài ra cũng có thể treo chế phẩm muối ở nơi râm mát, thoáng gió, tránh nhiệt độ cao, tránh ẩm thấp và mặt trời chiếu vào thì cũng có thể đạt được mục đích đề phòng được mỡ trong chế phẩm bị ô-xy hoá mà biến chất.

1192- Không nên đựng rượu bằng thùng nhựa lâu ngày

Ở nông thôn thường có nhiều người dùng thùng bằng nhựa đem ra đựng mấy cân rượu trắng, để ở trong nhà, để uống dần. Như vậy tuy có thuận tiện, bớt được thì giờ đi đến cửa hàng rượu để mua, nhưng cách làm như vậy là không ổn.

Đó là vì dùng thùng bằng nhựa trường kỳ cất giữ rượu,

không những ảnh hưởng đến chất lượng rượu, mà còn làm cho những chất độc hoà tan trong rượu, người ta không biết mà uống những chất độc ấy vào người, rất nguy hại cho sức khoẻ. Những chất độc này từ đâu ra ? Thì ra nguyên liệu nhựa là do mủ cây, trong quá trình sản xuất người ta cho thêm chất dẻo, thuốc định hình vào. Những phụ gia này có một số có chất độc. Chúng ẩn náu trong chế phẩm nhựa. Khi dùng dụng cụ nhựa trường kỳ đựng rượu, chúng sẽ bị hoà tan vào trong rượu. Cho nên, không nên đựng rượu lâu dài trong thùng bằng nhựa.

1193- Không nên để thuốc đánh răng lâu

Thuốc đánh răng thường dùng do 4 loại thành phần sau đây hợp thành: một là thuốc gây bọt, hai là thuốc ma sát; ba là chất dính; bốn là thuốc bảo ôn, phòng đông, có glyxêrin, hương liệu và một số dược vật kháng sinh .

Các loại nguyên liệu hợp thành thuốc đánh răng, ngoài tính ổn định hoá học ra còn có thời hạn nhất định, nói chung thời hạn bảo tồn bình thường là 1 năm. Quá 1 năm hoặc bảo quản không tốt, thuốc đánh răng sẽ biến chất. Nhất là vỏ hộp thuốc đánh răng bằng chì, nếu để lâu quá thì nhiều ly tử chì sẽ xâm nhập vào thuốc đánh răng, sử dụng loại thuốc đánh răng náy sẽ không có lợi cho sức khoẻ.

1194- Thuốc đông y không nên cất giữ trong tủ lạnh

Tủ lạnh là thiết bị đông lạnh trong gia đình, có thể giữ được độ tươi mới vốn có của thực phẩm trong thời gian tương đối dài. Vì thế cho nên có người đã dùng tủ lạnh để cất giữ những thuốc đông y như thiên ma, nhân sâm, lộc nhung v.v..., tưởng rằng như vậy là có thể đạt được mục đích cất giữ lâu dài.

Trên thực tế, thuốc đông y để trong tủ lạnh thời gian lâu dài, rất dễ bị ẩm mà biến chất, phá hoại dược tính của chúng, ảnh hưởng đến giá trị sử dụng. Đối với những loại thuốc đông y quí trọng cần phải giữ lâu dài, tốt nhất là dùng phương pháp truyền thống để cất

giữ, đó là dùng chảo sắt tây đổ gạo rang vàng, để cho nguội rồi bỏ vào trong lọ thuỷ tinh cùng với thuốc đông y, đậy nắp thật kín để cất giữ.

1195- Những thức ăn không nên để trong tủ lạnh

1/ Cà chua: Cà chua sau khi bỏ vào trong tủ lạnh nhiệt độ thấp, chất thịt cà chua sinh mềm nhũn, có trạng thái bị đóng băng, bên ngoài có điểm đen hoặc vết nứt, để lâu sẽ sinh chua, thối nhũn, không dễ xào nấu, mất hết phong vị cố hữu của nó.

2/ Chuối tiêu: Chuối tiêu sau khi cất trong tủ lạnh, vỏ chuối bị đen, ruột chuối bị mất đi phong vị đặc hữu của chuối tiêu, mất đi cảm giác chuối tươi mới.

3/ Chân giò hun khói: Nếu cất giữ chân giò hun khói ở nhiệt độ thấp, sau khi bị ô-xy hoá, chất mỡ sẽ bị tách ra, chân giò thành mềm nhão, chất thịt bị mất mùi vị, chất lượng giảm đi rõ rệt.

4/ Sôcôla: Cất giữ sôcôla ở trong tủ lạnh, sau khi lấy ra, bên ngoài sẽ kết thành một tầng sương trắng, rất dễ bị mốc, và mất đi phong vị vốn có của nó.

5/ Rượu bia: Khi cất bia vào trong ngăn lạnh dưới 0 độ, sau khi bị lạnh, trong bia xuất hiện vẩn đục, mùi vị giảm hẳn đi. Mùa hè nếu muốn uống bia lạnh thì nên cho đá vào bia mà uống.

1196- Không nên để quá nhiều thực phẩm trong tủ lạnh

Có một số gia đình, quanh năm bốn mùa, trong tủ lạnh lúc nào cũng đầy ắp thực phẩm; trong ngăn đá thì nào gà, vit, cá, thịt, còn trong tủ lạnh thì rau xanh, hoa quả, đồ uống, trứng gà v.v...không còn một chỗ trống nào cả. Xem ra thì có vẻ tốt lắm. Nhưng họ không biết rằng, làm như vậy là không ổn.

Đó là vì cất giữ thực phẩm trong tủ lạnh quá nhiều, ảnh hưởng đến không khí (khí lạnh) lưu động, thường hay làm cho vi khuẩn trong nội bộ thực phẩm (đặc biệt là loại thực phẩm thịt) sinh sôi nảy nở, làm cho thực phẩm bị thối nát, biến chất. Cất giữ thực phẩm quá

nhiều còn làm cho hệ thống làm lạnh bị quá tải, làm cho chúng phải gánh vác quá nặng, không có lợi cho việc bảo quản tủ lanh, kéo dài tuổi thọ sử dụng của tủ lạnh. Cho nên cất giữ thực phẩm trong tủ lạnh nên vừa phải thôi. Nếu có quá nhiều thực phẩm (ví dụ như khách sạn, quán ăn v.v...) khi cần phải cất giữ thì nên sắm thêm tủ lạnh, hoặc đổi thành tủ lạnh có dung tích lớn hơn, để tránh tình trạng "ngựa nhỏ kéo xe lớn".

1197- Không nên để hành củ trong túi ni lông thời gian dài

Củ hành là một loại rau xanh có giá trị chữa bệnh rất cao. Nó ngọt dịu mà trắng nõn, nó có thể ăn riêng thành một món, lại chó thể làm đồ gia vị cho các món ăn. Nó vừa có thể làm rau xanh, lại có thể dùng để chữa bệnh. Theo phân tích, nó vừa có thể hạ thấp lượng mỡ trong máu cao, vừa có tiền liệt tuyến tố A ít thấy trong rau xanh, có thể giảm huyết áp cao một cách có hiệu quả. Nó rất được hoan nghênh ở các nước Âu Mỹ, được vinh dự gọi là "Hoàng hậu của các loài rau"

Chế biến và bảo quản hành rất tiện lợi, nhưng điều đáng được chú ý là: Nó không thể bỏ vào túi ni lông để bảo quản như những loại rau khác. Có người sau khi mua hành củ về , liền bỏ ngay vào trong túi ni lông, buộc kín miệng túi. Cách làm như vậy là rất không ổn. Đó là vì, bản thân củ hành cần được tiến hành hoạt động hô hấp, nó không những cần thải thán khí ra, mà còn phải sản sinh ra một số nhiệt lượng nhất định. Nếu bỏ hành vào trong túi ni lông buộc kín lại, thì trong túi sẽ đầy khí cacbon, rất nhanh chóng thành nước, làm cho bên ngoài củ hành có nước, nếu không kịp thời bỏ nó ở trong túi ni lông ra thì nó sẽ thối nát ngay lập tức.

1198- Bảy điều không nên khi cất giữ trứng tươi

1/ Không nên ô nhiễm: Khi trên vỏ trứng có dính những vật bẩn như phân gia cầm, vết máu v.v... sẽ là cái ổ để vi khuẩn sinh

đẻ và vi khuẩn phân tiết. Nếu bảo tồn không ổn, những vật này sẽ từ những lỗ không khí ngoài vỏ trứng chui vào trong trứng. Khi nhiệt độ thích hợp, liền nhanh chóng sinh sôi nảy nở, làm cho quả trứng biến chất, bị thối nhanh hơn, không thể ăn được.

2/ Không nên để trứng bị đông dính: Theo tài liệu đo đạc, chất nước của trứng tươi ở nhiệt độ - 0,7 độ C thì bắt đầu đông dính. Vỏ trứng ở nhiệt độ - 4 độ C thì bị nứt vỡ. Cho nên, gia đình bảo quản trứng tươi nên tránh nhiệt độ quá thấp, đề phòng đông dính, ảnh hưởng đến chất lượng trứng.

3/ Không nên để ở nhiệt độ cao: Nhiệt độ trong nhà khoảng 0 độ C, bảo quản trứng tươi là tốt nhất. Khi nhiệt độ trong phòng là 10 - 20 độ C, hình thái và phẩm chất quả trứng bắt đầu bị biến hoá. Nếu nhiệt độ không khí tiếp tục lên cao, không những giá trị dinh dưỡng của trứng giảm sút, mà thời gian cất giữ cũng bị ngắn lại rất nhiều và có phần không ổn, rất dễ bị thối, biến chất.

4/ Không nên để gần những vật có mùi lạ :Trong thời kỳ bảo quản trứng tươi, nếu để cùng với các vật phẩm có mùi vị lạ như thuốc trừ sâu, phân bón hoá học, dầu ma dút, dầu hoả, và cá, tôm v.v..., những mùi vị lạ này theo lỗ không khí ngoài vỏ trứng chui vào trong trứng, làm cho trứng tươi có mùi lạ, ảnh hưởng đến chất lượng trứng.

5/ Không nên rửa bằng nước: Có người muốn để cho trứng bảo quản được thời gian dài, nên đã đem trứng ra rửa bằng nước lã, sau đó mới cất giữ. Cách làm như vậy rất không ổn, thật là tốn công vô ích. Đó là vì bản thân quả trứng có một lớp vỏ cứng, trên vỏ cứng ấy có rất nhiều lỗ thông khí rất nhỏ mắt thường không thể trông thấy được, ngoài những lỗ khí ấy ra, còn có một tầng bảo hộ giác mô rất mỏng, nó vừa để giảm bớt thành phần nước trong trứng bốc hơi , bảo đảm và duy trì tính ổn định của prôtêin, lại có thể đề phòng vi khuẩn từ bên ngoài xâm nhập vào. Cho nên tự thân quả trứng có khả năng giữ tươi rất mạnh. Nhưng nếu dùng nước

đem rửa nó đi sẽ phá hoại hết mô bảo vệ bên ngoài quả trứng, đó là tầng chất dính bên ngoài vỏ trứng bị nước làm tan đi hết, toàn bộ những lỗ khi trên vỏ quả trứng bị lộ ra ngoài. Như vậy làm cho vi khuẩn rất dễ xâm nhập vào trong trứng, làm cho quả trứng mau bị biến chất, bị thối. Cho nên, bảo quản trứng không nên dùng nước để rửa.

6/ Không nên để nơi ẩm thấp: Trứng tươi nếu bị ẩm thấp sẽ làm cho mô vỏ trứng bị ẩm thấp hoà tan, do đó mà mất đi tác dụng bảo hộ cho trứng.

7/ Không nên để cho ruồi nhặng châm trích : Bởi vì mồm và chân những con ruồi muỗi thường có một số lớn vi khuẩn gây thối. Những quả trứng tươi bị ruồi, nhặng, muỗi châm trích sẽ bị ô nhiễm, vi khuẩn rất dễ từ những lỗ khí rất nhỏ ngoài vỏ trứng xâm nhập vào trong trứng, làm cho quả trứng biến chất, bị thối. Cho nên, để chuẩn bị cất giữ trứng tươi, cần phải tăng cường bảo quản, che đậy cẩn thận, đề phòng ruồi nhặng châm trích hoặc bò vào.

1199- Trứng tươi không nên trực tiếp bỏ vào tủ lạnh

Người ta thường mua trứng tươi ở ngoài chợ về là bỏ ngay vào tủ lạnh. Kỳ thực như vậy rất không vệ sinh. Theo sự đo đạc, do ô nhiễm bên ngoài, trên vỏ trứng chủ yếu có những vi khuẩn như vi khuẩn cỏ khô, trực khuẩn, bào khuẩn giả nha, trực khuẩn đại tràng v.v... Đối với những quả trứng mà mắt thường có thể trông thấy phân gà, vết máu, vết bẩn thì những vật ký sinh ô nhiễm càng nặng hơn. đại đa số những vi sinh vật này thường sinh sôi nảy nở ở nhiệt độ thấp. Cho nên, nhiệt độ trong tủ lạnh (thường vào khoảng 4 độ C) không thể ức chế vi sinh vật sinh sôi nảy nở được. Như vậy không những không có lợi cho việc cất giữ trứng tươi mà còn gây ô nhiễm sang các thực phẩm khác. Trứng mới mua về, trước hết nên lau sạch những phân gà, vết máu, dùng khăn ẩm lau sạch rồi để vào trong túi lương thực khô ráo sạch sẽ,

rồi mới để vào trong tủ lạnh.

1200- Xì dầu không nên đun xong rồi mới cất giữ

Có người để đề phòng mùa hè nóng nực, cất giữ xì dầu thời gian dài sẽ bị váng trắng, sinh hua, biến chất, thường dùng biện pháp sau khi mua xì dầu về đổ vào nồi nấu cho sôi lên, sau đó cho vào trong chai lọ, đậy kín rồi cất đi. Họ tưởng rằng, sau khi "tiêu độc bằng nhiệt độ cao" rồi, xì dầu sẽ không bị biến chất nữa. Cách làm này xem ra có vẻ khoa học, nhưng trên thực tế thì lại là một cách làm không ổn.

Đó là vì xì dầu sau khi nấu ở nhiệt độ cao, axit amin trong đó sẽ bị ngưng kết trong quá trình đun nóng, từ trong dịch thể, chất sợi bị tách ra, các thành phần khí thơm trong đó như rượu cồn, phênôn, este v.v... cũng do bị đun nóng mà đại đa số bốc hơi đi mất, khiến cho phần lớn mùi thơm của xì dầu bị giảm đi. Cho nên, cất gữ xì dầu không nên đun thì tốt hơn.

1201- Không nên cất giữ đồ hộp vỏ sắt vào trong tủ lạnh

Có người mua đồ hộp về, thuận tay liền bỏ ngay vào tủ lạnh để cất giữ, cho rằng như vậy sẽ khồng bị biến chất, rồi cứ để đó một thời gian dài. Họ không biết rằng làm như vậy, tuy trong điều kiện nhiệt độ thấp có thể giảm được vi khuẩn ô nhiễm và sinh sôi nẩy nở, nhưng lại coi thường chất chì có hại trong thực phẩm đóng hộp tăng lên.

Đồ hộp bằng sắt không những trong quá trình chế biến vì dùng chì để hàn kín lại nên có thể có vi lượng chì vào trong hộp, vạ khi người dùng mở hộp ra để ăn, nhưng ăn không hết lại bỏ vào tủ lạnh để cất giữ, nhưng vì khi mở hộp, nước trong hộp dính vào miệng hộp ăn mòn miệng hộp mà lượng chì chảy vào hộp càng nhiều hơn. Theo kiểm nghiệm của 25 loại đồ hộp thực phẩm cất giữ trong tủ lạnh sau khi đã mở ra rồi lại để vào trong tủ thì thấy, ngoài việc thức ăn có chất chua thấp (như đồ hộp thịt lợn, thịt bò, thịt cừu, cá) có hàm lượng chì thay đổi không rõ ràng ra,

các loại thực phẩm đồ hộp khác hàm lượng chì đều tăng lên rõ rệt, trong đó hàm lượng chì tăng lên nhiều nhất là đồ hộp hoa quả. Sau khi mở ra 60 ngày, hàm lượng chì trong đồ hộp hoa quả tăng lên gấp khoảng 20 lần. Cho nên, đồ hộp không nên cất giữ nơi nhiệt độ thấp, càng không nên mở ra rồi lại bỏ vào trong tủ lạnh cất giữ.

XIX. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ ĐỒ DÙNG ĐIỆN TRONG GIA ĐÌNH

1202a- Không nên để băng từ và đài cát sét cùng một chỗ

Băng từ và đài cát sét cùng để một chỗ sẽ gây tổn hại cho nhau, "lưỡng bại cụ thương".

Bởi vì băng từ ghi âm chính là sung từ cho băng từ, xoá âm tức là tiêu từ. Từ trường của loa máy ghi âm rất mạnh. Nếu để băng từ bên cạnh máy ghi âm sẽ làm cho băng từ bị nhiễu từ trường, ghi âm sẽ có tiếng lạo xạo, trong quá trình thu phát, từ trường mạnh sẽ sung từ cho đầu từ thu phát của máy ghi âm, từ đó mà làm hại máy ghi âm. Cho nên, băng từ không nên để cùng một chỗ với máy ghi âm.

1202b- Đài cát sét không nên vừa đi vừa điều chỉnh

Vừa đi đường hoặc ngồi trên xe mà vặn đài cát sét thì đài dễ bị mất chuẩn.

Bởi vì vừa đi đường vừa điều chỉnh đài khiến cho máy vận chuyển trong lúc giao động, các linh kiện trong máy dễ bị long, bị rơi, trở ngại cho mạch điện. Đồng thời trọng tâm động cơ điện trong máy không cân bằng, dễ bị chuyền động lệch, dễ làm cho trục bị lỏng lẻo. Ngoài ra băng từ bị rơi rụng bột từ, dễ rơi vào đầu từ hoặc những khe nhỏ trong máy, làm cho máy mất nhạy.

Ngoài ra sử dụng ở ngoài nhà hoặc trên đường đi, thường phải vặn âm lượng quá to, như vậy làm cho loa quá tải mà dễ bị hỏng. Cho nên, không nên vừa đi đường vừa điều chỉnh máy ghi âm.

1203- Không nên đặt băng từ trong hộp kim loại

Làm thế nào để bảo quản băng từ? Có người đã dùng hộp kim loại để đựng băng từ . Trên thực tế đó là một cách làm sai lầm.

Bởi vì kim loại là vật thể dễ bị từ hoá. Nếu kim loại bị từ hoá, bột từ trên băng từ sẽ bị ảnh hưởng của từ trường, từ đó mà hiệu quả âm hưởng sẽ kém đi rõ rệt. Do đó, không nên cất giữ băng từ trong hộp kim loại, nên chọn hộp nhựa hoặc hộp giấy để cất giữ.

1204- Không nên dùng cồn y tế để lau đầu từ

Máy ghi âm sau khi dùng một thời gian, đầu từ sẽ bị bẩn, nếu dùng cồn y tế để lau đầu từ máy ghi âm, thì đó là sai lầm.

Bởi vì cồn y tế là một loại thuốc tiêu độc sát trùng thường dùng. Trong cồn có lượng nước nhất định. Khi dùng cồn để lau đầu từ, thành phần cồn bay hơi rất nhanh, nhưng thành phần nước trong cồn còn đọng lại trên đầu từ rất lâu. Thời gian kéo dài, đầu từ bị ẩm, khiến cho trong nội bộ đầu từ bị phá hoại. Mặt khác cũng làm cho bề mặt đầu từ bị gỉ, làm cho âm thanh không chính xác, trầm buồn.

1205- Không nên đeo máy nghe quá lâu

Người nào đeo máy trợ thính, tai nghe đài cát sét, và máy nghe chọn âm thời gian dài dễ phát sinh thính lực và năng lực phân biệt âm thanh không bình thường, dẫn đến "bệnh tổng hợp về tai nghe"

Bởi vì nói chung âm lượng tai nghe khá cao, theo sự đo đạc âm lượng đều trên 80 đêxiben, lại trực tiếp truyền vào trong tai. Người ta đã tiến hành điều tra hơn 4400 người đeo tai nghe, phát hiện mỗi tuần người nào đeo trên 15 giờ thì có 3700 người thính lực giảm sút, phân biệt âm thanh không chính xác và màng nhĩ

không bình thường. Sau hai tuần không dùng tai nghe nữa, thính lực và năng lực phân biệt thanh âm đều có chuyển biến tốt, khôi phục bình thường. Cho nên, không nên đeo tai nghe lâu. Khi đeo thì nên vặn nhỏ âm lượng, hoặc đeo tai nghe ra đằng sau tai thì hơn.

1206- Không nên dùng nước quá nóng cho máy giặt

Máy giặt dùng nước quá nóng có thể làm cho những vết dầu mỡ, vết bẩn trên quần áo mau sạch hơn, có lợi cho việc tẩy sạch vết bẩn. Nhưng nước dùng cho máy giặt, nếu độ nóng quá cao thì đối với đồ giặt và bản thân máy đều có hại.

Bởi vì nước dùng trong máy giặt, nếu độ nóng vượt quá 60 độ C thì những vết dầu mỡ và vết bẩn trên đồ giặt, vì quá trình dung giải và phân tán không tăng lên, mà do nhiệt độ cao có thể làm cho sợi tơ nhân tạo và những đồ dệt tinh vi bị biến hình, đồng thời các linh kiện của máy giặt bằng nhựa dễ bị lão hoá và biến chất. Cho nên, không nên dùng nước quá nóng cho máy giặt, mà chỉ nên dùng nước ở nhiệt độ dưới 60 độ C là vừa.

1207- Công tơ điện không nên quá tải

Công suất tiêu thụ điện vượt quá công suất của công tơ thì sẽ làm tổn hại cho công tơ.

Bởi vì công tơ điện trong gia đình, đại đa số dùng điện lưu là 2 - 2,5 và 3 am-pe, cho phép dòng điện lưu đi qua là 4,5 - 6 am-pe. Công tơ điện 2 am-pe, tối đa có thể chịu được 880 oát vật dụng điện trong gia đình; công tơ 3 am-pe có thể chịu được điện khí 1.300 oát. Sử dụng các loại công suất của điện khí không được vượt quá công suất số oát tối đa của công tơ. Nếu không thì công tơ sẽ bị cháy. Cho nên, không nên dùng điện quá tải của công tơ.

1208- Làm việc nơi có điện không nên đi giày cao su thường

Mọi người đều biết, cao su là vật cách điện, nhưng chế phẩm cao su không hoàn toàn là vật cách điện. Chế phẩm cao su,

bao gồm giày cao su đều thêm nhiều chất phối hợp. Ví như sản xuất giày cao su không thể không dùng than đen, nhưng nó lại là đạo thể. Cho nên, làm việc nơi có điện, không nên đi giày cao su thông thường,ầm phải là cao su cách điện nếu không thì sẽ bị điện giật.

1209- Loại bàn là điện phun nước không nên dùng nước lã

Khi sử dụng bàn là điện phun nước, nếu đổ nước lã vào có thể làm tắc lỗ phun, rút ngắn tuổi thọ sử dụng.

Bởi vì trong nước chưa đun sôi có canxi, magiê và các tạp chất khác, thường xuyên sử dụng sẽ kết thành cáu nước, nếu kéo dài sẽ làm cho lỗ thông khí của bàn là điện bị tắc, không phun được ra nước. Cho nên sử dụng bàn là điện phun nước nên dùng nước đun sôi để nguội, chứ không nên dùng nước lã.

1210- Không nên dùng giấy làm chao bóng đèn dây tóc

Dùng giấy làm chao bóng đèn dây tóc rất dễ xảy ra sự cố hoả hoạn.

Bởi vì sau khi đèn dây tóc bật sáng, sợi dây tóc ở trong bóng đèn không chỉ phát sáng, mà đồng thời còn phóng ra nhiệt lượng rất lớn. Nếu dùng giấy làm chao đèn 40 oát, nhiệt lượng do đèn phát ra càng lúc càng cao, nhiệt độ nhanh chóng tăng lên, trong một thời gian ngắn đã đạt đến độ có thể làm cháy giấy. Bóng đèn 60 oát, 100 oát, 200 oát, nhiệt độ bên ngoài của chúng càng cao, càng dễ xảy ra sự cố hoả hoạn. Cho nên, không nên dùng giấy làm chao đèn cho bóng đèn dây tóc.

1211- Bóng đèn đứt dây tóc không nên ghép lại để dùng tiếp

Bóng đèn sau khi đứt dây tóc, có một số người thích ghép lại để tiếp tục dùng. Đó là một cách làm không khoa học.

Bởi vì dây tóc bóng đèn vốn đã ngắn, điện trở của bóng đèn giảm đi, trên dòng điện, trong tình hình điện áp không thay đổi,

công suất của bóng đèn sẽ tăng cao, tỷ lệ hao điện càng cao, rất dễ làm cho khí thể trong bóng đèn phình ra, khi bóng đèn không chịu nổi áp lực ngoại ngạch này thì sẽ nổ. Cho nên, khi dây tóc bóng đèn bị đứt ghép lại để dùng tiếp cực dễ gây ra sự cố.

1212- Không nên dùng bóng đèn nê-ông hỏng để phơi khăn mặt, phơi quần áo

Có người dùng bóng đèn nê-ông hỏng để phơi khăn mặt, phơi quần áo, tuy có mỹ quan, sạch sẽ, nhưng đối với sức khoẻ thì không có lợi.

Bởi vì trong ống đèn nê-ông, ngoài sợi vôn-phram ra, còn có 70 - 80 mg thuỷ ngân, 6 - 8 gr bột huỳnh quang và một số khí ac-gông. Những chất này đều có độc. Trong môi trường ẩm ướt, cho dù ống đèn có hoàn chỉnh, bề ngoài cũng có thể xuất hiện những chất có tính kiềm. Nếu chúng dính vào khăn mặt thì sẽ làm tổn thương mắt người dùng, làm cho bị đau mắt. Nếu ống đèn bị nứt vỡ, thuỷ ngântrong ống đèn toả ra, càng nguy hại cho con người. Cho nên, ống bóng đèn nê-ông bỏ đi không nên dùng để phơi khăn mặt, quần áo.

1213- Không nên đun ấm điện bằng sứ khi không có nước

Ấm trà điện bằng sứ tuyệt đối không được cắm điện khi không có nước.

Vì ấm trà điện bằng sứ là người ta lắp vào trong ấm một dây mai-so để đun nóng. Loại dây mai-so này làm bằng nhôm. Bên trong ống nhôm là sợi dây nhiệt điện. Nếu cắm điện rồi mới đổ nước, nhiệt độ dây mai so đã rất cao không thể tán phát nhanh được, còn ống nhôm bên ngoài chỉ chịu được khoảng 450 độ C. Như vậy trong nháy mắt dây mai so đã bị cháy. Cho nên khi dùng ấm điện, nhất định phải đổ nước cho ngập dây mai so, tuyệt đối không được cắm điện đun khi chưa đổ nước.

1214- Không nên dùng chung pin mới với pin cũ

Để tiết kiệm, có người không muốn vứt pin đã hỏng đi, mà lắp thêm một quả pin mới để dùng lẫn lộn cả mới lẫn cũ. Trên thực tế không những không tiết kiệm, mà ngược lại còn gây lãng phí rất lớn.

Nếu dùng pin mới, cũ lẫn lộn, điện trở của pin cũ rất nhỏ thực tế chỉ như là một dụng cụ dẫn điện, tiêu hao mất rất nhiều điện, cho đến khi nào điện áp ở hai quả pin ngang nhau thì mới ngừng việc tiêu hao này. Cho nên, không nên dùng lẫn lộn pin mới và cũ với nhau.

1215- Không nên gọi têlêphôn trong khi trời mưa có sấm chớp

Trời mưa mà gọi dây nói dễ sinh ra sự cố bất ngờ. Bởi vì gọi dây nói trong lúc sấm chớp, rất có thể bị tầng điện lưu cực mạnh thông qua ống dây nói mà truyền vào cơ thể làm cho tim ngừng đập. Cho nên để đề phòng tai biến bất ngờ, khi có sấm chớp thì không nên gọi điện thoại.

XX. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ KHI GIAO TIẾP

1216- Ứng phó với người đang nổi nóng không nên châm chọc lại

Trong việc giao tiếp và trong sinh hoạt gia đình, có khi cũng xảy ra sự va chạm dẫn đến xung đột. Trong khi một bên đang nổi giận thì bên kia không nên có thái độ ăn miếng trả miếng để đáp lại.

Bởi vì một người khi đã ở trạng thái phẫn nộ, nếu đối phương lại dùng phương thức cứng rắn lấy đá chọi đá thì chỉ như lửa đổ thêm dầu, không thể nào chấp nhận được. Một học giả người Mỹ, tiến sĩ Anrucaosnin đã nêu ra mấy phương pháp đối phó với những người đang nóng giận như sau:

1/ Khi đối phương đang nổi trận lôi đình thì không nên ngăn cản, phải bình tĩnh kiên trì lắng nghe. Thông thường thì tâm tư người nổi giận không kiên trì được lâu, chờ cho sau khi bão táp tan đi rồi mới từ từ ngồi phân tích cho họ nghe, cũng có thể dùng cách thẩm vấn thăm dò để tìm hiểu nguyên nhân đối phương nổi giận, sau đó tìm cách giải quyết, đối phương giận xong thì nguôi đi.

2/ Khi gặp một người phẫn nộ một cách điên khùng thì tốt nhất là dùng phương thức ôn hoà nhẹ nhàng để ứng phó. Phải giữ được nét mặt bình tĩnh, nhẹ nhàng thoải mái, không nên phản ứng kịch liệt như đối phương, dùng thái độ hoà nhã lấy mềm chống lại cứng thì tâm tư đối phương sẽ nhanh chóng bình tĩnh trở lại.

3/ Phải cố gắng tỏ ra đồng tình và thấu hiểu đối với người đang phẫn nộ. Phải tỏ ra đồng tình hợp tác và thông cảm với những khó khăn của họ. Ngoài ra có người trong cơn thịnh nộ khó có thể khống chế được tình cảm của mình, nhưng trong thâm tâm thì biết rằng hành vi của mình là quá nóng nảy. Lúc đó mà bạn cổ vũ họ, không làm họ mất thể diện thì họ sẽ nhẹ nhàng rút lui, có thể tránh được sự xung đột phát triển và tránh cho đối phương bị mất mặt. Cho nên, ứng phó với người đang thịnh nộ, không nên dùng phương thức ăn miếng trả miếng.

1217- Trong khi giao tiếp không nên "vừa gặp đã yêu ngay"

Trong việc đi lại giao tiếp, hai người chưa hề quen biết nhau, sau lần đầu tiên gặp mặt đều để lại cho đối phương một ấn tượng. Trong giao tiếp, ấn tượng ban đầu có tác dụng rất quan trọng. Đôi bên nam nữ thanh niên lần đầu tiên hò hẹn đều muốn để lại cho đối phương một ấn tượng đẹp. Ấn tượng đầu tiên tốt hay xấu thường có ảnh hưởng đến sự phát triển quan hệ sau này. Cho nên có người chỉ dựa vào ấn tượng đầu tiên nên "gặp một lần

là yêu ngay". Cũng có người chỉ dựa vào ấn tượng đầu tiên mà đã "chấm dứt". Nhưng từ góc độ tâm lý học xã hội mà xét thì ấn tượng đầu tiên thường để lại cho người ta những ấn tượng giả, một ấn tượng không thực tế gây nên ấn tượng quá tốt hoặc quá xấu, từ đó mà ảnh hưởng đến việc phát triển bình thường quan hệ giao tiếp giữa con người. Cho nên khi giao tiếp thì phải thận trọng, phải tìm hiểu toàn diện mới được, không nên chỉ dựa vào ấn tượng đầu tiên mà quyết định mối quan hệ có nên duy trì hoặc phát triển hay không.

1218- Rót trà tiếp khách không nên rót quá đầy

Tục ngữ có câu :"Trà đầy khinh khách". Ý nói là khi rót trà mời khách, không nên rót quá đầy. Nếu không sẽ mang tiếng là chủ nhân thiếu lễ độ, hoặc vụng về.

Nếu rót trà tràn lên miệng cốc, khi khách bưng cốc trà lên rất dễ trào ra ngoài, hoặc là bắt buộc khách phải cúi xuống mà uống. Như vậy khiến cho khách cảm thấy khó chịu, rất không thoải mái. Cho nên rót trà mời khách không nên rót quá đầy. Rót trà mời khách chỉ nên rót đầy 2/3 cốc thôi là vừa. Như vậy khách vừa đủng đỉnh uống trà, chủ nhân vừa luôn tay tiếp thêm trà cho khách, càng tỏ rõ khách rất văn nhã, mà lại cảm thấy chủ rất có lễ độ, rất nhiệt tình.

1219- Khi đi thăm bệnh nhân không nên nói nhiều về bệnh tật

Khi có một người bị ốm, thân bằng cố hữu và đồng nghiệp không thể không tổ chức đến thăm. Việc đó không những chỉ làm cho người bệnh được an ủi về mặt tinh thần, mà còn làm cho cuộc sống của người bệnh được điều tiết một cách thích đáng. Nhưng khi đến thăm thì không nên nói quá nhiều về bệnh tình.

Bởi vì một người mắc bệnh thì tâm lý cũng sinh ra thay đổi, nhất là những lời nói của y bác sĩ thì ngay đến cuộc nói chuyện của người thân cũng phải liên hệ đến bệnh tình của mình để xem

trong đó có bệnh gì của mình không. Nếu nói quá nhiều về bệnh tình với họ có thể làm cho họ nghĩ rằng bệnh tình của mình quá nghiêm trọng, đặc biệt là đối với tính cách một số người bệnh, ngày thường không cởi mở lắm hoặc có bệnh thần kinh hoặc đang mắc bệnh nặng mà nói quá nhiều đến tình hình bệnh tật thì chỉ làm tăng thêm gánh nặng tinh thần cho họ, không có lợi cho việc khôi phục sức khoẻ cho họ. Cho nên, khi đến thăm bệnh nhân, tốt nhất nên nói những chuyện gì bệnh nhân cảm thấy hứng thú, nhưng cũng không nên kéo dài.

1220- Khi giao tiếp với người khác không nên im lìm chẳng nói chẳng rằng

Tiếng cười vui vẻ rất có lợi cho sức khoẻ. Điều bình thường này đã được người đời biết đến từ lâu. Tiếng cười còn có thể làm tăng thêm tình hữu nghị, đặc biệt là tiếng cười trong khi nói chuyện giao tiếp có thể đạt được hiệu quả mà trong từ ngữ nói chung khó có thể đạt được.

Khi bạn gặp mặt một người không quen, đối phương có thể tỏ ra gò bó, lúc đó nếu có thể nói ra được một câu khôi hài làm cho cả hai bên cùng cười, khiến cho đối phương cảm thấy thân thiết nhẹ nhõm, cảm giác gò bó sẽ tan biến đi; khi đối phương nêu ra vấn đề mà nhất thời bạn chưa trả lời được thì tiếng cười chính là thời gian để cho bạn suy nghĩ, khiến cho bạn tìm ra được phương thức giải đáp thoả đáng; khi không khí cuộc nói chuyện dẫn đến giai đoạn căng thẳng, tiếng cười thức thời sẽ có thể giải toả được không khí căng thẳng, chẳng khác gì một "liều thuốc" mở ra lối thoát. Ngoài ra có thể lấy tiếng cười để cự tuyệt lời yêu cầu của đối phương, vừa hoà hoãn được không khí lại không làm cho đối phương bị khó chịu. Tiếng cười còn có thể xua tan được sự phiền muộn, khôi phục được sức lực sau khi mệt mỏi. Cho nên tiếng cười là một phương thức biểu đạt thần diệu nhất, trong khi giao tiếp với người, không thể không có tiếng cười, nhưng cũng phải cười cho

đúng lúc.

1221- Khi kết nghĩa bạn bè không nên có tâm lý "can thiệp"

"Can thiệp" là hành vi can thiệp vào đời tư của người khác, nghe ngóng những chuyện bí mật riêng của người khác, truyền bá những tin tức vỉa hè, đi tìm cội nguồn của sự việc để thoả mãn về tâm lý. Những người có loại tâm thái này thì khi đi kết bạn với người khác thế nào cũng bị rạn nứt về tình cảm, tự nhiên tất sẽ phải xa nhau.

1222- Trong giao tiếp không nên sợ những lời bịa đặt làm hại

Trong giao tiếp khó tránh khỏi gặp phải những người có những lời phỉ báng, thị phi, những lời bịa đặt làm hại mình. Trong giao tiếp, không nên sợ những lời bịa đặt làm hại người.

Tự hỏi lương tâm không có gì đáng hổ thẹn thì ngẩng cao đầu mà đi, tuyệt đối không nên sợ những kẻ vu khống bịa đặt làm hại người. Có thể báo cáo với tổ chức những cái mình đã gặp, những điều mình nghe thấy, nói rõ phải trái; Nếu kẻ đặt điều làm hại mà xúc phạm đến pháp luật, có thể đến toà án để tố cáo, để phân biệt phải trái."Cây ngay không sợ chết đứng".

1223- Kết bạn bè không nên quên ưu nhược điểm của mình

Giao bằng kết hữu không nên tự ti. Nếu tự ti thì không thể nào sánh vai cùng với đối phương được, đặc biệt là tư tưởng quên đi cái mạnh cái yếu của mình càng không nên có.

Bởi vì quên đi cái mạnh cái yếu của mình thì không có lợi cho việc giao tiếp bình thường giữa những người bạn với nhau. Phải làm thay đổi trạng thái này đi, phải nhận thức một cách đúng đắn về mình, phải thấy được sở trường và ưu thế của mình, đồng thời cũng phải nhận thức được những điểm yếu kém của mình. Như vậy trong giao tiếp với bạn bè chúng ta lấy dài bù ngắn,

không ngừng nâng cao trình độ giao tiếp của mình lên.

1224- Trong giao tiếp không nên tự ti

Trong giao tiếp với mọi người, không nên lo lắng rằng mình không bằng người, không nên so sánh những điểm mạnh của bạn với những điểm yếu của mình. "Thước có cái ngắn của thước, tấc có cái dài của tấc". Trong việc đi lại giao tiếp không nên tự ti.

Nỗ lực học tập, rút ngắn sự cách biệt với mọi người, phát huy ưu thế, tự tin là những bậc thềm của thành công, nghị lực là hòn đá trụ của thành công. Cho nên trong giao tiếp không nên tự ti. Bỏ đi cái tâm lý tự ti thì nhất định sẽ đạt được thành công.

1225- Kết bạn không nên cố chấp

Có người thường cứ tự trách mình là không được bạn hiểu cho nên không có tri âm, từ đó mà tự cảm thấy cô độc. Tính cố chấp, "khúc cao hoà quả" (nhạc cao ít người hoạ), không chịu hoà mình với "tầng lớp thứ dân"; tiếp xúc với mọi người, chẳng chịu nhường nhịn ai, động một tí là cáu kỉnh. Kết quả khiến cho người ta "kính nhi viễn chi", chán ghét mà xa lánh. Kết bạn bè không nên cố chấp.

Những người cố chấp, cho dù có muốn gây quan hệ tốt với bạn bè, nhưng hễ gặp phải việc gì không thuận mắt là lại công kích, dứt bỏ, khiến cho mối quan hệ giao tiếp vừa mới hình thành đã tan thành mây khói. Phương pháp khắc phục chướng ngại này là phải luôn luôn điều chỉnh mình, tự giám sát mình với mọi người, mọi lúc , mọi nơi, mọi việc, song việc gì cũng phải có giới hạn của nó, làm sao để cho đối phương vừa nhiệt tình tiếp thu hình tượng vai diễn của mình, vừa khiến cho mình không mất đi cá tính riêng biệt của mình.

1226- Không nên quá ư lo lắng đề phòng

Trong quan hệ giao tiếp phải có tâm lý cảnh giới đúng mức là điều hoàn toàn cần thiết để tránh bị những tổn hại ngoài ý muốn. Nhưng tinh thần cảnh giới quá cao thì lại là một bức rào ngăn cách giữa mình với bạn bè.

Bởi vì có tâm thái bất tín nhiệm đối với bạn bè thì không thể phát triển mối quan hệ xã giao tốt với bạn được. Các nhà tâm lý học đã nêu ra rằng trong quan hệ giao tiếp, tính cách giao tiếp trong chặt ngoài lỏng đòi hỏi mọi người trong quan hệ xã giao vừa phải thận trọng lại phải tránh tâm lý quá lo lắng, phải trừ bỏ tâm trạng cảnh giác quá cao, hãy nhẹ nhàng giao thiệp với mọi người, hãy lựa chọn trong đám xã giao rộng rãi lấy người tri âm.

1227- Không nên quá ư tự phụ

Tâm lý tự phụ là chỉ loại tâm lý kiêu ngạo, trong quan hệ xã giao trong xã hội lúc nào cũng tự cho mình là ghê gớm, coi khinh mọi người khác. Trên thực tế, tâm lý tự phụ rất không có lợi cho việc kết bạn bè.

Trong quan hệ giao tiếp với mọi người, tâm lý tự phụ gây nên những trở ngại lớn hơn nhiều tâm lý tự ti. Việc sản sinh ra tâm lý tự phụ là một loại tâm lý thiên kiến. Thực tiễn cuộc sống hiện thực đã chứng minh, tâm lý tự cao tự đại coi thường người khác, không tôn trọng người khác là kẻ thù lớn trong quan hệ xã giao. Cho nên khi kết bạn không nên có tâm lý tự phụ quá cao. Muốn khắc phục tâm lý tự phụ thì phải tăng cường tu dưỡng bản thân.

1228- Người đứng tuổi không nên thấy bạn mà không giao thiệp

Tính tình sinh hoạt của những người đứng tuổi rất đơn điệu, bạn bè càng ngày càng ít đi, bầu trời sinh hoạt nhỏ hẹp, họ cho rằng kết bạn, vui chơi giải trí là công việc của tuổi trẻ. Song song với thời gian lướt trôi, tư tưởng của người đứng tuổi cũng trở nên xơ cứng, không phát triển, trở nên dung tục không còn sức sống, thấy bạn mà không giao thiệp. Đó là tâm lý thiên kiến cần phải khắc phục của người đứng tuổi.

Người đứng tuổi không nên tiêu cực, cần phải cảm thụ mình, nhận thức mình. Cần phải đi vào xã hội, đi vào quần

chúng, kết bạn kết bè, từ trong những cuộc chuyện trò, những buổi bàn tán mà tìm ra đạo lý, tìm ra ý nghĩa chân thực và phong thái của cuộc sống mới, đó cũng là một cách thức thời. Cho nên, người đứng tuổi không nên thấy bạn mà không giao thiệp.

1229- Người thanh niên không nên xấu hổ trong giao tiếp

Có một số thanh niên có tính xấu hổ, sợ gặp người lạ, sợ nói chuyện. Tính xấu hổ không có lợi cho quan hệ xã giao.

Bởi vì tính xấu hổ làm cho sự liên kết giữa con người với con người trở nên khó khăn, việc kết bạn càng không dễ dàng. Những người hay xấu hổ không dám nói to, không thể biểu đạt được quan điểm của mình, chỉ có thể khẳng định những cái mà mình đã biết chứ không dám bàn đến những cái mà mình chưa khẳng định. Tính xấu hổ sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong cuộc sống và công tác hiện thực, cho nên cần phải khắc phục. Nếu không khắc phục được thì sẽ không xử lý tốt được mối quan hệ với mọi người, bất kỳ là trong sự nghiệp, trong tình yêu hay trong cuộc sống đều sẽ chịu những tổn thất rất lớn. Người có tính xấu hổ cần phải dũng cảm tham gia mọi hoạt động xã giao, rèn luyện khả năng nói chuyện của mình thì sẽ có lợi cho việc đả phá tính xấu hổ trong xã giao.

1230- Thanh niên tàn tật không nên tự ti trong kết bạn

Thanh niên tàn tật cũng như mọi thanh niên khác đều có nhu cầu kết bạn. Họ thường sợ người ta coi thường mình, giễu cợt mình. Tâm lý tự ti kết bạn của thanh niên tàn tật có thể hiểu được, nhưng là người trong cuộc không nên cứ mặc cảm tự ti.

Trong điều kiện kết bạn bè, người tàn tật có những điều bất tiện nhất định, nhưng trên thực tế càng cần có sự quan tâm về mặt tinh thần cũng như vật chất của bạn bè đối với mình nhiều hơn, người tàn tật càng cần sự ôn hoà và giúp đỡ nhiều hơn. Người tàn tật kết bạn không những chỉ là sự cần thiết mà còn là

có khả năng. Tâm lý tự ti của người tàn tật quá nặng nề không có lợi cho người khác tiếp cận. Chọ nên thanh niên tàn tật kết bạn nhất định phải khắc phục tâm lý tự ti.

1231- Không nên "nói lời lại nuốt lấy lời"

Trong quan hệ giao tiếp giữa các bạn bè, lời nói cần phải suy nghĩ, không nên nói mà không giữ lời. Thất hứa là kẻ thù lớn nhất của tình bạn.

Trong quan hệ bạn bè tuyệt đối không nên nói thao thao bất tuyệt, hứa hẹn tùm lum, việc gì có thể làm được nên ra sức làm rồi hãy nói, cho dù có nói ra thì cũng nên để lại một Phần thích đáng. "Hứa suông sẽ mất tín nhiệm". Dùng những từ như "ngày mai", "sau này", "lần sau" để hứa hẹn qua loa tác trách đối với người khác làm cho người ta cứ ôm hy vọng hết lần này dến lần khác,nhưng rồi lần nào cũng thất vọng cả, kết quả làm hỏng việc lớn của người ta,dẫn đến tuyệt giao. Cho nên,bạn bè không nên nói lời lại nuốt lấy lời.

1232- Tình bạn không nên thấy lợi mà quên nghĩa

Trong quan hệ giao tiếp có một thái độ không được đẹp lắm, đó là chỉ muốn lợi dụng người chứ không muốn bị người lợi dụng, người nào có lợi cho mình thì kết bạn, không có lợi cho mình thì lảng tránh. Đó là điều đại kỵ trong tình bạn.

Trong giao tiếp với bạn bè cần phải có đi có lại, coi tình bạn làm trọng. Tuyệt đối không nên có chủ nghĩa thực dụng, bất chấp đạo lý,chỉ thấy lợi mà quên mất đạo nghĩa. Như vậy rất khó có thể tìm được tình bạn chân chính. Lần đầu quen nhau, ấn tượng đầu tiên vô cùng quan trọng. Cố gắng không dùa cợt, không tô son trát phấn; tình cảm phải chất phac, đôn hậu, cử chỉ phải đàng hoàng, nhạy bén; lời nói nên tế nhị, hóm hỉnh,nhưng không giảo hoạt; thẳng thắn nhưng không cố chấp. Trong giao tiếp phải rộng lượng với người chứ không ích kỷ. Như vậy mới có thể nảy sinh những tình cảm và sự tín nhiện tốt đẹp.

1233- Trong quan hệ giao tiếp không nên nguỵ trang cá tính

Trong quan hệ giao tiếp, nếu tự nguỵ trang mình, tự nhiên sẽ hình thành một loại áp lực, một sức mạnh khống chế tư duy. Trong khi nguỵ trang cá tính, trên thực tế lại là phong toả sức sáng tạo của cá tính của mình. Sự tổn hại về mặt tâm lý, tư duy không thể nào lường hết được.

Phải bộc lộ cá tính của mình một cách cởi mở, không những có thể đạt được sự giúp đỡ về mọi mặt, khiến cho cá tính của mình không ngừng được tu chỉnh, hoàn thiện và phát triển. Về lâu về dài khiến cho những người xung quanh dần dần quen đi. Về mặt tâm lý cá nhân tất nhiên cũng được tự do, thoải mái, hoạt động tư duy cũng đạt được trạng thái sôi nổi nhất, phát huy được tiềm năng và tính sáng tạo của cá nhân, hoàn thành được công tác được giao, rất có lợi cho việc làm tốt mối quan hệ giao tiếp.

1234- Kkhông nên "chỉ cho mình là đúng"

Trong quan hệ giao tiếp giữa người đứng tuổi và thanh niên thường hay bộc lộ một sai lầm là "cứ cho mình là phải". Bản thân tư tưởng này cũn đã toả ra mùi vị mốc meo của phong kiến, thường là loại thiên kiến về nhận thức, ảnh hưởng đến sự qua lại giữa tình bạn.

Đương nhiên là tri thức xã hội, kiến giải nhân sinh của người đứng tuổi rõ ràng là phong phú hơn thanh niên rất nhiều, cách suy nghĩ vấn đề cũng chu đáo hơn nhiều, nhưng cũng không phải là tuyệt đối. Không nhận thức và tin tưởng ở thanh niên một cách đúng đắn, người đứng tuổi rất có thể trở thành vật tuẫn táng của ý thức cổ hủ. Người đứng tuổi phải gấp rút đi theo bước tiến của thời đại, cần phải có ý thức hiện đại, không nên tự hào về những quan niệm đã lỗi thời, không nên cho rằng mọi cái của mình đều là đúng cả.

1235- Người già không nên nhảy những điệu vũ quá mạnh

Người già mà nhảy những điệu vũ quá mạnh chỉ có hại cho thân thể chứ không có lợi.

Bởi vì người già rốt cuộc không phải là thanh tráng niên đang độ phong hoa chính mậu, cơ bắp đã teo lại. Sức lực đã già yếu, đôi chân không còn linh hoạt nữa, đối với những tư thếa và bước nhảy của những điệu múa mạnh, cường độ lớn, rõ ràng là không thích hợp. Ví dụ như điệu van-xơ quay mạnh thì không nên nhảy; đối với những điệu có bước nhảy nhanh, mạnh cũng không nên nhảy. Cho nên, người già đi khiêu vũ chỉ nên nhảy những điệu bình ổn đàng hoàng, nhẹ nhàng như bước (nhịp 4 chậm) chứ không nên nhảy những điệu vũ quá mạnh.

1236- Giúp người làm việc gì không nên"hứa hẹn quá nhiều"

Có một số người khi đi giúp đỡ người khác thì rất nhiệt tâm, như vậy rất tốt, nhưng không nên hứa hẹn quá nhiều.

Nếu chẳng may sự việc không thành, bạn sẽ rất xấu hổ. Khi bạn được ai uỷ thác điều gì, không nên hứa như đinh đóng cột. Nói chung đều có tâm lý như thế này : bạn hứa hẹn 10 phần, kết quả chỉ làm được có 8 phần thì họ sẽ không phấn khởi; Nếu bạn chỉ hứa 5 phần, kết quả làm được 7 phần thì họ sẽ phấn khởi hơn là làm được 8 phần rất nhiều. Cho nên khi hứa hẹn gì với ai cần phải suy nghĩ nhiều đến những khó khăn có thể xảy ra, giữ lại một khoảng trống đề phòng làm không đạt, không nên hứa hẹn quá nhiều, chắc chắn như đinh đóng cột, để tránh bị động.

1237- Khi mượn ai vật gì không nên quá ư tuỳ tiện

Trong cuộc sống thường ngày, khi cần phải mượn ai vật gì đó không nên quá ư tuỳ tiện, nếu không người ta dễ có ác cảm.

Cho nên khi mượn người khác một vật thì phải suy nghĩ xem đặc điểm của đối phương như thế nào, nếu đối phương là người từ xưa đến nay không đi lại với nhau bao giờ, thì tốt nhất là bạn không nên hỏi mượn để tránh bị miễn cưỡng. Ví dụ như trước khi nấu cơm

bạn thường hay đi xin diêm nhà người ta, tuy đó là một vật rất nhỏ nhặt, nhưng nếu cứ luôn luôn như vậy, người ta sẽ sinh ra chán ghét. Nếu là một vật quí trọng, thì trước khi nói câu "mượn" bạn cần suy nghĩ thật kỹ càng, cần thận trọng. Cho nên, trừ những thứ thật đặc biệt cần thiết, bạn không nên mở miệng đi mượn ai cái gì.

1238- Tặng lễ vật không nên coi thường hiệu quả sử dụng của lễ vật đó

Quà tặng ngày sinh nhật, quà thăm người ốm, tặng phẩm đám cưới hoặc quà tặng cám ơn v.v... đều không nên coi thường hiệu quả sử dụng của lễ vật đó.

Vì đem tặng lễ vật có rất nhiều mục đích khác nhau. Nếu mục đích đi tặng không rõ ràng thì sẽ tặng những thứ mà chủ nhân không thích dùng, rất khó có thể làm cho đối phương ưng ý. Để cho quà tặng có giá trị, người đi tặng cần phải chú ý những điều đó. Ngoài ra trong trường hợp xã giao, đem tặng lễ vật nếu coi thường hiệu quả sử dụng của quà tặng có thể làm cho quà tặng trái ngược với nguyện vọng, rất có thể dẫn đến người được tặng lại oán hận bạn.

1239- Không nên đùa cợt với những khuyết tật về sinh lý của bạn

Trong quan hệ giao tiếp, đùa cợt với những khuyết tật về sinh lý của bạn là một hành vi thất lễ vô đạo đức.

Bởi vì do những nguyên nhân di truyền hoặc bẩm sinh, có một số người có những khuyết tật rõ rệt, như trọc đầu, mặt rỗ, chân khoèo, nói lắp chẳng hạn. Những người này cũng như những người bình thường, cũng có nhân cách tôn nghiêm không thể xâm phạm được. Nếu cố ý hoặc vô tình giễu cợt những khuyết tật về sinh lý của họ, sẽ làm cho tâm linh người ta vô cùng đau khổ. Trên thế gian này có biết bao vĩ nhân, danh nhân đã từng bị khuyết tật về sinh lý mà đã có những cử chỉ cao đẹp chấn động lòng người, biết bao hành vi anh hùng khiến cho cả thế giới phải ngưỡng mộ.

Khuyết tật về sinh lý không giống như khuyết tật về tâm lý hoặc trí tuệ, hãy qúi trọng họ hơn, đừng giễu cợt họ, khiến cho cuộc sống của họ càng trở nên đẹp dẽ. Cho nên, kết bạn không nên đùa cợt những khuyết tật về sinh lý của người khác.

1240- Không nên có tác phong tuỳ tiện

Trong quan hệ xã giao và trong trường hợp xã giao, có rất nhiều "độ" vô hạn đang chế ước những hành vi, lời ăn tiếng nói của mọi người. Ngớ ngẩn sẽ làm cho người ta cảm thấy buồn tẻ; cười nói ầm ĩ không phân biệt trường hợp, cố làm ra vẻ trầm ngâm thì lại làm cho người ta cảm thấy điệu bộ. Quá ư hời hợt và kiểu cách quá đáng là kẻ thù lớn trong giao tiếp.

Do lối giao tiếp thời thượng một cách mù quáng thường không đạt được kết quả đẹp đẽ, trái lại làm cho người ta có phản cảm. Thứ hai là không nên lấy việc người ta khen ngợi hay phủ nhận làm tiêu chuẩn của hành vi của bạn. Tác phong tuỳ tiện, mục đích cơ bản là vì muốn được người ta tán thưởng, kết quả thường là ngược lại. Bạn phải nhớ rằng, thứ nhất là tự nhiên, thứ hai là tự nhiên, thứ ba cũng là tự nhiên.

1241- Kết bạn không nên "gió chiều nào che chiều đó"

Con người "gió chiều nào che chiều đó" tròn trịa là chỉ những con người làm việc không theo nguyên tắc, chuyên làm những việc trung dung.

Con người tròn trịa có thể nói chuyện trời chuyện đất với bạn bè, nhưng chỉ nói những hiện tượng chung chung, không dám đưa ra kết luận; Nếu có sự tranh cãi thì bất chấp phải trái, thẳng hay queo, luôn luôn nói những điều ba phải, hoặc có thái độ lảng tránh. Tuy có biết những điều uẩn khúc, nhưng cứ dửng dưng, vừa để bảo vệ mình, vừa giữ cho mình một "con đường" thoát, hoặc là "gió chiều nào che chiều ấy". Con người tròn trịa, tuy được sống bình yên, nhưng khó có thể kiếm được bạn tri âm. Cho nên, kết bạn bè không nên tròn trịa.

1242- Kết bạn bè không nên hành sự lỗ mãng

Lỗ mãng không phải là dũng cảm. Lỗ mãng trong việc kết bạn, trong việc giao tiếp là rất có hại.

Lỗ mãng là làm liều một cách thô lỗ, chỉ dựa vào phán đoán chủ quan và vào cái gọi là "nhiệt tình " mà hành sự, bất chấp hậu quả như thế nào cứ làm bừa đi. Đối với những bạn mới quen biết, thậm chí đối phương yêu thích cái gì, có đặc điểm tính cách như thế nào cũng không tìm hiểu, cứ cố tình lôi kéo đối phương cùng làm một số việc. Cái kiểu kết bạn như vậy là húc đầu vào tường. Cho nên, kết bạn không nên hành sự lỗ mãng.

1243- Trong giao tiếp không nên khinh xuất

Trường hợp xã giao, đặc biệt là thanh niên đi làm quen với người khác thì vô cùng dễ dàng, chỉ sau dăm ba câu chuyện là trở nên thân mật nhiệt tình ngay, nhất là khi nhậu nhẹt với nhau, việc giao thiệp lại càng dễ dàng. Trên thực tế, giao tiếp tuy là một việc tốt, nhưng cũng không nên khinh suất hành sự.

Kết bạn bè phải có cơ sở tư tưởng vững chắc. Tiêu chuẩn chủ yếu để kết bạn là"chí đồng đạo hợp", tranh thủ kết bạn với người cùng lý tưởng, với bạn tri âm cùng chí nguyện. Những bạn bè rượu thịt trong bữa nhậu nhẹt, tuy nhất thời rất nhiệt tình, rất thân mật, nhưng khó được bền lâu. Cho nên, đi kết bạn không nên khinh suất. Sau khi quen biết, còn cần phải tìm hiểu lẫn nhau, qua sự thử thách của thực tiễn và thời gian, sau đó mới có thể gọi là bạn bè được.

1244- Không nên đơn điệu

Mỗi người có một sở thích riêng, mỗi người đều có một đặc điểm không giống nhau. Phạm vi kết bạn bè nên cố gắng rộng ra một chút, không nên đơn điệu nhất loạt.

Có người thì đàng hoàng sảng khoái, có người thì trầm lặng tế nhị, có người cảm tình phong phú, có người tư duy lặng lẽ. Về mặt tính tình sở thích của cá nhân được biểu hiện muôn hình vạn trạng,

mỗi cái có một đặc điểm riêng. Đi tìm bạn cần phải tìm những người có hứng thú khác nhau, có tính cách khác nhau thì cuộc sống mới phong phú nhiều màu sắc. Đồng thời nó cũng có lợi cho việc mở rộng trí thức, có lợi cho việc tăng thêm càng nhiều trí thức. Cho nên, đi tìm bạn không nên đơn điệu nhất loạt.

1245- Kết bạn không nên qúa thân mật

Có một số người tìm được một người bạn, ý hợp tâm đầu, vô cùng thân mật, đi ra có cặp đi vào có đôi, ăn cùng mâm, như hình với bóng không rời nhau nửa bước, thậm chí tiền bạc đồ dùng cũng dùng chung, không phân biệt của ai nữa. Trên thực tế, kiểu kết bạn này rất có hại.

Quá ư thân mật với bạn, nếu chẳng may có sự bất hoà thì khó có thể chịu đựng được về mặt tình cảm, còn về mặt tinh thần thì bị kích thích, từ đó mà ảnh hưởng đến công tác, học tập và sức khoẻ. Hôm nay là bạn, ngày mai là "kẻ thù", đó là một thái độ kết bạn vô cùng không nghiêm túc. Bạn bè không phải là hàng hoá, khi cần thì mua, khi không cần nữa thì vứt bỏ, đó là điều đại kỵ trong quan hệ bạn bè.

1246- Không nên "có mới nới cũ"

Trong cuộc đời một con người, song song với sự lớn lên về tuổi tác, thay đổi về địa vị, về môi trường và sự điều động công tác v.v... có thể sẽ tiếp xúc hết lớp bạn mới này đến lớp bạn mới khác. Sau khi kết được bạn mới rồi, tuyệt đối không bao giờ nên quên những người bạn cũ đã từng có thời hoạn nạn có nhau.

Tiêu chuẩn kết bạn không phải là tiền tài, cũng không phải là địa vị. "Bần tiện chi giao bất khả vong, hoạn nạn chi giao bất khả khí" (vứt đi, bỏ đi). Nếu thích mới quên cũ thì vĩnh viễn không bao giờ có thể có được người bạn tri âm. Cho nên đi kết bạn không nên có mới nới cũ. Cần làm cho được điều sau đây: "Chân tương tri" và cũng cần làm cho được "Trường tương tri". (Hiểu nhau thật sự và hiểu nhau lâu dài).

1247- Kết bạn không nên "nóng lạnh" thất thường

Đi tìm bạn, nhất là thanh niên thường hay *lúc nóng lúc lạnh*. Khi tâm tư thoải mái thì rất thân thiết, nhiệt tình với bạn bè; khi tâm tư không thoải mái thì hay nổi cáu một cách không bình thường, khiến cho người ta chẳng hiểu đầu cua tai nheo ra làm sao nữa. Bỗng nhiên lúc *nóng* lúc *lạnh* sẽ có trở ngại lớn cho việc giao tiếp bình thường giữa các bạn bè.

Trong tình bạn, lúc *nóng* lúc *lạnh* chứng tỏ việc tu dưỡng xã hội và tu dưỡng văn hoá của bạn tương đối khiếm khuyết, sức tự kiềm chế không mạnh. Khắc phục tình trạng lúc *nóng* lúc *lạnh* trong tình bạn, trước hết phải bình tĩnh, phải có lý trí, phải giữ được tâm lý cân bằng; thứ hai là đối sử với người phải bình đẳng, bảo đảm tính tự nhiên, bảo đảm tâm tư siêu thoát.

1248- Khi bạn bè tụ tập hàn huyên không nên thao thao bất tuyệt

Khi bạn bè tụ tập hàn huyên với nhau, nếu có người nào đó cứ thao thao bất tuyệt, nói chuyện không có đầu có cuối, dễ khiến cho đối phương có phản cảm và chán ghét. Nếu cứ như vậy thì tình bạn chân chính khó có thể tiếp tục được.

Nếu gặp phải người bạn cứ thao thao bất tuyệt thì không cần thiết phải cứ ngồi nghe mãi mà có thể chuyển sang một đề tài khác, nhẹ nhàng nhắc nhở đối phương, nếu cần có thể ngắt lời đối phương, khiến cho câu chuyện quay về vấn đề mà các bạn đều cảm thấy hứng thú.

1249- Trong khi nói chuyện với bạn bè không nên có những lời khoe khoang

Trong cuộc nói chuyện giữa bạn bè, ngôn ngữ nên chất phác tự nhiên là tốt nhất, cố nặn ra những từ hoa hoè hoa sói, cố dùng những từ hư ảo, những từ khoe khoang rất dễ làm cho người ta chán ghét.

Nói chuyện với bạn bè, nhất là khi nói chuyện với những bạn vừa mới quen biết, để làm cho người ta có ấn tượng tốt nên

cố xây đắp những từ ngữ, hoặc xen vào những từ , những câu ngoại lai. Như vậy chẳng những không tỏ ra mình là người cao quí và có tu dưỡng, ngược lại còn tỏ ra mình là người điệu bộ kệch cỡm, thích làm bộ làm tịch, khiến cho người ta cảm thấy không được tự nhiên. Cho nên chuyện trò với bạn không nên có những lời lẽ khoe khoang.

1250- Trò chuyện với bạn bè không nên làm người ta mất hứng

Những trường hợp xã giao, bạn bè mới cũ tụ họp với nhau, chuyện trên trời dưới biển, chẳng có gì là không nói, nhưng không nên nói những điều làm cho người ta mất hứng.

Bạn bè tụ tập chuyện trò với nhau là để tìm những thú vui, cho nên nếu nói quá nhiều đến những chuyện về mệt mỏi, về bệnh tật, những chuyện bất hạnh và những chuyện thất bại về kinh tế v.v... đều là không thích hợp. Không nên nói những chuyện thương tâm, chỉ nên nói những chuyện cùng vui vẻ hoặc những chuyện làm cho người ta vui vẻ mới thật là chính đạo.

1251- Bạn bè tranh luận không nên so đo

Cho dù là bạn bè thì những cuộc tranh luận cũng không thể tránh khỏi. Tranh luận không nên so đo, nếu không cuộc tranh luận sẽ trở nên gay gắt, thậm chí dẫn đến "chiến tranh", kết quả không vui vẻ mà tan.

Trong khi tranh luận không bị kích động về tinh thần, không nên gây cho đối phương những vết thương về tâm lý, cũng không nên băn khoăn về thắng bại, chỉ cần giải quyết được vấn đề là tốt rồi. Khi tranh luận cần phải tránh những ngôn từ không thích hợp, bởi vì những tư tưởng biểu đạt ra như vậy thường là hơi quá đáng, dễ làm cho đối phương phẫn nộ. Cho nên, khi bạn bè tranh luận với nhau không nên quá so đo.

1252- Bạn bè trò chuyện với nhau không nên thiếu sự hài hước

Những cuộc chuyện trò giữa các bạn bè, nhất là trong các bạn thanh niên thường bộc lộ nhiệt tình về lời ăn tiếng nói thì có thừa, nhưng nội hàm lại không đầy đủ. Tuy nói chuyện có thể làm cho người ta bật cười, nhưng cười xong thì thôi. Đó là do nguyên nhân thiếu sự khôi hài có chiều sâu tư tưởng và cảm giác hài hước có tính triết lý phong phú.

1253- Bạn bè trò chuyện không nên cướp lời nhau

Bạn bè nói chuyện với nhau không nên ngắt lời người khác hoặc cướp lời người khác.

Bởi vì người ta nói chuyện còn phải suy nghĩ, phải có ý đồ nhất định. Nếu cứ cướp lời nhau sẽ ảnh hưởng đến ý đồ vốn có của người đang nói, và cũng ảnh hưởng đến tinh thần của người nghe, khiến cho người ta cảm thấy không khoái. Ngoài ra người nói cũng không nên nói tràng giang đại hải, phát biểu ý kiến của mình liên chi hồi điệp như bắn súng liên thanh, cũng phải để cho người khác có cơ hội nói. Nếu cứ thao thao bất tuyệt có thể để cho người ta một ấn tượng không khiêm tốn, rất không có lợi cho việc giao tiếp thông thường của bạn bè.

1254- Trong giao tiếp không nên xưng hô tuỳ tiện

Trong cuộc sống hiện thực, thường có những hiện tượng dùng nhầm từ xưng hô hoặc xưng hô không chính xác. Xưng hô tuỳ tiện thường dẫn đến tình cảm của đôi bên bạn bè trở nên xa lạ, từ đó mà mất đi tình bạn bè.

Xưng hô với người ngoài có thể biểu thị sự tôn trọng, thân mật đối với người đó. Trong quan hệ giao tiếp, do tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp, chức vụ, trình độ văn hoá khác nhau, cách xưng hô giữa mọi người cũng không giống nhau. Nếu không tuỳ người mà xưng hô khác đi thì sẽ xưng hô một cách loạn xạ, tuỳ tiện, không những không đạt được mục đích giao tiếp, mà còn khiến cho đối phương vô cùng bất mãn, cũng tỏ rõ sự tu dưỡng của cá nhân vô cùng thấp kém.

1255- Bạn bè nói chuyện với nhau không nên dây cà ra dây muống

Quan hệ qua lại trong giao tiếp, nhất định phải tiến hành thông qua hình thức ngôn ngữ. Phải nói sao cho có đầu có đuôi, rõ ràng rành mạch, để cho người khác hễ nghe là hiểu được. Nhưng có một số người cứ kéo dài giọng nói rất điệu bộ, tiếng nọ ríu vào tiếng kia, chẳng hạn như luôn mồm nói "có phải thế không", "có đúng thế không" "cái này", "cái kia" thì thì mà mà..... thậm chí luôn mồm nói những từ đệm tục tĩu. Như vậy sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của cuộc nói chuyện.

Nói con cà con kê quả là một căn bệnh, nó có thể làm tổn hại đến vẻ đẹp của ngôn ngữ, ảnh hưởng đến hiệu quả cuộc nói chuyện. Cho nên khi bạn bè nói chuyện với nhau nên tự mình kìm lại mình, đề phòng bộc lộ tính dây cà ra dây muống.

1256- Bạn bè trò chuyện với nhau không nên bàn luận đến việc phải trái của người khác

Khi có người nghị luận về khuyết nhược điểm của người thứ ba thì tuyệt đối không nên tham gia, tốt nhất là cười khểnh và lặng thinh.

Khi có người tung tin tức vỉa hè hoặc nghị luận về đời tư của người khác thì tốt nhất là lánh cho xa. Ngồi lê mách lẻo, tung tin đồn nhảm, đó là một thói quen rất xấu, nó không những tổn hại đến tình hữu nghị chân thành giữa người với người, mà còn làm bại hoại thanh danh của người khác, thật là vô đạo đức. Là một con người có sự tu dưỡng nhất định, khi giao tiếp không nên nghị luận những điều thị phi của người khác.

1257- Kết bạn không nên vội vàng

Trong quan hệ giao tiếp, cử chỉ vừa phải, đúng mức thì có thể được người ta tôn trọng; sức hấp dẫn nội tại có thể làm cho người ta yêu thích, khiến cho người ta không thể quên được. Kết bạn cần phải có thời gian thử thách, kết bạn mà vội vội vàng vàng thì tình

bạn ấy khó có thể như ý nguyện được.

Đãi người tiếp vật mà vội vội vàng vàng, hành vi khoa trương, ngôn từ thô lỗ, xử sự hời hợt, chỉ muốn mau chóng thành công, thường là ngược lại với mong muốn. Cho dù có nhiệt tình như lửa thì cũng không hấp dẫn được ai, ngược lại chỉ dẫn đến làm cho người ta chán ghét, tránh cho xa. Cho nên, kết bạn không nên vội vàng. Trong nhiệt tình không mất đi chừng mực, trong tĩnh lặng không mất đi nhiệt tình, đó là cách ứng xử đúng đắn nhất.

1258- Trong giao hữu không nên khiêm nhường một cách vô duyên

Trong cuộc sống hiện thực, có một số người cao ngạo tự đại, coi thường hết thảy, bất cứ nói năng hay làm việc đều giơ cái tôi ra, lấy cái tôi làm trung tâm, không bao giờ kiểm điểm về lời nói hành động của mình, đối với người khác thì hà khắc, bới móc. Nếu kết bạn với loại người này thì chẳng còn nghi ngờ gì nữa, nhất định là mình sẽ tự tìm lấy cái thiệt thòi.

Đối với loại người vô lễ, kiêu căng ngạo mạn mà ta cứ có thái độ khiêm nhường lễ độ với họ, tất sẽ bị họ cho rằng ta yếu đuối bất lực, sẽ bị họ ức hiếp. Trong tình cảnh như vậy thì không thể tiếp tục khiêm nhường được. Cần phải cứng rắn không lùi bước, tìm cơ hội và nơi chốn thích đáng để tỏ rõ hoặc chứng thực những lời nói hành động không thể xuyên tạc được của mình. Kết bạn không nên khiêm nhường một cách vô duyên.

1259- Kết bạn không nên ranh mãnh dối trá

Trong quan hệ giao tiếp, nếu lấy thái độ tà ác, gian giảo, hoạt đầu làm thủ đoạn giao tiếp thì gọi là ranh mãnh dối trá. Những người ranh mãnh dối trá, tâm địa bất chính, phẩm hạnh bất lương, chuyên môn kiếm lời, tự tư tự lợi thì không nên kết bạn. Kết bạn không nên "ranh mãnh dối trá", cũng không nên tìm người ranh mãnh dối trá để kết bạn.

Người ranh mãnh dối trá là người ích kỷ hại người, do đó mà không nề hà mọi hành vi hoạt đầu không thật thà, thi hành mọi ngụy kế, luôn luôn lừa gạt giả dối; thấy lợi thì quên nghĩa, nịnh bợ những kẻ hư vinh. Những kẻ " ranh mãnh giả dối" khiến cho người ta căm ghét. Khi kết bạn nên tìm những người chính trực, lương thiện, trung thành, những người lấy lương thiện, coi nghiêm minh là mỹ đức, những người công chính vô tư, khí độ khoan hùng, đối với người thì trang trọng nghiêm túc, thành khẩn nhiệt tình.

1260- Giao tiếp với những người thân thích không nên vì kinh tế mà mất hoà khí

Giao tiếp giữa những người thân thích, thường bao hàm nội dung kinh tế nhất định, như quà tặng, vay mượn, trả tiền, phân phối tài sản v.v... là việc không thể tránh khỏi, thì tuyệt đối không nên làm tổn thương đến hoà khí.

Khi xảy ra sự tranh chấp về kinh tế giữa những người thân thích thì nên nhường nhịn lẫn nhau, giải quyết một cách ổn thoả, không nên đấu đá từng li từng tí, mà phải có tư thái cao cả, đặt tình hữu nghị lên hàng đầu. Bởi vì tài vật vốn là những vật ngoài thân thể, tài vật có thể mua được, còn tình nghĩa giữa người với người là của quí vô giá, không thể nào dùng tiền tài mà mua được. Cho nên, trong quan hệ giao tiếp giữa những người thân thích không nên vì kinh tế mà tổn thương đến hoà khí.

1261- Giao tiếp giữa những người thân thích không nên tự tư tự lợi

Trong việc giao tiếp giữa những người thân thích nên có tinh thần kính dâng, chứ không nên chỉ có "vào" mà không có "ra", không nên tự tư tự lợi.

Nói chung những người quá tự tư tự lợi thì giai đoạn đầu không dễ bị người thân "cự tuyệt" hoặc"ngăn cản", không muốn cạn tàu ráo máng, cho nên có cầu tất phải có ứng. Nhưng thời

gian kéo dài, vì dục vọng quá lớn, không tránh khỏi việc đòi tiền đòi vật, nếu một xu không nhả, cuối cùng sẽ có một ngày việc giao tiếp bị phá vỡ. Cho nên trong giao tiếp giữa những người thân thích không nên tự tư tự lợi. Cần phải bình đẳng, kính trọng lẫn nhau, lượng thứ cho nhau, giúp đỡ lẫn nhau.

1262- Hàng xóm láng giềng không nên có sự ngăn cách

Hàng xóm là người thường xuyên sống cùng một chỗ với mình, không nên "chỉ quét rác trước ngõ nhà mình", không nên coi hàng xóm là xa lạ. Hành vi hoàn toàn không coi có sự tồn tại của hàng xóm có thể làm cho hàng xóm phản cảm.

Coi hàng xóm là xa lạ, trên thực tế là đặt mình ra ngoài con mắt của hàng xóm. Nếu khi bản thân mình gặp nguy nan, người khác không hỏi han gì, không để ý gì đến. Giữa hàng xóm với nhau phải có tinh thần chủ động thân ái. Trong dân gian có câu nói rất hay, "bán anh em xa mua láng giềng gần".

1263- Giữa hàng xóm láng giềng với nhau không nên chỉ nhà nào biết nhà ấy mà không qua lại nhà nhau

Quan hệ hàng xóm láng giềng là mối quan hệ nhường nhịn, lượng thứ lẫn nhau, đoàn kết thân ái với nhau. Giữa hàng xóm với nhau tuyệt đối không nên xa cách, không sang nhà nhau, nếu không mối quan hệ này sẽ trở thành một mối quan hệ lạnh lùng.

Quan hệ hàng xóm trong xã hội mới phải lành mạnh, phải có quan hệ hữu hảo đi lại với nhau. Nếu phát hiện thấy hàng xóm, có tình hình gì không bình thường thì phải kịp thời chú ý, khi đã phát hiện thì phải hết sức tương trợ hoặc báo cho các cơ quan hữu quan, tuyệt đối không nên làm ngơ không quan tâm gì cả.

1264- Quan hệ hàng xóm láng giềng không nên lúc thân lúc sơ

Việc giao tiếp giữa hàng xóm láng giềng với nhau không nên lúc thân lúc sơ, phải trước sau như một.

Khi có quan hệ tốt với hàng xóm, chẳng có điều gì là không nói, thân như một nhà; khi có quan hệ bất hoà với hàng xóm, có chuyện cũng không nói, chỉ chửi bới lẫn nhau. Vừa sáng sớm còn nói nói cười cười, buổi tối đã mày tao chí tớ chửi bới lẫn nhau. Loại người này kiến thức thật là nông cạn, cần phải tránh cho xa. Quan hệ hàng xóm láng giềng không nên lúc thân lúc sơ. Nên có thái độ công bằng, bình đẳng, không nên kỳ vọng nhiều quá vào người ta.

1265- Hàng xóm cãi nhau không nên khoanh tay đứng nhìn

Hàng xóm nảy sinh mâu thuẫn gia đình, nếu họ cãi nhau, là người hàng xóm không nên khoanh tay đứng nhìn, phải chủ động sang khuyên giải.

Hàng xóm cãi nhau, thế nào cũng có một bên mong có người đến khuyên can. Lúc mấu chốt mà không hỏi han gì chỉ khoanh tay đứng nhìn, thì sau đó có thể bị dư luận trách móc. Cho nên, hàng xóm cãi nhau không nên khoanh tay đứng nhìn, càng không nên "toạ sơn quan hổ đấu", chờ xem chuyện xảy ra để cười.

1266- Việc giải trí trong gia đình không nên làm ảnh hưởng đến hàng xóm láng giềng

Song song với mức sống trong gia đình ngày càng được nâng cao, việc giải trí văn hoá phong phú nhiều màu sắc cũng tiến vào từng gia đình, nào ti-vi, nào video, nào dàn loa âm thanh cũng tiến vào gia đình càng ngày càng nhiều. Có gia đình tổ chức vũ hội thâu đêm suốt sáng. Như vậy sẽ ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi của hàng xóm láng giềng.

Ban ngày đã làm việc mệt nhọc suốt cả một ngày, buổi tối cần có môi trường nghỉ ngơi yên tĩnh, nếu hàng xóm ở lầu trên hoặc lầu dưới phấn khởi hát múa điên cuồng, tất nhiên sẽ làm cho hàng xóm phản ứng kịch liệt. Hơn nữa, vui chơi thâu đêm, đối

với bản thân mình cũng chỉ có hại chứ không có lợi. Cho nên gia đình vui chơi giải trí không nên ảnh hưởng đến hàng xóm láng giềng, nên ngừng lại đúng lúc, không nên vì giải trí tiêu khiển mà ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của hàng xóm láng giềng.

1267- Hàng xóm sống chung với nhau không nên nghi kỵ nhau

Hàng xóm sống chung không nên đa nghi. Tâm địa hẹp hòi, đa nghi sẽ đem lại rất nhiều sự hiểu lầm và phiền phức cho nhau.

Giữa hàng xóm láng giềng với nhau muốn có thái độ khoan dung, tín nhiệm nhau thì phải hiểu rõ mặt chính của những lời nói, hành động của hàng xóm, thà tin là không có chứ đừng tin là có; nếu hàng xóm có điều gì không hay, không nên nghi ngờ mà sinh ra ám quỉ làm cho không khí mất vui. Tất nhiên nếu hàng xóm chẳng may có lỡ tay thì nên kịp thời xin lỗi, không nên cứ lầm lầm lì lì, không nên để cho mâu thuẫn ngày càng sâu thêm, đem lòng nghi ngờ không sao giải được. Tính đa nghi là một trở ngại lớn trongviệc hàng xóm láng giềng sống với nhau.

1268- Hàng xóm sống chung với nhau không nên lan truyền những chuyện riêng tư của nhau

Con người ta, ai cũng có những bí mật của riêng mình, gia đình cũng như vậy. Hàng xóm láng giềng sống cạnh nhau, sớm tối đều nhìn thấy nhau, tiếp xúc thường xuyên, cho nên dễ biết những bí mật của nhà bên cạnh.

Có những việc của nhà hàng xóm, người ta không muốn cho ai biết, điều tối kỵ là bị người ta đem rêu rao ra ngoài. Nếu chẳng may đụng vào cái "tổ ong vò vẽ" này nhất định sẽ khiến cho đối phương tức giận. Cho nên là người hàng xóm, bình thường không nên đi dò la những chuyện riêng tư của nhà liền kề hoặc của nhà đối diện. Nếu có biết chuyện gì cũng không nên rêu rao mọi chỗ, để tránh ảnh hưởng đến mối quan hệ đoàn kết hữu hảo giữa hàng xóm láng giềng với nhau.

1269- Nữ thanh niên không nên đi một mình trong đêm tối

Cùng với sự phong phú đa dạng của cuộc sống ban đêm của thành phố, có nhiều nữ thanh niên rất thích đi tiêu khiển, du ngoạn vào buổi tối, mà không biết rằng như vậy là rất nguy hiểm.

Bởi vì ở đầu phố cuối hẻm, ở những quán rượu, nhà hàng, ở trong bóng tối thường hay có những tên bất lương, một mình đơn độc đi trong đêm tối rất dễ bị bọn chúng hãm hại. ở nông thôn cũng như vậy.

1270- Nữ thanh niên không nên ngủ đêm ở nhà người khác

Con gái không nên tá túc ở nhà người khác, cho dù là nhà bạn học, nhà đồng chí, nhà bạn bè hay là nhà hàng xóm.

Bởi vì đây không chỉ là vấn đề gây phiền hà cho người khác, mà còn là sự cảnh giác trong giao tiếp của nữ thanh niên. Đi ngủ ở nhà người khác là điều làm cho cha mẹ rất không yên tâm, cho dù là bạn đã báo cho cha mẹ biết cũng không nên. Cho nên, vì lễ độ và sự an toàn cho bản thân, nữ thanh niên không nên ngủ đêm ở nhà người khác.

1271- Đàn bà không nên giễu cợt quá trình yêu đương của đàn ông

Lòng tự tôn của nam giới nói chung đều rất mạnh, bạn làm quen với họ, bạn không nên pha trò giễu cợt những cuộc yêu đương thất bại trước đây của họ. Đặc biệt là những bà đã quẳng họ đi. Nam giới tối kỵ nghe người khác nói anh ta bất lực.

Bởi vì người đàn ông nếu chẳng may bị thất tình, thì những điều cay đắng chứa chất trong lòng khó có thể bộc lộ rõ ràng ra ngoài được, nhưng không thể thuyết minh rằng anh ta không hề oán hận, cho nên không nên lấy cái "nhược điểm" ấy của họ ra mà đùa cợt mà chỉ nên an ủi họ, giúp đỡ gợi ý cho họ tìm lại tình yêu hoặc cho anh ta niềm hy vọng một tình hữu nghị mới.

1272- Nữ giới không nên hoàn toàn bị động trong tình yêu

Có một số nữ thanh niên cứ nhận thức phiến diện rằng, bàn về chuyện yêu đương thì con gái làm sao chủ động được? Trên thế gian này chỉ có sợi mây quấn lấy cây chứ làm gì có cây quấn sợi mây? Ví mình như một cái cây, kỳ thực, đó là một loại thiên kiến.

Quan niệm cũ cho rằng "Con gái không thể chủ động biểu thị tình yêu" đã gây ra không biết bao nhiêu nguy hại. Trước hết nó không có lợi cho việc xác lập quan niệm nam nữ bình đẳng, trên thực tế tự coi mình là người thấp kém, mặc nhận sự tấn công của con trai là chính đáng. Thứ hai, quan niệm cũ này đã gò bó một số nữ thanh niên, khiến cho họ không dám yêu người mà họ yêu, mở to mắt ra mà nhìn mối tình duyên tuyệt đẹp trôi qua, gây nên nỗi đau khổ suốt đời. Cho nên, con gái không nên có quan niệm " con gái không thể chủ động",.mà cần phải mạnh dạn đi theo đuổi ý trung nhân của mình.

1273- Yêu đương không thể "thử thách" đối phương vô thời hạn

"Trung thành là chiếc cầu của tình yêu". Trong tình yêu mà thử thách một cách mù quàng vô thời hạn đối phương là một hành vi sai lầm, có thể dẫn đến hậu quả không tốt.

Bởi vì trong luyến ái, cố ý thử thách đối phương vô thời hạn sẽ làm cho đối phương phản cảm. Nếu đúng là bạn cho rằng đối phương đáng được bạn yêu và từ trong thâm tâm bạn cũng thật sự thích đối phương.Vậy thì bạn hãy đem nhiệt huyết của tình yêu đi sưởi ấm đối phương. Đối phương cũng đem lòng trung thành chất thêm củi vào làm cho ngọn lửa tình yêu càng thêm rực sáng, chứ không nên gây ra những chướng ngại "thử thách", "rày vò" đối phương, thậm chí gây ra kết quả ngược lại. Cho nên, yêu đương không nên "thử thách" đối phương vô thời hạn.

1274- Yêu đương không nên che giấu tình cảm thật

Có những bạn thanh niên vô cùng yêu mến người yêu của mình, nhưng lại sợ nói ra những sai lầm khuyết điểm trước kia của mình sẽ làm cho người yêu bực tức mà từ bỏ mình. Trên thực tế, đó là một loại tâm lý sai lầm.

Bởi vì vấn đề của mình, nếu không kịp thời nói ra, chờ đến sau khi kết hôn rồi mới nói, thường không được đối phương thông cảm, nói rõ trước khi kết hôn thì ngược lại có thể được người yêu lượng thứ, xây dựng lại mối quan hệ tín nhiệm lẫn nhau; nếu lúc này nói ra mà đối phương không lượng thứ cho bạn thì bạn cũng nên cảm thấy vui mừng : khiến cho bạn sớm nhận ra một con người tiểu nhân, ích kỷ, tự tư tự lợi. Cho nên, trong yêu đương không nên che giấu tình cảm thật.

1275- Yêu đương không phải là tạm thời

Trong cuộc sống có thể miễn cưỡng tập hợp tạm rất nhiều việc như ăn, mặc, ở, đi lại, nhưng duy chỉ có tình yêu là không thể tạm thời được.

Bởi vì yêu đương mà tạm thời thì có thể dẫn đến sự bất hạnh hoặc đau khổ trong hôn nhân. Traicôpski, một nhạc sĩ thiên tài Nga đi lấy một cô gái mà ông không yêu, nên đã bị cô ta rày vò vô tận. Còn là vì chọn bạn đời là một việc lớn có quan hệ đến hạnh phúc suốt đời của một người, đáng lý ra phải đối đãi một cách nghiêm túc. Có một số người chưa thật sự hiểu rõ, tình yêu trong cuộc sống tinh thần của con người chiếm một địa vị quan trọng, nên đã coi hôn nhân như một trò chơi, có thái độ "thử một cái xem sao". Có người còn nhận thức chưa đầy đủ về hậu quả của việc tạm tập hợp. Tóm lại xin mọi người hãy ghi nhớ kỹ, khi bạn chưa nắm được cái chìa khoá của tình yêu, thì không nên nhẹ dạ mở toang cánh cửa lớn của tâm linh mình ra.

1276- Trong yêu đương không nên bới móc chức nghiệp của người mình yêu

Có người trong quá trình yêu thường hay bới móc quá nhiều chức nghiệp của người mình yêu hoặc biểu hiện rất nhiều thắc mắc. Kỳ thực, những điều đó là không cần thiết.

Bởi vì tư tưởng phẩm đức của con người ta chủ yếu không phải do đặc điểm chức nghiệp quyết định. Môi trường công tác của người ta tuy đối với tác phong tư tưởng của con người có ảnh hưởng nhất định, nhưng đó chỉ là một loại nhân tố bề ngoài, nó không có tác dụng quyết định. Tìm chọn đối tượng, chủ yếu là xem phẩm chất nội tại, ý thức tư tưởng của đối phương, không nên bới móc và thắc mắc về chức nghiệp của đối phương quá nhiều. Nói theo cách thông thường thì chỉ cần con người tốt, còn các thứ khác đều là thứ yếu. Phẩm đức tốt thì dù là lao công hay là diễn viên đều đáng được yêu cả. Phẩm đức không tốt thì đều không đáng được yêu. Đó chính là thái độ cần có để lựa chọn đối tượng.

1277- Không nên coi thường cái hôn khi mới yêu nhau

Mối tình đầu tức là sự thể nghiệm lần đầu tiên tình cảm giữa hai giới, khiến cho người ta mê mẩn tâm tư. Có người còn chưa hiểu biết đối phương, còn chưa mò mẫm thấu đáo rốt cuộc tình ái là cái gì, thì đã vội vàng dùng phương thức hôn nhau để biểu thị sự rung động của tình cảm, mà không biết rằng cách làm như vậy là sai lầm.

Bởi vì hôn nhau có thể dẫn đến kích thích về xúc giác giữa đôi lứa, với người con trai có phản ứng của cơ quan cảm giác mãnh liệt thì lúc này rất dễ gây nên yêu cầu về tình dục. Nếu bạn không thể bình tĩnh dùng lý trí để tự khống chế mình thì rất có thể bạn sẽ hiến thân một cách vô tri vô giác. Nếu sau này anh ta bỏ bạn hay bạn bỏ anh ta thì trong lòng bạn cũng để lại một vết thương sâu sắc. Cho nên mới có câu: "Chỉ một cái hôn để hận muôn đời ". Cho nên, không nên coi thường cái hôn khi mới yêu nhau.

1278- Lần đầu tiên hò hẹn không nên thăm dò tình hình kinh tế của đối phương

Thanh niên nam nữ, lần đầu tiên hò hẹn không nên thăm dó tình hình kinh tế của đối phương, nếu không sẽ gây cho đối phương phản cảm thậm chí còn nảy ra ý nghĩ không muốn gặp mặt bạn lần thứ hai.

Bởi vì lần đầu tiên hẹn gặp mà đã thăm dò tình hình kinh tế của đối phương, dễ khiến cho đối phương cho rằng bạn là người dung tục, nông cạn, thiếu tu dưỡng, cho rằng bạn là kẻ "Bái kim chủ nghĩa" chỉ nhận tiền chứ không nhận người, cuối cùng sẽ trở thành nô lệ của đồng tiền. Cho nên nam nữ thanh niên lần đầu tiên ước hẹn nhau, không nên thăm dò tình hình kinh tế của đối phương. Có thể tìm một số đề tài cao nhã mà cả hai cùng cảm thấy hứng thú để nói chuyện, để tranh thủ tiếng nói chung của đôi bên.

1279- Nam nữ kết bạn không nên coi thường chừng mực

Nam nữ kết bạn với nhau mà không chú ý đến chừng mực thì rất có hại cho sức khoẻ và tinh thần.

Bởi vì giữa đôi bạn nam nữ đi lại với nhau, một là phải tôn trọng lẫn nhau, hai là để phản đối quan niệm luân lý phong kiến "nam nữ thụ thụ bất thân", nhưng cũng cần phải chú ý đến sự thực khách quan của mỗi bên nam nữ. Cho nên nam nữ gặp riêng nhau không nên nói chuyện lâu ở nơi hẻo lánh, nơi bóng tối; nếu nói chuyện ở trong phòng, thì tuyệt đối không nên đóng cửa, để tránh cho người khác hiểu lầm; ngoài ra trên hành vi và tư tưởng phải phân rõ ranh giới giữa tình bạn và tình yêu; ngoài ra nếu một bên đã có người yêu hoặc đã cưới, thì đôi bên càng phải chú ý lời nói và hành động của mình, để tránh do sơ ý mà đem lại phiền phức và đau khổ cho người khác.

1280- Nam nữ thanh niên đưa cô dâu chú rể động phòng không nên thô lỗ

Các bạn nam nữ thanh niên đưa cô dâu chú rể động phòng có thể nói những lời chúc mừng, nói những câu hài hước thú vị, có thể nói những câu chuyện vui để gây cười, làm cho cô dâu chú rể và bạn bè phải phì cười, đây là một hoạt động vui chơi chính đáng của thanh niên đáng được cổ vũ. Nhưng có một số thanh niên lại dùng những lời tục tĩu với cô dâu, có những câu chuyện cười không thể lọt tai, như vậy là không đúng.

Bởi vì những cử chỉ vô lễ, thô lỗ thậm tệ như vậy, một là không phù hợp với những cử chỉ xã giao mà một thanh niên văn minh cần có, hai là có khả năng gây nguy hại cho sức khoẻ tâm hồn và thể chất của cô dâu, thậm chí gây thành bi kịch. Cho nên, thanh niên đưa cô dâu chú rể động phòng tuyệt đối không nên thô lỗ.

1281- Tuổi trẻ không nên thiếu những người bạn lớn tuổi

Phàm là một thanh niên đều có rất nhiều ưu điểm khiến người ta phải yêu quí, xung quanh nếu có một vài người lớn tuổi hòa nhã dễ gần làm "bạn" của thanh niên thì nên thu nhận.

Bởi vì người già tập trung được kinh nghiệm sống phong phú của cả một đời. Đối với cuộc sống con người, đối với cách nhìn thế giới đều tương đối thành thạo, có những cái đã cho họ những bài học, có những cách làm đã từng cho họ những sự giúp đỡ có ích.

1282- Đến chơi nhà ai không nên hôn con trẻ của họ

Có một số người hễ cứ thấy trẻ con bụ bẫm của người thân, của bạn bè thường không kìm nổi tình cảm bế luôn lấy nó, hôn nó một cái. Tuy là một loại nhiệt tình thân mật, nhưng lại có hại.

Bởi vì trẻ thơ có sức đề kháng chống lại bệnh tật rất yếu, nếu ông khách mang bệnh gì đó, rất có thể truyền ngay bệnh đó sang đứa trẻ. Cho nên, không nên tuỳ tiện ôm hôn trẻ con người khác để tránh gây phẩn cảm cho cha mẹ đứa trẻ hoặc làm cho họ

không vui.

1283- Không nên đến chơi nhà bạn trong giờ ăn cơm

Bởi vì khi bạn bước chân vào nhà, mà cả nhà đang quây quần ngồi ăn cơm thì cả đôi bên đều cảm thấy ngượng ngùng. Cho dù bạn ăn cơm rồi, nhưng chủ nhân lại để bạn đấy mà đi ăn cơm thì rõ ràng tỏ ra lãnh đạm, còn bỏ bát đũa đấy để đi tiếp bạn, thì tự bạn cũng cảm thấy không yên. Tóm lại, trong trường hợp này thì cả chủ và khách đều rất lúng túng. Cho nên, tốt nhất là trước khi đến nên tìm hiểu để tránh thời gian ăn cơm của đối phương. Tất nhiên trong trường hợp việc khẩn cấp hoặc vì công vụ mà tìm lãnh đạo thì lại là ngoại lệ.

1284- Mời khách không nên nài ép

Gia đình thết tiệc mời khách, đó là chuyện thường tình của con người, là tình cảm liên lạc giữa thân bằng cố hữu, là thủ đoạn giao tiếp tương đối tốt để hiểu biết lẫn nhau. Nhưng cũng có khi khách được mời có công việc quan trọng không thể bỏ được hoặc không muốn đến dự tiệc, chủ nhân cũng không nên miễn cưỡng.

Việc khách không đến, có người vì bận việc, có người do tính cách bất đồng, không muốn giáp mặt với một người nào đó trong bữa tiệc hoặc vì những nguyên nhân gì khác mà không muốn đến, nếu bạn cứ nằng nặc yêu cầu người ta đến thì tâm tình khách sẽ không khoái, mà bạn thì cũng chẳng vui vẻ gì. Cho nên mời khách không nên miễn cưỡng.

1285- Mẹ vợ không nên giữ con gái ở nhà quá lâu

Vợ chồng cãi nhau, con gái về nhà mẹ, tất nhiên mẹ không thể không cho con vào nhà, nhưng cũng không nên giữ con gái ở nhà mình quá lâu.

Bởi vì để con gái ở nhà quá lâu sẽ đem lại ba điều bất lợi: Một là không có lợi cho tình cảm giữa con gái và con rể; hai là làm cho con gái thêm tính ỷ lại, sau này nếu cãi nhau, con gái lại chạy về nhà, do đó mà hình thành cái vòng tuần hoàn ác tính; ba là

khiến con rể càng thêm hận vợ, hận bố mẹ vợ, cảm thấy nhạc mẫu rất không thông tình lý. Cho nên, gia đình mẹ vợ không nên giữ con gái ở lại lâu ngày, mà nên động viên con gái về nhà chồng.

1286- Gia đình mẹ vợ không nên cự tuyệt không cho con gái vào nhà

Là con gái thường có thói quen, hễ cứ cãi nhau với chồng là chạy luôn về nhà mẹ đẻ. Lúc đó, nếu mẹ đẻ cự tuyệt không cho con gái vào nhà, đó là một sai lầm lớn, một sai lầm đặc biệt.

Bởi vì sau khi con gái cãi nhau với chồng, điều nghĩ đến đầu tiên là nhà mẹ, coi nhà mẹ là "cái núi để dựa" và " cái vịnh để tránh gió". Suy nghĩ này tuy không chính xác, nhưng con gái đã về nhà, gia đình mẹ đẻ nên nhiệt tình đón cô vào nhà. Cha mẹ tuyệt đối không nên cau mày nhăn mặt, giận dữ với cô, anh chị em trong nhà cũng không nên nhìn cô và nói với cô một cách lạnh lùng. Nếu không cô sẽ dễ nảy ra tình cảm cô độc, nếu đối xử không tốt còn có thể xảy ra bi kịch. Cho nên, gia đình mẹ không nên cự tuyệt con gái không cho vào nhà.

1287- Vợ chồng cãi nhau không nên tìm người ngoài phán xử

Trong cuộc sống thường ngày, có một số vợ chồng xảy ra cãi nhau cứ hay mời bạn bè thân thích đến phán xử xem ai phải ai trái, kỳ thực, đó là điều rất không thông minh.

Bởi vì người ngoài phán xử khiến cho mâu thuẫn vợ chồng trở nên công khai hoá, dẫn đến những lời đồn đại lung tung; trong trường hợp có người hoà giải tại chỗ, lòng tự tôn của mỗi người tăng lên, rất dễ không nhận sai lầm, càng làm cho mâu thuẫn căng thẳng; người ngoài phán xử rất dễ làm cho giữa những người thân sinh ra xa cách. Ngoài ra vợ chồng cãi nhau thường là những chuyện không thuộc về nguyên tắc, nên cũng không cần thiết phải mời người ngoài đến bình phẩm đúng sai. Cho nên vợ chồng cãi nhau, nói chung không cần thiết phải để

cho người ngoài biết. Cãi nhau xong chỉ một nụ cười hoặc một lời xin lỗi là có thể lại hoà hảo như cũ.

1288- Vợ chồng không nên nghi kỵ lẫn nhau

Đa nghi là cội nguồn của mối bất hoà giữa vợ chồng, là sâu mọt của tình yêu, cho nên người ta thường nói : đa nghi có một trăm cái hại mà chẳng có một cái lợi nào.

Vợ chồng không được nghe trộm những cuộc nói chuyện của đối phương với người khác, càng không được lén lút đi theo sau lưng đối phương. Nếu không thì chồng hoặc vợ không chỉ không yêu bạn mà còn làm giả thành thật và còn có thể đẩy bạn (anh hay chị) vào vòng tay người khác. Kỳ thực nếu mỗi người cứ công khai sự giao tiếp với người khác giới, đối xử một cách chân thành, đàng hoàng, hết lòng với nhau thì trái lại tình cảm càng thêm bền vững. Cho nên, vợ chồng không nên nghi kỵ lẫn nhau.

1289- Hai nhà thông gia không nên thiếu sự giao lưu

Có một số người già cho rằng, con cái thành hôn rồi, nhiệm vụ của mình coi như đã hoàn thành, coi thường việc theo dõi và quản lý con cái, nhất là giữa hai nhà thông gia với nhau thiếu sự kịp thời giao lưu về tình hình con cái. Sự thực, cách nghĩ như vậy là sai lầm.

Bởi vì trong quá trình trưởng thành của con trẻ, đâu có kể là sau khi kết hôn, những tính xấu còn rất nhiều. Chúng còn có thể phát sinh biến hoá, hai nhà nên kịp thời thông tin cho nhau để tiện việc quản lý. Nói chung, mẹ đẻ nói với con gái dễ thôngcảm hơn, mẹ chồng nói có khó hơn; thứ hai là, nếu bên nhà gái không thường xuyên báo cho bên nhà trai biết những thói quen trong cuộc sống của con gái mình trước khi kết hôn cũng như trình độ tu dưỡng, kết cấu tri thức thì cũng không có lợi cho việc bố mẹ chồng giáo dục tư tưởng cho con dâu và cũng khó nói đến nơi đến chốn.

1290- Con dâu không nên coi thường sự thay đổi tâm lý của mẹ chồng

Có những nàng dâu cứ cảm thấy mẹ chồng cổ quái, đối xử không tốt với mẹ chồng, thường xuyên xảy ra mâu thuẫn. Kỳ thực đây thường có nguyên nhân là không hiểu sự thay đổi tâm lý của người già.

Bởi vì mẹ chồng đến tuổi già, về mặt tâm lý thường xảy ra một số thay đổi, ví dụ : có cảm giác tĩnh mịch, thích có con cháu ngồi cùng; nói nhiều để xua tan cảnh tịch mịch; có tư tưởng hoài cựu, thường hay nghĩ đến những việc thành công thời còn trẻ, cứ nói đi nói lại với mọi người; lòng tự tôn cũng đặc biệt mạnh; đặc biệt không thích ý kiến của người khác; tâm lý hoài nghi nặng v.v... Cho nên con dâu cần hiểu những đặc trưng tâm lý này của người già, không nên so đo quá nhiều, đối với một số việc có thể cười một cái rồi cho qua, có thể nói chuyện vài câu theo ý của các cụ thì mâu thuẫn giữa mẹ chồng nàng dâu sẽ giảm đi rất nhiều.

1291- Mẹ chồng không nên đòi hỏi con dâu phải có chung sở thích với mình

Có một số bà mẹ chồng dùng tiêu chuẩn của người già để đòi hỏi con dâu, chỉ mong muốn con dâu sẽ thích những thứ mà mình thích, sẽ nghĩ như điều mình đã nghĩ, như vậy là không hiện thực.

Bởi vì thời đại khác nhau, địa điểm khác nhau thì cũng có những quan điểm thẩm mỹ khác nhau. Nói chung mẹ chồng và nàng dâu tuổi tác chênh nhau đến hai ba mươi tuổi, về mặt tình cảm cũng như việc suy nghĩ các vấn đề cũng chênh lệch nhau tương đối lớn, đặc biệt là trong những năm cải cách, khai phóng, người thanh niên tiếp thu sự vật mới tương đối nhanh, người đứng tuổi do chịu ảnh hưởng của những quan niệm cũ tương đối sâu sắc, góc độ, năng lực, quan điểm thẩm mỹ nhận thức vấn đề đều có những sự cách biệt. Cho nên, mẹ chồng không nên đòi hói

nàng dâu phải có những sở thích như mình.

1292- Chăm sóc cha mẹ không nên để người già cô độc

Những năm gần đây có không ít những người già bị con cái chia nhau nuôi dưỡng, gây nên cảnh vợ chồng già bị xé lẻ sống ở hai nơi, không thể không sống cuộc sống cô độc vì phải ở làm hai nơi. Trên thực tế cách nuôi dưỡng cha mẹ như vậy là hoàn toàn sai lầm.

Bởi vì con người ta đến tuổi già rất dễ sinh ra cảm giác cô độc, người già nào chẳng muốn sống chung với nhau để bàn những chuyện cổ kim, hưởng thụ cái lạc thú thiên luân của những ngày cuối đời. Nhưng sau khi họ bị con cái xé lẻ ra, muốn gặp nhau thì chỉ như bạn bè thân thích mỗi năm gặp nhau đoàn tụ vài ba lần, còn nếu muốn sống với nhu dài hơn một chút thì lại sợ làm ảnh hưởng đến kinh tế của con dâu, không thể không "chiếu cố đến đại cục" mà lưu luyến chia tay.Cho nên, đồng thời với nghĩa vụ nuôi dưỡng người già, cần phải suy nghĩ nhiều đến người già, đem tiền nuôi dưỡng ấy tập trung vào một chỗ, để cho người già sớm chiều làm bạn với nhau, sống đến bạc đầu.

1293- Con cái không nên yêu cầu người già làm nhiều việc trong gia đình

Đối với các vị trưởng bối tuổi già, cần phải hết sức tránh không để các cụ phải làm nhiều công việc nặng nhọc trong gia đình, càng không thể yêu cầu các cụ làm những việc lao động chân tay quá nặng. Bởi vì các cụ già tuổi cao, thân thể thường không tốt, nếu làm công việc trong gia đình quá mệt nhọc, đặc biệt là những việc lao động chân tay quá nặng sẽ càng đẩy nhanh sự già yếu của các cụ, làm cho tình trạng sức khoẻ càng kém đi; ngoài ra miễn cưỡng bắt người già làm nhiều việc trong gia đình, còn làm cho các cụ sinh ra tâm lý phản cảm, bi ai. Các cụ có thể cho rằng con cái không thông cảm với người già, chưa biết chừng còn nảy sinh tâm lý chán chường. Cho nên để cho cha mẹ hoặc

người già làm nhiều việc trong gia đình là không thoả đáng. Tất nhiên nếu các cụ cảm thấy thực tại không muốn nhàn rỗi thì cũng có thể sắp xếp một số công việc nhẹ trong gia đình để các cụ làm, để cho các cụ đỡ cảm thấy buồn tẻ.

XXI. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG SINH HOẠT

1294- Không nên dùng bàn chải răng thời gian dài không thay

Người ta mỗi ngày đều đánh răng, bàn chải cũng trở thành vật phẩm dễ tiêu hao. Có người dùng một chiếc bàn chải răng rất lâu, đến quăn hết lại, hoặc mòn vẹt đi quá nửa mới chịu thay bàn chải mới, mà không biết rằng kiểu "tiết kiệm" như vậy thật không nên, thật có hại cho sức khoẻ.

Qua nghiên cứu phát hiện, bất kỳ là người bệnh hay người khoẻ, sau một tháng sử dụng bàn chải mới, trên đó đã có hàng loạt vi khuẩn. Những vi khuẩn này thông qua con đường trực tiếp nuốt vào cơ thể hoặc do những vết xước nhỏ trong niêm mạc khoang mồm mà xâm nhập vào cơ thể. sẽ sinh ra các loại bệnh trong mồm hoặc bệnh toàn thân. Cho nên, tốt nhất là sau 1 tháng thì nên thay một chiếc bàn chải mới. Như vậy mới thật sự giữ sạch răng để bảo hộ thân thể.

1295- Không nên bẻ đốt ngón tay

Có một số người khi không có việc gì cứ hay bẻ đốt ngón tay của mình gây nên những tiếng cục cục khe khẽ, mà không biết rằng như vậy là có hại.

Bởi vì không ngừng bẻ đốt ngón tay sẽ làm cho những khớp ngón tay lỏng lẻo, làm cho ngón tay thành thô kệch, thậm chí có thể bị viêm khớp. Cho nên, xin có lời khuyên không nên tuỳ tiện bẻ đốt ngón tay.

1296- Bụi vào mắt không nên thổi

Có người khi bụi bay vào mắt, liền nhờ người khác dùng mồm thổi mạnh vào mắt với ý đồ thổi được hạt bụi rơi ra. Cách làm như vậy là không ổn. Bởi vì mắt người ta hình cầu, trên dưới đều hình cong gấp khúc, lại có mi mắt che phủ. Hạt bụi bay vào mắt lại dùng mồm thổi, rất dễ thổi vào những góc cong ở trên ở dưới, càng khó tìm được hạt bụi và khó lấy được ra. Đồng thời bề mặt nhỡn cầu có một lớp màng mục, hạt bụi kẹp vào trong màng mục, thổi hơi vào càng không thể đẩy được hạt cát ra.

Cách làm đúng đắn là người đó lập tức nhắm mắt lại một lúc , rồi dùng tay khe khẽ nâng hàng mi mắt lên , để cho nước mắt đẩy hạt bụi ra ngoài. Một lần không được thì làm vài ba lần. Nếu hạt cát vẫn không rơi ra, có thể dùng bông thấm nước muối sinh lý, hoặc nước sôi để nguội khe khẽ gạt dị vật ra. Hạt bụi nhỏ ra ngoài rồi thì dùng thuốc nhỏ mắt vài giọt, mỗi ngày 2 - 3 lần để phòng phát sinh đau mắt. Nếu dị vật cắm vào tầng giác mạc, thì phải kịp thời đến bệnh viện để điều trị, không nên tuỳ tiện xử lý một cách mù quáng.

1297- Không nên cắm nến lên bánh ga-tô sinh nhật

Khi tổ chức sinh nhật, đốt nến trên bánh ga tô sinh nhật, càng ngày càng trở thành cách làm phổ biến. Thế nhưng cách làm như vậy là không khoa học, không vệ sinh.

Làm như vậy có rất nhiều nguy hại : Một là, trên chiếc bánh ga tô rất ngon lành đẹp đẽ, bị cắm lên rất nhiều ngọn nến con, nhất định sẽ bị ô nhiễm. Thứ hai, đốt những ngọn nến con lên, không tránh khỏi những vật chất bẩn trong khói nến rơi xuống, làm cho bánh lần thứ hai bị ô nhiễm. Thứ ba, sau khi đốt xong những ngọn nến, còn phải dùng hơi thở dài để thổi tắt những ngọn nến, có khi còn phải nhờ người khác thổi giúp, khó tránh khỏi nước bọt phun ra, vi trùng gây bệnh bay múa. Nếu người thổi nến lại có bệnh đường tiêu hoá hoặc đường hô hấp, tất nhiên sẽ truyền vi khuẩn gây bệnh vào bánh ga tô. Cho nên, không nên cắm nến lên bánh ga tô sinh

nhật. Nếu đổi cách làm là cắm nến lên trên hộp bánh ga tô thì vệ sinh hơn, khoa học hơn.

1298- Khi ngủ không nên đắp chăn trùm đầu

Đắp chăn trùm đầu để ngủ, đối với thân thể chỉ có hại chứ không có lợi..

Bởi vì không khí trong chăn không lưu thông, thở ra thán khí càng ngày càng nhiều, dưỡng khí hít vào càng ngày càng ít. Do thán khí kích thích trung khu thần kinh hô hấp làm cho ta thiếu không khí, toàn thân toát mồ hôi, thậm chí bỗng nhiên bừng tỉnh trong cơn mê. Đắp chăn trùm đầu để ngủ sẽ làm cho ta chóng mặt, mắt sưng, tinh thần không phấn chấn, trí nhớ giảm sút. Cho nên, khi ngủ không nên đắp chăn trùm đầu.

1299- Mùa đông không nên đắp chăn quá dày

Mùa đông tiết trời tuy lạnh, nhưng không phải càng đắp chăn dày càng tốt. Chăn bông mỏng có cảm tưởng là rét. "Rét" không ngủ được; nhưng đắp chăn bông quá dày, cũng sẽ ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi và giấc ngủ.

Nếu đắp chăn bông quá dày, khi nằm ngửa, chăn bông dày nặng đè lên ngực làm ảnh hưởng đến vận động hô hấp, giảm mất lượng hô hấp của phổi, làm cho hít được ít ô-xy mà sinh ra nằm mơ; đắp chăn bông quá dày, độ nóng của chăn bông tất sẽ tăng cao, nếu trong chăn bông quá nóng sẽ làm cho chuyển hoá trong cơ thể thịnh vượng , năng lượng tiêu hao tăng lên rất nhiều, mồ hôi ra rất nhiều, từ đó mà làm cho trằn trọc khó yên, sau khi tỉnh dậy sẽ cảm thấy mệt mỏi, váng đầu căng óc; ban đêm đắp chăn bông quá dày, không những làm cho cơ thể toả nhiệt nhiều hơn, lỗ chân lông nở tộng, mà còn vì buổi sáng mùa đông, nhiệt độ không khí ngoài trời tương đối thấp, ngủ dậy rất dễ bị gió lạnh làm cho cảm mạo. Cho nên, mùa đông đắp chăn sao cho đủ ấm là được, không nên dùng chăn quá dày.

1300- Không nên cự tuyệt thổ lộ

Trong cuộc sống cần phải giao tiếp với tất cả mọi loại người, cần phải xử lý mọi loại sự việc. Điều đó khó tránh khỏi những bức súc triết, gập ghềnh, sinh ra bi thương, phẫn nộ, khó tránh khỏi tâm tình u buồn. Gặp phải những tình hình như vậy nên bình tĩnh, tìm người bạn tri âm, dốc hết bầu tâm sự, thổ lộ một cách có lý trí một hồi. Nếu cự tuyệt thổ lộ, chôn sâu ưu tư, bi thương trong đáy lòng là rất có hại cho sức khoẻ.

Trường kỳ ưu tư là kẻ thù của sức khoẻ. Đó là kết luận của ngành đông y trải qua một thời gian dài thực tiễn. Kích thích tinh thần dẫn đến u uất không thoải mái, có thể dẫn đến "can khí uất kết", nhẹ thì làm cho thần kinh suy nhược, nội phân tiết rối loạn, nặng thì tinh thần thất thường, sinh bệnh cao huyết áp và tâm huyết quản, hạ thấp công năng miễn dịch của cơ thể, giảm tuổi thọ của con người. Cho nên, không cự tuyệt thổ lộ, thông qua thổ lộ khiên cho áp lực tâm lý và sinh lý được giải toả rất nhiều. Khi trong lòng buồn bực, bi thương, não nộ, mạnh dạn thổ lộ với người bạn tin cậy, người có đầu óc bình tĩnh, cố gắng thổ lộ hết một cách lâm li, thoải mái cho bạn nghe. Nếu nhất thời không tìm được đối tượng để thổ lộ, trong môi trường không ảnh hưởng đến người khác thì có thể tự chủ tự thổ lộ với mình.

1301- Không nên dùng chung dao cạo râu

Trong cuộc sống thường ngày, thường xuyên có thể thấy cảnh có một số người mượn dao cạo râu của người khác để dùng. Đó là một thói quen rất không tốt.

Bởi vì trên dao cạo râu có rất nhiều vi rút, khi cạo râu thường có những vết xước nhỏ, làm cho tiểu động mạch, tiểu tĩnh mạch ở vào trạng thái mở, nếu người đó có vi trùng viêm gan B hoặc các vi rút khác dính vào lưỡi dao thì rất dễ thông qua những vết xước nhỏ ấy mà bị cảm nhiễm vi trùng gây bệnh. Cho nên, mỗi người nên có một bộ dao cạo râu riêng của mình để dùng, không nên mượn dao cạo chung. Và bộ dao riêng của mình cũng

nên định kỳ xử lý tiêu độc.

1302- Không nên trường kỳ đánh răng bằng nước quá nóng hoặc quá lạnh

Đánh răng ngoài việc phải có phương pháp đúng đắn ra, còn phải chư ý đến nhiệt độ của nước đánh răng, không nên dùng nước quá nóng hoặc quá lạnh.

Chuyên gia y học đối với sinh thái răng đã tiến hành điều tra nghiên cứu, kết quả chứng tỏ, răng thích ứng với nhiệt độ 35° - 36°C ở trong mồm để tiến hành chuyển hoá bình rthường. Cho nên, khi đánh răng mà không chú ý đến nhiệt độ của nước đánh răng, nếu cứ đánh răng bằng nước quá lạnh hoặc quá nóng trong thời kỳ dài thì răng sẽ trường kỳ bị kích thích nóng hoặc kích thích lạnh, rất dễ xảy ra xuất huyết chân răng và co giật tiểu huyết quản, trực tiếp ảnh hưởng đến chuyển hoá bình thường của răng, gây nên các bệnh về răng, giảm thiểu tuổi thọ của răng.

1303- Không nên đánh xi giày ở trong phòng ở

Giày đi trên chân người, theo bàn chân chủ nhân đi mọi hang cùng ngõ hẻm, trên da giày có không biết bao nhiêu vi khuẩn, vi rút, trứng ký sinh trùng và bụi bặm. Trong những cư xá ở trong thành phố hoặc nơi tập trung, trong không gian mỗi mét vuông vốn đã có khoảng 500 đến 1000 hạt bụi nhỏ bay lên, nếu đánh giày ở trong phòng ở sẽ làm cho bụi bay lên trong phòng, vi khuẩn sẽ nhiều hơn gấp 10 lần, thậm chí hàng trăm lần, ô nhiễm không khí trong phòng, nguy hại đến sức khoẻ con người, làm cho người ta dễ mắc các loại bệnh. Cho nên, không nên đánh giày ở trong phòng ở.

1304- Không nên đeo đồng hồ dạ quang khi đi ngủ

Những người đã đeo đồng hồ dạ quang thường lại rất thích đeo đồng hồ dạ quang đi ngủ, hy vọng rằng ban đêm không cần bật đèn cũng có thể xem đồng hồ bất cứ lúc nào để biết thời gian. Nhưng đeo đồng hồ dạ quang đi ngủ, không những có hại như

người đeo đồng hồ bình thường mà còn nguy hại cho sức khoẻ nhiều hơn. Đó là vì tài liệu phát quang trên kim và chữ số của đồng hồ dạ quang là do chất radium và kẽm lưu hoá hỗn hợp mà thành. Tia xạ do radium phát ra có thể kích phát tinh thể kẽm lưu hoá phát ra ánh sáng. Đeo đồng hồ dạ quang đi ngủ, trong giấc ngủ, thân thể liên tục bị radium bức xạ 8 - 9 tiếng đồng hồ liền. Tuy thuốc phát sáng trên đồng hồ dạ quang không lớn lắm, nhưng cứ trường kỳ liên tục bị bức xạ vào cơ thể, đối với sự nguy hại cho sức khoẻ cũng không thể coi thường.

1305- Không nên để sót thuốc đánh răng trong miệng

Trong đại đa số thuốc đánh răng đều có thuốc chà sát, thuốc sinh bọt, hương liệu điều vị, thuốc giữ ẩm, có một số thuốc đánh răng còn có fluor và thuốc phòng mục. Thuốc chà sát chủ yếu do muối axit phốtphoric, canxium cacbonat và manhêzium cacbonat hợp thành. Có thứ còn dùng phù thạch, phốtpho không nước, hạt thạch anh silic làm thuốc chà sát.

Giới y học qua nhiều năm nghiên cứu phát hiện, nếu nuốt thuốc đánh răng vào trong bụng, có người đã bị viêm ruột có tính cục bộ và rất giống bệnh cơlon, triệu chứng là đau bụng, tiêu chảy, hơi sốt, trở ngại cho dinh dưỡng, viêm khớp v.v...

Trong tiêu bản của giới y học nước ngoài thì phát hiện rất nhiều hạt tinh thể. Tất cả các nghiên cứu đều chứng minh, nuốt phải thuốc đánh răng có thể dẫn đến bệnh cơlon. Nhi đồng khi đánh răng thường hay nuốt một số thuốc đánh rắng, có một số người lớn cũng như vậy. Việc đó rất không khoa học. Cho nên, sau khi đánh răng, nhất định phải xúc miệng nhiều lần, cố gắng nhổ hết thuốc đánh răng ra ngoài, để tránh thuốc đánh răng bị nuốt vào trong bụng.

1306- Không nên để tay trần khi lái xe

Có rất nhiều lái xe, vì muốn cho rảnh việc thuận tiện, thường để tay trần cầm tay lái để lái xe. Họ không biết rằng như

vậy là có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì khi xe đã nổ máy hoặc chạy trên đường, đều có những chấn động khác nhau, loại chấn động này rất có hại cho cơ thể. Khoa học nghiên cứu đã chứng minh, những người trường kỳ lái xe cơ động, do ảnh hưởng của chấn động làm cho công năng hệ thống thần kinh suy giảm, như phản xạ điều kiện bị ức chế, mỏm thần kinh bị thương tổn, công năng cảm giác chấn động, cảm giác đau suy thoái v.v... năng lực để thích ứng môi trường thay đổi hạ thấp. Chấn động còn làm cho bàn tay ra nhiều mồ hôi, ngón tay rệu rạo. Khi chấn động quá mạnh, người lái xe còn cảm thấy tay, lưng mệt mỏi, tê bì, sức nắm của tay bị giảm. Nếu kéo dài, sẽ dẫn đến cơ bắp co giật, teo lại, dẫn đến cải biến khớp xương, từ đó mà xuất hiện mất canxi, viêm khớp có tính biến hình. Chấn động và tiếng ồn mãnh liệt trường kỳ kích thích cơ thể sẽ làm cho công năng thần kinh tự chủ rối loạn, xuất hiện bệnh trạng khó thở, mất ngủ v.v... Phụ nữ lái xe còn xuất hiện các chứng bệnh kinh nguyệt không đều, thống kinh, xảy thai, sa tử cung v.v... Y học thường gọi bệnh do chấn động thông thường như thế này gây nên là "bệnh chấn động".

Để dự phòng bệnh chấn động phát sinh, người lái xe khi lái xe cần phải đeo găng tay hoặc bao tay có hai lớp vải bông dày, từ đó mà làm cho tay ít trực tiếp tiếp xúc với tay lái, để giảm bớt sức chấn động của xe đối với cơ thể. Người lái xe tuyệt đối không nên thờ ơ với việc này.

Ngoài ra ghế ngồi của lái xe và lưng dựa của lái xe cũng cần đặt thêm cái đệm xốp (có sức đàn hồi) hoặc sau một thời gian lái xe thì nghỉ một lúc để thả lỏng cơ bắp căng thẳng và hoạt động các khớp tay một lát, để dự phòng phát sinh "bệnh chấn động".

1307- Không nên thường xuyên đến vũ trường

Khiêu vũ là một loại hoạt động xã giao và giải trí đại chúng

có lợi cho sức khoẻ thân thể và tâm hồn, trong những trường hợp thích đáng, khiêu vũ rất có ích làm cho tâm hồn thoải mái, thân thể khoẻ mạnh. Nhưng thường xuyên đến vũ trường thì lại không nên.

1/ Tiếng ồn ô nhiễm nghiêm trọng: Khoa học nghiên cứu đã chứng minh, âm hưởng vượt quá 80 - 85 đêxiben là có nguy hại cho cơ thể. Trên thực tế, nói chung, âm hưởng của vũ trường, cho dù là một điệu nhảy nhẹ nhàng như "van-xơ", hay tiếng ồn nhức óc như "điscô" đa số đều vượt quá 90 đêxiben, có khi còn cao tới 120 đêxiben. Khiêu vũ trong âm hưởng kinh khủng như vậy nhất định sẽ ảnh hưởng ở những mức độ khác nhau đến thính lực, gây tổn hại cho hệ thống thần kinh, hệ thống tiêu hoá và hệ thống nội phân tiết v.v... làm cho đau đầu, ù tai, tức thở, nôn mửa, tim đập quá nhanh, huyết áp tăng cao v.v...

2/ Ô nhiễm ánh sáng nghiêm trọng: ánh đèn màu loạn xạ, lúc tỏ lúc mờ là một trong những đặc trưng của vũ trường. ánh đèn lúc tỏ lúc mờ như vậy thông qua tinh thể của mắt tập trung trên võng mạc mắt, dẫn đến nhiệt độ trong mắt tăng lên rõ rệt, làm tổn thương cho giác mô mắt, kết mạc mắt và tinh thể, làm cho thị lực mơ hồ, mắt bị co giật, sung huyết kết mô. Nếu cứ kéo dài trong môi trường như thế này, có người đã bị phản ứng đau đầu, hoa mắt, mất ngủ, tinh thần bại hoại, không muốn ăn v.v... Không vũ trường nào là không có đèn tia tử ngoại, vì nó có công năng diệt khuẩn và chữa trị bệnh ngoài da. Nhưng chúng ta không thể không thấy, nếu không khống chế thoả đáng, đèn tia tử ngoại cũng là một trong những nguồn ô nhiễm ánh sáng. Qua nghiên cứu đã chứng minh, tia tử ngoại chiếu xạ một thời gian dài làm chọ prôtêin và chất dung môi trong cơ thể người ta bị thay đổi, từ đó mà sinh ra một số bệnh tật. Vì những ô nhiễm này xâm nhập vào người ta một cách không ai biết, không ai thấy, không có cách nào để cảm biết rõ hoặc ảm giác rõ. Do đó mà

tính nguy hại của chúng càng không thể coi nhẹ được.

3/ Không khí ô nhiễm nghiêm trọng: Qua điều tra đã chứng minh, vũ trường ở các thành thị lớn và vừa khi đến đỉnh cao nhất, bình quân cứ 1,5 mét vuông diện tích có một cặp khiêu vũ hoạt động. Thử nghĩ xem, số người tập trung với mật độ như vậy, nếu trong môi trường điều kiện thông gió không tốt thì ô nhiễm không khí nghiêm trọng biết nhường nào. Ngoài ra các cơ quan nghiên cứu khoa học đã chứng minh, bản thân con người từng giờ từng phút cũng không ngừng nhả không biết báo nhiêu khí thể, trong đó khí thể có hại chiếm 1/3. Những khí thể có hại này ở trong vũ trường tích tiểu thành đại, không dễ tiêu trừ, làm cho không khí ô nhiễm nghiêm trọng. Thêm nữa, trong vũ trường nhiệt độ tương đối cao, không khí không thể đối lưu, rất có lợi cho vi rút sinh sôi nảy nở, hơn nữa mọi người tiếp xúc với nhau nhiều, cự ly rất gần, cũng là điều kiện để cho vi khuẩn truyền bá bệnh tật, trở thành cái ổ truyền bá những bệnh truyền nhiễm.

Từ đó ta thấy, ô nhiễm ở vũ trường là rất nghiêm trọng. Nếu đến vũ trường ít, thời gian ngắn thì những ô nhiễm này không nguy hại rõ rệt, nhưng nếu cứ thường xuyên đến vũ trường, ngày tháng tích tụ lại thì sự tổn hại nghiêm trọng sẽ xuất hiện rất rõ rệt.

1308- Khi đi tàu xe không nên xem báo

Không ít người cứ thích khi đi trên xe hoả hay xe hơi là đem báo ra đọc. Những người biết quí trọng thời gian, tinh thần khao khát trí thức ấy thật đáng quí; nhưng từ góc độ bảo vệ sức khỏe mà xét, cách làm như vậy là không ổn.

Đó là vì, bất kỳ là đi xe hoả hay đi xe hơi, trên xe người nhiều, ánh sáng không đủ, xem sách báo thời gian dài sẽ làm cho mắt phải làm việc rất nhiều, rất tổn hại cho sức khỏe của mắt. Mặt khác, trong chuyến xe đang chạy, lắc lư hết sang phải lại sang trái, nhảy lên nhảy xuống, làm cho cự ly giữa mắt và sách

báo thay đổi bất thường, muốn đọc rõ những chữ nghĩa trên báo phải không ngừng điều chỉnh tiêu cự, như vậy rất dễ làm cho thần kinh thị giác mệt mỏi; nếu thần kinh thị giác quá ư mệt mỏi, tất sẽ làm cho tình hình sức khoẻ bị tổn hại nghiêm trọng. Cho nên, trên đường đi, xe lắc lư không ổn định thì không nên xem sách xem báo.

1309- Không nên đọc sách ở trên ghế xô pha thời gian dài

Có người cứ thích ngồi trên ghế xô pha để xem sách, tưởng rằng như vậy vừa rất thoải mái, lại có thể đọc sách, học tập thời gian dài, không bị mỏi mệt . Nếu làm như vậy một thời gian ngắn thì chẳng có gì đáng nói, nhưng nếu thời gian kéo dài như vậy thì lại không nên, rất nguy hại cho cơ thể.

Đó là vì chỗ ngồi của ghế xô pha rất thấp, thêm nữa nó lại có tính đàn hồi, người ta ngồi lên đó rồi, bộ phận mông lõm xuống, cơ lưng sau bộ phận xương chậu bị căng ra, lúc đó đọc sách, nếu hai tay giơ cao sách lên thì lưng, cổ và mắt tuy cảm thấy thoải mái, nhưng cái mông chống đỡ không được bao lâu, tất nhiên tự nhiên sẽ chùng xuống, như vậy sẽ làm cho hai mắt phải nhìn xuống, nếu thời gian kéo dài sẽ làm cho cơ mắt phiá dưới bị mệt mỏi, nếu ưỡn thẳng người lên, đầu cúi xuống nhìn sách, do tác dụng trọng lực của đầu làm cho cơ lưng trên cổ bị kéo thẳng ra. Cùng một cơ bắp ở lưng xương chậu bị căng ra, ở cổ lại bị căng ra, như vậy thời gian kéo dài, tất nhiên sẽ làm cho người ta cảm thấy đau lưng, mỏi cổ, ngày tháng kéo dài rất dễ bị thoái hoá cột sống cổ. Cho nên, không nên ngồi trên ghế xô pha đọc sách thời gian dài, càng không nên gây thành thói quen ngồi trên ghế xô pha đọc sách.

1310- Mùa đông giá lạnh không nên đóng kín hết các cửa

Mùa đông giá lạnh, để đề phòng lạnh giá và giữ ấm, có nhiều

gia đình đã đóng kín hết các cửa sổ và cửa ra vào. Thậm chí còn mang cả bếp than vào đốt ở trong phòng ngủ. Tuy độ ấm có được đề cao nhưng độ nguy hại của nó có thể làm cho chết người.

Bởi vì con người ta hoạt động ở trong gian phòng bịt kín, nồng độ thán khí thở ra ngày càng cao. Hai người hoạt động ở trong gian phòng có 6 mét vuông đóng kín, sau 8 tiếng đồng hồ, thán khí tụ tập lại có thể làm cho người ta mất mạng. Chiếc lò than ở trong phòng cũng toả ra lượng cacbon cực kỳ nguy hại, cũng có thể làm cho người ta bị trúng độc khí than. Ngoài ra các cửa đều đóng kín, trong phòng u ám ẩm ướt để cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở rất thuận tiện, đối với sức khoẻ cũng không có lợi. Cho nên, từ góc độ vệ sinh mà xét, mùa đông giá lạnh cũng nên định giờ mở toang các cửa ra để thay đổi không khí, bảo đảm không khí trong phòng được tươi mới, để cho ánh sáng chiếu vào trong phòng, nhờ tia tử ngoại tiêu diệt vi khuẩn thì rất có lợi cho việc đề phòng cảm cúm.

1311- Không nên đố kỵ

Chuyên gia y học truyền thống, tác giả cuốn "Nội kinh. Tố vấn" đã chỉ ra rằng :"Dư tri bách bệnh sinh vu khí dã". Đố kỵ có thể làm cho con người ta sinh ra nhiều bệnh tật, luôn luôn không được yên ổn, tinh lực hao tổn, tinh huyết không đủ, ngoại tà xâm nhập, thận suy dương thất. Theo y học hiện đại nghiên cứu, đại đa số những người có lòng ghen tị đều xuất hiện những hiện tượng như năng lực tiêu hoá kém, u buồn, tức ngực, đau đầu, đau dạ dày, thống kinh, nôn mửa có tính thần kinh, viêm kết tràng có tính quá mẫn cảm, đau tim, sớm già v.v...

Đố kỵ là một loại phản ứng tâm thần đau khổ, rất khó chịu, nó bao hàm các loại nhân tố tình cảm như dạ dày ợ chua, oán hận, phẫn nộ, uể oải, thèm muốn mà không làm gì được. Nó có thể làm cho não thuỳ thể ở bên dưới chất vỏ đại não thúc đẩy cho tăng nhanh sự phân tiết chất kích tố của vỏ tuyến thượng thận,

làm cho công năng miễn dịch của cơ thể bị rối loạn, công năng đại não bị mất tác dụng, năng lực kháng ngự bệnh tật bị suy yếu, từ đó mà làm cho các bệnh cao huyết áp, bệnh hẹp van tim, bệnh tâm huyết quản, đau một bên đầu có tính chu kỳ v.v... càng thêm trầm trọng.

Cho nên, không nên đố kỵ, vì sức khoẻ của bản thân, nên bồi dưỡng một tấm lóng khoan dung độ lượng, xây dựng tinh thần khoáng đạt, vứt bỏ tính đố kỵ đi.

1312- Không nên dùng đũa son

Đũa son tuy trông rất đẹp, lại dễ rửa, nhưng sơn là vật chất có độc. Bất kỳ là sơn đỏ, sơn đen hay sơn xanh, sơn trên những chiếc đũa, trong quá trình sử dụng đều có hại cho cơ thể.

Sơn do chất sơn, dầu sơn, chất hữu cơ hoà tan, thuốc bổ sung và benden gia công chế thành. Trong thuốc hoà tan có nhiều chất như benden đều là vật chất có độc, trong nhiệt độ thường đã có thể bốc lên và nhiệt độ càng cao thì bốc lên càng nhanh. Những chất hoà tan hữu cơ này thông qua đường hô hấp chui vào trong phổi, cũng có thể thông qua lớp da, niêm mạc miệng chui vào cơ thể. Ngoài ra những chất hữu cơ này dễ bị hoà tan trong dầu mỡ, có thể theo thức ăn mà vào cơ thể. Trường kỳ sử dụng đũa sơn tất sẽ có nguy hại cho cơ thể. Cho nên, không nên dùng đũa son, đương nhiên là không nên sản xuất đũa son.

1313- Không nên gấp chăn ngay sau khi ngủ dậy

Rất nhiều người thường có thói quen sau khi ngủ dậy là lập tức gấp chăn ngay, cách làm như vậy là không tốt.

Bản thân thân thể là một nguồn ô nhiễm tương đối lớn. Trong giấc ngủ mấy tiếng đồng hồ, thậm chí mười mấy tiếng đồng hồ, cơ thể người ta thải ra một khối lượng lớn hơi nước, làm cho chăn bị ẩm ở những mức độ khác nhau, việc hô hấp và những lỗ chân lông phân bố trên toàn cơ thể cũng có thể bài tiết ra mồ hôi đủ các mùi vị. Theo đo đạc, từ đường hô hấp người ta bài tiết ra có tới 149 loại

vật chất hoá học, từ trong mồ hôi bốc lên 151 loại vật chất hoá học. Chăn hấp thu thuỷ phân và mùi khí này, nếu không để cho chúng bay đi mà đem gấp ngay lại, không những làm cho chăn bị ẩm mà còn bị vật chất hoá học ô nhiễm sinh ra những mùi khí khó ngửi và ảnh hưởng đến tuổi thọ sử dụng của chăn. Nếu cái chăn thường xuyên có những ô nhiễm này thì cũng rất có hại cho sức khoẻ.

Cho nên, sáng sớm sau khi ngủ dậy không nên gấp chăn ngay, mà nên lật chăn lên trước, mở rộng cửa sổ làm cho thuỷ phân và mùi khí tự nhiên bay đi, sau một thời gian rồi hãy gấp chăn thì tốt hơn. Ngoài ra, nên thường xuyên phơi chăn ra ngoài nắng, làm cho khí thể bên trong chăn bay đi hết, đồng thời cũng tiêu diệt được vi khuẩn gây bệnh ở trong chăn.

1314- Không nên giặt áo lông bằng máy giặt

Dùng máy giặt để giặt áo lông, tuy có thuận tiện, đỡ tốn sức, nhưng có thể tổn hại cho áo lông, thậm chí còn làm hỏng cả áo.

Bởi vì cường độ của sợi lông kém, không kéo ra được, nếu dùng máy giặt để giặt, lông có thể bị nghiền nát, bánh xe của máy giặt cũng có thể làm cho lông bị xoăn lại, kết thành từng cục, làm giảm đi tính năng giữ nhiệt của áo. Ngoài ra, nguyên liệu của áo lông đa số thường dùng lụa ni lông, loại nguyên liệu này chơn bóng, ngoại lực hơi mạnh có thể làm cho hàng bị tổn hại, khiến cho những đường khâu bị bung ra hàng loạt, phần lông ở bên trong lòi ra ngoài, rơi mất, toàn bộ cái áo do đó mà có thể phải vứt đi.

1315- Quần áo bằng vải giả da không nên dùng xà phòng và dầu xăng để giặt

Quần áo bằng vải giả da vừa bền vừa rẻ, vừa mỹ quan thực dụng, được người tiêu dùng đặc biệt hoan nghênh. Nhưng khi giặt và cất giữ thì khó, có thể bị tổn thương đến độ sáng bóng và độ bền. Không thể xử lý quần áo bằng vải giả da như các loại vải

phổ thông được.

Bởi vì trong xà phòng có chất kiềm, dễ làm hỏng độ bóng của vải giả da. Dùng bột giặt hữu cơ như dầu xăng, rượu cồn, nước chuối tiêu để giặt, tuy có thể trừ đi được vết bẩn, nhưng chất tăng độ dẻo, chất màu của vải giả da sau khi gặp các dung dịch hữu cơ sẽ bị phai đi, do đó làm cho vải giả da mất độ bóng, trở nên cứng, gãy nứt. Cho nên quần áo bằng vải giả da không nên dùng xà phòng, dầu xăng để giặt tẩy, cũng không nên phơi ngoài nắng. Nên lấy vải mềm ngâm nước sạch hoặc một ít bột giặt để lau chỗ bẩn, phơi ra ngoài chỗ thoáng gió cho khô là được.

1316- Không nên giặt quần áo có mồ hôi bằng nước nóng

Khi khí trời viêm nhiệt, người ta ra mồ hôi như tắm, quần áo thường ướt đẫm mồ hôi. Quần áo dính đầy mồ hôi này, không nên dùng nước nóng để giặt, nếu không sẽ khó giặt được sạch.

Đó là vì trong mồ hôi ngoài một lượng nước rất lớn và một ít lượng muối ra, thường có cả prôtêin, u-rê và các vật chất hữu cơ khác. Thành phần muối, u-rê đều hoà tan trong nước, chỉ cần dùng lượng nước lớn, vò nhẹ, là muối và u-rê hầu như đi hết. Còn prôtêin thì trong nhiệt độ bình thường cũng có thể hoà tan trong nước, nếu bị nóng chúng có thể ngưng kết lại, không dễ hoà tan trong nước, và dính vào sợi vải quần áo, chất prôtêin ngưng đọng trên sợi này bị ánh nắng mặt trời chiếu vào hoặc cùng với ô-xy trong không khí phát sinh tác dụng hoá học sẽ biến thành cáu bẩn màu vàng, sau đó khó có thể giặt được sạch.

Cũng với lý lẽ như vậy, nếu quần áo bị dính vết máu, vết sữa bò, đậu tương, canh thịt v.v... cũng nên giặt bằng nước lạnh, không nên giặt bằng nước nóng. Nguyên nhân là chúng đều có chất prôtêin.

1317- Không nên giặt chung quần áo lót và quần áo ngoài với nhau.

Khi giặt quần áo không nên tiết kiệm thời gian, bỏ quần áo lót và quần áo ngoài vào giặt chung.

Trong môi trường sống, có vô vàn bụi bặm, có những bụi có tính sinh sản, như những bụi lông của sợi ở trong nhà máy dệt, những hạt li ti trong nguyên liệu của nhà máy Hoa Hồng v.v... dính trên da dễ phát sinh phản ứng biến thái làm cho mẩn ngứa, viêm da; lại còn có bụi có tính sinh hoạt, như bụi trên đường quốc lộ, bụi đen trong ống khói, khí thải của xe hơi v.v... Những bụi này đem theo rất nhiều bào tử chân khuẩn, cái ghẻ v.v... vi sinh vật gây bệnh như bệnh nấm ngoài da, mụn ghẻ v.v... Khi giặt quần áo mà giặt lẫn lộn quần áo lót và quần áo ngoài thì những vi sinh vật gây bệnh rất dễ bám vào quần áo lót, nếu giặt không thật sạch dễ làm cho người ta mắc các loại bệnh ngoài da. Cho nên, khi giặt quần áo phải giặt quần áo lót và quần áo mặc ngoài riêng ra thì mới ổn.

1318- Không nên trường kỳ sử dụng một loại thuốc đánh răng

Bình thường chúng ta có thể thấy, có người thích dùng loại thuốc đánh răng nào là quanh năm mua loại thuốc đánh răng ấy, không bao giờ thay đổi. Kỳ thực đó là một cách làm không khoa học. Các chuyên gia y học về răng hàm mặt kiến nghị : Đánh răng tốt nhất nên mỗi tháng thay đổi một loại thuốc đánh răng.

Thuốc đánh răng trên thị trường có thể phân thành hai loại lớn là loại phổ thông và loại chữa bệnh. Thành phần chủ yếu của thuốc đánh răng loại phổ thông là thuốc ma sát, thuốc trừ cáu bẩn, thuốc gây bọt, thuốc kết hợp, thuốc giữ ẩm, thuốc điều vị, hương liệu, thuốc phòng thối v.v... Thuốc đánh răng loại chữa bệnh, ngoài những thành phần của thuốc đánh răng phổ thông ra còn có thảo dược đông y, tây y, xúc tác hoạt tính, fluor hoá natri có tác dụng trị liệu v.v... Cho nên thuốc đánh răng loại trị liệu vừa có tác dụng ma sát có tính cơ giới, thuốc trừ cáu bẩn, trừ hôi trong miệng của thuốc đánh răng phổ thông ra, còn có tác dụng

ngăn ngừa vi khuẩn rõ rệt, như thuốc đánh răng trong đó có thảo dược và thuốc đánh răng có dược vật tây y có thể ức chế nhiều loại vi khuẩn gây bệnh ở trong miệng sinh trưởng nên không sâu răng, trong đó có loại liên cầu khuẩn biến hình, cầu khuẩn nho màu vàng kim mạnh nhất có tác dụng làm cho sâu răng, và trong thuốc đánh răng còn có dung môi hoạt tính, có tác dụng hoà tan vi khuẩn, có thể đánh sạch những vết ố trên răng mà bàn chải rất khó đánh sạch, do đó làm cho hiệu quả đánh răng càng nổi trội. Thuốc đánh răng có fluor tuy không có tác dụng ức chế vi khuẩn, nhưng có thể làm cho chân răng được chắc hơn, khiến cho răng không bị ma sát, và axit ăn mòn, từ đó mà gây được tác dụng phòng trị sâu răng và ức chế sâu răng phát triển.

Thế nhưng thuốc đánh răng chữa bệnh song song với việc ức chế vi trùng gây bệnh thì cũng ức chế luôn cả một bộ phận vi khuẩn không gây bệnh, làm cho sinh thái vi khuẩn ở trong miệng mất sự cân đối, dẫn đến nhóm vi khuẩn bị mất thăng bằng. Nếu sử dụng lâu dài, cũng sẽ làm cho một số vi khuẩn nhờn thuốc. Cho nên, để bảo đảm răng miệng được sạch sẽ, nên thường xuyên thay đổi loại thuốc đánh răng, mỗi tháng nên thay đổi một lần là tốt nhất.

1319- Không nên dùng chung khăn mùi xoa của nhau

Khăn tay (khăn mùi xoa) là một vật mà mọi người nên luôn luôn đem theo mình, nó có tác dụng rất rộng rãi. Khăn mùi xoa mgoài việc dùng để lau mồ hôi, lau tay ra, nó còn dùng để lau nước mắt, lau kính, lau mũi; khi cần thiết còn dùng để gói thức ăn, hoa quả, lau dụng cụ ăn và ăn xong thì lau mồm; khi ho, hắt xì hơi còn dùng để che mồm. Chính vì tác dụng sử dụng của nó rất cao, cho nên nó rất "bẩn". Số lượng vi khuẩn trong khăn tay thật nhiều kinh khủng. Nếu để khăn mùi xoa xuống dưới kính hiển vi mà quan sát, bạn sẽ nhìn thấy số vi sinh vật không thể đếm xuể. Có người đã làm qua thực nghiệm, dùng khăn tay 2

ngày không giặt, cứ mỗi cm vuông có 5 vạn đến 8 vạn con vi rút. Cho nên người ta nói là, những chiếc khăn tay bẩn là hung thủ truyền bá bệnh tật. Mỗi người chỉ nên sử dụng khăn tay của mình, không nên mượn của người khác để dùng. Để giảm bớt cơ hội bệnh tật, mỗi người nên mang theo vài chiếc mùi xoa, nên để ở những nơi khác nhau, phân công chuyên dùng, và phải kiên trì năng thay, năng giặt, năng luộc, năng tiêu độc.

1320- Không nên lộn trái áo mưa bằng vải cao su ra để mặc

áo mưa bằng cao su, bên ngoài là vải, bên trong là cao su. Để đề phòng nước mưa thấm vào vải, có nhiều người đã mặc áo trái, hy vọng sẽ kéo dài được tuổi thọ của áo. Trên thực tế, việc đó không được như ý muốn.

Bởi vì áo mưa mặt cao su ở bên ngoài bị gió thổi, mưa dầm, mặt trời chiếu nắng hoặc lạnh giá, sẽ làm cho cao su bị lão hoá biến chất nhanh hơn, do đó mà hay bị gãy nứt, chất cao su bị cứng đờ ra, mất đi tính năng phòng mưa, rút ngắn tuổi thọ sử dụng. Cho nên áo mưa cao su không nên mặc trái.

1321- Là hàng ni lông không nên phun nước

Là hàng ni lông không nên phun nước hoặc dùng vải phủ lên.

Bởi vì có một số hàng ni lông có tính hoà tan có thể hoà tan trong nước sôi. Cho nên phun nước hoặc dùng khăn ướt phủ lên để là, có thể làm cho ni lông nóng chảy hoặc cứng ra.

1322- Khi đếm tiền, không nên liếm ngón tay

Không ít người khi đếm tiền thường có thói quen liếm ngón tay cho ướt để đếm. Đó là một thói quen xấu không vệ sinh, rất không khoa học. Bởi vì tính lưu thông của đồng tiền rất lớn, mọi loại người (bao gồm cả những người có bệnh truyền nhiễm) đều tiếp xúc với chúng. Trên đồng tiền có không biết bao nhiêu vi khuẩn, vi rút, trứng ký sinh trùng v.v... Nhân viên nghiên cứu

khoa học đã từng tiến hành kiểm nghiệm tất cả các loại tiền nhân dân tệ, phân biệt kiểm nghiệm các loại vi khuẩn như sa môn khuẩn, bệnh khuẩn viêm gan B, trực khuẩn biến hình, trực khuẩn mủ xanh, trực khuẩn đại tràng và các loại trứng ký sinh trùng đường ruột. Khi ngón tay đếm tiền liếm vào nước bọt ở lưỡi rất dễ đem theo vi rút, vi khuẩn, trứng ký sinh trùng v.v... trực tiếp đưa vào mồm dẫn đến truyền bá các loại bệnh.

Cho nên, khi đếm tiền không nên liếm ngón tay. Để nâng cao tốc độ đếm tiền, có thể nhúng ngón tay vào nước thay cho liếm ngón tay.

1323- Mùa hè sau khi ra nhiều mồ hôi không nên lau khô ngay

Mọi người khi thấy mồ hôi ra đẫm lưng, thường có thói quen lau khô ngay, nếu mồ hôi còn ra thì lại lau khô. Như vậy không có lợi cho cơ thể tán nhiệt, hạ thấp công năng điều tiết nhiệt độ trong người của làn da.

Cơ thể toả nhiệt chủ yếu là thông qua bức xạ, truyền đạo, đối lưu và bốc hơi mồ hôi của bên ngoài làn da thực hiện. Trong môi trường nhiệt độ cao hoặc lao động (vận động) mạnh làm cho cơ thể toả nhiệt nhiều lên, tuyến mồ hôi sẽ phân tiết lượng mồ hôi rất lớn, số mồ hôi này dính trên bề ngoài lớp da, khi mồ hôi ở trạng thái thể nước chuyển sang trạng thái thể khí sẽ mang theo một số nhiệt lượng rất lớn, có tác dụng toả nhiệt hạ thấp nhiệt độ. Thực nghiệm đã chứng minh, mỗi khi bốc hơi 1 ml mồ hôi, có thể đem theo 0,58 kilô kalo nhiệt lượng. Cho nên, nếu sau khi ra mồ hôi lập tức lau khô ngay sẽ không thể phát huy được tác dụng bốc hơi toả nhiệt của nó. Do nhiệt lượng không được toả hết, tuyến mồ hôi còn tiếp tục phân tiết ra mồ hôi, thành phần muối, vitamin v.v...trong cơ thể cũng sẽ theo đó mà mất đi, như vậy đối với thân thể không có lợi,

Ngoài ra, càng không nên dùng nước lạnh hoặc khăn mặt

lạnh để lau mồ hôi. Bởi vì da bị lạnh kích thích, lỗ chân lông nhanh chóng co lại, mao ti huyết quản theo đó cũng co lại, bề mặt làn da tuy có mát, nhưng nhiệt tích tụ trong cơ thể thì không toả ra ngoài được, trái lại càng làm cho ta cảm thấy nóng bức hơn. Nếu dùng nước nóng, khăn mặt nóng thấm mồ hôi, bề ngoài lớp da bị nóng kích thích, lỗ chân lông nhanh chóng nở ra, mao ti huyết quản cũng nở ra, nhiệt lượng tản đi càng nhanh càng nhiều, cơ thể nhanh chóng cảm thấy mát mẻ sảng khoái dễ chịu.

1324- Không nên dùng răng mở nút chai

Có người khi uống bia, uống rượu sâm banh, uống nước ngọt thường không dùng cái mở nút chai để mở mà cứ dùng răng để mở nút chai. Cách làm như vậy là không ổn, là có hại cho thân thể.

Đó là vì, răng là bộ phận hợp thành chủ yếu của khí quan tiêu hoá của cơ thể, nó không những dùng để nhai thức ăn, mà còn giúp cho việc nói chuyện và phát âm một cách rõ ràng. Răng gánh một trách nhiệm vô cùng to lớn làm cho người ta sống lâu và khoẻ mạnh. Dùng răng để mở nắp chai tổn hại cho răng rất nhiều. Do khi ngậm nút chai để mở, dùng lực không đều, nhẹ thì làm cho răng lung lay không chắc, đau nhức khó chịu, do đó rất dễ phát sinh các bệnh nhẹ thì viêm tuỷ răng; nếu nặng thì bị mẻ răng hoặc gãy răng. Khi răng bị tổn hại thì suốt đời không thể bổ cứu được. Cho nên, xét từ mặt sức khoẻ lâu dài của bản thân, không nên dùng răng để mở nắp chai.

1325- Không nên sáng sớm đã mở toang cửa sổ để thay đổi không khí

Nói chung, các gia đình đều có thói quen là sáng sớm, sau khi ngủ dậy là đi mở cửa sổ để thay đổi không khí, cho rằng như vậy có thể làm cho "khí bẩn" bay đi, đổi lấy luồng không khí tươi mới vào. Kỳ thực, đó không phải là khoa học nhất.

Bởi vì sáng sớm nhiệt độ không khí thấp nhất, còn khí áp thì

cao nhất, là thời điểm cao trào ô nhiễm không khí gần mặt đất trong một ngày, chất lượng không khí kém nhất. Thời gian tốt nhất để mở cửa thay đổi không khí là buổi sáng từ 9 đến 11 giờ, buổi chiều từ 2 đến 4 giò. Thời gian này nhiệt độ không khí đã lên cao, hiện tượng tầng nghịch lưu đã tiêu tan, khí thể có hại tích tụ ở tầng thấp khí quyển đã dần dần bay lên cao và tan đi.

1326- Khi ngồi trên xe không nên nhắm mắt tĩnh dưỡng tinh thần

Khi phải ngồi xe ô tô đi ra ngoài thời gian dài để làm việc hoặc đi du lịch, không ít người có thói quen, ngồi trên xe cứ nhắm mắt để tĩnh dưỡng tinh thần. Kỳ thực cách làm như vậy là không có lợi cho sức khoẻ.

Ngồi trên xe ô tô, xe rung rất mạnh, loại chấn động này nếu cứ tác động đến cơ thể thời gian dài, sẽ làm cho huyết quản não bị co giật mãnh liệt mà teo lại sinh ra đau đầu, hoa mắt, đau ngực, ù tai v.v.... Người ngồi trên xe nếu tỉnh táo. Đại não ở vào trạng thái hưng phấn, cộng thêm nữa là luôn luôn được tiếp thu sự kích thích của cảnh vật bên ngoài cửa sổ, tốc độ tuần hoàn máu tăng nhanh, ảnh hưởng của những chấn động trên đây sẽ không lớn lắm.

Tất nhiên đi xe đường dài không tránh khỏi cảm thấy mệt mỏi, lúc đó nếu nghỉ thì tốt nhất nên ngửa người ra phía sau nằm trên ghế hoặc gục đầu vào ghế trước nghỉ một chút, nhưng thời gian không nên quá dài.

1327- Không nên coi thường ô nhiễm của chìa khoá

Hầu hết mọi người không có thói quen rửa và tiêu độc chìa khoá. Kỳ thực theo các cơ quan hữu quan điều tra cho biết, trên 60% chìa khoá đều có trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn lao và chân khuẩn v.v... gay bệnh. Mọi người khi về nhà đều không tránh khỏi cầm chìa khoá. Sau đó nếu chưa rửa tay mà trực tiếp cầm ngay thức ăn, thì khả năng nhiễm bệnh rất lớn.

Có mấy cách tiêu độc chìa khoá giản đơn như sau:

1/ Tiêu độc bằng ánh nắng: Buổi trưa mỗi ngày trời nắng, để chìa khoá ra ngoài ánh nắng phơi, đại đa số vi khuẩn đều bị tia tử ngoài của ánh nắng tiêu diệt.

2/ Đem rửa để tiêu độc: Đem chìa khoá ra vòi nước máy xối mạnh và dùng bàn chải cứng chải kỹ, có thể làm cho bệnh khuẩn giảm đi 1/3. Nếu bỏ vào nước đun sôi lên một lần, vi khuẩn trên chìa khoá hầu như chết sạch.

3/ Tiêu độc bằng thuốc: Lấy 1 kg nước, cho thêm 4 - 8 ml thuốc nêôgiêramin 5% ngâm trong 15 phút là có thể tiêu diệt được vi khuẩn, vi rút trên chìa khoá.

1328- Không nên dùng phất trần lông gà

Rất nhiều người có thói quen dùng phất trần lông gà để quét vệ sinh, thường dùng phất trần để lau bụi trên bàn làm việc, tủ sách, gia cụ và các quầy của nhà hàng. Thoạt nhìn thì thấy trên mặt những vật đã được quét bóng loáng, bụi bị quét đi hết; nhưng trên thực tế, bụi bặm lắng đọng trên những đồ vật này, trừ một số ít bụi hơi nặng bị quét rơi xuống đất ra, đại đa số những bụi nhẹ đều bị phất trần làm cho bay vào trong không khí, Theo đo đạc, 75 - 90% số bụi bị phất trần quét đi còn bay trong không khí suốt ngày, cho đến đêm khuya sau khi tĩnh mịch mới lại rơi xuống. Như vậy không những không đạt được mục đích là khử bụi, trái lại còn làm ô nhiễm thêm không khí. Huống hồ, bụi này thường mang theo vi khuẩn gây bệnh, sau khi người ta hít vào người đem lại nguy hại cho cơ thể. Cho nên, không nên dùng phất trần lông gà, mà nên dùng khăn lau ướt để lau bụi bám trên các đồ vật.

1329- Không nên phơi nắng quá nhiều

Tắm nắng một cách khoa học và thích đáng là có ích cho sức khoẻ con người. Nhưng có người khi đi bơi hoặc không bơi cũng ra phơi nắng một thời gian dài. Như vậy lại có hại cho sức khoẻ cơ thể.

Đó là vì, các nhà khoa học đã phát hiện, quá nhiều tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời không có lợi cho làn da con người. Làn da phơi nắng quá lâu, nhất là để một diện tích thân thể quá lớn phơi ngoài ánh nắng mặt trời một thời gian dài có thể dẫn đến ung thư sắc tố ác tính. Cho dù không dẫn đến ung thư , ở ngoài ánh nắng mặt trời như thiêu như đốt, thì làn da cũng bị dị ứng có hại, gây tổn thương cấp tinh cho làn da. Cho nên, không nên tắm nắng một cách mù quáng. Những người muốn tắm nắng cần phải được chỉ đạo một cách có khoa học của các bác sĩ hoặc nhân viên y vụ. Khi cần phải ở ngoài nắng thời gian dài thì phải làm tốt công việc phòng hộ để tránh bị cháy nắng.

1330- Không nên dùng ni lông để phủ giường

Vì tính năng của ni lông không thông khí. Có nhiều người ban ngày dùng ni lông để phủ giường, tuy có ý nghĩa tích cực là có thể giữ lại bụi bặm trong không khí rơi xuống giường, nhưng làm như vậy lại không ổn, nó rất có hại cho sức khoẻ con người.

Bởi vì một người lớn qua một đêm có thể toát ra từ lớp da khoảng 200 ml thuỷ phân, một bộ phận thuỷ phân này bị hút vào đệm giường, vào chăn, vào gối. Dùng ni lông phủ kín, những thành phần nước này không bay đi được. Nếu kéo dài, độ ẩm của chăn đệm sẽ không ngừng tăng lên, không những ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm, mà đối với những người viêm khớp, bị tổn thương cơ lưng v.v... lại càng bất lợi, nếu độ ẩm nghiêm trọng thì còn làm cho bệnh nặng thêm hoặc tái phát. Độ ẩm chăn đệm tăng cao càng có lợi cho bệnh khuẩn sinh sôi nảy nở, gây tổn hại cho eon người càng lớn. Cho nên, không nên phủ giường băng ni lông.

1331- Hai điều không nên khi rửa dụng cụ ăn

1/ Không nên dùng miếng sợi hoá học để rửa bát: Có một số người mua trên đầu phố một miếng sợi hoá học đem về rửa bát, cảm thấy nó vừa mềm, vừa bền. Kỳ thực như vậy là không

ổn. Bởi vì nó có thể dính vào bát đũa những mẩu sợi li ti mà mắt thường không trông thấy được. Sau đó chúng theo thức ăn vào trong dạ dày tá tràng. Những mẩu sợi hoá học này đọng lại trên niêm mạc ruột sẽ kích thích hoặc gây bệnh trong đường ruột.

2/ Không nên coi thường việc rửa chôn bát: Không ít người khi rửa bát thường chỉ chú ý rửa mặt trong và ngoài bát cho sạch, còn đáy bát và chôn bát thì lại không để ý. Kỳ thực việc vệ sinh đáy bát và chôn bát không thể coi thường được. Nhân viên nghiên cứu qua thực nghiệm đã chứng minh, rất nhiều cái bát xem ra hình như đã rửa rất sạch sẽ, sau khi xếp chúng lại, đại bộ phận chất bẩn đều đồn xuống đáy bát. Đáy bát trở thành cái giường ấm cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở, vi khuẩn ở dưới đáy bát là nhiều nhất. Cho nên, khi rửa bát, nhất định không được coi thường việc rửa trong và ngoài đáy bát cho sạch.

1332- Không nên vặn cổ quá mạnh khi "Sái cổ"

Có khi do tư thế nằm ngủ không thoả đáng, hoặc dùng gối đầu quá cao, ngày hôm sau, sau khi ngủ dậy xuất hiện hiện tượng "sái cổ", bộ phận cổ đau một cách kinh khủng. Có người nghĩ phải nhanh chóng giải trừ cơn đau khổ, liền để cho người ta dùng sức mạnh, vặn thật mạnh cổ. Cách làm như vậy là phản lại khoa học.

Đó là bởi vì, "sái cổ" không giản đơn chỉ là một cơ bắp nào đó hoặc một cơ gân nào đó xoay chuyển tạo thành mà là do những nhân tố phức tạp về sinh lý và thần kinh gây nên. Cho nên, muốn trị được "sái cổ" không thể đơn thuần dựa vào sức mạnh vặn một cái là giải quyết được, mà phải dùng biện pháp tổng hợp như thông qua châm cứu, mát-sa, dùng thuốc v.v... mới có thể đạt được kết quả. Dùng sức mạnh để vặn không những không thể nhanh chóng chữa khỏi "sái cổ", trái lại còn có thể gây ra hậu quả xấu, nếu nhẹ thì dẫn đến chấn thương cột sống có dính đến tuỷ, nếu nặng thì làm cho bệnh nhân có biểu hiện tim đập mạnh,

ngừng hô hấp, thậm chí dẫn đến liệt nửa người. Do đó ta thấy, nếu bị "sái cổ" không nên dùng sức mạnh vặn cổ.

1333- Không nên dùng que diêm làm tăm xỉa răng

Trong cuộc sống ngày thường, ta thường nom thấy có nhiều người, để cho tiện việc, đã mở ngay hộp diêm để hút thuốc lá ra lấy một que làm tăm để xỉa răng. Cách làm như vậy rất có hại cho sức khoẻ.

Đó là bởi vì trong quá trình chế biến que diêm phải trải qua rất nhiều công đoạn. Trong đó, mũ que diêm phải dùng lưu huỳnh, phốt pho và hương thông v.v... để chế thành, còn que diêm thì dùng nước thuốc hoá học để tẩm, và trong quá trình sản xuất hộp diêm phải dùng máy cơ khí chấn động, que diêm thường bị ô nhiễm bột phấn phốt pho, lưu huỳnh và hương thông, đồng thời còn bị ô nhiễm dầu bẩn của máy móc nữa. Cho nên, nhìn que diêm có vẻ sạch sẽ, trên thực tế lại rất không sạch sẽ. Nếu dùng nó để trực tiếp xỉa răng thì không tránh khỏi các chất lưu huỳnh, phốt pho và dầu máy ô nhiễm. Mà những vật chất này đều có hại cho sức khoẻ. Thường xuyên làm như vậy rất dễ bị trúng độc mãn tính. Cho nên, dùng que diêm để làm tăm xỉa răng là một cách làm không thể chấp nhận được.

1334- Mùa hè không nên té nước ở trong nhà để giảm nhiệt độ

Vào mùa hè nóng nực, có nhiều căn phòng nhiệt độ lên cao tới trên 35^0C , nóng không chịu nổi. Để giảm nóng, có nhiều gia đình đã tưới nước ở trên sàn trong nhà, tưởng làm như vậy sẽ đạt đợc mục đích là hạ thấp được độ nóng trong phòng, nâng cao được mức độ trong sạch của không khí trong phòng. Kỳ thực kết quả dùng phương pháp này để giảm nhiệt độ trong phòng không phải là lý tưởng.

Nói chung, khi nước bốc hơi có thể mang theo một số nhiệt lượng, do đó mà có tác dụng hạ thấp nhiệt độ trong phòng.

Nhưng hơi nước tán phát trong phòng phải dựa vào sự lưu thông của không khí, nhưng trong tình hình nhiệt độ bên ngoài nhà thì cao, lực gió nhỏ, việc lưu thông không khí ở trong phòng tương đối khó khăn, thường ở vào trạng thái tương đối tĩnh lặng. Lúc này, tưới nước ở trong nhà, hơi nước khó thoát ra ngoài được mà đọng lại trong không khí, làm cho độ ẩm ở trong phòng không ngừng tăng cao. Nhiệt độ trong phòng cao, cộng thêm độ ẩm không khí lớn, sẽ làm cho người ta cảm thấy càng bực bội, khó chịu hơn lúc bình thờng. Cũng cùng lúc này, do nhiệt độ cao, nước bốc hơi nhanh, vi khuẩn và bụi bặm trong phòng có thể theo hơi nước hoà vào trong không khí, gây nên bầu không khí càng hỗn tạp hơn trước khi tưới nước. Cho nên, mùa hè không nên tưới nước ở trong phòng để hạ nhiệt độ.

1335- Không nên thắt thắt lưng quần quá chặt

Có nhiều người trong khi làm việc, thích thắt dây quần cho thật chặt, cho rằng như vậy làm việc mới hăng, mà không biết rằng làm như vậy thời gian dài sẽ không có lợi cho sức khỏe của cơ thể.

Người thân thể suy nhược mà buộc dây lưng quá chặt, sẽ thắt chặt mạch máu khoang thắt lưng làm cho máu không chảy được dễ dàng. Thực ra xung quanh hậu môn có rất nhiều mạch máu, thắt dây lưng quá chặt, áp lực của bụng tăng cao, như vậy những mạch máu này tích máu lại càng nhiều vây xung quanh hậu môn làm cho nổi lên rất nhiều những chấm nhỏ đỏ, thời gian kéo dài sẽ hình thành bệnh trĩ.

Dây lưng thắt quá chặt, còn khiến cho áp lực của ruột xuống hậu môn càng lớn, thời gian đè nặng này kéo dài sẽ làm cho một đoạn trực tràng chỗ hậu môn, trong khi đi đại tiện bị đẩy ra ngoài hậu môn, sinh ra chứng lòi dom. Dây lưng thắt quá chặt còn có thể gây ra sa nang, làm cho rối loạn tiêu hoá.

Cho nên, khi làm việc thắt day lưng hơi chặt một chút thì

được, nhưng không nên thắt quá chặt.

1336- Bốn điều không nên tiêu thử (trừ nóng) trong ngày hè

1/ Không nên cởi trần ngủ trên chiếu: Cởi trần ngủ trên chiếu, mồ hôi trên người sẽ trực tiếp nhỏ lên chiếu, muối và các chất hữu cơ trong mồ hôi tồn đọng trong khe chiếu, sẽ làm cho chiếu sinh ra vi khuẩn và trực khuẩn và thường do đó mà làm cho lưng bị mẩn ngứa. Hơn nữa, cởi trần ngủ trên chiếu, sau nửa đêm, nhiệt độ không khí hạ thấp, cái lạnh ập đến nên thường xảy ra sái cổ, đau lưng, thậm chí cảm mạo.

2/ Không nên nằm, ngồi quá lâu ở nơi râm mát: ở dưới ban công nhà, ngoài hành lang lầu, dưới bụi cây, bên bờ sông thường ẩm ướt, râm mát mà nằm ngồi quá lâu dễ sinh ra các bệnh tật như bị cảm gió, bị ngạt mũi, bị đau họng và bị mẩn ngứa, rôm xảy ngoài da v.v...

3/ Không nên dùng lâu quạt máy, máy điều hoà không khí: Mùa hè, nhiệt độ ngoài da thường cao, huyết quản biểu bì thường ở vào trạng thái trương ra, nếu dùng quạt điện, máy điều hoà không khí thời gian quá dài, dễ làm cho cục bộ máu bị trở ngại, dẫn đến đau nhức cơ bắp, đồng thời cũng dễ sinh ra cảm cúm v.v...

4/ Không nên vừa bị nóng xong liền vào chỗ "lạnh" ngay: Có người mùa hè vừa hoạt động ở ngoài trời, đã vội vàng lau nhanh mồ hôi cho đỡ nóng, rồi nếu không ngồi ngay vào quạt máy mở tốc độ mạnh thì cũng lập tức đi tắm nước lạnh. Cách làm như vậy chỉ làm cho những lỗ chân lông trên toàn thân nhanh chóng khép lại, nhiệt lượng trong người khó thoát ra, rất dễ gây nên sốt cao. Đồng thời, còn vì huyết quản não bộ nhanh chóng co lại mà sinh ra cung cấp máu cho não không đủ, làm cho người ta hoa mắt, chóng mặt.

1337- Không nên tránh nóng ở trong xe có điều hoà nhiệt độ thời gian dài

Hiện nay, xe ô tô có máy điều hoà nhiệt độ càng ngày càng nhiều. Trong mùa hè viêm nhiệt, số người chui vào trong xe có máy điều hòa nhiệt độ để tránh nóng cũng càng ngày càng nhiều lên. Nhưng các nhà khoa học cảnh báo tất cả những nhân viên công ty xe không nên ở trong xe có điều hoà nhiệt độ thời gian dài.

Đó là vì cacbon là một loại khí thể có độc, có thể kết hợp với anbumin hồng huyết trong máu hình thành cacbon anbumin hồng huyết, làm cho máu mất đi khả năng chuyển ô-xy, tạo thành tổ chức thiếu ô-xy và tức thở. Cacbon là do động cơ ô tô sinh ra, khi ô tô vận hành, xăng cháy tương đối hết; khí thải do động cơ xả ra không thể có quá nhiều cacbon. Nhưng khi động cơ ở vào trạng thái giảm tốc độ thì dầu xăng không đốt hết hoàn toàn, thường hay sản sinh ra hàng loạt khí thải có rất nhiều cacbon. Khi ô tô không chạy, nếu vẫn để máy điều hoà không khí thì động cơ ở vào tạng thái số không nhả ra hàng đống khí cacbon đọng lại ở trong ô tô. Người nào ngủ trong ô tô để tránh nóng, thường phải đóng kín hết các cửa, đề phòng khí lạnh thoát ra ngoài, cacbon không kịp thời bay ra ngoài, người ta bị trúng độc cacbon một cách vô tri vô giác, thậm chí có khi còn bị chết ngay trong khi ngủ.

Để đề phòng trúng độc cacbon, xe có máy điều hoà không khí phải thường xuyên kiểm tra xem cái nắp ở trên động cơ và độ kín ở trong xe có thật kín hay không. Nếu phát hiện hiện tượng có khí thải lọt vào trong xe thì phải kịp thời xua đi. Xe có máy điều hoà không khí khi dừng, nếu vẫn muốn mở máy điều hoà thì phải chú ý thông gió ở trong xe, không được đóng kín toàn bộ cửa xe, đề phòng nồng độ cacbon quá cao, nhất là không được đóng kín cửa xe để ngủ. Cho dù xe đang chạy, nếu mở máy điều hoà cũng nên thường xuyên mở cửa để thay đổi không khí.

1338- Không nên ức chế hắt xì hơi

Hắt xì hơi là một loại hoạt động phản xạ sinh lý của con

người. Khi thở, mũi hít phải một ít bụi, một ít hoa phấn; khi cảm cúm, khi niêm mạc mũi bị sung huyết, vật phân tiết tăng lên, khiến cho niêm mạc mũi bị kích thích đều làm cho hắt xì hơi. Cũng có khi tâm tình người ta kích động, hoặc bị một luồng ánh sáng kích thích, khi bị lạnh hoặc bị bệnh tật gì đó phát tác cũng làm cho hắt xì hơi.

Hắt xì hơi là một lối phản ứng có tính bảo vệ. Thông qua hắt xì hơi, khi có bệnh có thể tống một loạt vi khuẩn (đặc biệt là vi rút) ra ngoài cơ thể; khi tâm thân bất ổn có thể thông qua hắt xì hơi làm cho tâm tình thoải mái, hứng thú ổn định; khi gặp dị vật kích thích có thể thông qua hắt xì hơi làm cho dị vật chui vào đường hô hấp bật ra ngoài. Cho nên, không nên ức chế hắt xì hơi, nếu không sẽ làm cho chảy máu mũi, thậm chí gây thành vỡ xương mũi. Nếu vì ức chế hắt xì hơi mà bịt chặt mũi lại còn có thể làm cho viêm xoang mũi, viên trung nhĩ. Cho nên, không nên ức chế hắt xì hơi. Có điều, để tránh những động tác bất nhã trong khi hắt xì hơi, thì điều cần làm là lấy khăn tay che mũi.

1339- Không nên ức chế ngáp

Ngáp là một hiện tượng sinh lý có ý nghĩa tích cực, cố gắng kìm hãm ngáp là không nên.

Khi thân thể cảm thấy mệt mỏi hoặc mệt nhọc muốn ngủ thì tự nhiên không thể không ngáp vài cái. Đó là một tín hiệu, biểu lộ cần phải nghỉ ngơi hoặc thay đổi môi trtường mới. Sau khi xem hết một bộ phim hoặc một chương trình ti-vi, người ta thường cũng hay ngáp. Đó là một động tác để tự điều tiết mình từ trong những tình tiết câu chuyện trong phim hay chương trình ti-vi trở về hiện thực. Sáng ra sau khi ngủ dậy hoặc sau khi ngồi lâu ngáp một cái là để cho mình nhanh chóng tỉnh táo trở lại, để cho tinh thần phấn chấn. Khi mệt mỏi hoặc trước khi đi ngủ ngáp một cái, biểu thị hoạt động của chất vỏ đại não bước bào trạng thái ức chế.

Kết quả của cái ngáp làm cho tinh thần người ta được thả

lỏng. Đó không những là vì khi ngáp thì hít được một luồng dưỡng khí nhiều hơn, mà còn làm hoạt động co duỗi của đầu óc, khoang ngực và cơ bắp của các bộ phận khác được tăng lên nhiều, khiến cho hệ thống tuần hoàn được cải thiện.

Ta thấy, ngáp rất có ích cho thân thể, chỉ cần trong những trường hợp trang trọng trước quảng đại quần chúng thì không nên ngáp, còn nên ngáp một cách tự nhiên, không nên ức chế ngáp.

1340- Không nên ức chế khóc

Ở Trunhg Quốc từ xưa đến nay đã có câu "nam nhi hữu lệ bất khinh đạn", ý nghĩa của nó là, nam tử hán cần phải kiên cường, không thể động một tý là khóc, cho dù vô cùng thương tâm, bi thống cũng cần phải ra sức khống chế. Nếu nói về tu dưỡng tính cách của nam tử hán thì nó có ý nghĩa tích cực. Nhưng từ góc độ bảo vệ sức khoẻ sinh lý mà nói thì lại không nên.

Có một nhà tâm lý học đã từng có một lần điều tra, ông ta chia một số người lớn theo tình hình huyết áp ra làm hai nhóm; nhóm thứ nhất là huyết áp bình thường, nhóm thứ hai là huyết áp cao. Sau đó tiến hành điều tra xem họ đã từng khóc bao giờ chưa. Kết quả điều tra là : trong nhóm huyết áp bình thường, có 87% số người khi đau thương đã từng khóc; trong nhóm huyết áp cao, tuyệt đại đa số chưa hề khóc bao giờ. Điều này chưa thể đoán định được huyết áp thay đổi có liên quan đến khóc. Nhưng người ta khi gặp đau thương, khóc một lúc, đối với sức khoẻ là có lợi. Khi đang trong đau khổ, tự nhiên người ta cảm thấy bi thương. Tình cảm này đối với tinh thần của con người không những sản sinh ra áp lực rất lớn, mà đối với sinh lý con người cũng sản sinh ra hàng loạt ảnh hưởng không có lợi, có thể làm cho thần kinh của người ta ở vào trạng thái căng thẳng, khẩu vị giảm sút, công năng nội phân tiết mất thăng bằng v.v... Loại tình cảm này nếu không được bộc lộ ra mà cứ buộc phải ức chế thì sẽ gây tổn hại

cho sức khoẻ. Nếu khi bị đau khổ cực độ, khóc oà lên một trận thì tình cảm bi thương được thoát ra, về mặt tinh thần nhất thời có thể được nhẹ nhõm rất nhiều, không nghi ngờ gì nữa, lúc đó rất có lợi cho sức khoẻ.

Cho nên, khi gặp chuyện bi thương, nên để cho nó thoát ra một cách tự nhiên, không nên cưỡng chế người ta không được khóc.

1341- Không nên ức chế thở dài

Thở dài, về ý nghĩa cuộc sống mà nói, là biểu hiện tiêu cực, bi quan. Cho nên không ít người đã ức chế thở dài. Nhưng xét từ góc độ sinh lý học và tâm lý học thì khi gặp phải những vấn đề khó quá, không có cách nào cả, thở dài một lúc, thì lại có lợi cho sức khoẻ.

Khi ngươi ta gặp phải những vấn đề mắc míu, ưu sầu, tư lự, sau khi thở dài, sẽ có cảm giác giải thoát trong lòng; khi người ta sợ hãi, khủng khiếp, thở dài có tác dungg an ủi tinh thần; khi người ta làm việc khẩn trương, hoặc mệt mỏi, thở dài có tác dụng làm cho thần kinh được thả lỏng.

Khi thở dài, tiếng thở không giống nhau nên sẽ thu được những hiệu quả khác nhau. Ví dụ, thở tiếng "u-u" là dưỡng gan, thở tiếng "a-a" là cường tâm, thở tiếng "hu" là kiện tỳ, thở tiếng "xì" là thanh phổi; thở tiếng "xuây" là giữ thận. Nhưng phải chú ý hít không khí và thở không khí phải cho tự nhiên. Hình miệng, âm thở, động tác phải phối hợp hiệp điều. Đã từng có bác sĩ tiến hành thể nghiệm một vận động viên trước khi ra bãi tập và một thí sinh đang căng thẳng về tâm lý đã phát hiện, để cho họ thở mấy tiếng, huyết áp lúc thở ra giảm mất 10 - 20 mm cột thuỷ ngân, huyết áp lúc hít vào giảm mất 5 - 10 mm cột thuỷ ngân, hô hấp và tim đập đều chậm lại, tình hình tâm lý căng thẳng được cải thiện. Cho nên, trong cuộc sống cố gắng không nên ức chế thở dài.

1342- Không nên vác người say rượu lên vai

Ta thường nom thấy tình hình như thế này, một người sau khi say rượu, người nhão ra như bùn, nằm vật ra không dậy được, bạn bè hoặc người thân vác anh ta lên vai đưa về gia đình hoặc đến bệnh viện. Cần phải nói rằng, anh bạn hoặc người thân có tinh thần giúp bạn như vậy thật đáng quí, nhưng từ góc độ vệ sinh bảo vệ sức khoẻ mà xét, cách làm cụ thể là vác người say rượu như vậy là không ổn.

Đó là bởi vì, thành bụng của một người bình thường duy trì một trương lực nhất định, có tác dụng bảo vệ bàng quang, chống đỡ cho bàng quang. Còn người say rượu thì cơ bắp của thành bụng đã cực kỳ mềm nhũn, bàng quang mất mất chỗ dựa, tiền liệt tuyến cũng do rượu tinh (rượu cồn) kích thích trong một thời gian ngắn bị sung huyết trương lên, đè nặng lên niệu đạo, làm cho nước tiểu đọng lại trong bàng quang quá nhiều. Lúc này thành bàng quang căng lên mỏng như màng khí cầu bị thổi căng. Nếu dùng phương pháp cõng, vác ngời say rượu lên vai, bàng quang rất dễ bị rách vỡ vị bị đè nặng. Từ đó ta thấy, đối với người say rượu, không nên vác anh ta lên vai.

1343- Không nên vẩy nước hoa ở trong phòng

Có nhiều gia đình để đề phòng không khí ô uế ở trong phòng, nên thường lấy mùi " thơm" để thanh trừ mùi " hôi".

Kỳ thực từ góc độ hoá học mà xét, trên thực tế chỉ là tăng thêm ô nhiễm không khí trong phòng mà thôi. Đại đa số chất thơm đều có hại cho hệ thống thần kinh của con người, số ít còn dẫn đến tổn hại cho hệ thống tạo máu, đối với niêm mạc da có tác dụng kích thích. Nếu ngẫu nhiên dùng nước hoa thì không nguy hại gì cho lắm. Nhưng thành phần hoá học của chúng rất phức tạp, nếu thường xuyên sử dụng thì sẽ phát sinh một loại phản ứng hoá học mà hiện nay chưa có cách nào dự liệu nổi.

1344- Bốn điều không nên khi dùng xà phòng

1/ Không nên để xà phòng lâu: Trong môi trường ẩm ướt, xà phòng có thể chảy nước; nếu khí hậu quá khô thì xà phòng lại khô nứt, hình thành thiếu chất kiềm, tức là bên ngoài bánh xà phòng có lớp "sương trắng". Tất cả những điều đó đều làm cho xà phòng mất đi khả năng tẩy vết bẩn và mức độ lâu bền của chúng giảm đi rất nhiều.

2/ Nước xà phòng không nên quá đặc: Xà phòng có thể hạ thấp trương lực bề ngoài của nước, làm cho bọt ngấm vào quần áo rất nhanh và làm cho những vết bẩn biến thành những hạt nhỏ và rơi ra, hoà tan trong nước và nổi trên mặt nước, thế là quần áo được giặt sạch. Nhưng ở trong nước, xà phòng có một nồng độ tẩy vết bẩn tốt nhất, tức là 0,4%. Trong nồng độ này năng lực tẩy vết bẩn mạnh nhất. Cao hơn hoặc thấp hơn nồng độ này, hoạt lực bên ngoài giảm đi, năng lực tẩy vết bẩn suy giảm. Cho nên khi giặt quần áo không nên dùng quá nhiều xà phòng.

3/ Người già và nhi đồng không nên tắm bằng xà phòng: Người già và nhi đồng, việc phân tiết mỡ ngoài da tương đối yếu. Mô bảo hộ mỡ dễ bị phá hoại. Xà phòng thường dùng có tính kiềm mạnh, có thể phá hoại mô mỡ, sinh kích thích đối với lớp da; đồng thời, còn là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn xâm nhập, đem lại nguy hại cho thân thể. Cho nên người già và nhi đồng nên dùng xà phòng tắm trung tính hoặc kiềm tính yếu. Song tốt nhất không nên dùng xà phòng cho trẻ thơ, nên dùng nước ấm để tắm, cách mấy ngày có thể dùng một lần xà phòng tắm của nhi đồng.

4/ Không nên rửa mặt bằng xà phòng nước: Bởi vì trong lớp da của cơ thể có tuyến mỡ da, có thể phân tiết một loại mỡ da sền sệt, bên ngoài lớp da hình thành một lớp mô để bảo hộ và duy trì lớp da và độ ẩm của lông, giảm bớt kích thích từ bên ngoài, đề phòng vi khuẩn xâm nhập. Nếu dùng xà phòng nước để rửa mặt, thì tầng mô này sẽ bị phá hoại, làm cho da mặt giảm sút sức đề kháng, vi khuẩn dễ xâm nhập. Trên mặt dễ sinh ra những nốt

mọng.

1345- Sáu điều không nên khi dùng xà phòng bột

1/ Không nên dùng nước sôi để hoà xà phòng bột: Dùng nước sôi trực tiếp đổ vào xà phòng bột sẽ giảm mất rất nhiều bọt, làm cho năng lực tẩy bẩn của xà phòng giảm đi rất nhiều. Tốt nhất là trước đó nên dùng một ít nước âm ấm, đổ vào một lượng xà phòng bột nhất định, dùng tay quấy đều, chờ sau khi toàn bộ xà phòng tan ra rồi hãy dùng, như vậy hiệu quả tốt nhất.

2/ Không nên cho xà phòng bột vào nước đang bẩn: Trong nước xà phòng đang giặt đã bẩn mà cho thêm xà phòng bột vào không những không lợi dụng được toàn bộ nước xà phòng, mà những cáu bẩn ở trong nước xà phòng đã giặt còn làm mất đi khả năng tẩy bẩn của xà phòng mới đổ vào. Cho nên, tốt nhất là nên dùng nước ấm hoà lại một ít xà phòng nữa để giặt.

3/ Không nên nhúng quần áo khô vào ngay nước xà phòng bột để ngâm: Quần áo khô trực tiếp nhúng vào nước xà phòng để ngâm sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của xà phòng. Trước hết nên dùng nước sạch giặt qua cho hết những bụi bẩn bên ngoài quần áo rồi hãy ngâm vào nước xà phòng. Như vậy mới giặt được sạch, và còn tiết kiệm được xà phòng bột.

4/ Không nên dùng bột xà phòng để rửa dụng cụ ăn: ở nông thôn không ít gia đình đã dùng xà phòng bột để rửa xoong nồi, bát đũa, cốc chén, thậm chí có người còn dùng nước xà phòng bột để rửa hoa quả và rau xanh. Đó là một cách làm vô cùng sai lầm. Bởi vì xà phòng bột là một loại bột giặt nhân tạo chế ra. Thành phần chủ yếu của nó là chất sôđium ankin naptalen sunphônat, có độc tính nhất định, có tác dụng ức chế rất mạnh đối với prôtêin dạ dày và dung môi tuỵ, ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá. Dùng xà phòng bột để rửa dụng cụ ăn, khôngg những làm cho cặn bột giặt dính trên dụng cụ ăn vào trong cơ thể người, mà trong quá trình rửa, bột giặt cũng có thể thông qua da

mà thẩm nhập vào cơ thể. Cho nên, rửa dụng cụ ăn, cốc chén, bộ đồ trà chỉ có thể dùng nước rửa chén, chứ không được dùng xà phòng bột.

5/ Không nên dùng xà phòng bột để rửa bát đũa: ở nông thôn, không ít gia đình đã dùng xà phòng bột để rửa bát đũa. Đặc biệt là những ngày lễ tết, giỗ chạp, bát đũa dầu mỡ tương đối nhiều, không dễ rửa sạch, không ít người liền ngâm bát đũa vào trong nước xà phòng bột, sau đó mới rửa sạch. Làm như vậy tuy có rửa được dầu mỡ bám trên bát đũa tương đối nhanh, nhưng đó là một cách làm không thoả đáng, không khoa học. Đó chính là vì thành phần chủ yếu trong xà phòng bột là sôđium ankin naptalen sunfônat có độc tính vào loại trung bình. Nếu những hạt li ti của chúng bám vào bát đũa, cực dễ thông qua da, thông qua đường ruột mà vào cơ thể, khi nó đã vào trong cơ thể có thể ức chế hoạt tính của anbumin dạ dày và dung môi tuỵ, từ đó mà ảnh hưởng đến công năng tiêu hoá của dạ dày tá tràng; đồng thời còn có thể gây tổn hại cho tế bào gan, dẫn đến trở ngại cho công năng gan. Nếu cứ kéo dài sẽ làm cho người ta bị đau bụng tiêu chảy, rối loạn tiêu hoá, lá lách bị teo lại. Qua thực nghiệm độc tính mãn tính đã chứng minh, bột giặt còn có tác dụng dẫn đến ung thư nhất định. Cho nên rửa dụng cụ ăn như bát đũa, không nên dùng xà phòng bột, mà nên dùng nước rửa chén chuyên dùng để rửa các dụng cụ ăn và thực phẩm.

6/ Không nên dùng bột giặt nhiều quá: Không ít người tưởng rằng, khả năng tẩy vết bẩn của xà phòng và bột giặt là do dùng lượng của nó nhiều hay ít, do đó khi giặt quần áo họ đã dùng xà phòng "đa đa ích thiện" cho nhiều vô tội vạ vào chậu giặt, nếu quần áo chưa sạch thì lại cho thật nhiều nữa. Nhận thức và cách làm như vậy hoàn toàn là sai lầm.

Đó là vì năng lực tẩy vết bẩn của xà phòng hay bột giặt chủ yếu không phải có liên quan đến số lượng nhiều hay ít. Căn cứ vào

thực nghiệm đo đạc, khi nồng độ nước xà phòng khoảng 4%, hoạt tính bề mặt mạnh nhất, năng lực tẩy bẩn tốt nhất. Nếu nồng độ xà phòng quá cao thì trái lại hoạt lực bề mặt lại thấp, năng lực tẩy vết bẩn ngược lại sẽ giảm đi; mỗi kilôgam nước cho 5 gr bột giặt là vừa, nếu cho nhiều cũng không nâng cao được năng lực tẩy bẩn. Cho nên khi giặt quần áo nên dùng xà phòng hay bột giặt cho vừa phải mới tốt.

1346- Chín điều không nên khi xem ti-vi

1/ Không nên xem ti-vi thời gian quá dài : Xem ti-vi thời gian quá dài, dễ mắc "bệnh ti-vi", y học gọi là "bệnh đuôi xương". Người mắc bệnh này cảm thấy đoạn cuối cột sống đau nhức, đồng thời cũng cảm thấy mông và chân cũng bị đau nhức.

2/ Không nên xem quá gần: Tuyến bức xạ của ti-vi màu so với ti-vi đen trắng mạnh hơn rất nhiều, nó có tác dụng điện ly đối với không khí và các vật thể khác, đối với tế bào các khí quan, các tổ chức của cơ thể cũng có tác dụng điện ly và có hại. Để bảo đảm sức khoẻ, trước khi xuất xưởng ti-vi màu người ta đã kiểm tra đo đạc và hạn chế mức bức xạ tối cao của nó mỗi giờ là 0,5 rơn-ghen/kg (đơn vị đo cường độ chiếu xạ). Nhưng nếu khoảng cách máy quá gần, mức độ chịu bức xạ vẫn tương đối cao. Theo đo đạc, nếu ngồi cách ti-vi trong vòng 1 mét, lượng hấp thu tia X cao gấp 10 lần ngồi cách xa 2 mét. Cho nên, cự ly xem ti-vi ít nhất phải là 2 mét trở lên.

3/ Không nên mở tiếng quá to: Âm lượng mở bé một chút, không những có thể tiết kiệm điện, mà còn có thể khiến cho người ta tránh được tiếng ồn. Thanh âm vượt quá 85 đêxiben sẽ làm cho khí quan thính giác và về mặt sinh lý bị ảnh hưởng không tốt. Thường xuyên mở âm lượng to sẽ làm cho khí quan thính giác mệt mỏi, thính lực giảm sút.

4/ Không nên mở ti-vi quá tối hoặc quá sáng: Ban ngày xem ti-vi. Có thể vặn nút ánh sáng mạnh lên một chút, buổi tối thì yếu

đi một chút, tốt nhất là đằng sau hoặc bên cạnh ti-vi đặt một ngọn đèn con màu đỏ 3 - 8 oát để giảm bớt kích thích của màn hình đối với mắt. Ti-vi mở quá tối hoặc quá sáng đều có nguy hại cho mắt. Thường xuyên mở quá sáng, còn rút ngắn tuổi thọ sử dụng của ống hiện hình.

5/ Không nên nằm xem ti-vi: Nằm xem ti-vi thường cứ phải ngóc đầu, nghiêng người, thậm chí có khi phải vẹo cổ và mắt nhìn nghiêng. Thời gian kéo dài sẽ làm cho mắt bị co giật, teo lại, làm cho mắt bị đau nhức, kết mạc sung huyết, thậm chí nhãn áp tăng cao, thị giác mơ hồ, thị lực giảm sút; đồng thời cũng làm cho đau cổ, đau lưng , người không được thoải mái.

6/ Không nên vừa ăn cơm, vừa xem ti-vi: Vừa ăn cơm, vừa xem ti-vi sẽ phân tán sức chú ý đến bữa ăn, ảnh hưởng đến việc phân tiết dịch tiêu hoá, làm cho không muốn ăn.

7/ Không nên bế con ngồi xem ti-vi: Theo sự đo đạc, độ mẫn cảm đối với xạ tuyến của trẻ con so với người lớn cao hơn nhiều, thường xuyên bị tuyến xạ chiều vào người, sẽ làm cho trẻ biếng ăn, dinh dưỡng không đủ, thậm chí còn ảnh hưởng đến phát dục trí lực của trẻ thơ.

8/ Không nên xem ti-vi khi có sấm chớp: Khi có sấm chớp mà xem ti-vi, dễ bị xét đánh, dòng điện lưu cực lớn đi theo dây ăng-ten truyền xuống, không những tổn hại đến máy, mà còn dễ sinh ra hoả tai. Trời mưa có sấm chớp không nên xem ti-vi, còn phải tháo dây ăng-ten ra và rút điện ra khỏi nguồn điện.

9/ Khôngg nên vừa uống rượu xong, xem ti-vi ngay: Các chuyên gia đã từng nghiên cứu, trong tình hình bình thường xem ti-vi liên tục 4 - 5 tiếng đồng hồ liền, thị lực tạm thời giảm đi 30%, nhất là xem ti-vi màu thị lực càng dễ suy thoái. Y học cổ truyền cho rằng: uống nhiều rượu có hại cho mắt. Khoa học hiện đại chứng thực: thành phần có hại trong rượu làm tổn hại cho mắt tương đối nặng, nhất là rượu cồn, có thể làm cho thần kinh thị

giác teo lại, nghiêm trọng thì có thể bị mù. Cho nên, sau khi uống rượu không nên xem ti-vi ngay, nhất là người thị lực không tốt càng cần phải chú ý nhiều hơn.

1347- Xem xi-nê không nên chọn chỗ ngồi ở giữa

Những chỗ ngồi ở giữa rạp chiếu bóng hình như là chỗ tốt nhất khi xem xi-nê. Kỳ thực nó có khuyết điểm của nó, cần phải chú ý.

Khi chiếu phim, máy chiếu phim thông qua tác dụng của ánh sáng chiếu các hình ảnh lên màn ảnh, do cảm thụ của thần kinh võng mạc thị của mắt thu nhận. Nếu ngồi ghế chính giữa để xem chiếu phim, chùm tia sáng mãnh liệt chiếu lên màn bạc trắng xoá sẽ sản sinh ra một phần phản xạ ánh sáng, ánh sáng phản xạ này lại thông qua chính giữa phòng chiếu. Mắt người ta phải nhìn 2 tiếng đồng hồ, có khi còn dài hơn ánh sáng phản xạ chiếu vào, chẳng khác gì ngẩng đầu lên nhìn mặt trời thời gian dài, cảm thấy cay mắt khó chịu, có khi còn phát bệnh. Cho nên, đi xem chiếu bóng không nên chọn chỗ ngồi ở chính giữa, đặc biệt là người già, người yếu, người đang có bệnh càng nên tránh chiếu xạ của ánh sáng phản xạ khi chiếu phim.

1348- Không nên "xuân ủ, thu đống" thái quá

"Xuân ủ, thu đống" là câu nói mà người ta thường nói. Nó có ý nghĩa nhất định của nó. "Xuân ủ thu đống" có thể làm cho cơ thể người ta dần dần thích ứng với khí hậu thay đổi, bảo đảm sức khoẻ. Nhưng "ủ" thì phải ủ cho thích hợp, "đống" thì phải đống cho vừa phải mới tốt. Nếu không "xuân ủ thu đống" mà thái quá lại rất có hại cho thân thể.

Cuối xuân, khí hậu đã ấm áp, nếu vẫn cứ mặc quần áo thật dày, ủ thật quá độ, khiến cho người ta hoạt động một tí đã ra mồ hôi ướt đẫm cả lưng, không những không làm cho người ta tránh khỏi bệnh tật, trái lại còn làm cho việc điều tiết nhiệt độ trong người ở trong cơ thể bị rối loạn, làm cho sinh bệnh. Cuối thu, khí hậu đã rất

lạnh, mà vẫn cứ ăn mặc phong phanh, lạnh cóng cả người, không những không tăng cường được sức đề kháng, trái lại còn bị rét mà sinh bệnh.

Cần phải làm cho thân thể thích ứng với thời tiết thay đổi để giảm bớt bệnh tật, xuân ủ thu đống chỉ là một mặt, điều quan trọng cần phải chú ý là rèn luyện thân thể, tăng cường thể chất, nên tiến hành hoạt động ngoài trời nhiều hơn, hoặc đi bách bộ, hoặc tập thể thao, hoặc tập tạ, hoặc tham gia các phong trào thể dục khác, nhưng cần phải giữ được lâu bền. Khi giao tiếp giữa mùa thu và mùa đông và giữa mùa đông và mùa xuân cần phải tăng cường rèn luyện, việc mặc quần áo phải tuỳ theo khí hậu mà thêm bớt quần áo cho thích hợp, sao cho cảm giác mùa thu không quá lạnh, mùa đông không quá nóng là được.

1349- Không nên ngồi yên xe đạp quá cao

Có một số nam thanh niên khi đi xe đạp cứ thích nâng cái yên xe lên thật cao. Làm như vậy là có hại.

Yên xe mà cao quá thân xe, khi đi xe ngực phải cúi xuống nhiều, cái mông phải nhô lên, làm cho thể trọng thông qua yên xe phản tác dụng lên âm bộ, làm tăng thêm ma sát giữa âm bộ với mỏm yên xe, thời gian kéo dài dễ sinh ra sung huyết tiền liệt tuyến, thậm chí còn làm cho viêm tiền liệt tuyến, xuất hiện bệnh trạng đau buốt đường niệu đạo, đi tiểu rất nhiều, đi tiểu khó khăn v.v...

Cho nên, nên căn cứ vào độ cao của mình và độ dài của chân mà để cái yên cho thích hợp, cứ không cao quá thân xe là được.

XXII. NHỮNG VẤN ĐỀ CẤM KỴ KHÁC

1350- Ba điều không nên khi chơi tú lơ khơ

1/ Không nên liếm tay để rút bài: Không ít người khi chơi

bài có thói quen cứ liếm tay để rút bài. Đó là một thói quen rất không tốt. Bởi vì cỗ bài có rất nhiều người chơi, trên con bài có không biết bao nhiêu vi trùng, trong đó có cả vi trùng gây bệnh. nếu liếm tay rút bài, vi trùng bệnh sẽ thừa cơ vào trong mồm, làm cho mắc bệnh; nếu bản thân mình có bệnh, sẽ truyền nhiễm bệnh cho người khác.

2/ Không nên chơi bài ở ngoài phố: Bất kỳ là thành thị hay nông thôn, ta đều thường xuyên nom thấy có một số người chơi bài ở ngoài phố hay bên đường quốc lộ. Đó cũng là một lối chơi không tốt. Bởi vì trên hè phố, bên ven đường, đều là những nơi đầy rẫy bụi bặm và các loại khí thể có hại. Nếu chơi bài nhiều ở đó, sẽ hít phải vô số không khí vẩn đục và những vật chất có hại, rất dễ bị nhiễm trùng đường hô hấp.

3/ Không nên chơi bài quên ăn quên ngủ: Có một số người chơi bài đến đam mê, hễ ngồi vào chơi là quên hết sự đời, bỏ ngủ, quên ăn. Như vậy rất là không tốt. Nếu cứ quì trên đất hoặc ngồi lì ở đó, sẽ làm cho tuần hoàn máu chậm lại, năng lượng tiêu hao giảm đi, chân tay tê bì, lưng đau mỏi, rất dễ bị táo bón, bị bệnh trĩ. Cho nên, khi không có việc gì, chơi một vài ván bài thì có thể được, nhưng chơi đến nỗi quên ăn quên ngủ thì không nên, không những lãng phí rất nhiều thời gian quí báu, mà còn có hại cho sức khoẻ.

1351- Bảy điều không nên đối với việc phê bình

1/ Không nên thổi phồng, khoa trương quá nhiều: Đối với lời phê bình của người khác, thổi phồng, khoa trương một cách tuỳ tiện thì ngược lại chỉ làm cho tâm lý bạn sinh ra những trở ngại, cuối cùng khó có thể tiếp thu. Khi cấp trên của bạn nhắc nhở lần sau không nên đi họp muộn nữa, bạn tuyệt đối không nên khuyếch đại câu nói đó thành "ông ấy đòi xào tôi như món cá mực! " Tốt nhất đối với lời phê bình của người khác "có thế nào nói thế ấy". Nguyên nhân rất giản đơn, thổi phồng khuyếch đại

không phải là thực sự cầu thị.

2/ Không nên trở mặt mắng lại: Đối với lời phê bình của người khác mà trở mặt mắng lại người ta thì chỉ làm cho đối phương bị thương tổn, còn mình thì trở thành hình tượng của một con người xấu.

3/ Không nên vin vào cớ này cớ khác: Nếu đối phương phê bình mà có được ba phần có lý thì tốt nhất bạn không nên tìm trăm phương nghìn kế để tìm lý do. Phải biết rằng, kiếm cớ sẽ làm cho đối phương hoài nghi thiện chí tiếp thu phê bình cuả bạn.

4/ Không nên cứ ngồi ỳ ra không nói: Lẳng lặng không nói gì chỉ làm cho đối phương không hiểu được bạn, đó không phải là sự phản ứng tích cực đối đãi với việc phê bình.

5/ Không nên giả vờ tiếp thu: Nếu trong thâm tâm bạn không phục, nhưng ngoài miệng thì lại làm ra vẻ tiếp thu, như vậy sẽ làm cho đối phương coi bạn như một tên giả dối. Cần phải lắng nghe thật sự, nếu có chỗ nào không rõ thì có thể đề nghị đối phương giải thích tường tận hơn, cuối cùng thỉnh giáo đối phương :"Theo bạn thì tôi cần phải sửa chữa như thế nào mới tốt?"

6/ Không nên phản kích ngay lập tức: Cho dù bạn cho rằng lời phê bình của đối phương không đúng sự thật, do đó mà khó tiếp thu, tốt nhất bạn không nên phản kích ngay lập tức; bởi vì như vậy rất dễ làm cho đối phương cho rằng bạn là người không độ lượng. Nói chung, đến ngày hôm sau, đối phương sẽ nghe bạn giải thích một cách bình tĩnh hơn.

7/ Thái độ không nên cứng nhắc: Cũng như người phê bình, thái độ của người bị phê bình mà cứng nhắc cũng sẽ làm cho đối phương khó chịu. Nếu như bạn không thể tiếp thu lời phê bình của đối phương, bạn có thể nói: "Tôi biết bạn phê bình tôi là muốn cho tôi tốt, nhưng tình hình thực tế không phải như vậy...." Nếu bạn chỉ có thể tiếp thu một phần lời phê bình đó, bạn cũng có thể nói một cách khéo léo là:" Tôi đồng ý với một phần ý kiến

của bạn, bạn nói hay lắm, nhưng có một vài ý kiến khác tôi không thể đồng ý được...."

Trước việc phê bình, chỉ cần làm được "7 điều không nên trên đây", việc phê bình hoàn toàn có thể như một cuộc biểu dương, trở thành lời cổ vũ bạn tiến lên như "gió xuân mưa bụi" và còn có tác dụng "cảnh thế" mà không một lời biểu dương nào có thể đạt được.

1352- Bốn điều không nên khi thưởng thức âm nhạc

1/ Khi ăn cơm không nên nghe nhạc cụ gõ : nhạc cụ gõ tiết tấu rất nhanh, tiếng vang vang rất mạnh, âm lượng rất to; khi ăn cơm mà nghe loại âm nhạc này, sẽ làm cho tim người ta đập nhanh hơn, tâm hồn bị kích động, từ đó mà ảnh hưởng đến thực dục.

2/ Khi đói không nên nghe nhạc tiến hành khúc: Nhạc tiến hành khúc có tiết tấu cảm và tiền tiến cảm mãnh liệt. Lúc đói mà thưởng thức loại nhạc khúc này, theo sau sự du dãng của khúc nhạc, cảm giác đói của người ta càng tăng lên.

3/ Khi bi thương không nên nghe nhạc ưu thương: Người nào đang ở trong trạng thái bi ai sầu não, tâm thần thấp kém , nếu lại nghe những khúc nhạc ưu thương cảm hoài thì chỉ tăng thêm tâm hồn sầu bi.

4/ Trước khi ngủ không nên nghe nhạc giao hưởng: Nhạc giao hưởng khí thế hùng vĩ, lên xuống dập dìu, du dãng nhân tâm. Trước khi ngủ mà thưởng thức loại nhạc này, không tránh khỏi làm cho tinh thần phấn chấn khó mà ngủ được.

1353- Không nên dùng bã chè và vỏ trứng làm phân bón cho hoa

Không nên dùng bã chè và vỏ trứng làm phân bón trực tiếp đổ vào chậu hoa. Đó là vì trong vỏ trứng vẫn còn dính lòng trắng trứng sẽ dần dần thấm sâu vào tầng ngoài của chậu đất, rồi lên men, sản sinh ra nhiệt lượng sẽ làm cháy bộ rễ của thân cây, nếu

nặng thì sẽ làm cho chậu hoa khô đi rồi chết. Ngoài ra, sau khi lòng trắng trứng lên men, còn sản sinh ra một mùi hôi thối, dễ gọi đến rất nhiều loại côn trùng, trở thành những kẻ gây bệnh cho cây, trái lại còn ảnh hưởng đến sự sinh trưởng bình thường của chậu hoa, đồng thời cũng làm ô nhiễm môi trường. Trong bã chè có chất kiềm, cà phê kiềm và các sinh vật kiềm khác, chúng sẽ phá hoại phần dinh dưỡng hữu cơ ở trong đất, không có lợi cho việc sinh trưởng của bồn hoa. Đồng thời bã chè phủ lên chậu đất lâu ngày sẽ dần dần sinh mốc và mục nát, làm cho chậu hoa lâu ngày ở trong trạng thái ẩm ướt không thoáng khí, làm cho chậu hoa thiếu dưỡng khí, có tác dụng ảnh hưởng trực tiếp đến hô hấp của bộ rễ cây hoa. Ngoài ra vi khuẩn yếm khí ở trong chậu sẽ tha hồ hoạt động, sản sinh ra thể khí có hại, nguy hại đến bộ rễ của cây hoa và có thể là vi trùng gây bệnh xâm nhập vào bồn hoa.

1354- Không nên để quá nhiều đồ đạc ở ngoài ban công

Bất cứ là loại ban công nào, thiết kế sàn của nó chỉ có khả năng chứa nặng giống như sàn bếp hoặc phòng ngủ mà thôi, nói chung mỗi mét vuông chứa khoảng 250 kilôgam. Cũng có nghĩa là, mỗi mét vuông diện tích trên ban công có thể để các đồ đạc như than tổ ong v.v... không nặng quá 250 kg hoặc trọng lượng của 100 viên gạch. Nếu trọng lượng đồ đạc để ngoài đó vượt quá năng lực thiết kế, cho dù nhất thời không bị sập thì cũng làm cho sàn ban công hoặc dầm ban công bị nứt, tiềm ẩn sự nguy hiểm. Thời gian kéo dài, hơi nước xâm nhập, cốt thép bị han gỉ, nếu nhẹ thì từng mảng bê tông rơi xuống, ảnh hưởng đến năm tháng sử dụng; nếu nặng thì cả cái ban công đổ sập xuống gây nên tai nạn. Cho nên, trên ban công không nên để quá nhiều đồ đạc.

1355- Không nên để phân bón hoá học ở trong phòng ở

Ở nông thôn có rất nhiều nông hộ để phân đạm (chủ yếu là amônium axit cacbônát) cất giữ ở trong phòng ở. Làm như vậy vô cùng bất lợi cho sức khoẻ.

Amônium axit cácbônát là một loại phân bón hoá học bay hơi rất mạnh, cho dù trong môi trường dưới độ âm nó cũng có thể sản sinh ra khí amôniăc không màu, có tính kích thích mạnh đến nhức mũi, làm cho chất prôtêin trong cơ thể bị biến chất, chất mỡ bị xà phòng hoá, phá hoại kết cấu mô tế bào. Nếu người ta sống trong môi trường có khí amôniắc rất nồng trong một thời gian dài rất dễ bị viêm niêm mạc đường hô hấp, thậm chí đến bị bỏng. Biểu hiện lâm sàng của nó là viêm mũi, viêm khí quản và viêm chi khí quản và xuất hiện đau rát như bị bỏng trong cổ họng, tiếng nói khàn khàn, ho và đau ngực v.v...

1356- Không nên nuôi chim ở trong phòng

Mùa đông, bên ngoài giá lạnh, những người thích nuôi chim thường đem lồng chim vào để ở trong phòng ngủ của mính. Nhưng nếu người và chim cùng sống chung trong một thời gian dài thì người sẽ bị hắt xì hơi, chảy nước mũi, ngứa mũi v.v... Người có phản ứng quá mẫn nghiêm trọng còn bị ngứa ngáy ngoài da, nổi mề đay, nóng ngực và rạo rực. Đó là vì những chiếc lông vũ của con chim rơi ra, chính chúng là nguồn gây dị ứng mạnh nhất.

Ngoài những cái đó ra, trong phân chim cũng có rất nhiều chân khuẩn như mao mai khuẩn, hoàng khúc mai khuẩn, khúc mai khuẩn màu tro v.v..., nếu xâm nhập vào cơ thể có thể gây dị ứng.

Do chim ở trong lồng rất thích bay lên bay xuống nên càng truyền bá nguồn dị ứng và vi khuẩn nhanh hơn, đối với cơ thể người rất có hại. Nếu trong nhà có người bị những bệnh như viêm mũi mãn tính, bị hen xuyễn, bị thở khò khè v.v... càng không nên nuôi chim ở trong phòng.

1357- Không nên đòi hỏi môi trường quá ư yên tĩnh

Đại tự nhiên mỹ lệ không những không chỉ cung cấp cho loài người những vật chất cần thiết để sinh tồn, mà những tiếng reo vui

của chim muông cùng những tiêng rì rào của khe suối như tấu lên cho loài người những khúc nhạc giao hưởng của đại tự nhiên làm cho con người thêm tươi vui phấn chấn, khiến cho tinh thần được thả lỏng, thể lực được nghỉ ngơi, đồng thời cũng kích thích hệ thống thần klinh của con người, từ đó mà cải thiện được năng lực điều tiết của hệ thống thần kinh đối với cơ thể.

Rất nhiều người thích sống trong môi trường yên tĩnh, nhưng không có nghĩa là môi trường càng yên tĩnh càng tốt. Môi trường quá ư yên tĩnh khiến cho giữa con người ta với nhau ít đi lại giao tiếp, không được nghe tiếng người reo ngựa hí, không được nghe tiếng côn trùng rỉ rả của đại tự nhiên, ngày tháng trôi qua tính cách con người ta trở nên cô tịch, tinh thần uỷ mị không phấn chấn, thực dục giảm sút, chẳng quan tâm gì đến mọi sự vật xung quanh, mất đi cái lạc thú của cuộc sống. Cứ thế kéo dài sẽ sinh ra bệnh tật. Cho nên, không nên sống trong môi trường quá ư yên tĩnh.

1358- Không nên trải vải sơn trên bàn ăn

Vải sơn phủ bàn ăn đa số là chế phẩm từ chloroethylene. Bản thân chất này không có độc, nhưng trong đó có chất chloroethylene đơn thể du ly thì lại có chất độc. Loại vải sơn bằng nhựa tổng hợp và vải sơn bằng nhựa u-rê là do những vật hoá hợp phê-nôn, bakêlit và gốc amin hợp thành. Những vật chất có phê-nôn du ly, andêhít du ly cũng là những chất có độc. Ngoài ra trong nước sơn của loại vải sơn này nói chung cũng có vật chất có hại như chì và các loại tạp hoàn. Do vải sơn phủ bàn ăn trực tiếp tiếp xúc với dụng cụ ăn như bát, đũa, thìa, và cả những thức ăn nữa, du ly của màng mỏng vải sơn phủ bàn ăn là vật chất có độc ô nhiễm dụng cụ ăn và thức ăn. Sau khi vật chất có độc xâm nhập vào cơ thể, một bộ phận truyền vào trong máu có thể gây nên trúng độc mãn tính, làm cho thiếu máu, tim đau thắt, viêm gan có tính trúng độc chì v..v... Cho nên khăn trải bàn ăn tốt nhất không nên dùng vải sơn; nếu muốn

phủ thì trước khi ăn cũng nên bỏ ra ngoài, sau khi ăn lại phủ lên.

1359- Không nên sử dụng nước máy trong vòi qua đêm

Rất nhiều người có thói quen như thế này, sáng sớm là ra mở vòi máy nước, lấy nước đánh răng, rửa mặt, hoặc nấu cơm. Vào mùa hè, có người còn dậy sớm, ra vòi nước trực tiếp lấy nước máy để uống. Cách làm như vậy rất không vệ sinh, không khoa học.

Những nghiên cứu gần đây nhất đã phát hiện, nước trong vòi nước máy cách đêm thường có chứa một loại vi khuẩn gọi là quân đoàn khuẩn. Nếu người nào bị cảm nhiễm loại quân đoàn khuẩn thích ăn phổi này thì sẽ mắc một loại bệnh gọi là "bệnh kỳ quái" rất giống như viêm phổi. Ngày xưa các bác sĩ thường hay điều trị như bệnh viêm phổi, nhưng sau này mới phát hiện ra là không có hiệu quả . Người mắc bệnh này, nói chung là một bệnh ở trung khu thần kinh thường đau ngực, thèm ngủ, người rạo rực, u sầu, thần chí mơ hồ, định hướng khó khăn v.v..., có người còn kèm thêm bệnh đường tiêu hoá như đau bụng, tiêu chảy, khó thở, nôn mửa v.v... ở nước Mỹ đã từng có một lần xảy ra bệnh quân đoàn này, trong số 221 người mắc bệnh thì có 34 người lần lượt bị chết, tỷ lệ người chết lên đến trên 15%. Vì thế cho nên, loại bệnh "kỳ quái" này được giới y tế đặc biệt quan tâm. Những nghiên cứu gần đây đã chứng thực, người ta còn có thể tách loại khuẩn quân đoàn này từ trong mẫu nước của đường ống nước máy của khách sạn, bệnh viện, gia đình.

Hiện nay, đối với loại bệnh "kỳ quái" này, có thể tiến hành biện pháp dự phòng là sử dụng đúng đắn nước máy. Khi dùng nước, nên mở vòi nước ra, để cho nước đọng lại ban đêm chảy ra hết, sau đó hãy dùng để nấu cơm hoặc rửa mặt, đánh răng.

1360- Không nên trồng quá nhiều hoa ở trong phòng

Trong phòng đặt một vài chậu hoa tươi, đúng là có làm cho người ta khoan khoái, đẹp mắt, tinh thần phấn chấn. Nhưng như

vậy không có nghĩa là trong phòng càng trồng nhiều hoa càng tốt.

Cây màu xanh có hai tác dụng - tác dụng quang hợp và tác dụng hô hấp. Khi tiến hành tác dụng quang hợp, nó hút cacbon và nhả ra ô-xy; khi tiến hành hô hấp, nó hút ô-xy và nhả ra cacbon. Tác dụng quang hợp của cây xanh chỉ khi nào có ánh mặt trời mới có thể xảy ra, tác dụng hô hấp thì bất cứ giờ khắc nào cũng đều tiến hành. Nhưng ban ngày, ánh nắng mặt trời rất ít chiếu trực tiếp vào trong phòng, cho nên thời gian để hoa cỏ tiến hành quang hợp rất ít, còn thời gian của tác dụng hô hấp thì dài. Trong phòng trồng quá nhiều hoa, không những không tăng thêm được hàm lượng ô-xy, mà còn hút mất nhiều ô-xy ở trong phòng, làm cho cacbon trong không khí ở trong phòng tăng lên nhiều, không có lợi cho sức khoẻ con người.

1361- Không nên phơi lương thực trên đường nhựa

Có một số nông dân và kho thóc ở nông thôn thường trực tiếp phơi lương thực ở trên đường quốc lộ rải nhựa. Làm như vậy rất không tốt.

Bởi vì thành phần chủ yếu để cấu thành mặt đường nhựa là nhựa đường. Nó là sản vật cuối cùng khi luyện dầu mỏ và than. Trong nhựa đường có rất nhiều chất gây ung thư rất mạnh, trong đó chủ yếu là chất benzen. Sau khi mặt trời chiếu xuống mặt đường nhựa, nhiệt độ tăng cao làm cho hoá lỏng thành mềm, trong đó có chất độc bốc hơi lên rất mạnh và biến đi dính vào lương thực.

Phơi lương thực chính là để đề phòng bị mốc, phòng mọt ăn hại. Nhưng phơi trên mặt đường nhựa, trái lại lại gặp phải chất benzen gây ung thư ô nhiễm, thật chẳng khác gì "đuổi sói cửa trước, rước hổ cửa sau", nhọc nhằn mà chẳng nên công cán gì, cái được không bù lại được cái mất.

1362- Không nên dùng đỗ tương sống để chăn nuôi

Đậu tương gồm có 10 loại axit amin mà súc vật rất cần, là thức ăn chăn nuôi tuyệt hảo. Nhưng trong đậu tương sống lại có ba loại vật chất có hại là chất xúc tác anbumin kháng tuỵ, chất ngưng tụ huyết tế bào thực vật và chất dung môi nước tiểu. Chất xúc tác anbumin kháng tuỵ ức chế dung môi anbumin phân giải prôtêin. Nếu chăn nuôi lâu dài bằng đậu tương sống sẽ làm cho trong cơ thể xúc vật thiếu chất axit amin lười; chất ngưng tụ huyết tế bào thực vật có thể làm cho tế bào máu bị giảm đi rất nhiều, hàm lượng huyết sắc tố hạ thấp, làm cho súc vật bị thiếu máu; dung môi nước tiểu có thể làm cho chất prôtêin, chất u-rê trong thức ăn gia súc phân giải thành anbumin, sau khi hoà tan trong nước sẽ thành dung dịch anbumin, dung dịch anbumin có tính kích thích rất mạnh, có thể làm cho tổ chức sung huyết, sinh viêm và hoại tử, sau khi bị súc vật hấp thu, sẽ làm cho hệ thống thần kinh bị phá hoại.

Nhưng ba loại vật chất có hại này đều sợ nhiệt, sau khi nấu kỹ sẽ mất hết hoạt tính của chúng. Cho nên, dùng đậu tương làm thức ăn gia súc không nên cho ăn sống, nhất định phải nấu kỹ hoặc luộc kỹ rồi mới cho gia cầm, gia súc ăn.

1363- Không nên dùng bỗng rượu để nuôi lợn nái

Bỗng rượu là sản phẩm phụ của nghề nấu rượu. Đặc điểm của bỗng rượu nói chung là hàm lượng vật không có đạm thấp, chất prôtêin thô, chất xen-luy-lô thô, chất mỡ thô và chất tro lại có hàm lượng cao. Không nên dùng khối lượng lớn bỗng rượu để chăn nuôi lợn, đặc biệt là không thể dùng để nuôi lợn đang có thai và lợn mẹ đang nuôi con. Nếu không sẽ xảy ta tình trạng lợn mẹ xảy thai, tử thai, hoặc đẻ ra những con lợn con gày yếu hoặc lợn con bị kiết lỵ. Việc này chủ yếu là do trong bỗng rượu có rượu.

Thành phần dinh dưỡng trong bỗng rượu không đều nhau, nó thuộc loại thức ăn có tính nóng, cho ăn nhiều dễ làm cho lợn

bị táo bón. Cho nên không nên cho lợn ăn quá nhiều bỗng rượu, và phải phối hợp với một lượng nhất định ngô, cám, bánh để nuôi, và phải bổ sung một lượng canxi nhất định, đặc biệt là thức ăn xanh để đề phòng lợn bị táo bón. Trong khi sản xuất rượu, để nâng cao tỷ lệ rượu, người ta thường cho thêm rất nhiều chấu vào để cho tơi xốp và thoáng khí, như vậy làm cho chất dinh dưỡng của bỗng rượu giảm đi rất nhiều, lợn ăn không dễ tiêu hoá. Cho nên, tốt nhất là đem phơi khô bỗng rượu rồi đem nghiền nhỏ ra rôi hãy cho lợn ăn.

1364- Không nên trường kỳ sử dụng phích nước khí áp

Khi sử dụng phích nước khí áp vừa tiện lợi, vừa an toàn, nhưng nếu trường kỳ sử dụng lại không có lợi cho sức khoẻ con người.

Đó là bởi vì nước sôi sau một thời gian yên tĩnh, liền có những tạp chất tập trung lắng xuống đáy phích, khi ấn núm khí áp để lấy nước, ống khí ở gần đáy phích liền hút những vật lắng đọng ở phía dưới đưa lên. Trường kỳ uống loại nước tương đối nhiều tạp chất như thế này sẽ tổn hại cho sức khoẻ của cơ thể. Trái lại, dùng phích nước phổ thông để lấy nước thì đổ ra từ trên xuống, nước cặn ở dưới đáy phích không dễ đổ ra, nên thường đổ đi chứ không dùng. Như vậy sẽ rất ít có cơ hội uống nước tạp chất. Cho nên, từ góc độ bảo vệ sức khoẻ mà nhìn, nên dùng phích nước phổ thông thì hơn.

1365- Không nên đựng thức ăn trong làn nhựa

Dùng làn nhựa để đựng thức ăn dễ bị ô nhiễm chất độc. Nguyên liệu để đan làn nhựa là những chế phẩm bằng hoá học có hại cho sức khoẻ. Nếu người ta cứ trường kỳ dùng dụng cụ này để đựng thức ăn, khó tránh khỏi ảnh hưởng đến sức khoẻ. Ngoài ra, dụng cụ này tuy bề ngoài trông có vẻ sạch sẽ, đẹp đẽ, nhưng vì để nhiều thức ăn đem đi đem lại nên thường có nhiều vi khuẩn và những chất có hại bám vào. Những vi khuẩn gây bệnh trong số

những vật chất có hại và những vi khuẩn này rất dễ ô nhiễm thức ăn, thức ăn đó vào trong người sẽ sinh bệnh. Cho nên, không nên dùng loại làn nhựa này để đựng thức ăn.

1366- Không nên coi thường tai hoạ tiềm ẩn trong ấn loát phẩm

Vật chất có hại ẩn náu trong ấn loát phẩm là chất polychlorine cùng với benzen. Nếu người ta trường kỳ tiếp xúc với loại hoá chất có hại này có thể bị tổn hại cho gien di truyền, từ đó mà sinh ra đứa con dị dạng. Nếu hàm lượng chất này vào trong người đạt đến một số lượng nhất định thì sẽ sinh ra các bệnh trạng như chân tay kiệt sức, nhức đầu, nôn mửa v.v... Đối với đại não, chất này gây độc hại càng nghiêm trọng hơn có thể gây nhiễu cho tư duy bình thường của đại não. Nếu cứ kéo dài sẽ làm cho trí nhớ bị giảm sút rõ rệt.

Cho nên, khi người ta đọc sách báo, không nên coi thường mực in trên ấn phẩm đó, không nên dùng tay tiếp xúc với chữ, không nên liếm tay để giở những trang sách, càng không nên dùng báo chí, tạp chí để gói thức ăn.

1367- Không nên dùng ni lông để gói quần áo, chăn đệm bằng bông

Vì chăn bông rất mềm xốp, phồng lên rất to, rất dễ hút nước và bụi. Do đó không ít người đã dùng túi ni lông hoặc tấm ni lông để gói, đựng quần áo, chăn đệm bông đem cất đi. Họ không biết rằng làm như vậy là mất thì giờ.

Đó là vì trong bông có những khe thường tồn tại thành phần nước, cho dù là đã phơi nắng kỹ rồi, trong bông cũng vẫn còn thành phần nước. Nếu dải chăn ra cất đi thì không khí sẽ được lưu thông, thành phần nước trong bông cũng dễ bốc hơi, không tích lại lâu ngày; Hơn nữa đem gói chúng vào trong tấm ni lông, do quá kín không thoát khí ra được, thành phần nước trong bông khó toả ra ngoài. Bông có chứa một lượng nước nhất định, được

gói kin trong mảnh ni lông không thoáng khí, trong điều kiện mùa hè nhiệt độ cao thường dễ làm cho bông bị ẩm mốc. Cho nên, không nên dùng mảnh ni lông để gói chăn bông cất giữ.

1368- Không nên dùng nhiều hương trừ muỗi

Hiện nay, dùng hương để trừ muỗi vẫn là một trong những thủ đoạn chủ yếu để xua đuổi muỗi của mọi người. Có người để nâng cao hiệu quả đuổi muỗi, trừ muỗi, không những đã đốt hương thâu đêm suốt sáng, thậm chí cùng một lúc còn đốt nhiều nén hương. Cách làm như vậy là không nên, cái hại rất lớn.

Đó là vì, những tư liệu nghiên cứu đã chứng minh, sau khi đốt hương trừ muỗi chỉ còn lại 8% tàn tro, những vật chất khác hoá thành những hạt nhỏ li ti bay trong không trung. Những hạt nhỏ này đường kính rất nhỏ, có thể thông qua đường hô hấp bay toàn bộ vào tế bào chi khí quản và bọt phổi người ta, mà thành phần chủ yếu của hương trừ muỗi là thuốc sát trùng, trong đó bao hàm cả phê-nôn. Chất benzen trong đó có thể gây nên bệnh thiếu máu, thậm chí bệnh máu trắng. Ngoài ra đốt hương trừ muỗi còn bốc ra những kim loại nặng như chì, cađimi, crômi. Những vật chất này có tính nguy hại nhất định đến cơ thể.

Để đề phòng "bệnh hương trừ muỗi", cần phải hết sức chú ý lựa chọn loại hương chất lượng cao, tính độc hại ít. Khi đốt hương trong nhà không nên nhiều quá, nói chung cứ 14 - 16 mét vuông chỗ ở, đốt một nén là được. Khi cần thiết còn có thể nhỏ một vài giọt nến vào hương trừ muỗi, để khống chế thời gian đốt hương trừ muỗi. Nếu đốt hương trừ muỗi suốt đêm, tốt nhất nên mở cửa số để ngủ, để tránh hít phải nhiều vật chất có độc.

1369- Không nên tồn tại 4 loại tâm lý trong xã giao

1/ Không nên tồn tại tâm lý sợ hãi: Tâm lý sợ hãi là sợi dây thừng bó chặt hành vi tư tưởng của người ta. Nếu tồn tại tâm lý này thì không dám phát biểu ý kiến của mình trong xã giao, không thể giao lưu toàn diện với người khác, cũng khó được

người khác hiểu và ủng hộ. Như vậy tất nhiên là sẽ ảnh hưởng đến việc xây dựng tình cảm và tình hữu nghị nồng hậu với người khác.

2/ Không nên tồn tại tâm lý đố kỵ: Tâm lý đố kỵ là kẻ thù lớn của xã giao, cũng là một loại tâm lý bệnh thái. Có loại tâm lý này thì không thể đối xử một cách đúng đắn với những thành tích và ưu điểm của người khác, cũng không thể đánh giá đúng đắn khuyết điểm và thiếu sót của mình. Cuối cùng rất khó có thể tiếp thu ưu điểm của người khác để mà áp dụng, cũng khó có thể sửa chữa khuyết điểm của mình.

3/ Không nên tồn tại tâm lý hoài nghi: Tồn tại loại tâm lý này, tất nhiên sẽ thường xuyên dùng con mắt bất tín nhiệm đối với mọi sự vật và tất nhiên cũng không được người khác tín nhiệm và ủng hộ. Như vậy chỉ tự chuốc lấy phiền não, tự mâu thuẫn, rất khó có thể xây dựng tình hữu nghị chân chính với người khác.

4/ Không nên tồn tại tâm lý hờ hững: Tiếp người ta mà cứ lạnh nhạt, rất tiết kiệm lời nói, tự cao tự đại v.v... đó là những điều tối kỵ trong xã giao. Tồn tại loại tâm lý này tất nhiên sẽ làm cho bản thân mình đi vào ngõ cụt cô lập của một người cô đơn.

Trong xã giao chỉ có khắc phục những loại tâm lý không tốt trên đây thì mới có thể mở rộng phạm vi xã giao, đề cao năng lực xã giao, xây dựng tình hữu nghị rộng rãi, mở ra vùng đất mới với bạn bè trong thiên hạ.

1370- Mùa hè không nên mở tiệc rượu lớn

Những năm gần đây, song song với sự phát triển phồn vinh về kinh tế của thành thị và nông thôn, những người thu nhập cao cũng ngày càng nhiều, thêm nữa người ta càng ngày càng coi trọng tình nghĩa và giao tiếp. Cho nên, hễ gặp những việc vui như ngày hiếu, hỉ, sinh con, làm nhà, thi đỗ, tòng quân v.v... đều mở những bữa tiệc rượu lớn càng ngày càng nhiều. Nhưng điều đáng để mọi người phải

chú ý là : vào những ngày nóng nực mùa hè và mùa thu mà mở tiệc rượu lớn là không nên.

Đó là vì trong khi tiết trời viêm nhiệt, rất thích hợp để vi khuẩn sinh sôi nảy nở, đặc biết là thịt cá có mùi tanh, càng là cái ổ để vi khuẩn sinh trưởng. Theo thực nghiệm, ở nhiệt độ 37 độ C, sau 6 tiếng đồng hồ, số lượng cầu khuẩn nho ở trong sữa bò có thể tăng lên hơn 200 lần; trong cá, tịt, trứng gà tăng lên hơn 120 - 130 lần. Những vi khuẩn này, ngoài bản thân chúng có tác dụng độc tính ra, chúng còn có thể phân tiết ra độc tố, làm cho thức ăn bị ôi thiu, biến chất. Người ta ăn phải thức ăn này, rất dễ bị trúng độc thực vật . Cho nên, vào mùa hè và mùa thu tốt nhất không nên tổ chức những bữa tiệc rượu lớn.

Nếu thật sự cần thiết phải tổ chức tiệc rượu lớn vào mùa hè mùa thu, một là phải đề xướng cần kiệm, tiết ước, tổ chức đơn giản; hai là phải nghiêm khắc theo dõi thật sự đến khâu vệ sinh thực phẩm, phải làm cho được : 1) Thực phẩm phải tươi, mới, sạch sẽ, không ăn thức ăn ôi thiu, biến chất và thịt gia cầm, gia súc bị chêt bệnh; 2) Thực phẩm nhất định phải đun nấu thật chín, những thực phẩm như gan lợn, bầu dục v.v... không nên tham ăn mà xào nấu không chín đã ăn. 3) Nên cất giữ riêng thực phẩm chín và thực phẩm sống, dụng cụ chế biến và đựng những thứ trên cũng phải nghiêm khắc để riêng để tránh cảm nhiễm lẫn nhau 4) Sau khi xào các món ăn phải dùng khăn sạch hoặc lồng bàn để đậy thức ăn khỏi ruồi muỗi, nghiêm khắc phòng ruồi muỗi đậu vào; 5) Rau sống và xà lách nhất định phải rửa thật sạch sẽ, tốt nhất là nên tráng qua nước sôi, cho thêm giấm vào rồi hãy ăn; 6) Khi cơm và thức ăn ăn không hết, cần phải để nơi râm mát, bữa sau trước khi ăn phải đun lại cho kỹ.

1371- Mười ba điều không nên trong việc giữ gìn sức khoẻ về tình dục

Sinh hoạt tình dục là một bộ phận quan trọng không thể

thiếu được trong cuộc sống vợ chồng. Sinh hoạt tình dục lành mạnh và hài hoà rất có lợi cho việc tăng cường tình cảm vợ chồng, còn nếu như dung tục trong tình ái, đi ngược lại với khoa học sinh hoạt tình dục thì rất có hại cho sức khỏe của cả đôi bên. Để duy trì và bảo vệ cuộc sống tình dục lành mạnh, xin đặc biệt nhắc nhở các vị nam nữ thanh niên đã kết hôn cần chú ý những điều không nên sau đây :

1/ Khi trong lòng không thư thái thì không nên tiến hành sinh hoạt tình dục: Sinh hoạt tình dục của vợ chồng, đòi hỏi cả đôi bên đều phải có tâm tình sảng khoái và lạc thú, từ đó mới gợi lên tình cảm nồng cháy của tình yêu. Như vậy mới thật sự hưởng thụ được lạc thú của sinh hoạt tình dục. Nhưng nếu một trong hai người không có tâm hồn sảng khoái, ví dụ như đang u buồn, phiền não hoặc phẫn nộ vì cái gì đó thì không nên miễn cưỡng tiến hành sinh hoạt tình dục. Đặc biệt là khi phái nữ đã cự tuyệt, phái nam nổi trận lôi đình, thậm chí dùng bạo lực để cưỡng bức vợ phải cho giao hợp thì không những chẳng nói gì đến lạc thú, mà còn rất dễ làm cho người vợ thờ ơ với tính dục hoặc phát sinh bệnh áp chế tính dục.

2/ Khi môi trường không tốt thì không nên sinh hoạt tình dục: Vợ chồng động phòng nên tiến hành trong môi trường tĩnh mịch, sạch sẽ. Nếu tiến hành tính dục trong môi trường không tốt, sẽ làm cho người ta do cảm thấy không được an toàn nên cứ thấp thỏm lo lắng; nếu tiến hành sinh hoạt tình dục trong môi trường ồn ào, ô uế, sẽ ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần của cả đôi bên, thậm chí còn có thể sinh ra liệt dương, phóng tinh sớm hoặc bên nữ không có khoái cảm về tính dục; tiến hành sinh hoạt tình dục trong môi trường bẩn thỉu, tồi tệ rất dễ làm cho bộ phận sinh dục của đôi bên nam nữ bị nhiễm trùng, sinh ra bệnh tật.

3/ Khi không có đòi hỏi thì không nên tiến hành giao hợp: Sinh hoạt tình dục hài hoà phải được tiến hành trong tình hình cả

đôi bên đều có yêu cầu giao hợp. Nếu do có nguyên nhân nào đó mà một bên không có yêu cầu, thì bên kia cũng không nên ép uổng miễn cưỡng để tránh xảy ra tâm lý nghịch phản, không những làm cho lần giao hợp này bị thất bại, mà còn để lại di hoạn cho những lần giao hợp sau. Cho nên, đôi bên vợ chồng phải thông cảm cho nhau, kịp thời quan sát xem "tín hiệu tính dục" của đối phương thế nào để đóng vai người tình thật xuất sắc, phối hợp với nhau thật ăn ý, thật tôn trọng nhau.

4/ Khi mệt mỏi thì không nên tiến hành sinh hoạt: Tiến hành sinh hoạt tình dục trong trạng thái mệt mỏi, thường không đạt được sự hoan lạc về tính dục. Bởi vì lao động thể lực nặng một thời gian dài, lao động bằng trí óc hoặc đi du kịch từ xa về, do tiêu hao tinh lực và thể lực lớn, vô cùng mệt mỏi, như vậy rất dễ ảnh hưởng đến công năng tính dục, không dễ đạt được cao trào tính dục, không có cách nào làm cho cả đôi bên đều được khoái cảm.

5/ Thời gian giao hợp không nên kéo quá dài: Có một số vợ chồng trẻ, để kéo dài khoái cảm tính dục, thường dùng ý chí ức chế để cho cao trào tính dục đến muộn. Có ông chồng vì muốn để cho vợ có nhiều lần khoái cảm, nên đã làm cho đến khi kiệt sức mới thôi. Làm như vậy đều không có lợi cho sức khoẻ của cả đôi bên. Nếu thời gian giao hợp kéo quá dài, bộ phận sinh dục của cả nam nữ ở vào trạng thái sung huyết, rất có thể ảnh hưởng đến sinh lý bình thường của hệ thống đường tiết niệu, gây nên viêm tiền liệt tuyến hoặc rối loạn kinh nguyệt v.v...

6/ Trong khi tiến hành giao hợp không nên ngừng lại đột ngột: Có một số vợ chồng, khi tiến hành sinh hoạt tính dục, do những nhân tố môi trường, tâm lý không tốt ảnh hưởng, trong hoạt động giao hợp thường hay ngừng lại đột ngột, nam giới chưa phóng tinh, nữ giới chưa được thoả mãn về tính dục. Làm như vậy là phản lại sinh lý tính dục, là có hại cho sức khoẻ của cả

nam và nữ. Nếu cứ kéo dài như vậy, nam giới dễ phát sinh các chứng bệnh tiền liệt tuyến, và liệt dương, nữ giới dễ phát sinh bệnh nhức đầu, lãnh âm v.v...

7/ Nữ giới đang kỳ hành kinh thì không nên giao hợp: Nữ giới đang kỳ kinh nguyệt, cửa tử cung mở rộng tương ứng, thêm nữa độ axít trong âm đạo bị máu kinh làm cho loãng đi, khả năng phòng ngự vi khuẩn cảm nhiễm bị giảm sút tương ứng. Trong tình hình như vậy mà tiến hành giao hợp, không những sẽ tăng thêm sung huyết âm đạo, máu kinh nhiều lên, kỳ hành kinh kéo dài, mà còn có khả năng vi khuẩn thừa cơ xâm nhập, làm cho viêm âm đạo, viêm nội mô tử cung, viêm cổ tử cung, viêm hố chậu và nhiễm trùng đường tiết niệu.

8/ Thời kỳ đầu sau khi đẻ không nên tiến hành sinh hoạt tính dục: Từ khi đẻ con đến khi bộ phận sinh dục khôi phục nguyên trạng, cần 6 đến 8 tuần, trong thời gian này gọi là sơ sinh. Kỳ sơ sinh do bộ phận sinh dục chưa khôi phục nguyên trạng, nhất là sức đề kháng của âm đạo và cục bộ nội mô tử cung hạ thấp, nếu vội vàng tiến hành tính sinh hoạt rất dễ bị nhiễm trùng mà sinh ra bệnh phụ khoa, nếu nhiễm trùng nghiêm trọng có thể nguy cấp đến tính mệnh của sản phụ. Nói chung, sau khi đẻ khoảng 2 tháng, sau khi kiểm tra kinh nguyệt bình thường, tử cung khôi phục bình thường rồi mới có thể tiến hành tính sinh hoạt, nhưng phải kiên trì dùng biện pháp tránh thai.

9/ Sau khi uống rượu không nên giao hợp: Có người nhận xét sai lầm rằng, sau khi uống rượu thì có khoái cảm, nhân lúc tửu hứng mà giao hợp thì khoái vô cùng. Kỳ thực, đó là sai lầm, lấy rượu giúp cho giao hợp, cuối cùng có thể dẫn đến vô năng về tính dục. Y học hiện đại nghiên cứu chứng minh, trường kỳ say rượu có thể làm cho nam giới bị liệt dương. Đồng thời, rượu có thể làm tổn hại cho tinh trùng, trứng, dẫn đến thai bị dị dạng hoặc làm cho thai nhi sau khi sinh ra trí lực bị đần độn, tinh thần bị thất thường,

không có lợi cho ưu sinh ưu dục. Cho nên, sau khi uống rượu (đặc biệt là sau khi say rượu) không được tiến hành tính sinh hoạt.

10/ Khi no quá hoặc khi đói quá không nên giao hợp: Sau khi ăn no quá, dạ dày và tá tràng bị sung huyết, trương lên, đại não và các khí quan khác toàn thân không được cung cấp máu đầy đủ, lúc này mà tiến hành giao hợp, sẽ ảnh hưởng đến công năng dạ dày và tá tràng, không có lợi cho tiêu hoá thức ăn. Giao hợp là hoạt động hưng phấn cao độ về sinh lý và tâm lý của cơ thể, phải tiêu hao thể lực và tinh lực nhất định; còn trong khi đói, thể lực của cơ thể giảm sút, tinh lực không đầy đủ, lúc này mà giao hợp, không những không dễ đạt được thoả mãn tính dục, mà còn dễ làm cho người ta mắt hoa đầu váng, tai ù, lực kiệt.

11/ Bộ phận sinh dục không sạch thì không nên giao hợp: Khi hoạt động tính giao, bộ phận sinh dục của cả hai bên nam nữ đều trực tiếp tiếp xúc chặt chẽ, nếu bộ phận sinh dục của một bên không sạch, tất sẽ làm cho bộ phận sinh dục của cả đôi bên và hệ thống tiết niệu bị nhiễm trùng, gây ra những bệnh tương ứng. Nhất là khi đâù qui của nam giới không sạch bị cáu bẩn rồi thông qua giao hợp, vi khuẩn truyền sang âm đạo gây nên ung thư tử cung. Cho nên, trước khi giao hợp, cả đôi bên nam nữ đều phải làm vệ sinh bộ phận sinh dục.

12/ Khi đang ốm thì không nên giao hợp: Bệnh nhân đang điều trị hoặc đang trong quá trình phục hồi sức khoẻ, cần phải yên tâm dưỡng bệnh, tránh tiêu hao quá độ về thể lực và tinh lực, để sớm phục hồi sức khoẻ. Cho nên, trong thời gian đang ốm, không nên tiến hành sinh hoạt tình dục. Nói chung, một trong hai bên vợ chồng mắc bệnh có tính truyền nhiễm như cảm mạo lưu hành, bệnh viêm gan vi rút, bệnh lao phổi đang có vi trùng, bệnh trùng màng uốn roi đuôi, bệnh HIV v.v... đều không nên tiến hành sinh hoạt tính dục, để đề phòng truyền nhiễm cho đối phương, tổn hại đến sức khoẻ của cả hai người.

13/ Trước và sau khi động phòng không nên tắm: Không ít người đều có một thói quen như thế này, trước và sau khi vợ chồng động phòng đều đi tắm. Để cho "sạch sẽ" một chút rồi động phòng và đi ngủ. Nhưng các nhà y học nêu ra lời cảnh báo: trước và sau khi giao hợp không nên tắm. Họ cho rằng tắm như vậy vô cùng có hại cho sức khoẻ.

Đó là vì hưng phấn tính dục của con người là một hoạt động phản xạ vô cùng phức tạp. Ngoài sự chỉ huy của hệ thống trung khu thần kinh ra, còn cần hệ thống tuần hoàn, hệ thống vận động, sự phối hợp mật thiết, hiệp điều giữa nội phân tiết và hệ thống sinh dục, đồng thời còn tiêu hao một số năng lượng nhất định. Sau khi tắm, huyết quản trên da toàn thân đều căng ra hết mức, thế là một lượng tương đối lớn máu tạm thời tích tụ lại ở trong huyết quản đang trương lên ở trong da. Nếu tiến hành giao hợp làm cho bộ phận sinh dục sung huyết cực mạnh. Như vậy cơ thể sẽ phải khẩn cấp động viên máu ở trong huyết quản đang trương lên phân bố dưới làn da đi bổ sung, thế là bố cục máu toàn thân lại một lần nữa biến động lớn. Tuần hoàn máu trong cơ thể sẽ sinh ra mất thăng bằng, làm cho việc cung cấp máu cho những bộ phận khác bị giảm đi, do đó dễ phát sinh các chứng bệnh nhức đầu, kiệt sức, tim đập mạnh. Có người thậm chí còn bị đường huyết giảm thấp, sinh ra bệnh đường huyết thấp, đó là vì công năng thần kinh tự chủ mất thăng bằng, ức chế và có tác dụng lạ đối với việc phân giải đường nguyên ở trong gan. Ví dụ trước đây đã bị bệnh hẹp van tim thì hậu quả càng tồi hơn, trong cuộc "đại chiến tranh giành máu" rất dễ phát sinh cung cấp máu cho cơ tim không đủ, làm cho tim đau thắt hoặc cơ tim bị kẹt (chết cứng).

Sau khi giao hợp cũng không nên tắm. Đó là vì tính sinh hoạt là một loại vận động có tính tiêu hao thể lực kịch liệt. Khi giao hợp, máu chảy vào cơ bắp và bộ phận sinh dục nhiều hẳn

lên, nhịp tim tăng nhanh. Sau khi kết thúc giao hợp, lúc đó lưu động của máu và tần suất nhip đập của tim tuy có chậm lại, nhưng vẫn duy trì một thời gian tương đối dài nữa. Kết quả sau khi giao hợp, lập tức đi tắm, tất nhiên sẽ phải cung cấp thêm máu cho cơ bắp và lớp da. Từ đó có thể dẫn đến việc cung cấp máu cho các bộ phận quan trọng khác bị giảm đi. Ví dụ như việc cung cấp máu cho tim và đại não bị giảm đi, tất sẽ ảnh hưởng đến công năng sinh lý bình thường của chúng, xuất hiện bệnh trạng huyết áp thấp và thiếu máu não. Nhất là đối với người đang bị bệnh tâm huyết quản như huyết áp cao, bệnh hẹp van tim, bệnh thiếu máu v.v... sau khi giao hợp càng không nên lập tức đi tắm nước nóng. Nếu không, có khả năng xảy ra những hậu quả nghiêm trọng.

Ngoài ra, tắm nước nóng còn có thể làm cho không có chửa. Có tư liệu cho biết, tắm nước nóng một tiếng đồng hồ, có thể làm tổn thương năng lực sinh dục của nam giới tới 6 tuần lễ. Có người đã làm qua thực nghiệm như thế này, nam giới ngồi trong bồn nước tắm 38 độ C một tiếng đồng hồ, 36 giờ sau lấy tinh dịch của anh ta ra tiến hành kiểm nghiệm phát hiện, số lượng tinh trùng và năng lực hoạt động đều giảm đi. Nhưng ảnh hưởng lớn nhất thì 4 tuần lễ sau mới phát hiện: Thực nghiệm này còn chứng minh, những tinh trùng chưa thành thục sẽ bị nước nóng làm cho thương tổn, những tinh trùng vừa mới được sinh ra cần phải 7 tuần lễ mới thành thục và chuyển dịch vào tinh nang, khôi phục được nó cũng cần phải có 7 tuần lễ.

Do đó đủ thấy, trước và sau khi giao hợp không nên đi tắm nước nóng.

1372- Mười điều không nên khi đi du lịch

1/ Không nên đi du lịch một mình: Tốt nhất cùng với bạn bè thân hữu kết bạn ra ngoài đi du lịch, như vậy càng tăng thêm thú vui du lịch, vừa có thể chiếu cố lẫn nhau.

2/ Không nên chen nhau trên tàu, trên thuyền Khi ra

ngoài, không nên vì tranh thủ thời gian chen chúc nhau lên xe, lên thuyền để được ngồi bên trên, để tránh chẳng may xảy ra tai nạn bị thương. Đi trên những xe, thuyền quá tải cũng vô cùng nguy hiểm, không an toàn, dễ xảy ra tai nạn bất trắc.

3/ Khổng nên viết tên bừa bãi: ở những nơi danh lam thắng cảnh, viết tên, khắc chữ bừa bãi sẽ làm tổn hại cho di tích, đó là một hành vi không có tinh thần văn minh, không cần nói người ngoài không biết đại danh của bạn, nếu bị nhân viên quản lý khu phong cảnh phát hiện, bạn bị sử phạt sẽ ảnh hưởng đến thú vui của chuyến đi du lịch.

4/ Không nên "đại tiểu tiện": bừa bãi: Đi ra ngoài du lịch không thể đại tiểu tiện bừa bãi, cũng không được nhổ đờm bừa bãi. Để tránh ô nhiễm môi trường, phá hoại vệ sinh công cộng. Phải nghĩ rằng, nếu ai cũng như vậy thì hết khu danh lam thắng cảnh.

5/ Không nên kết bạn bừa bãi: Trong khi đi du lịch không nên tuỳ tiện kết thân với những người lạ, đối với những người lạ rượu chè, thuốc lá, tốt nhất không nên giao tiếp, để tránh mắc bẫy của họ.

6/ Không nên đem theo những vật phẩm quí giá: Khi đi ra ngoài du lịch, không nên mang theo những văn kiện cơ mật, và những vật phẩm quí trọng, đề phòng mất mát, bị đánh cắp, bị cướp giật, gây nên tổn thất nghiêm trọng.

7/ Không nên mặc quần áo không thích hợp Đi ra ngoài du lịch nên gọn nhẹ, mùa đông phải chú ý mặc ấm, mùa hè phải chú ý mặc đồ mát và kín đáo. Đồng thời phải chú ý mang theo ô dù, mũ mão gọn nhẹ, để đề phòng che mưa, che nắng.

8/ Không nên quá lơ đãng: Điều quan trọng nhất trong khi đi du lịch là an toàn, khi đi ra ngoải phải đặc biệt chú ý an toàn là trên hết. Bình thường đã phải lấy việc an toàn là chính, không những phải phòng hoả, phòng thuỷ, phòng rắn rết, đề phong phần tử xấu

phá hoại. Khi đến những nơi nguy hiểm, càng phải đề phòng kẻo ngã, phòng va đập , phòng trơn trượt, đi đâu cũng phải chú ý cẩn thận.

9/ Không nên phơi nắng nhiều: Đi du lịch dưới ánh nắng gay gắt, nhất định phải có thiết bị phòng nắng, và còn phải mang theo một số vật phẩm để bảo vệ da, bảo vệ cho lớp da khỏi bị thương, và để tránh xảy ra trúng nắng.

10/ Không nên đi đông quá : Số người đi trong đoàn du lịch mà nhiều quá, có thể vì ý kiến khác nhau nhiều mà mất vui, và đông quá thì cũng khó tập hợp, lãng phí thời gian. Người đông quá, còn dễ gây nên tình trạng hỗn loạn, không có lợi cho việc an toàn.

1373- Mười một điều không nên trong giáo dục gia đình

1/ Không nên coi thường con trẻ: Có khi có những bậc cha mẹ dùng lời nói miệt thị để trách mắng con trẻ, ví dụ nói :"Thằng bé này thật là đần". "Mày cứ như thằng ngớ ngẩn ấy". Làm như vậy chẳng khác gì đánh một đòn nặng nề vào tinh thần độc lập sáng tạo của con trẻ, chẳng mang lại lợi ích gì cả. Cổ vũ và biểu dương mới là động lực thúc đẩy con trẻ phát triển tiến lên.

2/ Không nên hù doạ con trẻ: Có những bậc gia trường luôn luôn có những lời lẽ hù doạ con trẻ. Ví dụ :"Mày mà còn bướng bỉnh như thế tao sẽ đánh chết mày." Những lời lẽ như vậy chỉ làm tổn thương lòng tự tôn của con trẻ, khiến cho chúng cảm thấy không yên ổn về mặt tinh thần, rồi sinh ra tâm lý sợ hãi và thù hận, vô cùng bất lợi cho sức khoẻ và sự trưởng thành của trẻ.

3/ Không nên nói những chuyện tào lao: Gia trưởng quản giáo con trẻ, không nên nói huyên thuyên, tràng giang đại hải, lặp đi lặp lại những câu nói nhàm chán, sẽ mất hết hiệu quả đáng có.

4/ Không nên cưỡng bức con làm việc: Để cho con trẻ đỡ

đần công việc, nên khêu gợi cho chúng tự giác tự nguyện đi làm; nếu cưỡng bức chúng bỗng nhiên phải ngừng hoạt động chúng đang làm, sẽ làm cho tâm tình hoạt bát của chúng bị đả kích, do đó mà làm cho chúng sinh ra có chiều hướng bất mãn.

5/ Không nên lúc thế này, lúc thế nọ: Giáo dục con trẻ phải chú ý tính nhất quán, không nên tuỳ tiện lúc thế này, lúc thế nọ theo hứng thú của gia trưởng. Khi cao hứng thì con có lỗi lớn cũng mặc; khi bực lên thì chuyện cỏn con cũng đánh mắng trẻ. Phương pháp giáo dục như vậy chỉ chuốc lấy thất bại mà thôi.

6/ Không nên dung túng trẻ: Đối với những trẻ ngang ngạnh, bướng bỉnh, hay mất trật tự cần phải hạn chế một cách thích đáng hành vi của chúng, cần phải tăng cường quản lý chúng, khiến chúng có thể phát treiển thành con người có tính tự kiềm chế, có tính độc lập. Quyết không dung túng chúng, không hỏi han, không đốc thúc gì, mặc cho chúng tự do phát triển là không nên.

7/ Không nên giúp đỡ quá nhiều: Nếu gia trưởng thường xuyên theo dõi hành vi của con, việc gì cũng đến giúp, như vậy sẽ mất đi cơ hội tự lập của con trẻ. Phải làm sao cho chúng trong khi chơi mà học được bản lĩnh, việc gì chúng có thể tự làm được, tuyệt đối không nên làm thay. Cha mẹ cần phải mạnh dạn phóng tay cho con, trong khi khắc phục những trở ngại, chúng sẽ thu được hiệu quả lý tưởng.

8/ Không nên tuỳ tiện cho phép: Đối với những yêu cầu của con trtẻ, không thể tuỳ tiện đồng ý hay cho phép, nếu khỗng trở thành trở ngại cho hành vi của trẻ, hạ thấp tính tích cực học tập của chúng, cuối cùng làm cho chúng trong quá trình phát triển tâm lý sẽ mất đi phương hướng chính xác.

9/ Phải giáo dục phù hợp với lứa tuổi: Hành vi của trẻ phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, không nên tăng thêm gánh nặng tinh thần vượt quá lứa tuổi của trẻ. Nếu không sẽ chỉ làm cho

trong quá trình thao tác gian nan, làm cho đứa trẻ tăng thêm lòng khiếp sợ, như vậy là phản lại qui luật tự phát triển của trẻ thơ.

10/ Không nên quát tháo ầm ĩ: Có gia đình khi tiến hành giáo dục con cứ quát tháo ầm ĩ lên, trách mắng, giễu cợt chúng, như vậy chỉ làm cho trẻ để ngoài tai hoặc tìm cách đối phó. Loại phương pháp không đem lại hiệu quả tốt này chỉ làm cho tâm linh trẻ buồn lo không yên, để lại trong cuộc sống thiếu thời hoan lạc của chúng những vết thương tương đối lớn.

11/ Không nên phê bình con trẻ trước mặt người khác: Một nhà triết học người Anh cho rằng :" Cha mẹ không nên nêu sai lầm của con cái thì con cái sẽ càng coi trọng danh dự của mình hơn. Chúng cảm thấy mình là người có danh dự, từ đó mà càng chú ý ủng hộ những lời bình tốt của người khác đối với mình. Nếu trước mặt mọi người mà tuyên bố những sai lầm của chúng, khiến chúng cảm thấy ân hận, chúng càng cảm thấy danh dự của mình bị đả kích, tâm tư duy trì và bảo vệ lời bình tốt của người khác cũng ngày một mờ nhạt đi." Từ đó đủ thấy, phương pháp giáo dục con cái trước mặt người khác là không thể chấp nhận được.

Kỳ thực, trẻ con cũng như người lớn, đều có nhân cách độc lập không thể lăng nhục được. Nếu con trẻ có sai lầm, là người làm cha mẹ mà lập tức "rêu rao trước mọi người" những lời trách móc con, làm cho con phải xấu hổ trước mọi người, kết quả thường chỉ làm sâu thêm ấn tượng bị trách mắng của con trẻ, cảm thấy mất thể diện trước mọi người mà sinh ra tự ti, dễ sinh ra tâm lý phản nghịch, tôi đi đường tôi, hoặc xấu hổ mà không dám chuyện trò cùng người khác, từ đó mà không được rèn luyện xã hội đáng có.

Đối với sai lầm của con trẻ, cha mẹ cần phân tích cẩn thận, không nên chỉ nhìn thấy kết quả hành vi của trẻ mà khong chú ý đến động cơ của hành vi. Êđixơn thời nhỏ khi quì trước ổ gà để

xem gà ấp trứng, bà mẹ trông thấy nhưng không cho là con mình " thần kinh không bình thường" để mắng mỏ, mà cho rằng con mình đang động não, là một loại tìm hiểu thực tiễn của hiện tượng gà mẹ ấp trứng. Do có sự khêu gợi và dìu dắt đúng đắn, sau này Êđixơn đã trở thành một nhà phát minh vĩ đại trên thế giới.

Nguyên tắc giáo dục trẻ là dưới tiền đề phải duy trì và bảo vệ lòng tự tôn của trẻ, tôn trọng nhân cách của trẻ, vận dụng một cách thức thời những phương pháp thích đáng làm cho trẻ tự tin, cộng thêm sự dìu dắt đúng đắn, làm cho trẻ trong quá trình thừa nhận và sửa chữa sai làm của mình, có một khoảng đất trống hoà hoãn xung đột, như vậy cũng làm cho trẻ cảm thấy gia trưởng là người đáng tin cậy, đáng dựa dẫm.

1374- Năm điều không nên khi gia đình gửi tiền tiết kiệm

1/ Không nên tập trung gửi vào một sổ: Gửi trong một sổ thì số tiền quá lớn không bảo đảm an toàn, nếu gặp khi cần dùng gấp, phải rút một phần tiền trước thời hạn, đi làm thủ tục cũng không tiện. Cho nên gia đình gửi tiền tiết kiệm nên chia ra làm mấy sổ thì tốt hơn.

2/ Thời gian gửi tiền không nên quá tập trung : Có người cứ thích gửi gọn, lấy gọn, một lần có thể có được nhiều tiền lãi, được một mẻ vui. Nhưng làm như vậy, tất nhiên là phải tích cóp những tiền nhỏ trong một thời gian, vô hình chung đã mất đi một số ngày hưởng lãi xuất, rất không hoạch toán. Cho nên, tốt nhất là phân tán gửi cách nhau 1, 2 tháng và khi lĩnh cũng 1, 2 tháng lại có một khoản tiền để chi dùng khi cần thiết.

3/ Không nên cất chứng minh thư và sổ tiết kiệm cùng một nơi, đề phòng bị rơi mất hoặc bị cướp. Để đề phòng bất trắc xảy ra, sổ tiết kiệm và hoá đơn, tốt nhất nên có một con số mật mã mà mình quen thuộc nhất; như vậy cho dù có mất sổ tiết kiệm, cũng vẫn bảo đảm được an toàn cho số tiền gửi, người khác khó

có thể rút ra được.

4/ Không nên quá hy vọng vào sự bảo đảm giá trị của quĩ tiết kiệm. Tiền đồ bảo đảm giá trị không phải như đinh đóng cột, không nên kỳ vọng quá cao ở giá trị.

5/ Không nên giữ tiền mặt ở trong nhà quá nhiều: Để một khoản tiền ở trong nhà quá lớn dễ gặp phải trộm cướp, chuột bọ, hoả hoạn v.v... thì tổn thất không thể bù đắp được. Cho nên, ngoài số tiền cần thiết để chi tiêu trong thời gian tới cần giữ lại ở trong nhà ra, còn lại nên kịp thời gửi vào ngân hàng.

Ngoài ra, đến kỳ lĩnh tiền nên đến lĩnh kịp thời hoặc làm thủ tục gửi tiếp, để đỡ thiệt thòi về tiền lãi.

1375- Năm điều không nên khi vào thi vấn đáp

1/ Khi vào cửa không nên căng thẳng: Trước khi bước vào phòng thi vấn đáp, tốt nhất là hãy thở sâu mấy cái để cho tâm tình được bình tĩnh, để cho tim đập chậm lại một chút. Nếu vào cửa phòng thi mà quá ư căng thẳng, thì tất cả những sự chuẩn bị trước đó đều vứt đi hết.

2/ Nếu chưa được phép thì không nên tự tiện ngồi: Nếu chưa được phép mà đã tự ngồi, người ta sẽ có ấn tượng rằng "Con người này quá tuỳ tiện, không hiểu lễ độ là gì". Khi đối phương bảo bạn ngồi xuống, không nên quên nói câu "Cám ơn".

3/ Không nên tỉnh bơ: Thi vấn đáp, không nên có tư thái phớt lờ. Hút thuốc lá, ăn kẹo, nghiêng bên nọ, ngó bên kia, ngồi gác chân lên nhau đều không hợp thời.

4/ Không nên làm bộ che giấu mình: Phải thực sự cầu thị tự giới thiệu mình, có những vấn đề không trả lời được cũng không sao, bởi vì đơn vị dùng người cùng với việc chú ý đến năng lực của bạn, cũng còn chú trọng cả đến nhân phẩm của bạn nữa.

5/ Không bao giờ nên nêu vấn đề tiền lương, đãi ngộ trước: Đầu tiên mà đã nêu vấn đề này ra, sẽ làm cho nhân viên hỏi thi có phản cảm, cho rằng bạn là con người theo đuổi tiền tài chứ

không coi sự nghiệp là cái gì cả. Tốt nhất bản thân bạn không nên nêu vấn đề này ra, nếu nhân viên chủ khảo có vẻ thoả mãn về bạn, nói chung họ sẽ nêu trước vấn đề này để bạn suy nghĩ.

1376- Người có tố chất tâm lý kém không nên chơi "cổ phiếu"

Bác sĩ tâm lý đã cảnh báo mọi người: Người nào tố chất tâm lý kém thì không nên chơi "cổ phiếu". Những người này chủ yếu bao gồm :

1/ Người bị thiếu sự duy trì tâm lý xã hội không nên chơi "cổ phiếu". Những người này bao gồm người độc thân, người có tính cách cô quạnh, người bị hôn nhân trường kỳ phá hoại và những người có tâm lý giao tiếp căng thẳng. Bởi vì những người có thể bình tĩnh vượt qua được một cách thuận lợi nguy cơ tâm lý, một mặt có lợi cho tố chất tâm lý cá nhân, mặt khác có được hệ thống duy trì tâm lý xã hội tương ứng. Có khi sự an ủi của bạn bè, sự ủng hộ của người thân, sự thấu hiểu của bạn học, sự chia sẻ của người yêu sẽ làm cho người ta nhanh chóng vượt qua được nguy cơ tâm lý. Điều này vô cùng quan trọng đối với những người bị thua lỗ trong việc mua cổ phiếu trên thị trường.

2/ Người có thất bại trong cuộc sống cần thận trọng khi mua cổ phiếu; có một số người có những thất bại như trong hôn nhân thì bất hạnh, trong sự nghiệp thì không thuận lợi, công tác thì không được như ý đã vô tình hoặc cố ý đi mua cổ phiếu làm con đường duy nhất để điều tiết tâm lý; nhưng thường vì tham vọng quá cao, lại bị thất bại vì cổ phiếu thì tâm lý khó mà giữ được thăng bằng, từ đó mà phát sinh tai biến.

3/ Người nào tính cách có trở ngại thì phải thận trọng khi mua cổ phiếu: Những người tự ti, hư vinh, nói chung đặc biệt quan tâm đến những lời bình phẩm của người khác. Khi bị thất bại về cổ phiếu thường dễ trở ngại về tâm lý. Ngoài ra, những người cảm thấy trong lòng quá đau đớn, sau khi bị thất bại sẽ tự

cảm thấy có lỗi với người thân. Những người có tâm tình tội lỗi như vậy cộng thêm trong lòng quá đau đớn nên càng u uất, rồi trong cuộc sống sinh ra tuyệt vọng.

4/ Những người chỉ chuẩn bị tâm lý chỉ có thắng, không đề phòng bị trượt ngã cũng phải cẩn thận khi mua cổ phiếu. Nếu không sẽ dẫn đến hậu quả không tốt.

1377- Nhà mới xây không nên sơn vôi tường xung quanh ngay

Không ít người, nhà vừa xây xong chưa được bao lâu đã vội vàng dùng sơn sơn tường xung quanh. Làm như vậy là rất không nên.

Bởi vì nguyên liệu chủ yếu để sơn tường là canxi hydrôxit (vôi trắng), thuộc về vật chất có tính kiềm. Sơn gặp kiềm hoặc axit đều bị biến chất. Khi tường bị ẩm, trên bức tường quanh nhà sẽ xuất hiện những mảng đốm đen như một tấm bản đồ năm màu sáu sắc. Đó là kết quả canxi hydrôxit gặp nước trong không khí và sơn gây ra phản ứng hoá học, nếu nghiêm trọng sẽ gây nên hiện tượng từng mảng sơn trên tường bong ra.

Cho nên, tường nhà mới xây xong không nên vội vàng sơn tường xung quanh ngay, mà nên chờ cho thành tường thật khô, nghĩa là để cho canxi hydrôxit hút hết axit canxi và nước ở trong không khí, thành phần nước bốc hơi bay đi hết rồi mới sơn. Như vậy sức hút của tường sẽ mạnh hơn, không gây nên phản ứng hoá học, do đó sẽ không có hiện tượng "bản đồ" nữa.

1378- Những bệnh nhân không nên sinh hoạt tình dục

1/ Bệnh nhân viêm chi khí quản mãn tính: Đây là một bệnh mãn tính rất khó trị tận gốc, đại đa số là do thận dương bất cập gây ra. Bệnh nhân loại này nếu không kiềm chế về tình dục, tinh khí hao tổn quá nhiều, rất nguy hại cho thận, do đó mà bệnh tình càng thêm trầm trọng.

2/ Người bị bệnh cao huyết áp nghiêm trọng: Vì khi giao

hợp, tim đập quá nhanh, huyết áp tăng cao, người bị bệnh cao huyết áp nghiêm trọng mà tiến hành giao hợp sẽ làm cho bệnh đau đầu càng thêm nặng, thậm chí có thể vì huyết áp quá cao mà sinh ra nguy hiểm đến tính mệnh.

3/ Những người mắc các bệnh về tim: Do tiến hành giao hợp mà làm cho gánh nặng của tim quá cao, rất có thể làm tăng thêm rất nhiều khả năng xảy ra tai biến. Cho nên, những bệnh nhân loại này nên ít giao hợp hoặc không tiến hành giao hợp thì tốt.

4/ Những người bị bệnh hiểm nghèo mới chữa khỏi: Nói chung sau khi bị bệnh nặng, ví dụ như viêm thận cấp tính, viêm gan cấp tính, viêm cơ tim vi rút, chảy máu nhiều, bệnh thương hàn, viêm phổi nặng, xuất huyết nóng có tính lưu hành và các bệnh có tính truyền nhiễm cấp tính khác đang trong thời kỳ khôi phục, ít nhất trong vòng 2 tháng không nên sinh hoạt tình dục. Qua kiểm tra đã xác thực, sau khi chữa khỏi bệnh, phải 2 tháng sau đó mới có thể dần dần khôi phục sinh hoạt tình dục.

5/ Những người bị bệnh ở bộ phận sinh dục hoặc bị bệnh ở đường tiết niệu: Những bệnh nhân này cần nghiêm cấm giao hợp, để tránh làm cho bệnh trầm trọng thêm, rất khó điều trị.

6/ Những người mắc bệnh mãn tính phát đi phát lại: Bệnh viêm gan mãn tính, viêm thận mãn tính, loét dạ dày và 12 chỉ tràng, bệnh thiếu máu gây trở ngại nhiều lần, bệnh máu trắng mãn tính, sau khi mổ khối u v.v... thời gian dài không thể điều trị khỏi, cứ mắc đi mắc lại nhiều lần thì không nên tiến hành sinh hoạt tình dục. Sau khi bệnh tình ổn định được 3 tháng, mới có thể dần dần khôi phục sinh hoạt tình dục. Nhưng khi mới bắt đầu, mỗi tháng không được quá một lần.

1379- Những loại hoa cỏ nào không nên trồng ở trong phòng

Gia đình trồng hoa có rất nhiều cái lợi. Nhưng nếu không

lựa chọn mà hoa cỏ nào cũng trồng, trồng một cách mù quáng, có khi không những là vô ích, mà còn ảnh hưởng có hại cho sức khoẻ.

Chủ yếu có 3 loại hoa sau đây không nên trồng ở trong phòng :

1/ Những loại hoa toả ra mùi lạ: Loại cây tùng bách, ngọc đinh hương v.v... Thực vật loại tùng bách có thể phân tiết ra một loại vật chất dạng mỡ, toả ra mùi dầu tùng hương rất nồng, làm cho thực dục của người ta kém đi, khó thở v.v... Ngọc đinh hương toả ra mùi rất lạ, có thể làm cho người ta bồn chồn, tức thở.

2/ Loại hoa hút nhiều ô-xy: Đinh hương, dạ lan hương v.v... Những loại hoa cỏ này khi tiến hành tác dụng quang hợp, sẽ hút mất rất nhiều ô-xy, làm cho hàm lượng ô-xy trong phòng giảm đi rất nhiều. Ban đêm dạ lan hương ngừng tác dụng quang hợp sẽ bài tiết ra rất nhiều phế khí làm cho những người có bệnh cao huyết áp và bệnh tim cảm thấy u uất khó chịu.

3/ Những loại hoa gây nên quá mẫn cảm: Như mai ngũ sắc, dương tú cầu v.v... Những loại hoa cỏ này, nếu người nào tiếp xúc phải nó, như vuốt ve nó sẽ bị dị ứng da, nếu bị nặng thì da sẽ mẩn đỏ, ngứa ngáy vô cùng.

Còn có một số loại hoa cỏ khác có những độc tố, như cây xấu hổ, nhất phẩm hồng, hiệp trúc đào, hoàng đỗ quyên v.v... Chúng tự toả ra độc tố bay vào trong không khí, nếu người ta không tiếp xúc, không sờ mó vào thì nói chung không có hại cho sức khoẻ con người. Nhưng để đề phòng chúng gây độc hại, tốt nhất là không nên trồng ở trong phòng thì hơn.

1380- Sáu điều không nên trong việc vệ sinh ở gia đình

1/ Không nên ở ngoài về nhà mà không rửa tay: Đối với con người mà nói, cơ hội tay tiếp xúc với ngoại giới nhiều nhất, do đó nên cũng mang theo nhiều vi trùng gây bệnh nhất. Đi ra ngoài về nhà, việc đầu tiên là đi rửa tay, như vậy có thể giảm được rất nhiều cơ hội ô nhiễm những vật phẩm khác.

2/ Không nên để bừa bãi đồ đạc: Bất kể là khi ở ngoài về mang đồ đạc gì cũng phải để vào vị trí để đồ đạc ở trong gia đình, phân rõ nơi sạch sẽ và nơi ô nhiễm. Điều này cực kỳ quan trọng đối với vệ sinh và sạch sẽ trong gia đình.

3/ Không nên tuỳ tiện nằm lên giường: Áo ngoài là vật tương đối bị ô nhiễm nhiều nhất. Muốn nằm lên giường thì phải cởi áo ngoài ra, giữ cho phòng ngủ được bảo đảm sạch sẽ.

4/ Không nên chỗ nào cũng dùng khăn lau để lau: Trong cuộc sống khăn lau dễ bị ô nhiễm và ô nhiễm sang các vật phẩm khác nhiều nhất. Có người dùng một chiếc khăn lau để lau bàn, lau ghế, lau giá để giày dép, lau chỗ để nồi xoong. Như vậy là rất không vệ sinh. Cần có những khăn lau để lau riêng khu sạch sẽ và khu bị ô nhiễm, đùng xong phải giặt bằng xà phòng và phơi ra ngoài nắng. Cần phải thường xuyên thay những khăn lau đã dính dầu mỡ, đã bị bẩn, để tránh làm nơi sinh nở của vi khuẩn.

5/ Không nên để lẫn thực phẩm sống và thực phẩm chín: Thường có người đi chợ về trong làn đầy những thực phẩm như rau xanh, nhưng trên đó lại để thực phẩm chín như bánh ga tô và bánh quẩy, người ta cũng dùng dao để thái rau sống rồi lại cắt thức ăn chín cũng rất phổ biến. Thói quen này rất không tốt, bởi vì có rất nhiều bệnh truyền nhiễm đường ruột như viêm gan, kiết lỵ v.v... chính là từ đây mà truyền nhiễm đi.

6/ Không nên dùng chung nước ao: Có người đem rửa bát đũa vừa ăn cơm xong, rửa rau, rửa ống nhổ đờm, rửa chổi lau sàn nhà v.v... đều cùng trong một cái ao ấy. Như vậy là rất không khoa học. Cách làm đúng đắn là nên phân chia cái ao ra thành nơi rửa đụng cụ ăn, thực phẩm và rửa những đồ bẩn và coi như để chuyên rửa như vậy. Tốt nhất là nên cách xa nhau ra một chút, cao thấp cũng tách ra, để phòng nước ô nhiễm sang nhau.

1381- Sáu điều không nên đối với người yêu

1/ Không nên coi người yêu là "ô sin": Gia đình là cả đôi

bên vợ chồng cùng hợp thành, những công việc nặng trong gia đình cũng nên do hai vợ chồng cùng gánh vác. Nếu không chỉ do một người gánh vác tất cả mọi công việc nặng trong gia đình, chẳng khác gì "ô sin", như vậy sẽ vì những công việc quá nhiều ấy mà ảnh hưởng đến tâm thần, thậm chí dẫn đến mâu thuẫn. Nếu cứ trường kỳ "lao lực" như vậy, thì việc bãi công sẽ là một ngày gia đình mất đi sinh cơ.

2/ Không nên coi người yêu là "đối thủ": Có không ít những cặp vợ chồng ngay từ khi kết hôn đã bắt đầu tranh cường đấu lý, ai cũng cứ muốn làm "gia trưởng" thật sự. Cứ thế kéo dài, việc nhỏ biến thành to, "chiến tranh lạnh" thăng cấp, cuối cùng ủ thành quả đắng, làm cho gia đình giải thể.

3/ Không nên coi người yêu là "tiểu sửu" (con hề), vợ chồng nếu ai đó có khuyết tật gì hoặc thói quen xấu gì đó, bên kia tuyệt đối không nên lấy cái đó để giễu cợt, làm trò cười, hoặc khi có mâu thuẫn thì lấy cái đó để làm tài liệu mỉa mai nhau; như vậy sẽ làm cho đối phương ghi sâu vào trong tâm khảm và cực kỳ phản cảm, cho đến hết đời cũng khó có thể quên đi được.

4/ Không nên coi người yêu là cái "ống trút khí": Cuộc đời người ta thường có những điều bất hạnh, thường gặp phải những chuyện buồn thế này thế khác. Nhưng về đến nhà nên quên đi những điều không vui đó, trong không khí đầm ấm của gia đình khôi phục lòng tự tin, lấy lại tinh thần phấn chấn. Nếu đem những việc không vui về nhà, lấy người yêu ra làm "ống trút khí", thì sẽ làm cho người yêu vô cùng đau lòng, trái lại càng làm cho tâm thần của mình càng thêm sa sút, ác tính tuần hoàn.

5/ Không nên coi người yêu như đứa trẻ con : Có người đối với người yêu quá ư chu toàn, việc gì cũng phục vụ chàng (nàng) rất chu đáo, hoàn bị về mọi mặt; hoặc đối với người yêu cứ khua chân múa tay, coi người yêu như một đứa trẻ chẳng hiểu việc gì; như vậy sẽ làm cho đối phương dần dần sinh ra tính ỷ lại có ác

cảm, tình cảm vợ chồng cũng do đó mà sinh ra bất hoà.

6/ Không nên coi người yêu như " dầu vạn kim": Nam nữ thanh niên trở thành gia thất đều có những giờ phút làm cho đương sự phải mê mẩn, nhìn thấy người khác làm được việc này việc nọ, thì rất muốn người yêu của mình cũng phải có tài năng như vậy, đòi hỏi người yêu phải quán xuyến mọi công việc trong gia đình, mà lại không nghĩ rằng liệu bản thân mình có thể làm được những điều như mình đã hy vọng không. Lòng tự tôn của con người có khi rất nặng, khi đối phương đem mình ra so sánh với người khác và có vẻ nhạo báng, giễu cợt, thì người yêu cũng sẽ biến thành kẻ thù, nếu trong lòng có ác ý thì duyên phận vợ chồng có thể sẽ tan thành mây khói.

1382- Sáu điều không nên khi đến chơi nhà bạn vào ngày lễ, ngày tết

1/ Không nên tuỳ ý thất hứa: Nếu đã nhận lời đến thăm nhà bạn nào vào dịp lễ, tết thì phải nghiêm túc tuân thủ; nếu gặp tình hình đặc biệt không thể đến thăm đúng hẹn được thì phải kịp thời thông báo cho đối phương biết, để khỏi mất tín nhiệm.

2/ Không nên gợi những nỗi buồn riêng của gia đình bạn: Trong cuộc chuyện trò với bạn, không nên nhắc đến những nỗi bi ai thương cảm riêng của gia đình bạn, để tránh làm cho người ta nổi nóng, gây tranh luận làm cho không khí vui tươi trở nên tẻ nhạt.

3/ Không nên khách lấn át chủ: Trong những ngày lễ, tết, bạn bè thân hữu đoàn tụ, không tránh khỏi có những cuộc vui vẻ, những lúc như thế này không nên cứ thao thao bất tuyệt, ảnh hưởng đến niềm vui của chủ nhân và các vị khách khác, đặc biệt là trong khi ăn cơm, không nên dựa vào hứng thú mà ép chủ nhân hoặc thân hữu phải uống rượu.

4/ Không nên mang bệnh đến thăm bạn: Nếu đang ốm mà đi thăm bạn, không những sẽ truyền bệnh cho người khác mà

cũng ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi và điều trị của bản thân.

5/ Không nên tham ăn, tham uống: Đến làm khách nhà người khác, nên biết tự kiềm chế mình, tuyệt đối không nên tham ăn tham uống. Nếu không, không những chỉ tỏ ra mình là người bất nhã mà còn tỏ ra mình không thật tôn trọng chủ nhân.

6/ Không nên ở lại quá lâu: Đến nhà bạn hoặc người thân làm khách, thời gian không nên quá dài, để tránh ảnh hưởng đến nếp sống bình thường của chủ nhà. Phải nên liệu giờ giấc mà rút lui, để cho "khách đi thì chủ được yên".

1383- Tám điều không nên khi bón phân cho hoa

1/ Không nên đơn thuần bón phân đạm: Bón phân cho hoa cần phải phối hợp các loại phân đạm, lân, kali. Đơn thuần dùng phân đạm để bón cho hoa, dễ làm cho cành, lá mọc dài, chậm ra hoa, màu sắc của hoa bị nhạt.

2/ Không nên bón nhiều phân khi đất trong chậu hoa bị khô: Đã lâu chưa tưới nước, đất bị khô nẻ, không nên bón nhiều phân, cần phải tưới nước trước, làm cho đất ẩm ướt rồi mới bón phân. Vì khi đất khô mà bón phân dày sẽ làm cho nước ở các tế bào chất của bộ rễ thẩm thấu ra ngoài hết, làm cho thành của tế bào chất tách ra, dẫn đến sinh lý cành lá của chậu hoa do mất nước mà khô héo, thậm chí thân cây bị chết khô.

3/ Không nên bón phân bên trên mặt đất: Bón phân lên tầng trên mặt đất, không những phân dễ bốc hơi bay mất, mà còn làm cho bộ rễ bị cháy, nhất là khi tiết trời khô hanh nhiệt độ cao, thì phân bốc hơi càng nhanh, rễ càng bị thương nghiêm trọng. Cho nên, khi bón phân nên đào một cái hố ở gần rễ cây, sau khi bón phân thì lấp đất lên, đề phòng phân bị tổn thất, nâng cao được hiệu quả bón phân.

4/ Không nên bón phân khi trời mưa âm u: Khi trời mưa âm u, độ ẩm không khí lớn, hàm lượng nước trong đất rất cao, năng lực hút phân, bảo vệ phân kém. Lúc này mà bón phân, không

những phân dễ trôi đi mất, mà còn làm cho cành và lá dài ra, dễ bị vi khuẩn gây bệnh, làm hại.

5/ Không nên bón phân hữu cơ chưa mục: Phân hữu cơ chưa hoai hoặc chưa được xử lý (như phân, nước tiểu của người, phân chuồng v.v...) trong đó còn rất nhiều vi khuẩn gây bệnh, trứng ký sinh trùng và những hạt cỏ tạp v.v..., sau khi bón phân sẽ sinh ra những con dòi, những ấu trùng ruồi nhặng, toả ra mùi xú uế, khiến cho thân cây bị nhiễm trùng sinh bệnh. Đồng thời nhiệt độ cao sản sinh ra trong quá trình làm cho phân hoai mục, còn có thể đốt cháy cả thân cây. Cho nên, trước khi sử dụng cần phải ủ qua độ nóng (50 - 70 độ C), làm cho những hạt cỏ tạp và trứng ký sinh trùng trong phân, những khuẩn gây bệnh bị tiêu diệt. Nói chung, thời gian ủ là 1 - 2 tháng mới có thể dùng để bón được.

6/ Không nên bón u-rê xong lại tưới nước ngay : Trong u-rê có thành phần ni-tơ là amit. Chất ni-tơ dạng amit dưới tác dụng của vi sinh vật của đất phân tiết ra chất xúc tác u-rê chuyển hoá thành amonium cacbonat hoặc amonium nitơ cácbonát rồi mới bị bộ rễ của hoa lợi dụng hấp thu, hoặc bị đất hút đi để giữ lại. Nói chung từ 3 - 5 ngày là có thể chuyển hoá. Nếu sau khi bón u-rê mà tưới nước ngay hoặc gặp mưa thì ni-tơ dạng amit sẽ bị nước trôi đi mất. Cho nên, sau khi bón u-rê, phải để cho nó chuyển hoá xong đâu đấy rồi mới tưới nước, để tránh gây nên tổn thất.

7/ Không nên bón amônium axit cacbônát khi đất còn thiếu nước: Amônium axit cacbônat rất không ổn định, dễ bốc hơi bay mất, nhất là trong tình hình đất khô cằn thiếu nước, tổn thất càng nghiêm trọng. Cho nên, bón amônium axit cacbônát cho những chậu hoa thì nên đào lỗ trong những chậu ẩm ướt, bón xong thì lấp lỗ ngay. Nếu đất khô thì nên đổ nước trước hoặc bón xong tưới nước.

8/ Không nên bón phân vào rễ cây: Song song với việc cây hoa không ngừng lớn lên, hệ rễ của nó cũng phát triển rất rộng.

Bón phân xuống dưới bộ rễ thì ngược lại cây không được hấp thu và lợi dụng đầy đủ số phân bón đó. Cho nên, bón phân thì phải căn cứ vào tình hình sinh trưởng của cây hoa, hố đổ phân phải cách chân rễ một khoảng thích đáng sẽ có lợi cho rễ hấp thu; hoa trồng trong chậu thì đào hố ở bên cạnh chậu để bón.

1384- Thời gian sử dụng máy phun ly tử ô-xy không nên quá dài

Ly tử ô-xy trong không khí được mệnh danh là "vitamin, là thuốc trường thọ trong đại khí quyển". Thế là những người sử dụng máy phun ly tử ô-xy không khí nhân tạo ở trong khách sạn và trong các gia đình càng ngày càng nhiều. Nhưng gần đây qua nghiên cứu đã phát hiện, ở trong môi trường ly tử ô-xy không khí nhân tạo nồng độ cao thời gian dài lại có hại cho sức khoẻ.

Bởi vì ly tử ôxy nhân tạo đa số là do phóng điện cao áp mà ra, nó hoàn toàn không giống như ly tử ô-xy không khí tự nhiên. Có một số máy phun ly tử ôxy chất lượng kém còn sinh ra những khí thể có hại. Nếu dùng lâu dài với nộng độ cao sẽ ảnh hưởng bất lợi cho sức khoẻ. Có một nghiên cứu đã phát hiện, những động vật sống trong môi trường ly tử ô-xy không khí nhân tạo nồng độ cao thời gian dài, toàn bộ số động vật này có hiện tượng già yếu sớm. Cho nên, các chuyên gia kiến nghị sử dụng máy phun ly tử ô-xy nhân tạo ở trong phòng không nên kéo dài quá, nồng độ không nên cao quá mà nên có nồng độ thấp, thời gian nên ngắt quãng thì tốt hơn.

1385- Trong giao tiếp với người ngoài, không nên thổ lộ bí mật của cá nhân

Trong giao tiếp trong xã hội, có khi thổ lộ với người ngoài những bí mật của nội tâm là một sự giải thoát về tinh thần, thậm chí một sự vui thích. Thế nhưng có những bí mật không nên thổ lộ cho người khác biết.

1/ Bí mật về thu nhập và tài sản cá nhân không nên thổ lộ

cho người ngoài biết: Trừ phi đặc biệt cần thiết, nói chung không nên dễ dãi tiết lộ bí mật tài vụ cá nhân. Nếu không sẽ đem lại cho chính mình những phiền toái và bị động.

2/ Bí mật về "mộng tưởng" của cá nhân không nên tiết lộ cho người ngoài biết". Trong bất kỳ tình huống nào cũng không được có ý định tuỳ tiện thổ lộ cho người khác biết "dã tâm" của mình. Bởi vì giao thiển ngôn thâm, nếu chẳng may "tráng chí" của bạn không thực hiện được, lúc đó bạn sẽ bị chế giễu.

3/ Không nên thổ lộ những bí mật của người khác mà bạn đã hứa giữ bí mật cho họ: Nếu như bạn đã hứa giữ bí mật gì đó cho người bạn của bạn, thì bạn phải kiên quyết giữ gìn lời hứa đó, trong tình hình người bạn của bạn chưa đồng ý thì bạn không thể thổ lộ cho bất cứ người nào khác. Nếu không bạn sẽ là người bội tín khí nghĩa. Đó là một hành vi và cách làm rất không đạo đức.

4/ Không nên thổ lộ những bí mật mà bạn đã yêu cầu người khác giữ bí mật: Cần phải biết rằng, bất kỳ bí mật nào mà bạn đã dặn dò người khác là "tuyệt đối không cho người khác biết" thì bản thân bạn cũng đừng nên tiết lộ bí mật ấy ra. Bạn càng yêu cầu người khác phải "giữ kín như hũ nút", thì lại càng được truyền bá một cách thần bí. Bài học này không thể không nhớ đời.

XXIII. NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ VỀ GIA CƯ HIỆN ĐẠI

1386- Không nên làm nhà ở cuối con đường

Bất kỳ là cuối một ngõ nhỏ hay ở cuối đoạn đường hình chữ T, tốt nhất nên tránh không nên làm nhà ở đó. Đó là vì ở cuối đoạn đường hình chữ T luôn luôn có xe cộ qua lại, dễ xảy ra sự cố về giao thông, uy hiếp đến sự an toàn của gia đình, thêm vào đó là ở cuối đoạn đường thường là nơi hút gió, nếu xảy ra hoả hoạn khó có thể khống chế được, gió nhiều lửa mạnh, tai hại

càng nghiêm trọng nhiều hơn. Cổ nhân có câu nói, những đoạn đường như thế này dễ bị kẻ địch công kích, tuy trong xã hội hiện đại, sự công kích của kẻ địch nói chung không có, nhưng nạn trộm cướp thì luôn luôn rình rập. Ở những nơi như thế này, khả năng bị trộm cướp cũng nhiều hơn.

Ngoài ra, làm nhà ở cuối ngõ hẻm cũng không nên, một là đi ra đi vào phải đi qua cửa rất nhiều nhà, làm việc gì cũng bất tiện, hai là khi có tình hình khẩn cấp thường không có lối thoát, tương đối nguy hiểm và phiền phức.

1387- Không nên làm nhà ở ngã tư đường phố

Làm nhà ở giữa ngã tư đường phố, nói chung người ta không làm. Cổ nhân cho rằng loại nhà này bị bốn phương bắn vào, có tai hoạ đổ máu. Xét từ quan điểm hiện đại, loại nhà như thế này quả thực là có vấn đề an toàn tương đối lớn. Nó ở vào nơi giao nhau của bốn con đường, là trung tâm giao thông, dễ xảy ra tai nạn giao thông, uy hiếp lớn đến an toàn tính mạng cho người trong nhà . Cho nên, ở những nơi như thế này, nói chung không nên làm nhà để ở hoặc mở cửa hàng.

1388- Không nên làm nhà ở quá gần đường quốc lộ

Làm nhà ở ngay bên cạnh đường là không nên. Một là vì tiếng ồn ô nhiễm, hai là xe cộ qua lại quá nhiều, bụi bặm nhiều, khí thải lắm. Nếu ở lâu dài, rất không có lợi cho sức khoẻ. Thêm nữa, ở nơi xe cô qua lại nhiều, an toàn giao thông cũng có vấn đề, đặc biệt là trong tình hình những đoạn đường vòng bên ngoài đường, tiềm ẩn hiểm hoạ càng lớn. Đoạn đường vòng bên trong đường nên chọn chỗ tốt hơn một chút, làm sao để nhà ở cách xa mặt đường một chút, ở giữa nên có khoảng đất trống thì hệ số an toàn lớn hơn.

Nói chung, bên ven đường nên xây dựng các quán rượu, nhà hàng buôn bán, trạm xăng dầu thì tốt hơn chứ không nên làm nhà để ở.

1389- Không nên làm nhà ở gần đình chùa

Xã hội hiện đại, mọi người tuy tôn sùng khoa học, nhưng cũng có một số người có tư tưởng phong kiến mê tín nghiêm trọng, xây chùa để cúng Phật, để cầu thần linh thù hộ. Nói chung ở nơi có đền chùa thì không nên làm nhà để ở. Cổ nhân cho rằng làm nhà ở xung quanh đền chùa, linh khí bị đền chùa hút đi mất, đối với con người rất không có lợi. Trên thực tế, sống ở xung quanh đền chùa, thường xuyên bị mọi người thắp hương cúng bái, khói hương cháy nghi ngút, không khí bị ô nhiễm rất nặng, rất không có lợi cho sức khoẻ. Trẻ con trong nhà, ngày ngày tai nghe mắt thấy những điều tiêm nhiễm cũng sẽ bị ảnh hưởng không có lợi nhất định, khiến cho con trẻ rất khó xây dựng được nhân sinh quan đúng đắn. Cho nên, chọn nơi làm nhà ở, không nên ở quá gần đền chùa.

1390- Con đường trước cửa nhà không nên gồ ghề

Cổ nhân nói, trước cửa nhà có con đường gồ ghề là điều hung, biểu thị tiền đồ không sáng sủa. Trên thực tế, con đường trước cửa nhà không bằng phẳng quả là không tốt. Nhưng điều đó không có liên quan lớn đến tiền đồ của chủ ngôi nhà. Đây chủ yếu là vì con đường không bằng phẳng sẽ đem lại cho gia chủ những điều rất không tiện lợi. Ví dụ như gặp trời mưa, đường lầy lội, trong nhà có người già, trẻ con đều có nguy hiểm, đi lại có thể bị trượt ngã; ngoài ra đường rất khó đi, cũng gây trở ngại cho bạn bè đến chơi; thêm nữa, trường kỳ sống ở nơi giao thông bất tiện, làm cho cuộc sống của gia đình nhiều điều bất tiện. Cho nên, nếu con đường trước cửa nhà không tốt, tốt nhất là nếnửa cho tốt, để tiện lợi cho người nhà.

1391- Xung quanh nhà ở không nên có bãi rác

Xã hội hiện đại, rác đã trở thành nguồn ô nhiễm không thể coi thường được. Nhưng cuộc sống của con người, tất nhiên là phải có rác. Nói chung, khu cư trú, đại đa số đều có biện pháp đặt

điểm đổ rác tương đối khoa học, giảm bớt ô nhiễm, có thể kịp thời thanh lý. Nhưng cũng có một số khu cư trú, do vấn đề quản lý không tốt nên rác đổ thành núi, trường kỳ không thanh lý, gây tai hoạ cho cư dân sống gần đó, gây mầm ô nhiễm. Rác phế thải không những có mùi hôi thối nồng nặc, mà còn làm ổ vi khuẩn sinh sôi nảy nở gây bao nhiêu mầm bệnh. Thêm nữa, ruồi, nhặng, muỗi, chuột, những con gián sinh sôi nảy nở. Tai hoạ càng lớn hơn, nếu chung quanh cư xá mà có những bãi rác như vậy, nhất định phải yêu cầu các cơ quan có liên quan sớm giải quyết, nếu cứ trường kỳ sống ở những nơi như vậy chỉ có cả trăm cái hại mà không có lấy một cái lợi nào.

1392- Không nên làm nhà ở gần nơi có ống khói cao.

Môi trường ô nhiễm, đã thành một vấn đề lớn trong cuộc sống hiện đại. Có một số người làm nhà ở gần khu nhà máy, môi trường ô nhiễm nghiêm trọng, gây rối loạn cho cuộc sống bình thường của cư dân ở đó. Khi chọn địa điểm để làm nhà, phải chú ý nghiên cứu môi trường gần đó xem có nguồn ô nhiễm nghiêm trọng không. Nếu có ống khói của nhà máy ở gần đó, tức là sẽ bị khổ sở về ô nhiễm không khí, ảnh hưởng đến sức khoẻ rất lớn.

1393- Không nên làm nhà dưới chân cột điện cao thế

Khi tìm địa điểm làm nhà, khong nên chọn nơi ở dưới chân cột điện cao thế. Đó làl vì ở gần ccọt điện cao thế, dòng điện gây nhiễu mạnh. Trường kỳ ở trong môi trường như vậy, tâm thàn nhata định bị ảnh hưởng, thân thể cũng bị ảnh hưởng. Ngoài ra điện cao thế rát mạnh, gây nguy hiểm đến tính mệnh. Cho nên trong môi trường như vậy nhát định an toàn tính mệnh bị uy hiếp.

1394- Không nên làm nhà ở chỗ trũng ẩm ướt.

Nói chung chọn đất để làm nhà, đều chọn địa thế tương đối cao, mặt đất khô ráo. Nơi địa thế quá ẩm ướt, rất không có lợi cho sức khoẻ, mà địa thế thấp, đối với chủ nhân có rất nhiều điều bất tiện, cần phải đắp cho cao lên.

Địa thế nơi ở thấp, việc thoát nước sẽ có vấn đề. Nơi ở ẩm ướt sẽ có ảnh hưởng đến tài lộc. Nếu trường kỳ cư trú ở nơi ẩm ướt, sẽ sinh rất nhiều bệnh tật, ảnh hưởng đến sức khỏe của người nhà.

Trong tình hình chung, nếu trong tình hình chọn địa điểm làm nhà không tốt, thuộc vùng ẩm thấp, tốt nhất nên tôn cao lên. Nếu lấp hồ, lấp ao, lấp giếng để làm nhà, tốt nhất nên mời chuyên gia tham dự, nếu xây móng không chắc chắn ổn định, ngày tháng kéo dài, móng bị lung lay, hậu quả sau này vô cùng nghiêm trọng không thể tưởng tượng được.

1395- Không nên bỏ nhà trống.

Không ít người đã cho rằng, tìm một căn nhà để ở, bất kỳ là 5 năm, 10 năm, chỉ cần chưa có người vào ở, thì khi nhập trạch cũng giống như nhà mới. Bởi vì chưa dùng đến, sẽ không dễ bị tổn hại. Trên thực tế, sự thực lại hoàn toàn ngược lại.

Từ xưa đến nay, người ta đều nói rằng :" Nhà bỏ không, dễ bị hư hỏng". Tại sao vậy ?

Xét từ góc độ vật lý học, không khí lưu động có thể tránh được bụi bặm đọng lại. Hoạt động của con người có thể làm cho mọi phối kiện như cửa và cửa sổ chẳng hạn đều luôn luôn vận động, không bị mốc bị gỉ. Được mặt trời chiếu vào cũng có tác dụng tốt nhất định. Nếu mua một căn nhà, thời gian bỏ không quá dài, các vật liệu bằng gỗ ở trong nhà (bao gồm cả cửa và cửa số) dễ bị biến hành, bị mục mọt, nhứng đồ bằng sắt thép thì bị gỉ. Không khí không lưu động làm cho hàng đống bụi bặm đọng lại, nhà cửa sẽ bị hư hại nhiều.

Cho nên, khi nhà mình không có người ở , tốt nhất nên cho người ta thuê. Những nhà biệt thự ở nông thôn, không thường xuyên ở, cũng nên cử người về mở các cửa cho thông thoáng và quét dọn sạch sẽ. Những gia đình có nhà diện tích rộng , có nhiều phòng, phòng khách và các phòng đều phải thường xuyên mở

toang cửa, quét dọn sạch sẽ, như vậy mới có thể làm cho ngôi nhà tràn đầy sức sống giống như con người vậy.

1396- Không nên trồng nhiều thứ ở trong sân nhà

Trong cuộc sống đô thị hiện nay, sân vườn càng ngày càng ít đi, ở nông thôn thì có nhiều hơn. Công dụng của sân vườn rất nhiều. Con người hiện đại thường lấy gia dụng là chính, dùng để phi quânf áo, để hóng mát, để hoạt động v.v..., không như người xưa dùng để ngắm cảnh là chính. Nói về công dụng của sân vườn, nói chung có mấy điều cấm kỵ sau đây :

1/ Sân vườn nhỏ không nên trồng cây lớn.

Nếu trong nhà diện tích sân vườn không lớn, lại trồng cây lớn sẽ làm cho không gian càng trở nên chật hẹp. Cây to thì rễ nhiều, nếu ở gần nhà quá, sẽ làm cho đất dưới nền nhà bị tơi xốp, ảnh hưởng đến nền móng ngôi nhà. Thêm nữa, cây to thì sâu bị cũng nhiều; đến mùa thu, lá rụng nhiều, quét dọn tốn rất nhiều sức, tăng thêm gánh nặng ngoại ngạch. Nếu sân vườn quá lớn, cũng không nên có cây to. Sân vườn nhỏ nên trồng hoa cỏ thì hơn, cũng có thể trồng một ít cây, để đẹp hoá môi trường.

2/ Sân vườn không nên đào hồ chứa nước.

Nếu ở thời cổ đại, một gia đình có hào môn đại trại, trong sân vườn có núi có nước, thuốc về cấu tạo kiểu viên lâm thì còn có thể được. Nhưng là thời hiện đại thì lại không nên. Một là sân vường nhỏ, nếu đào ao hồ chứa nước, sẽ chiếm mất diện tích không nhỏ, nước trong ao nói chung là nước tù, nếu không thường xuyên tu sửa làm sạch, sẽ trở thành nơi tụ tập của ruồi muỗi, côn trùng, ảnh hưởng đến vệ sinh môi trường. Nếu sân vường hơi to, cũng phải có chỗ thoát nước tiện lợi, để bảo đảm được tình hình trong sạch của nước trong ao hồ thì mới nên đào ao hồ.

3/ Trong sân vườn không nên giải quá nhiều đá sỏi.

Bản thân những viên sỏi đã là vật trang trí trong sân vườn.

Những ngôi nhà lớn thời cổ đại, thường có những con đường giải đá cuội trứng chim, trông thật ưu nhã mỹ quan. Nhưng sân vườn thời hiện đại và ngày xưa khác nhau xa quá, bản thân sân vườn không lớn, giải quá nhiều đá cuội cũng không mỹ quan. Vả lại mùa hè viêm nhiệt, đá cuội dễ hấp thu và bảo lưu khối nhiệt lượng tương đối lớn, lại không dễ tản nhiệt, sẽ làm cho sân vường không mát mẻ. Vào những ngày mưa tuyết mùa đông, đường đóng băng sẽ rất chơn, dễ xay ra tai nạn.

Sân vườn nói chung, trồng một số cây hoa cỏ là tương đối thực tế, vừa mỹ hoá môi trường, lại không có điểm nào là bất lợi.

1397- Không nên phơi quần áo trên mái nhà.

Có một số ngôi nhà được làm thành mái bằng, chủ nhà rất thích phơi quần áo ở trên đó, cũng có một số người sống ở trên lầu thượng, đem quần áo ra phơi trên sân giời. Như vậy đều không sáng suốt.

Những cư xá tập trung thời cổ đại đã bị cấm làm như thế này vì cho là nguy hiểm. Điều này, đúng là có những lý lẽ khoa học của nó . Từ quan điểm kiến trúc hiện đại, làm như vậy có những nhân tố bất lợi sau đây:

1/ Nếu khi thiết kế không gia cố mái để dùng làm sân phơi quần áo, mà cứ trường kỳ sử dụng sẽ tổn hại đến mái, làm tăng thêm sức chịu tải cho mái, làm giảm mất tuổi thọ của mái.

2/Làm tăng thêm sức lao động của những người chủ phụ nữ. Phơi quàn áo trên mái bằng hoặc sân thượng tất phải mang quần áo lên, làm tăng thêm lượng lao động của người giặt, cứ trường kỳ như vậy rất không có lợi cho sức khoẻ.

3/ Có tính nguy hiểm. Nói chung mái bằng hoặc sân thượng, lan can bảo vệ không được chắc chắn, nếu hơi vô ý một chút, sẽ có tai nạn xảy ra, hậu quả khôn lường.

4/ ảnh hưởng đến mỹ quan và chỉnh thể của môi ttrường. Đem các loại quần áo phơi lên sân thượng, gió bay phần phật,

trông thật không nhã quan.

Gia đình phơi quần áo nên phơi trong ban công. Nếu quả thật không tiện cũng có thể mua máy sấy khô quần áo, giảm được rất nhiều phiền phức.

1398- Trang hoàng nhà ở không nên quá hoa lệ

Có một số sách nói về gia tướng như sau: "Nhà ở quá hoa lệ là hung tướng (dữ), sạch sẽ mà chỉnh tề là cát tướng (lành). Cách nói như vậy xem ra tuy có điểm lòng thòng và chủ quan, nhưng nó cũng có đạo lý nhất định.

Trên thực tế, trang hoàng nhà ở cũng như trang điểm quần áo của mình vậy. Nó tự nhiên có thể căn cứ vào hứng thú, thực lực kinh tế, thân phận của mình mà quyết định kiểu dáng. Bất chấp điều kiện của mình, cứ mù quáng trang hoàng nhà cửa, đúng là không hay. Thứ nhất, trang hoàng quá nhiều, rõ ràng là lấy lòng mọi người, làm cho người ta cảm thấy vẻ phù phiếm, không thể hiện đươck phẩm chát cao nhã của chủ nhân. Thứ hai, trang hoàng quá nhiều, làm cho người ta nhìn vào thấy rối loạn hoa mắt, thiếu mất sự yên tĩnh, ngăn nắp, ngay ngắn sạch sẽ mà một gia đình cần có. Đi đâu về không được nghỉ ngơi trọn vẹn. Thứ ba, vvì theo đòi trag hoàng hoa lệ, tất phải tiêu phí khoản tiền rất lớn, nếu không có thực lực, thì phải vay mượn, gây thành áp lực kinh tế cho gia đình. Đúng như trang điểm quần áo, người đeo đầy mình vàng bạc châu báu chưa chắc đã là người cao quí, chỉ cần trang điểm đúng cách, mới tỏ rõ là người có tu dưỡng và có phẩm vịi. Có khi, bạn đi vào nhà mọt vị trí thức, tuy không hào hoa, nhưng trong phopngf tràn đầy muìu thơm của sách, khiến cho bạn cảm thấy nho nhã; bạn đi vào nhà một nghệ nhân, những công nghệ phẩm trong phòng toàn là tự thiết kế, có cảm giác tràn đầy linh khí và nghệ thuật; bạn cũng có thể vào nhà một thương gia vừa mới phất lên, trong phòng vàng bạc, đá quí huy hoàng, chẳng khác gì đi vào một khách sạn, những vật phẩm cao

thấp ở đây nìn vào là thấy ngay. Đồng tiền không phải là vạn năng, đua đòi hoa lệ về nhà cửa là không nên.

1399- Từ phòng ngủ có thể thấy tình cảm vợ chồng.

Có người nói, chỉ cần xem ăn mặc quần áo như thế nào là có thể hiểu được tính cách của người đó. Cũng như vậy, chỉ cần xem trang hoàng nhà cửa như thế nào, là có thể hiểu được tính cách, phẩm vị của nhà đó, xem trang trí phòng ngủ như thế nào là có thể hiểu được tình cảm vợ chồng nhà đó.

Phòng ngủ có liên quan mật thiết nhất với cuộc sống vợ chồng, cho nên cũng là nơi phản ánh rõ nhất tình cảm vợ chồng. Nếu phòng ngủ của một gia đình, bố trí trang nhã mà có tình điệu, chăn gối sắp xếp ngay ngắn gọn gàng, quần áo ngủ sạch sẽ, bàn trang điểm của phụ nữ không lung tung, trong phòng ngủ còn có một số vật nhỏ thú vị; vừa bước chân vào phòng ngủ đã thấy thoang thoảng mùi thơm.... Căn phòng ngủ như vậy, nói chung là tượng trưng của tình cảm ngọt ngào của vợ chồng. Cũng có một số người lại coi trọng phòng khách, vì khách ít đi vào phòng ngủ, nên rất đại khái, quần áo để lung tung, chăn gối không ngay ngắn, thậm chí có khi không gấp chăn, tủ trang điểm để lung tung. Nghỉ ngơi trong một phòng ngủ như vậy, cả thể xác lẫn tâm hồn chắc không thoải mái, làm sao có thể hưởng thụ lạc thú của cuộc sống vợ chồng?

Cho nên, phòng ngủ là nơi thể hiện rõ rệt nhất tình cảm cuộc sống vợ chồng có mỹ mãn hay không.

1400- Bố trí phòng ngủ của người già.

Trong nhà có người già, việc bố trí chỗ ngủ của người già nhất định phải khoa học, phải hợp lý, mới có thể làm cho người già thoải mái và tránh được những điều phiền phức không cần thiết cho người già. Trước hết phải là căn phong thông thoáng, sáng sủa. Nói chung nên ở hướng đông nam thì tốt. Thứ hai, tốt nhất không nên ở phía ngoài phòng khách, bởi vì phòng khách

tương đối ồn ào, ảnh hưởng đến nghỉ ngơi của người già, vả lại người già cần dùng nhà xí, lại phải đi qua phòng khách, rất không tiện. Thứ ba, nếu là nhiều tầng, tốt nhất không nên để phòng ngủ của người già ở tầng trên, bởi vì phải đi lên đi xuống cầu thang rất không tiện, còn có thể xảy ra nguy hiểm bất ngờ. Thứ tư, nếu ở tầng một, tốt nhất sân vườn sau nhà nên dọn dẹp sạch sẽ, trồng một số loại hoa để cho người già hoạt động ngoài trời.

ánh sáng đầy đủ trong phòng người già là điều tối quan trọng, ban ngày phải thường xuyên phơi nắng, hít thở không khí tươi mát. Buổi tối cần chú ý giữ ấm, đề phòng cảm mạo, ảnh hưởng đên thân thể. Nếu mùa hè có máy điều hoà nhiệt độ, ban ngày nhất định phải mở cửa sổ để thông gió, bảo đảm không khí trong phòng tươi mát.

1401- Căn phòng lý tưởng của con trẻ.

Nói chung những gia đình có nhà cửa rộng rãi, đều có một phòng riêng cho trẻ. Con trẻ là đối tượng mà cả nhà quan tâm và yêu chiều nhất, cũng là niềm hy vọng của cha mẹ và bề trên. Nói chung con trẻ thời thơ ấu nên cố gắng hết sức học tập các loại tri thức và kỹ năng, đây là thời kỳ có tốc độ và mật độ tốt nhất trong đời để trẻ hấp thu trí thức. Cho nên sự cố gắng trong thời kỳ thiểu học, sơ trung và cao trung là vô cùng quan trọng. Làm thế nào để cho con trẻ sống vui vẻ, khoẻ mạnh mà lại tạp trung tinh lực để học tập tốt?

Nói chung, khi trong nhà có trẻ nhỏ, nếu có một gian phòng dành riêng cho chúng, thì vấn đề quan trọng nhất là vấn đề an toàn. Trong phòng, dây điện, ổ cắm điện phải ở trên cao trẻ không với tới. Trong phòng khgông nên có những đồ dùng sắc nhọn và những đồ dễ vỡ. Khi chọn mua đố chơi cho trẻ cúng phải chú ý vấn đề an toàn. Cửa sổ phải có chấn song, đề phòng trẻ trèo lên cửa sổ. Nếu trên cửa có lò so thì phải đặt cao lên một

chút, để phòng khi trẻ chơi đùa, lò so bật ra làm trẻ bị thương. Ngoài ra, căn phòng của trẻ, tốt nhất không nên ở nơi kín đáo quá, nên ở nơi mà người lớn lúc nào cũng có thể nhìn thấy được, phải thường xuyên quan sát động tĩnh của trẻ. Phòng nhi đồng tốt nhất là phòng có đầy đủ ánh sáng mặt trời. Như vậy trẻ sẽ phát triển tốt cả thể xác lẫn tâm hồn. Ngoài ra, sàn nhà trong phòng trẻ nhất định phải sạch sẽ, vì trẻ chơi đùa trên sàn, vấn đề vệ sinh rất quan trọng.

Con trẻ đang ở tuổi học hành, ngoài việc bảo hộ an toàn ra, nên tạo cho chúng môi trường học tập tốt, để cbo chúng say sưa học tập, dần dần từ hiếu động chuyển sang trầm tĩnh. Trẻ khoẻ mạnh đều có sức tập trung tinh thần rất tốt, đầu óc rất minh mẫn. Để cho trẻ có thể chuyên tâm học tập, trong phòng của trẻ khong nên để những thiết bị giải trí như ti-vi, dàn nhạc v.v...Máy ghi âm trên bàn trẻ chỉ dùng để học tập ngoại ngữ, đồng thời màu sắc trong phòng nên dùng màu hoà dịu như xanh nhạt, màu ngà voi, màu vàng nhạt v.v... Màu sắc quá đậm kích thích mạnh không nên dùng, màu xám cũng không nên dùng, vì những màu ấy sẽ làm mất mất sức sống. Cửa sổ phòng nhi đồng tốt nhất nên làm cửa chớp bằng kính để có thể điều chỉnh được ánh sáng, và cũng không đến nỗi quá nhức mắt. Trong phòng của trẻ không nên đặt điện thoại, như vậy có thể hạn chế trẻ gọi điện cho bạn tán gẫu quá lâu ảnh hưởng đến nghỉ ngơi và học tập. Nếu tính cách của trẻ tương đối nôn nóng, thì trong phòng nên bố trí nhã nhặn một chút và đặt một vài chậu cảnh màu xanh để ngắm cảnh, gây nên một không khí tĩnh lặng; nếu trẻ bẩm sinh đã trầm tĩnh không hiếu động thì nên thiết kế căn phòng cho hoạt bát. Khi chọn chăn đệm, ga gối cũng nên chọn mầu tươi vui gần gũi với nhân tố hoạt bát trong tính cách của trẻ, để tránh cho trẻ trở thành cô tịch.

Những gia đình hiện đại thường có mức sống tương đối cao, cũng thích bố trí căn phòng của con sao cho đẹp đẽ một chút.

Nhưng đối với trẻ đang đi học, sạch sẽ vệ sinh là điều quan trọng nhất, nên để cho không gian của trẻ lớn một chút, không nên bày biện kín những đồ đạc, nên đặt nhiều sách, tạo dựng nên một không khí học tập, trẻ sẽ dần dần trầm tĩnh, ra sức học tập.

1402- Không nên làm chỗ ngủ hoặc làm nhà bếp dưới gầm cầu thang

Việc làmnhà hiện nay, có nhiều phòng kết cấu theo kiểu trên dưới, trong nhà có cầu thang. Tự thân cầu tháng đã có xu hướng hình thành một không gian hình tam giác. Không gian như vậy, nếu muốn lợi dụng thì tốt nhất nên làm nơi cất giữ đồ đạc, chứ không nên dùng vào những việc khác.

Có một số người dùng gầm cầu thang làm phòng ở của nhi đồng hoặc của người khác, như vậy là không khoa học. Bởi vì, thứ nhất là không gian hẹp, thứ hai là thấp, thứ ba là không khí lưu thông kém. Những điều đó đều là những nhân tố không có lợi cho sức khoẻ cơ thể. Cho nên, nếu nhà không chật lắm, tốt nhất không nên dùng làm chỗ ở. Nếu thật cần có phòng ở thì cũng phải cải tạo một chút, phải có đủ ánh sáng, thoáng khí, có trang hoàng v.v...thì mới thích hợp để ở.

Có một số người lợi dụng gầm cầu tháng làm bếp, cũng không khoa học. Đó chủ yếu là vì quá thấp, có cảm giác nặng nề, phụ nữ làm việc ở đây lâu dài, tâm tình sẽ không thoải mái; thêm nữa, việc thông gió không tốt, khói dầu mỡ của nhà bếp, những phế khí khó thoát ra ngoài. Trường kỳ như vậy, sẽ nguy hại cho cơ thể. Nếu cầu thang bằng gỗ, sẽ tiềm ẩn hoả hoạn. Trường kỳ bị khói hun cũng làm cho gỗ mau hỏng, không an toàn.

Cho nên, trong tình hình chung, ở một cái góc như thế này, tốt nhất chỉ nên dùng để chứa đồ.

1403- Nhà bếp và nhà xí không nên gần nhau quá.

Có mọt số nhà ở, trong khi thiết kế đã không chú ý, thường

để nhà bếp và nhà xí cùng trong một dãy, trên thực tế như vậy là không khoa học. Nhà bếp là nơi một ngày ba bữa nấu ăn, cần phải sạch sẽ, còn nhà xí thường có mùi hôi quá nặng, sẽ ô nhiễm đến nhà bếp. Cho nên thiết kế một căn hộ tốt nên để nhà bếp cách xa nhà xí một chút, không nên hai cửa liền nhau hoặc cùng chung một bức tường.

1404- Căn nhà bếp lý tưởng

Nhà bếp là nơi một ngày ba bữa nấu ăn cần phải sử dụng, là nơi làm việc quan trọng của người chủ phụ nữ trong gia đình, nó có một địa vị vô cùng quan trọng ở trong nhà.

Một nhà bếp lý tưởng, nên là nơi có ánh sáng và thông gió tốt, diện tích không gian lớn, cách xa phòng ở là tốt nhất. Hiện nay có một số ngôi nhà mới thường dùng nhà bếp mở, nghĩa là nhà bếp, nhà ăn, phòng khach liền một khu. Nhìn từ bề ngoài, không gian có rộng hơn, giảm bớt diện tích do tường, cửa chiếm dụng. Trên thực tế, kiểu nhà bếp mở này không thích hợp cho các gia đình Trung Quốc sử dụng. Thứ nhất, nhìn có vẻ rối loạn, các loại dụng cụ nhà bếp, bất kỳ là cao cấp hay không, đều có cảm giác tạp loạn, liền với phòng khách, rất không trang nhã. Thứ hai, làm các món ăn kiểu Trung Quốc là phải xào, nấu, ninh, không thể tránh khỏi khói dầu mỡ. Nhà bếp kiểu mở, rất dễ ô nhiễm môi trường.

Nhà bếp, thường sử dụng khí than rất nhiều, cho nên vấn đề thông gió là rất quan trọng, nếu không muốn cho không khi ô nhiễm bay vào trong phòng, tốt nhất phải lắp đặt máy hút khói dầu mỡ thật tốt thì mới thay đổi không khí mới, sạch được. Ngoài ra việc sắp xếp trong nhà bếp cũng rất quan trọng. Điều này có liên quan đến tốc độ làm việc và chế biến của người chủ phụ nữ. Trong tình hình chung, phụ nữ thường lấy thực phẩm từ trong tủ lạnh ra trước rồi đem đi rửa sạch sẽ, sau đó đem thái rồi bỏ vào xoong chảo xào nấu, sau khi làm xong đặt lên chạn để đem lên

bàn ăn. Trình tự như vậy tương đối thuận lợi, nếu vị trí đặt thức ăn không thoả đáng, nhìn vào không đẹp thì có làm nhiều cũng không có tác dụng, lãng phí thời gian và sức lực.

1405- Gian nhà tắm và vệ sinh lý tưởng.

Gian nhà tắm và hố xí, là nơi không được sạch sẽ lắm ở trong nhà, cho nên phải đặc biệt chú ý, nếu không dễ ảnh hưởng đến sức khoẻ của người nhà.

Phòng tắm và hố xí lý tưởng phải có thiết bị thông gió tốt, tốt nhất nên cách xa phòng khách và nhà bếp, về mặt vệ sinh cần phaỉ lau chùi sạch sẽ. Hiện nay có rất nhiều gia đình đều sử dụng bình nước nóng để tắm, máy chính nhất định phải để ở nơi bảo đảm an toàn bên ngoài phòng tắm. Cổ nhân nói, thuỷ hoả bất tương dung. Trên thực tế, bình nước nóng đặt ở trong nhà tắm, nhiên liệu sản sinh ra nhiều thán khí . Nếu không thoát ra ngoài tốt, dễ làm cho người ta ngạt thở hoặc trúng độc.

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại thiết bị vệ sinh, trừ những của rởm ra, còn đều có thể giúp đỡ nhất định cho việc vệ sinh nhà xí, nên thường xuyên sử dụng. Ngoài ra, cửa sổ trong nhà tắm nên có chấn song, để khi sử dụng, người ta cảm thấy an toàn. Trên cửa nên có chốt để nếu có khách cũng thuận tiện. Không nên phơi quần áo lót ở trong nhà, trông không mỹ quan. Trong nhà xí nhất định phải có giấy tự hoại để thuận tiện khi sử dụng. Nếu có điều kiện, trong phòng tắm nên có tấm gương, một là mình sử dụng thuận tiện, hai là nếu có khách người ra có thể chỉnh lý quần áo.

1406- Nhà xí không nên đối diện cửa ra vào.

Nói chung những nhà lầu để ở, vị trí của nhà xí đều đã xác định, khi thiết kế nên chú ý quan sát, không nên đặt đối diện với cửa ra vào. Nhà xí là nơi không sạch sẽ nhất trong toàn thể ngôi nhà. Nếu vừa mở cửa ra đã trông thấy hố xí, thực tế vừa không tế nhị, vừa không mỹ quan. Nếu tự thiết kế thì tuyệt đối không nên

làm như vậy.

Nhà xí nên đặt ở nơi vừa thoáng khí, vừa ấm áp, đặt ở bên cạnh chỗ ở. Cửa nhà xí tốt nhất nên làm cao từ ngực trở lên, để cho người ta cảm thấy an toàn, không sợ bị nhìn trộm. Nếu nhà có nhiều tầng, tốt nhất mỗi tầng nên có hố xí riêng. Có một số nhà ở, hố xí đặt ở tầng giữa. Như vậy cũng rất không khoa học. Thứ nhất, bất kỳ hố xí ấy được giữ vệ sinh như thế nào, người ta vẫn cảm thấy là không sạch sẽ. Thêm nữa, nếu đường ống thoát nước thông qua các phòng khác, khi cần sửa sẽ rất phiền phức. Cho nên, hố xí tốt nhất nên cách xa nhà bếp và phòng ăn. Nếu không, khi đang ăn mà có người đi vào nhà xí, thì mọi người rất không tự nhiên.

1407- Không nên làm cầu thang ở giữa nhà

Những kiến trúc hiện nay, có rất nhiều nhà lầu có diện tích ở tương đối lớn. Cầu thang trở thành con đường lên xuống cần thiết. Cầu thang nên đặt ở chỗ nào là một vấn đề cần lưu ý. Nếu làm cầu thang ở giữa nhà là rất không khoa học. Nếu làm ở giữa nhà sẽ làm cho đại sảnh chia thành hai phần nên bị hẹp đi, làm cho mỗi gian phòng trở nên xa cách, rất không thuận tiện. Trong tình hình chung, nếu lầu dưới là phòng khách, lầu trên là phòng ngủ, phòng đọc sách, thì cầu thang nên đặt ở phòng ăn, cạnh phòng bếp hoặc bên cạnh cửa ra vào. Nếu lầu trên là phòng khách thì tốt nhất nên đặt ở cạnh cửa ra vào, để người ta vào cửa là có thể gác được ngay.

Thiết kế cầu thang, trước hết phải suy nghĩ đến vấn đề an toàn, phải căn cứ vào tình hình đi lại của người già và trẻ thơ mà quyết định độ dốc của cầu thang và độ cao của bậc thang. Hình thức cầu thang thì có kiểu trực tuyến, có kiểu dích dắc (kiểu chữ Z), kiểu chữ U, kiểu gấp khúc, kiểu xoáy chôn ốc v.v..., nếu muốn an toàn thì kiểu chữ Z là tốt nhất. Tất nhiên, bất kỳ là cầu thang kiểu nào cũng đều phải có tay vịn tốt, trên cầu thang phải có đèn để được an toàn.

1408- Nồi cơm điện không nên để ở trên máy giặt

Cổ nhân có câu nói: "thuỷ hoả bát tương dung", cho nên có người nói nồi cơm điện thuộc về hoả, máy giặt thuộc về thuỷ, hai thứ để liền nhau không thể dung hoà được, sẽ không cát lợi. Trên thực tế, dùng quan điểm khoa học để xét, nồi cơm điện và máy giặt đều là điện khí. Trong quá trình sử dụng nồi cơm điện sẽ phát nhiệt, nếu đặt trên máy giặt mà đun, đúng là không an toàn. Đó là thường thức nói chung. Trong gia đình có người già và trẻ nhỏ, khi sử dụng càng cần phải chú ý, không nên đặt ở trên lối đi và ở nơi trẻ có thể với tới để tránh xảy ra nguy hiểm.

1409- Nhà diện tích hẹp không nên mở nhiều cửa

Nhà ở nói chung, mở quá nhiều cửa là không tốt, cổ nhân nói, chủ khí tán, tài bất tụ, khẩu thiệt thị phi đa. Trên thực tế, từ quan điểm cư gia hiện đại mà xét, ngôi nhà diện tích không lớn mà mở quá nhiều cửa, trước hết không nhã quan, thêm nữa cửa nhiều cũng có cảm giác không an toàn, từ thị giác mà xét cũng thấy tạp loạn không chỉnh tề. Tất nhiên nếu căn nhà diện tích lớn, không gian nhiều, mở nhiều cửa để tiện việc đi ra đi vào thì không nói làm gì. Nói chung một ngôi nhà có cửa trước cửa sau là được rồi.

MỤC LỤC

I. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG SINH HOẠT ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

1- Ba điều kiêng kỵ trong việc uống rượu của người già 7
2- Bốn điều kiêng kỵ của người già 7
3- Bốn điều kiêng kỵ của người già khi xem ti-vi 8
4- Năm điều kiêng kỵ về bảo vệ sức khoẻ người già trong mùa đông 10
5- Người già không nên ăn nhiều thức ăn lạnh 11
6- Không nên ăn nhiều sữa bò 12
7- Không nên đi bách bộ trên hè phố 12
8- Người già không nên đi dép lê 13
9- Người già không nên ngồi hố xí xổm 13
10- Người già không nên ngồi lâu 14
11- Người già không nên ngồi lâu trên ghế xô-pha 14
12- Người già không nên tắm quá nhiều 15
13- Người già không nên thường xuyên uống bia 15
14- Người già không nên uống nhiều đồ lạnh 16
15- Người già không nên uống trà đặc 17
16- Người già không nên đòi con cháu phải ở gần mình suốt ngày 17
17- Người già không nên quá nuông chiều các cháu 18
18- Nếu tái hôn không nên coi thường quá trình yêu đương 18

19- Không nên quá bi quan về con cái 18
20- Người già không nên quá nghi ngờ 19
21- Vợ chồng già không nên ở riêng 19

II. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ ĂN UỐNG

22- Không nên ăn quá nhiều anbumin thực vật 20
23- Không nên bổ sung quá nhiều axit amin lười 20
24- Không nên trường kỳ ăn chay 21
25- Không nên ăn cơm chan 22
26- Ăn cơm không nên ăn ngấu ăn nghiến 23
27- Không nên ăn chung những loại quả có nhu toan với đồ biển 23
28- Không nên ăn hoa quả thay rau xanh 23
29- Không nên dùng hoa quả làm thức ăn chính 25
30- Không nên luôn luôn ăn quá no 25
31- Bữa trưa không nên ăn quá no 26
32- Trước khi đi ô tô đường dài không nên ăn quá no 27
33- Không nên ăn quá nóng 27
34- Không nên cự tuyệt ăn thô 28
35- Không nên ăn cơm xong ăn hoa quả ngay 29
36- Không nên ăn cơm xong cởi lỏng dây quần 29
37- Không nên " ăn xong đi bách bộ" 29
38- Ăn cơm xong không nên đi bơi ngay 30
39- Không nên ăn cơm xong đi đại tiện ngay 31
40- Không nên ăn cơm xong là đi ngủ ngay 31
41- Không nên "ăn xong hút một điếu thuốc lá" 31
42- Không nên ăn cơm xong là đi làm việc ngay 32
43- Ăn cơm xong không nên lập tức uống nước trà 32
44- Trong khi đi tàu xe, không nên cho trẻ ăn vặt 33
45- Không nên ăn thịt ba ba chết 33

46- Không nên ăn quá nhiều bánh chưng 33
47- Không nên thường xuyên ăn bánh quẩy 34
48- Những người không nên ăn bánh trung thu 35
49- Không nên cất giữ lâu bí đỏ 35
50- Không nên ăn quá nhiều bỏng rang 36
51- Bốn điều không nên về ăn uống trước khi lên máy bay 36
52 - Không nên dùng bột nở lên men 37
53- Không nên trực tiếp ăn phấn hoa 37
54- Không nên coi thường bữa ăn sáng 38
55- Bữa ăn sáng không nên chỉ ăn trứng gà 39
56- Bữa ăn sáng không nên chỉ ăn thức ăn khô 40
57- Năm điều không nên về bữa ăn tối 40
58- Không nên rửa cà trước khi cất giữ 42
59 - Không nên ăn cà chua xanh 42
60- Không nên ăn cà rốt sống 43
61- Không nên nhắm rượu với cà rốt 43
62- Xào cà rốt không nên cho giấm 43
63- Không nên ăn quá nhiều cá mắm 44
64- Nấu cá không nên cho gừng sớm 44
65- Không được ăn cá nóc 44
66- Không nên dùng cá sống để chế biến thức ăn 45
67- Không nên ăn cam đã bị đắng 45
68- Chân giò hun khói không nên cất trong tủ lạnh 46
69- Ba điều không nên khi chế biến chân giò hun khói 47
70- Sáu điều không nên khi chế biến thực vật 47
71- Những người không nên ăn chuối tiêu 48
72- Không nên chỉ biết bài xích côlettêrôn 49
73- Không nên trường kỳ ăn những bữa cơm ít chất côlettêrôn 50
74- Không nên nấu cơm bằng nước lạnh 51

75- Không nên thường xuyên ăn "cơm tráng chảo" 52
76- Không nên trường kỳ ăn củ cải, rau cải 52
77- Những người không nên ăn cua 52
78- Không nên ăn cua sống 53
79- Không nên ăn nhiều quả dâu 53
80- Dầu ăn không nên để lâu 53
81- Không nên dùng dầu ăn đã biến chất 54
82- Không nên ăn nhiều dầu cá 54
83- Không nên ăn dầu đậu tương sống 55
84- Không nên thường xuyên ăn dầu thực vật 55
85- Không nên ăn dầu thực vật quá nhiều 56
86. Không nên ăn nhiều dưa chua 57
87- Không nên ăn quá nhiều dưa chuột 57
88- Không nên ăn nhiều dưa hấu 57
89- Không nên để dưa hấu đông lạnh quá lâu 58
90- Không nên trường kỳ ăn dưa muối 58
91a- Không nên ăn dưa muối chưa ngấu 59
91b- Không nên ăn nhiều dưa mới muối 59
92- Những người không nên ăn dứa 60
93- Không nên ăn đầu gà 60
94- Không nên ăn đậu cô ve chưa nấu chín 60
95- Những người không nên ăn đậu phụ 61
96- Ăn đậu phụ không nên cho hành 61
97- Không nên thường xuyên ăn chế phẩm từ đậu phụ 62
98- Không nên ăn những thức ăn chế từ đậu mà chưa đun chín 62
99- Không nên dùng đậu phụ làm một món ăn đơn độc 63
100- Không nên ăn nhiều đậu phụ nhự 63
101- Không nên dùng nhiều đồ gia vị 63
102- Đồ hộp hoa quả đã mở rồi thì không nên để lâu 63
103- Đồ hộp đã bị phồng không nên ăn 64

104a- Những người không nên ăn đồ lạnh 64
104b- Những người không nên ăn đường 66
105- Không nên ăn nhiều thực phẩm có nhiều đường quả 67
106- Không nên dùng nhiều đường hoá học 68
107- Không nên ăn đường sống tinh luyện (đường trắng) 69
108- Không nên ăn thịt ếch 69
109- Không nên ăn nhiều gan động vật 70
110- Gạo, mì bị mọt không nên phơi nắng 70
111- Không nên lạm dụng đồ gia vị thiên nhiên 71
112- Mùa hè, không ăn những đồ gia vị nóng 71
113- Cất giữ giá đậu không nên ngâm vào nước 72
114- Giá đậu không nên quá dài 72
115- Giá đậu không có rễ không nên ăn 73
116- Không nên ăn quá nhiều giấm 73
117- Không nên ăn gừng thối 73
118- Không nên ăn hải tiên (món ăn thuỷ sản tươi sống) (ăn gỏi) 74
119- Không nên ăn hạt dưa hạt bí nhiều vị 74
120- Không nên ăn nhiều hạt hướng dương 75
121- Khi hầm thịt không nên cho muối mắm trước 75
122- Khi hầm thịt với đỗ không nên cho kiềm 76
123- Khi hầm xương không nên cho giấm 77
124- Không nên dùng ngọn lửa nhỏ để hấp cá 77
125- Không nên ăn quá nhiều hoa quả 77
126- Không nên ăn nhiều khoai lang 78
127- Không nên ăn khoai lang đã có đốm đen 79
128- Không nên ăn khoai lang cùng với hồng 79
129- Không nên ăn khoai tây mọc mầm 80
130- Không nên ăn khoai tây cả vỏ 80
131- Không nên ngồi xổm ăn cơm 80
132- Không nên dùng bàn thấp để ăn cơm 81

133- Không nên trực tiếp ăn cơm,
rau lấy từ trong tủ lạnh ra 81
134- Không nên ăn thức ăn loại tinh bột để lạnh 82
135- Không nên ăn thực phẩm nhuộm màu nhân tạo 82
136- Không nên dùng những loại rau xanh
ở trạng thái không bình thường 85
137- Không nên dùng nước đang sôi đổ vào
thực phẩm bổ dưỡng cao 85
138- Không nên đựng lương thực vào trong túi
đựng phân hoá học 85
139- Không nên vứt bỏ lá rau cần, lá củ cải 86
140- Những người không nên ăn lạc 86
141- Không nên ăn lạc mọc mầm biến chất 87
142- Không nên ăn lạc sống 87
143- Không nên ăn nhiều lạp xường 88
144- Không nên cất giữ lạp xường lâu 89
145- Bảy điều không nên khi ăn lẩu 89
146- Không nên một lần ăn nhiều vải thiều (lệ chi) 91
147- Luộc trứng xong không nên ngâm vào nước lạnh 91
148- Thời gian luộc trứng không nên quá dài 92
149- Không nên ăn những con lươn vàng đã chết 92
150- Không nên ăn lươn xào tái 93
151- Không nên ăn sống củ mã thầy 93
152- Những người không nên ăn măng 93
153- Không nên lạm dụng mật cá 94
154- Không nên ăn mật ong sống 94
155- Không nên dùng nước sôi để pha mật ong 95
156- Không nên ăn nhiều mì sợi 96
157- Không nên thường xuyên ăn mì ăn liền 96
158- Không nên ăn quá nhiều mì chính 97
159- Những món ăn không nên cho mì chính 97

160- Năm điều không nên khi sử dụng mì chính 98
161- Không nên ăn mộc nhĩ tươi 99
162- Không nên ăn mộc nhĩ trắng đã biến chất 99
163- Không nên để canh mộc nhĩ trắng quá lâu 100
164- Không nên dùng nước nóng để ngâm mộc nhĩ 100
165- Không nên cự tuyệt ăn mỡ 100
166- Mỡ ăn không nên đun đi đun lại nhiều lần 101
167- Không nên ăn nhiều mỡ bò 101
168-Không nên ăn cặn mỡ lợn 101
169- Mỡ lợn không nên để lâu 101
170- Không nên dùng mỡ đã biến chất 103
171- Khi xào món ăn không nên đun dầu mỡ quá nóng 103
172- Xào món ăn không nên cho nhiều dầu mỡ 104
173a- Không nên ăn nhiều muối 104
173b- Xào món ăn không nên cho muối
quá sớm hoặc quá muộn 105
174- Không nên trường kỳ ăn nhiều mướp đắng 106
175- Những người không nên ăn nấm 107
176- Không nên ngâm nấm hương lâu 107
177- Nấu canh xương không nên ninh quá lâu 108
178- Không nên dùng nước lạnh nấu cơm canh 108
179- Những người không nên ăn ngân nhĩ 109
180- Không nên ngâm giá đỗ mầm quá dài 110
181- Không nên chỉ ăn nhiều một vị trong ngũ vị 110
182- Không nên ăn con nhộng chưa xử lý 111
183- Không nên ăn thức ăn nướng đen 111
184- Không nên nướng thức ăn trên bếp ga 112
185- Không nên ninh rau tươi có lá xanh 112
186- Không nên ăn nhiều ớt 113
187- Người bị bệnh dạ dày không nên kiêng ăn ớt 113
188- Không nên ăn phao câu gà 114

189- Sơn hào hải vị không nên cho nhiều phụ liệu 114
190- Không nên ăn nhiều thức ăn có
hàm lượng prôtêin cao 115
191- Khi ăn quất không nên uống sữa bò 115
192- Không nên ăn nhiều thực phẩm rán 115
193- Nhiệt độ dầu mỡ rán cá không nên
cao quá, thấp quá 116
194- Kh ông nên ăn rau cải màu tím lam 117
195- Không nên ăn nhiều rau cao (tảo cao) 117
196- Không nên ăn nhiều rau chân vịt 117
197- Không nên dùng rau chân vịt để bù chất sắt 118
198- Không nên ăn rau hoa vàng tươi 119
199- Chế biến rau khô không nên phơi ra ngoài nắng gắt 119
200- Không nên làm món rau sống trộn
quá nhiều trong một lần 120
201- Không nên ăn quá nhiều rau thơm 120
202- Cất giữ rau xanh không nên rửa 121
203- Không nên dội nước sôi vào rau xanh 121
204- Không nên thay thế rau xanh bằng hoa quả 122
205- Chế biến rau xanh không nên cho giấm 122
206- Không nên dùng rượu trắng thay cho rượu gia vị 123
207- Sản phẩm bổ dưỡng không nên dùng
nước đun sôi để uống 123
208- Những người không nên ăn sôcôla 124
209- Không nên thường xuyên ăn sôcôla
và đường sữa để chống đói 124
210- Không nên ăn quá nhiều sơn tra 125
211- Không nên đun nấu sơn tra, hải đường bằng nồi sắt 126
212- Không nên để sữa đông lạnh 126
213- Không nên trực tiếp ăn sứa tươi 126
214- Không nên ăn nhiều táo khô và mứt hồng 127

215- Không nên ăn tảo cao có màu tím lam 127
216- Không nên ăn sống tôm hùm 127
217- Không nên ăn thịt bò, lợn ốm chết 127
218- Không nên ăn thịt chó 127
219- Sáu điều không nên khi ăn thịt chó 129
220- Không nên chỉ ăn thịt lợn 130
221- Không nên ăn thịt lợn gạo (Lợn mắc bệnh lợn gạo) 130
222- Thịt lợn tươi không nên ngâm nước nóng 130
223- Không nên rán thịt muối 131
224- Không nên cấm ăn thịt mỡ 131
225- Không nên ăn quá nhiều thịt nạc 133
226- Thịt đã ôi thiu biến chất không nên dùng
cách đun kỹ để giải độc 134
227- Thịt đã ôi thiu không nên dùng muối để giải độc 134
228- Không nên ăn thịt xiên nướng 134
229- Không nên dùng thuốc bổ thay thế cho thức ăn bổ 135
230- Không nên ăn những thức ăn nướng bằng than 135
231- Không nên ăn thực phẩm đã biến chất 136
232- Thực phẩm đông lạnh không nên 137
dùng nhiệt độ cao để mau tan băng 137
233- Khi ăn thực vật giáp xác thì không
nên uống vitamin C 137
234- Sáu nhóm thực vật không nên ăn chung 137
235- Không nên ăn nhiều tỏi 140
236- Không nên dùng tóp mỡ 142
237- Những người không nên ăn trứng gà 142
238- Không nên ăn nhiều trứng gà 143
239- Không nên ăn trứng gà sống 144
240- Không nên dùng nước lã để rửa trứng bẩn 145
241- Bảo quản trứng không nên đặt nằm ngang 146
242- Không nên ăn nhiều trứng muối 146

243- Không nên ăn trứng gà thối 146
244- Thức ăn phụ không nên coi trứng gà là chủ yếu 147
245- Không nên pha trứng gà với đường trắng 147
246- Bốn điều không nên trong việc chưng trứng gà 147
247- Không nên ăn trứng lộn đã hỏng (Trứng ung) 148
248- Không nên ăn tuyến giáp trạng,
tuyến thượng thận của lợn 149
249- Không nên ăn tương sống 150
250- Không nên vừa ăn vừa xem sách 150
251- Không nên vừa ăn cơm vừa uống nước có ga 151
252- Không nên vừa đi đường vừa ăn 151
253- Xào gan lợn không nên xào tái 152
254- Không nên ăn nhiều xì dầu 153
255- Không nên ăn xì dầu sống 153

III. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ UỐNG, HÚT

256- Không nên hút thuốc lá 154
257- Bệnh nhân bị bệnh ngoại thương
và sau khi mổ không nên hút thuốc lá 155
258- Người bị bệnh viêm mạch quản
không nên hút thuốc lá 155
259- Không nên hút thuốc lá trong nhà vệ sinh 156
260- Không nên bóp mũi trẻ để cho uống thuốc 156
261- Không nên để nước cam lâu 156
262- Những người không nên uống nước chè 157
263- Mười tám điều không khi nên uống nước chè 158
264- Không nên uống chè đặc để giải rượu 161
265- Ăn thịt cừu xong không nên uống nước chè ngay 161
266- Không nên uống nhiều trà hoa cúc 162
267- Không nên dùng nước có ga để giải rượu 162

268- Không nên uống nước có ga để lâu 163
269- Sáu điều không nên khi uống nước có ga 163
270- Không nên uống chung sữa bò với nước hoa quả 164
271- Không nên lạm dụng nước khoáng 164
272- Không nên coi thường việc uống nước lọc
(nước đun sôi để nguội) 165
273- Không nên trường kỳ uống nước lọc tinh khiết 165
274- Không nên trực tiếp uống nước từ vòi nước máy 166
275- Không nên trực tiếp uống nước mưa 167
276- Không nên uống nước ngọt thay thế nước lọc
(nước đun sôi để nguội) 167
277- Không nên uống nước nóng,
nước lạnh cùng một lúc 168
278- Không nên thường xuyên uống đồ uống quá nóng 168
279- Sáu loại nước sôi không nên uống 169
280- Không nên uống nước ở suối nước nóng 170
281- Không nên uống nước suối 171
282- Không nên trường kỳ uống quá nhiều nước 171
283- Không nên coi thường việc
uống nước buổi sáng sớm 172
284- Ba điều không nên khi uống đồ uống nóng, lạnh 173
285- Sau khi gãy xương không nên
uống rượu hoạt huyết 174
286- Không nên uống nhiều rượu bia 174
287- Những người không nên uống bia 174
288- Mười hai điều không nên khi uống bia 175
289- Không nên pha bia vào nước ngọt 178
290- Bệnh nhân viêm gan không nên uống rượu 179
291- Bệnh nhân viêm tuyến tụy không nên uống rượu 179
292- Người bị bệnh hẹp van tim không nên kiêng rượu 180
293- Trước khi ngủ không nên uống rượu 180

294- Rượu không nên để lâu 181
295- Không nên uống rượu với bánh đúc181
296- Không nên lấy cồn của bệnh viện uống thay rượu 182
297- Không nên uống nhiều rượu trắng 182
298- Những người không nên uống rượu trắng 183
299- Không nên uống rượu buổi sớm 184
300- Không nên uống rượu cho nóng người 184
301- Trong khi uống rượu không nên hút thuốc lá 185
302- Năm điều không nên khi dùng sữa bò 186
303- Những người không nên uống sữa bò 186
304- Sữa bò không nên ăn chung với cháo 188
305- Không nên ăn chung sữa bò với sôcôla 188
306- Không nên cho quá nhiều đường vào sữa bò 188
307- Sữa bò không nên để trong ngăn lạnh 189
308- Đun sữa không nên đun lửa nhỏ 190
309- Không nên đựng sữa bò trong phích nước 190
310- Không nên uống nhiều sữa bò 190
311- Mùa hè không nên uống sữa bò lạnh 191
312- Sữa bột bị ẩm đã vón cục thì không nên ăn 191
313- Không nên pha sữa bột bằng nước sôi 192
314- Pha sữa bột không nên quá đặc hoặc quá loãng 192
315- Không nên đổ ngay mật ong vào sữa đang sôi 192
316- Trẻ thơ không nên thường xuyên dùng sữa ong chúa 193
317- Không nên pha trà bằng nước sôi 193
318- Không nên coi tinh bột sữa là sản
phẩm dinh dưỡng của trẻ 194
319- Không nên dùng tinh bột sữa nuôi trẻ thay sữa mẹ 194
320- Những người không nên uống cà phê 195
321- Uống cà phê không nên cho thêm nhiều đường 197
322- Đêm tân hôn không nên uống cà phê 197
323a- Khi hút thuốc lá không nên uống cà phê 198

323b- Khi đang làm việc không nên uống cà phê 198
324- Khi uống rượu thì không nên uống cà phê 199
325- Sau khi uống rượu, không nên uống cà phê 199
326- Người đang thiếu canxi không nên uống cà phê 199
327- Những người có mỡ trong máu cao
không nên uống cà phê 199
328- Người già không nên uống cà phê 200
329- Nhi đồng không nên uống cà phê 200
330- Không nên uống nhiều cà phê quá 200
331- Những người không nên uống côcacôla 201
332- Bốn điều không nên uống sữa đậu nành 202
333- Những người không nên ăn uống đồ lạnh 203
334- Không nên ăn uống nhiều đồ lạnh 204
335- Không nên thường xuyên uống đồ uống đóng chai 204
336- Không nên uống cốc nước đầu tiên
ở trong phích nước áp lực 205
337- Sau khi phun thuốc trừ sâu không nên uống rượu 205

IV. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ DÙNG THUỐC

338- Trẻ em không nên uống thuốc aspirin 206
339- Trẻ em không nên thường xuyên uống canxi 206
340- Sau khi gãy xương không nên uống nhiều canxi 206
341- Chữa bệnh không nên đột nhiên ngừng uống thuốc 207
342- Người già không nên uống nhiều dầu gan cá 208
343- Phòng trị bệnh còi xương ở trẻ em
không nên uống nhiều dầu gan cá 208
344- Phụ nữ có thai không nên lạm dụng dầu gan cá 209
345- Không nên coi "Dầu nóng" là dầu vạn năng 209
346- Phụ nữ có thai không nên uống thuốc diazepam 210
347- Năm điều không nên khi dùng thuốc đông y 210

348- Không nên uống nhiều thuốc đông y có chất chu sa 212
349- Phụ nữ có thai không nên dùng
những loại thuốc đông y nào ? 212
350- Những thuốc đông y không nên dùng chung với tây y` 213
351- Uống thuốc đông y không nên cho thêm đường 214
352- Thuốc đông y không nên hoà với sữa 214
353- Không nên sắc thuốc đông y bằng ấm kim loại 215
354- Không nên sắc thuốc đông y đã bị khê cháy 215
355- Ba điều không nên khi sử dụng kem đánh răng thuốc 216
356- Người bị lao phổi không nên ăn cá 217
357- Bốn điều không nên đối với người thở khò khè 217
358- Không nên dùng thuốc kháng sinh làm thuốc dự phòng 218
359- Không nên uống thuốc tránh thai
cùng với thuốc kháng sinh 219
360- Trẻ con bị bệnh tưa mồm không nên
cho uống kháng sinh 219
361- Trẻ em sốt cao không nên dùng kháng sinh bừa bãi 220
362- Khi uống thuốc không nên tuỳ ý cho thêm đường 220
363- Không nên lấy giá tiền cao thấp để
đánh giá thuốc tốt hay xấu 221
364- Không nên dùng sữa, nước chè,
nước hoa quả để uống thuốc 222
365- Không nên tuỳ tiện tăng hoặc giảm
lượng thuốc đang dùng 223
366- Không nên tự cho mình là "bác sĩ" 223
367- Trẻ sơ sinh bị sốt không nên lạm dụng thuốc 224
368- Lục thần hoàn không nên coi là thuốc dự phòng 224
369- Không nên nằm uống thuốc 225
370- Người lái xe không nên uống thuốc
trước khi ngồi vào tay lái 225
371- Không nên lạm dụng nhân sâm 226

372- Không nên ăn củ cải với nhân sâm 226
373- Những người không nên dùng nhân sâm 227
374- Không nên coi nhung hươu là thuốc tráng dương vạn năng 228
375- Những loại thuốc không nên ăn chung với sôcôla 230
376- Những loại thuốc không nên uống bằng nước sôi 230
377- Những thuốc không nên dùng 230
378- Những loại thuốc nào không nên dùng sau khi uống rượu 231
379- Trẻ em khoẻ mạnh không nên cho uống pantôcrin 231
380- Không nên coi nhẹ việc tiêm thuốc phênôn hoàng thể 232
381- Phụ nữ đang cho con bú không nên dùng những loại thuốc nào? 233
382- Đang dùng rimiphông không nên ăn cá 233
383- Những người không nên dùng rượu thuốc 234
384- Sau khi uống sirô chỉ khái không nên uống nước ngay 234
385- Đang dùng streptômixin không nên uống sữa bò 235
386- Không nên dùng nhiều streptômixin 235
387. Trước khi ngủ không nên uống streptômixin 236
388- Khi dùng streptômixin không nên ăn đậu phụ 237
389- Không nên tiêm chung pênixilin với streptômixin 237
390- Những người không nên dùng sữa ong chúa 238
391- Không nên vừa phát sốt đã dùng ngay thuốc hạ nhiệt (thoái nhiệt tán) 239
392- Không nên uống thuốc bổ thay cho ăn thức ăn bổ 239
393- Đang dùng thuốc bổ máu có chất sắt không nên uống trà và uống sữa 240
394- Không nên dùng lẫn lộn nhiều loại thuốc cảm mạo 241
395- Phụ nữ có thai không nên uống thuốc bừa bãi 241
396- Không nên uống nhiều thuốc chống già yếu 242
397- Không nên lạm dụng thuốc chống loạn nhịp tim 243

398- Không nên uống thuốc có chất sắt
cùng với hạt ngũ cốc 243
399- Thời kỳ trung niên không nên
trường kỳ uống thuốc giảm đau 243
400- Khi có đờm nhiều, không nên uống thuốc giảm ho 245
401- Trước khi ngủ không nên uống thuốc hạ áp 245
402- Không nên lạm dụng thuốc kích dục 245
403- Không nên coi thường việc
dùng thuốc kích tố tính dục 247
404- Khi uống thuốc kháng khuẩn không nên nhuộm tóc 247
405- Phụ nữ có thai không nên sử dụng thuốc lợi tiểu 247
406- Khi mất ngủ không nên ỷ lại vào thuốc ngủ 248
407- Đi máy bay không nên uống thuốc ngủ 248
408- Uống rượu xong không nên uống thuốc ngủ 249
409- Những loại thuốc tây không nên dùng chung 249
410- Không nên thường xuyên uống thuốc tẩy 250
411- Không uống thuốc tiêm 251
412- Thuốc tránh thai dài ngày và ngắn ngày
không nên dùng lẫn lộn 251
413- Không nên nhai thuốc viên 252
414- Cho trẻ uống thuốc không nên bịt mũi trẻ 252
415- Trẻ không ốm không nên
cho uống thuốc lung tung 253
416- Không nên uống thuốc theo quảng cáo 253
417- Người bị viêm gan không nên uống nhiều thuốc 254
418- Không nên dùng quá nhiều vitamin 255

V. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ ĐỐI VỚI TRẺ EM TRONG CUỘC SỐNG

419- Trẻ mới sinh không nên cách ly mẹ 256

420- Không nên lau trong mồm trẻ sơ sinh 257
421- Trẻ mới sinh không nên dùng rượu cồn xoa rửa 258
422a- Trẻ sơ sinh có những nốt ban thai
không nên xoa xát 258
422b- Không nên dùng tay day ấn đầu vú trẻ sơ sinh 259
423- Không nên cắt lông thai 259
424- Không nên cắt tóc thai (tóc sữa hoặc tóc máu)
cho trẻ sơ sinh 260
425- Không nên cắt "mồm bọ ngựa" ở trẻ sơ sinh 260
426- Không nên nhổ "răng ngựa"
hoặc "nanh" của trẻ con 260
427- Trẻ mới sinh không nên đeo găng tay 261
428- Không nên cho trẻ sơ sinh ăn bột trân châu 261
429- Trẻ sơ sinh không nên ngậm đầu vú cao su 262
430- Trẻ sơ sinh không nên mặc áo len 262
431- Trẻ sơ sinh không nên gối đầu cao 263
432- Trẻ thơ không nên "cạo đầu đầy tháng" 263
433- Không nên để cứt trâu trên đầu trẻ quá lâu 264
434- Trẻ sơ sinh đi đại tiện nhiều lần
không nên chữa chạy một cách mù quáng 264
435- Không nên lạm dụng cho trẻ
ăn những thức ăn cứng 265
436- Không nên bế trẻ ngủ 266
437- Không nên bế trẻ quá lâu 266
438- Trẻ thơ không nên bó chân 266
439- Trẻ thơ không nên bó người chặt quá 267
440- Không nên cai sữa vào mùa hè 267
441- Không nên cai sữa cho trẻ quá muộn 268
442- Dụng cụ pha sữa không nên để lung tung 268
443- Bầu vú cao su không nên
châm lỗ to quá hoặc nhỏ quá 269

444- Trẻ sơ sinh không nên "đeo vàng bạc" 269
445- Không nên ép trẻ sơ sinh phải ngủ 270
446- Khi nào thì không nên tiêm phòng cho trẻ 271
447- Khi nào không nên tắm cho trẻ 272
448- Không nên dùng vải nhựa làm tã lót cho trẻ sơ sinh 272
449- Không nên cọ sát mạnh vào lớp da trẻ sơ sinh 273
450- Không nên mặc quá ấm cho trẻ thơ 274
451- Bà mẹ không nên mặc quần áo đi làm cho con bú 274
452- Trẻ sơ sinh không nên ngủ trong phòng
có điều hoà nhiệt độ 274
453- Tã lót của trẻ sơ sinh không nên sấy bằng lửa than 275
454- Trẻ thơ không nên tắm quá nhiều 275
455- Trẻ thơ không nên tắm bằng xà phòng 276
456- Không nên hễ thấy trẻ khóc là bế 276
457- Nước tắm của trẻ không nên nóng quá 277
458- Quần áo của trẻ không nên quá chật 277
459 - Quần áo trẻ thơ không nên tiếp xúc với băng phiến 278
460- Sau khi trẻ con ngủ không nên bật đèn 279
461- Thử sữa nóng không nên dùng mồm hút 279
462- Trẻ em lên sởi không nên kiêng khem 280
463- Không nên lạm dụng phấn rôm cho trẻ em 280
464- Trẻ em không nên dùng phấn rôm của người lớn 281
465- Không nên cho trẻ ngậm đầu vú mà ngủ 281
466- Trẻ thơ không nên tự ôm bình sữa uống
467- Trẻ dưới 8 tháng tuổi không nên 282
tiêm chủng vắc-xin phòng sởi 282
468- Trẻ em và cha mẹ không nên ngủ chung 283
469- Trẻ em không nên ngậm kẹo mà ngủ 283
470- Trẻ em tiêm chủng dự phòng không nên quá muộn 284
471- Ánh sáng trong phòng ngủ của trẻ
không nên quá sáng 285

VI. ĂN UỐNG CỦA TRẺ

472- Trẻ em không nên thường xuyên ăn bánh ngọt 285
473- Trẻ con không nên ăn bánh quẩy 286
474- Trẻ con không nên ăn bỏng rang 286
475- Trẻ nhỏ không nên ăn cá mắm 287
476- Trẻ em không nên ăn canh quá nóng 288
477- Không nên để cho trẻ em chỉ ăn chay 288
478- Trẻ em không nên ăn quá nhiều chế phẩm từ đậu 289
479- Khi đang ăn cơm trẻ em không nên cười nói ầm ĩ 290
480- Sau khi ăn cơm, trẻ em không nên có những hoạt động quá mạnh 290
481- Trẻ thơ không nên vừa chạy vừa ăn 291
482- Trẻ em không nên ăn cơm nhanh quá 292
483- Khi ăn cơm không nên "lên lớp" cho trẻ 292
484- Trẻ em không nên ăn nhiều chất prôtêin 293
485- Trẻ em không nên ăn quá nhiều chuối tiêu 293
486- Trẻ em không nên ăn nhiều viên dầu gan cá 293
487- Trẻ em không nên ăn nhiều đồ hộp 294
488- Tám điều khiến không nên cho trẻ ăn nhiều đường 295
489- Không nên để cho trẻ nhỏ ăn gạo lứt (gạo chưa giã) 297
490- Bữa ăn giữa giờ học không nên thay bữa ăn chính 298
491- Trẻ em không nên ăn quá nhiều hoa quả 298
492- Không nên cho trẻ ăn nhiều kem 299
493- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều kẹo cao su 299
494- Trẻ thơ không nên ăn nhiều kẹo sữa 300
495- Trẻ con không nên ăn kham 300
496- Thức ăn của trẻ không nên mặn quá 301

497- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều măng 301
498- Trẻ nhỏ không nên dùng mật ong và sữa ong chúa 302
499- Thời kỳ thay đổi răng, trẻ con không nên ăn mía 303
500- Trẻ sơ sinh không nên ăn nhiều mỡ động vật 303
501- Khi trẻ bị tiêu chảy không nên kiêng ăn mỡ dài ngày 303
502- Trẻ em bị viêm thận cấp tính không nên
kiêng ăn muối dài ngày 304
503- Trẻ vừa mới khỏi bệnh không nên ăn nhiều 305
504- Không nên để cho trẻ ăn quá nhiều 305
505- Trẻ nhỏ không nên quá thừa dinh dưỡng 306
506- Trẻ không nên ăn nhiều quất 306
507- Vitamin không nên thay thế rau xanh 307
508- Trẻ em không nên ăn ruốc cá lâu dài 308
509- Trẻ em không nên coi bữa ăn sáng là ăn tạm 308
510- Trẻ nhỏ không nên thường xuyên ăn sữa chua 309
511- Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều thịt mỡ 309
512- Trẻ em không nên ăn nhiều thức ăn lạnh 310
513- Trẻ con không nên ăn quá nhiều thức ăn mềm 310
514- Không nên cho trẻ ăn nhiều thức ăn rán 311
515- Trẻ không nên ăn nhiều thực phẩm có màu 312
516- Không nên cho trẻ em
khoẻ mạnh ăn "thực phẩm thuốc" 313
517- Không nên chỉ cho trẻ ăn "tinh" 14
518- Không nên cho trẻ lạm dụng axit amin lười 314
519- Không nên lạm dụng chất lysin với trẻ nhỏ 315
520- Không nên tuỳ tiện bổ sung canxi cho trẻ em 316
521- Trẻ nhỏ mắc bệnh đa động không nên
ăn nhiều những loại thực vật nào? 317
522- Trẻ em không nên uống nước có ga 317
523- Trẻ mắc bệnh ngoài da không nên
uống nước đóng chai 319

524- Trẻ em bị bệnh đau bụng tiêu chảy không nên
uống nước đường đặc 320
525- Trẻ em không nên uống nhiều nước quả 320
526- Không nên cho trẻ em uống
đồ uống của người lớn 322
527- Bệnh nhi thiếu máu do thiếu chất sắt
không nên uống nhiều sữa bò 322
528- Trẻ em sốt cao không nên dùng aspirin 23
529- Trẻ em không nên dùng thuốc của người lớn 323

VII. QUẦN ÁO, GIÀY CỦA TRẺ EM

530- Ba điều không nên khi giặt quần áo cho trẻ em 325
531- Nữ học sinh trung tiểu học
không nên đi giày cao gót 325
532- Ngày thường trẻ không nên đi giày thể thao 327
533- Không nên dùng khăn voan che mặt cho trẻ 327
534- Không nên dùng dây chun
làm cạp quần cho trẻ em 327
535- Không nên cho trẻ sờ mó vào đồ điện 328
536- Trẻ em không nên mặc
áo lót bằng vải có chất ni lông 329
537- Quần áo trẻ em không nên
trang trí quá nhiều đồ vật 329
538- Trẻ em không nên thường xuyên mặc quần bò 330
539- Bé trai không nên
mặc quần có khoá (phéc-mơ-tuya) 331
540- Trẻ em gái không nên mặc quần loe 331
541- Trẻ em gái không nên mặc quần thủng đít 332
542- Trẻ con khi ngủ không nên đắp áo thay chăn 332

VIII- CHĂM SÓC TRẺ

543- Trẻ nhỏ không nên ngủ dậy muộn 333
544- Không nên để cho trẻ béo phì 334
545- Không nên giữ trẻ ở nhà quá lâu 335
546- Không nên coi thường việc nhổ răng sữa của trẻ 335
547- Không nên dùng khăn ni lông che mặt cho trẻ để che gió 336
548- Không nên dùng viên prôtêin để thay thế tiêm dự phòng 336
549- Không nên dùng vải sợi tổng hợp để may áo cho trẻ nhỏ 337
550- Không nên lấy trứng gà thay cho thức ăn chính 337
551- Ba điều không nên về dụng cụ ăn của trẻ 338
552- Ba điều không nên trong việc tắm của trẻ 338
553- Bệnh mề đay không nên coi là bệnh sởi 339
554- Cha mẹ không nên ngăn trở con giao tiếp với bạn bè 339
555- Cha mẹ không nên nuông chiều con quá đáng 340
556- Cha mẹ không nên nhốt khoá con ở trong nhà 341
557- Chải đầu cho trẻ không nên dùng sức quá mạnh 342
558- Gia đình không nên truyền thụ thông tin nghề nghiệp cho con trẻ quá sớm 342
559- Giáo dục trẻ không nên nói những chuyện cũ 343
560- Giáo dục con cái không nên chỉ trích quá nhiều 344
561- Giáo dục con cái không nên cằn nhằn 344
562- Hai điều không nên về việc giảm béo phì của cho trẻ 345
563- Học sinh cận thị không nên ngồi bàn đầu 346
564- Học sinh ngồi nghe giảng không nên ngồi ngay lưng cứng đờ 347
565- Học sinh trung tiểu học không nên sử dụng máy vi tính quá nhiều 347

566- Học sinh trung tiểu học không nên
đeo kính áp tròng 348
567- Không nên cho trẻ chơi đàn điện tử rởm 349
568- Không nên cho trẻ chơi những đồ chơi kỳ quái 350
569- Không nên cho trẻ tắm nắng sau cửa kính 351
570- Không nên chiếu X quang nhiều cho trẻ 351
571- Không nên coi thường việc cắt amiđan cho trẻ em 352
572- Không nên trêu chọc trẻ
làm cho chúng cười thét lên 352
573- Không nên lắc trẻ quá nhiều 353
574- Không nên đánh vào gáy, vào lưng trẻ 353
575- Không nên véo má trẻ con 353
576- Không nên lôi kéo cánh tay trẻ quá mạnh 353
577- Người lớn không nên bạt tai trẻ em 354
578- Không nên dùng xà phòng bột giặt đồ của trẻ 354
579- Người lớn không nên thường xuyên cõng trẻ con 355
580- Trẻ sơ sinh, trẻ thơ không nên
chụp ảnh có đèn chiếu 355
581- Trẻ em không nên học tập quá sớm
và chương trình quá nặng 356
582- Không nên bắt học sinh tiểu học
tập viết quá nhiều 357
583- Không nên trách mắng khi trẻ nói lắp 357
584- Không nên uốn nắn trẻ con dùng tay trái 357
585- Không nên xử phạt những trẻ em
bướng bỉnh, nghịch ngợm 358
586- Không nên áp chế tính hiếu động,
tính bắt chước bẩm sinh của trẻ 358
587- Cha mẹ không nên quản thúc con trẻ quá nghiêm 360
588- Không nên hù doạ con 361
589- Không nên cho trẻ đi học sớm 362

590- Không nên để cho trẻ trở thành "ông cụ non" 363
591- Cha mẹ không nên doạ con để cho chúng ngủ 364
592- Các bậc cha mẹ không nên
lấy ti-vi làm bà bảo mẫu 364
593- Không nên để cho trẻ suốt
ngày vùi đầu vào sách vở 365
594- Không nên cho trẻ quá nhiều đồ chơi 366
595- Không nên cho trẻ nhỏ chơi đồ chơi quá sớm 367
596- Trẻ không nên chơi những đồ chơi có tiếng ầm ĩ 367
597- trẻ nhỏ không nên có thói quen ngậm mút đồ chơi 368
598- Không nên sơn móng tay cho trẻ 368
599- Không nên cho trẻ thơ chơi trò "ném khăn tay" 369
600- Không nên cho trẻ con chơi trò chơi "chọi gà" 369
601- Không nên bóp mũi trẻ khi chơi đùa với chúng 370
602- Người lớn không nên ngoáy lỗ mũi trẻ 370
603- Người lớn không nên hôn trẻ con 371
604- Người lớn không nên đùa nghịch bộ
phận sinh dục của trẻ 371
605- Trẻ em không nên vật tay 372
606- Trẻ em không nên xem tranh lập thể ba chiều 373
607- Không nên trang điểm quá mức cho trẻ nhỏ 373
608- Giữa mùa hè không nên cạo đầu cho trẻ 374
609- Mùa hè nóng nực trẻ con không nên ngủ ngoài trời 375
610- 10 điều không nên cho trẻ xem ti-vi 375
611- Những điều không nên trong cuộc sống của trẻ 376
612- Trẻ em bị bệnh động kinh không nên xem ti-vi 378
613- Trẻ em đọc sách không nên dùng đèn nê ông 378
614- Trẻ em không nên nằm xem sách 379
615- Trẻ em không nên cắn đầu bút chì 379
616- Trẻ em không nên luôn luôn chống cằm 380
617- Trẻ em không nên chơi đất cát 380

618- Trẻ em không nên chơi đánh bi 380
619- Trẻ em không nên chơi trò chơi kéo co 381
620- Trẻ ốm không nên đi học 382
621- Trẻ em không nên luyện cơ bắp quá sớm 382
622- Trẻ em không nên tập chạy đường dài quá sớm 383
623- Trẻ em không nên dùng kem đánh răng có fluor 383
624- Trẻ em không nên ngồi một bên trên gióng xe đạp 384
625- Trẻ em không nên đi xe đạp đua 384
626- Trẻ em không nên ham chơi trò chơi điện tử 385
627- Trẻ em không nên đeo cặp sách một bên vai 386
628- Trẻ em không nên nghe âm nhạc quá to 386
629- Trẻ em trước khi đi ngủ không nên xem sách 387
630- Nếu thấy hiện tượng lạ khác thường
ở trẻ em không nên điều trị quá muộn 387
631- Thanh thiếu niên không nên nhổ tóc bạc 389
632- Trẻ vẹo cổ không nên xoa bóp 389
633- Trẻ nhỏ không nên trang điểm thành khác giới 390
634- Trẻ ngã bị thương không nên xoa bóp 390
635- Trẻ nhỏ không nên cạo lông mày 391
636- Trẻ em viêm gan không nên tẩm bổ391
637- Trẻ không nên tẩm bổ chất sắt quá nhiều 392
638- Những trẻ mắc bệnh gì thì không nên chườm nóng 392
639- Trẻ em xem ti-vi không nên đeo kính phòng hộ 393
640- Trẻ con đái dầm không nên quát mắng 393
641- Trẻ con không nên đi ngủ quá muộn 394
642- Trẻ con đi ngủ không nên đắp chăn chùm đầu 395
643- Không nên cho trẻ nằm xem ti-vi 395
644- Trẻ em không nên nhịn đái 395
645- Trẻ em không nên cắn móng tay, cắn các đồ vật 396
646- Trẻ em không nên chơi những
lọ pênixilin đã hết thuốc 397

647- Trẻ em không nên chơi những ống
kim tiêm (sơ-ranh) bỏ đi 397
648- Trẻ em không nên chơi pin điện tử 397
649- Trẻ em không nên chơi túi ni lông 398
650- Không nên ngồi lâu trên bồn cầu 398
651- Trẻ thơ không nên mút ngón tay 399
652- Trẻ em không nên để móng tay quá dài 400
653- Mùa hè trẻ em không nên cởi trần 401
654- Trẻ không nên dùng quạt máy quá lâu 401
655- Trẻ em không nên ngồi lâu 402
656- Trẻ em không nên ngồi ghế xô-pha nhiều 402
657- Trẻ thơ không nên ngồi, đứng, đi quá sớm 402
658- Trẻ không nên ở trong nhà bếp quá lâu 403
659- Trẻ em không nên gội đầu quá nhiều 404
660- Trẻ em không nên để tóc dài 404
661- Trẻ em không nên chơi mèo 405
662- Trước khi đi ngủ không nên đánh trẻ 405
663- Bốn điều cấm kỵ trong việc ăn trứng 406
664- Không nên cho trẻ ăn quá nhiều sữa bò tươi 408
665- Không nên tuỳ tiện dùng sữa chua nuôi trẻ 408
666- Trẻ đã lớn không nên ăn nhiều chế phẩm từ sữa 409
667- Trẻ uống sữa bò tươi không nên pha nước 409
668- Không nên đun sữa bò với bánh sữa 410
669- Không nên phơi sữa bò tươi 410
670- Không nên uống sữa bò lúc đói bụng 411
671- Không nên uống sữa cừu sống 411
672- Không nên ăn loại sữa đặc
có đường đã vàng và biến chất 411
673- Trẻ em không nên ăn nhiều rau có rễ 412
674- Tuyệt đối không nên cho trẻ
ăn bánh bích qui để "giải buồn" 412

675- Quả hạnh đào tuy ngon, thơm,
nhưng không nên cho trẻ ăn nhiều 414
676- Trẻ em không nên ăn nhiều hạt hướng dương 415
677- Ngồi ăn cơm với trẻ,
tuyệt đối không được hút thuốc lá 415
678- Không nên để cho trẻ học hút thuốc lá 416
679- Không nên mù quáng cho trẻ ăn thực phẩm bổ 417
680- Không nên cho trẻ em ăn thực phẩm có nhân sâm 417
681- Bốn điều kiêng kỵ về ăn bánh chưng 417
682- Không nên quên thay đổi gối cho trẻ 418
683- Bốn điều không nên nằm đất 420
684- Không nên cho trẻ em đi xe đạp quá sớm 421
685- Không nên đẩy xe trẻ nhỏ trên đường phố 422
686- Nên đề phòng trẻ thiếu nước 422
687- Đề phòng "bệnh nuốt khí" của trẻ 423
688- Nên dự phòng "bệnh tổng hợp tắt thở trong chăn" 424
689- Nên đề phòng bình sữa làm sâu răng 424
690- Hai điều kiêng kỵ trong việc dự phòng 425
bệnh mắt bẩm sinh ở trẻ thơ 425
691- Bảy điều kiêng kỵ về dự phòng cận thị ở trẻ em 427
692- Bốn điều kiêng kỵ về phòng trị rối
loạn tiêu hoá của trẻ em. 427
693- Nên đề phòng thói quen bí đại tiện ở trẻ em 427
694- Bữa tối không nên ăn quá ít 428
695- Không nên cho trẻ chơi trồng cây chuối 428
696- Trẻ em béo phì nên đề phòng bệnh lồng ruột 429
697- Những điều kiêng kỵ trong việc
đề phòng cao huyết áp ở trẻ em 430
698- Ba điều kiêng kỵ trong việc chữa bệnh cho trẻ em 431
699- Năm điều kiêng kỵ khi chăm sóc trẻ sốt cao 432
700- Những điều kiêng kỵ trong việc

chăm sóc trẻ viêm gan tại gia đình 434
701- Hai điều kiêng kỵ khi trẻ em bị tiêu chảy 435
702- Bệnh nhi sốt cao không nên ăn uống anbumin cao 436
703- Trẻ em mắc bệnh hoạt động nhiều không
nên ăn những loại thức ăn gì? 436
704- Những điều cấm kỵ khi trẻ em mắc bệnh sởi 437
705- Khi lên sởi, không nên kiêng tiêm 438
706- Những điều cấm kỵ về bệnh mẩn ngứa của trẻ 439
707- Thời kỳ trẻ thay răng, tuyệt đối không nên
tuỳ tiện nhổ răng sữa 440
708- Tuyệt đối không nên dùng vòng cao su
để nắn răng dị dạng441
709- Bảy điều kiêng kỵ trong thời kỳ trẻ
thay đổi giọng nói 443
710- Trẻ em không nên dùng thuốc quá liều lượng 445
711- Tuyệt đối không nên lạm dụng thuốc 445
712- Bốn điều kiêng kỵ khi trẻ uống si-rô 446
713- Không nên hễ ho là dùng xuyên bối 447
714- Trẻ em không nên lạm dụng thuốc chỉ khái 448
715- Trẻ bị ho không nên vội vàng cầm ho ngay 449
716- Trẻ em không nên uống APC trẻ em 450
717- Khi trẻ bị bỏng không nên bôi thuốc lung tung 450
718- Không nên bôi thuốc đỏ cùng với i-ốt 450
719- Không nên lạm dụng thuốc
kháng sinh đối với trẻ em 451
720- Trẻ nhỏ không nên dùng thuốc
bôi ngoài quá nhiều 451
721- Trẻ em không nên dùng lục thần hoàn
làm thuốc dự phòng 451
722- Trẻ em không nên uống nhiều "Bảo bảo phúc" 452
723- Điều trị bệnh còi xương ở trẻ em không nên

chỉ dùng thuốc canxi 452
724- Tuyệt đối không nên tuỳ tiện
cho trẻ ăn bột canxi 453
725- Không nên tuỳ tiện cho trẻ ăn
thuốc giun quả núi 454
726- Tuyệt đối không nên mù quáng lạm dụng
viên anbumin C 454
727- Trẻ em tuyệt đối không nên lạm dụng
gentamixin và kanamixin 455
728- Trẻ em không nên thường xuyên
uống thuốc tẩy giun 456
729- Trẻ em tuyệt đối không nên
lạm dụng thuốc thanh nhiệt 457
730- Khi trẻ khóc không nên cho uống thuốc 458
731- Những điều không nên trong việc
cho trẻ uống thuốc bổ 458
732- Uống xi-rô bổ tỳ không nên gián đoạn 458
733- Không nên cho trẻ uống duy nhi linh 459
734- Trẻ em không nên uống
quá nhiều thuốc bổ kẽm 459
735- Không nên lạm dụng
nước đường nho 461
736- Trẻ em không nên dùng nhiều đương qui 461
737- Trẻ em không nên trường kỳ tiêm thuốc 462
738- Những điều cấm kỵ khi tiêm dự phòng 463
739- Những trẻ em không nên tiêm dự phòng 465
740- Tuyệt đối không nên cự tuyệt
cho trẻ tiêm dự phòng 466
741- Ba điều kiêng kỵ trong việc
chăm sóc vết tiêm bị cứng 467
742- Trẻ em không nên dùng chung chậu rửa mặt

và khăn mặt với người lớn 467
743- Không nên rửa mặt cho trẻ bằng xà
phòng thơm có tính kiềm cao 468
744- Không nên dùng sữa để xoa mặt 468
745- Không nên xoa phấn mỡ cho trẻ 468
746- Không nên nặn cái ghẻ trên mặt trẻ nhỏ 468
747- Trẻ em ngủ không nên mặc quá nhiều áo 469
748- Không nên coi thường chướng ngại giấc ngủ của trẻ 469
749- Mười điều kiêng kỵ về bảo hộ hàm răng 469
750- Bốn điều kiêng kỵ về rôm sảy ở trẻ em 470
751- Tám điều kiêng kỵ về việc trêu chọc trẻ 471
752- Bốn điều kiêng kỵ về bảo hộ thị lực học sinh 474
753- Không nên vì tiết kiệm điện mà làm hại đôi mắt 474
754- Ba điều kiêng kỵ về đọc sách 475
755- 9 điều kiêng kỵ trong việc đề phòng trẻ nghẹt thở 476
756- 14 điều kiêng kỵ về đề phòng trẻ
bị bỏng lửa hoặc bỏng nước 476
757- Năm điều kiêng kỵ đề phòng trẻ ngã bị thương 478
758- Năm điều kiêng kỵ đề phòng trẻ trúng độc 478
759- Sáu điều cấm kỵ đề phòng chết đuối 479
760- Ba điều kiêng kỵ đề phòng đứt chân, đứt tay 480
761- Bảy điều kiêng kỵ đề phòng tai nạn đồ chơi 480
762- Bốn điều kiêng kỵ đề phòng tai nạn xe cộ 481
763- Năm điều kiêng kỵ đề phòng điện giật 481
764- Bảy điều kiêng kỵ về cấp cứu sau khi
trẻ ngã từ trên cao xuống 482
765- Mười điều kiêng kỵ khi cứu hộ trẻ sốt cao 483
766- Sáu điều kiêng kỵ về dự phòng đối với trẻ 485
767- Bốn điều kiêng kỵ khi xử lý dị vật vào mũi 485
768- Bốn điều cấm kỵ về cấp cứu nạn nhân
có dị vật chui vào khí quản 486

769- Bốn điều kiêng kỵ về cấp cứu trẻ em 487

IX - NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ THỤ THAI VÀ SINH SẢN

770- người đang trong thời kỳ dùng thuốc chống ung thư thì không nên đẻ con 488
771- Những người câm điếc bẩm sinh không nên lấy nhau 488
772- Những người có bệnh tiểu đường không nên lấy nhau 489
773- Nam nữ thanh niên họ gần không được lấy nhau 489
774- Người bị bệnh mụn nhọt thì không nên kết hôn 490
775. Người bị bệnh viêm thận không nên kết hôn 491
776. Phụ nữ mắc những bệnh gì thì không nên kết hôn 491
777- Phụ nữ bị bệnh tim không nên kết hôn hoặc sinh con 492
778- Người ngực rộng dị dạng không nên có thai, đẻ con 493
779- Người đang bị bệnh lao không nên kết hôn đẻ con 493
780- Trong thời kỳ cách ly bệnh truyền nhiễm cấp tính không nên kết hôn 494
781- Sau khi tiếp xúc những vật độc hại không nên thụ thai 495
782- Sau khi uống rượu không nên thụ thai 495
783- Thời gian đang mang bệnh không nên thụ thai 496
784- Mùa hè không nên thụ thai 496
785- Người bị ung thư tuyến vú thì không nên thụ thai 497

786- Người có bộ phận sinh dục bị bệnh
hoặc bị viêm thì không nên thụ thai 497
787- Sau khi bị chấn động về
tinh thần không nên thụ thai 498
788- Sau khi chiếu x quang không nên thụ thai 498
789- Trong một thời gian ngắn sau khi
phẫu thuật không nên thụ thai 498
790- Tuần trăng mật không nên thụ thai 499
791- Phụ nữ mắc bệnh viêm gan không nên có thai 499
792- Người mắc bệnh động kinh không nên có thai 500
793- Khi bị nhễm trùng thì không nên có thai 500
794- Vừa ngừng dùng thuốc
tránh thai thì không nên vội có thai 501
795- Không nên nạo thai nhiều lần 501
796- Không nên nạo thai đầu tiên 501
797- Phụ nữ mắc bệnh tinh thần không nên đẻ con 502
798- Phụ nữ bị thiếu máu nghiêm trọng không nên đẻ con 502
799- Phụ nữ bị bệnh tiểu đường không nên đẻ con 503
800- Người bị bệnh tuyến giáp nặng không nên đẻ con 504
801- Muốn có con thì đàn ông không nên uống rượu 505
802- Phụ nữ muốn có con không nên ăn nhiều cà rốt 505
803- Những người nào có thể kết hôn
nhưng không nên đẻ con 505
804- Phụ nữ không nên sinh con quá muộn 506
805- Phụ nữ không nên đẻ con quá sớm 507
806- Tránh thai không nên chỉ dựa vào kỳ an toàn 507
807- Tránh thai bằng mũ tử cung
không nên dùng thời gian dài 508
808- Khi mang thai không nên
tin âm nhạc dạy được thai nhi 508

X- VỀ PHỤ NỮ

809- Phụ nữ có ba giai đoạn không nên ăn chay 509
810- Phụ nữ "ba kỳ"(thời kỳ có kinh, thời kỳ có thai, thời kỳ cho con bú) không nên uống nước chè đặc 510
811- Phụ nữ bị bệnh cao huyết áp không nên có thai 510
812- Người mắc bệnh mẫn cảm không nên trang điểm 511
813- Phụ nữ mắc bệnh thận không nên đẻ con 512
814- Nữ thanh niên không nên bó ngực 512
815- Phụ nữ trong thời kỳ rụng trứng không nên chiếu X quang 513
816- Phụ nữ có thai không nên chiếu X quang và làm siêu âm 513
817- Phụ nữ "dùng nước" không nên dùng nước sống 514
818- Phụ nữ không nên trường kỳ sử dụng pôtasium mănggan cao 514
819- Mùa hè không nên đánh phấn quá đậm 515
820- Phụ nữ hành kinh không nên đấm lưng 516
821- Năm điều không nên đeo kính mát đối với phụ nữ 516
822- Phụ nữ không nên để tóc quá dài 517
823- Một số Phụ nữ không nên để tóc dài ngang vai 518
824- Phụ nữ trong khi đi du lịch không nên thụ thai 519
825- Phụ nữ không nên đi giày da quá chật 520
826- Phụ nữ không nên đi xe đạp nam giới 520
827- Phụ nữ đang hành kinh không nên tham gia lao động thể lực nặng 520
828- Không nên sử dụng kem dưỡng da có chứa chất thư kích tố 521
829- Kem dưỡng da không nên để lâu 522
830- Không nên sử dụng lâu dài loại kem dưỡng bầu vú 522
831- Phụ nữ không nên liếm môi 523

832- Không nên làm mát sa mặt quá nhiều 523
833- Phụ nữ không nên mặc quần áo bó sát vào người 523
834- Phụ nữ không nên mặc quần lót hoa 525
835- Năm điều không nên đối với
các cô gái đẹp trong mùa hè 525
836- Năm điều không nên đối với việc
ăn mặc của thiếu nữ trong mùa hè 527
837- Không nên bôi nước hoa lên mặt 528
838- Sáu điều không nên về trang sức
của phụ nữ trong văn phòng 528
839- Phụ nữ không nên dùng thuốc tẩy rửa để rửa âm đạo 529
840- Phụ nữ có bệnh ở bộ phận sinh dục
không nên sinh hoạt tình dục 529
841- Không nên thường xuyên dùng son môi 531
842- Những phụ nữ không nên tắm nước lạnh 531
843- Tắm xong không nên trang điểm ngay 532
844- Không nên trát phấn lên mặt quá trắng 532
845- Trang điểm lông mày không nên
rập khuôn như nhau 533
846- Trên mặt có nếp nhăn không nên
xoa nhiều phấn thơm 533
847- Phụ nữ không nên uống rượu 534
848- Những phụ nữ không nên uống thuốc tránh thai 534

XI - VỀ PHỤ NỮ CÓ THAI

849- Phụ nữ có thai không nên nịt bụng 535
850- Phụ nữ có thai không nên
giữ thai một cách mù quáng 536
851- Giữ thai không nên lạm dụng xê-tôn hoàng thể 536
852- Phụ nữ có thai không nên

tiếp xúc với thuốc chống ung thư 537
853- Phụ nữ có thai trước khi đẻ
không nên uống thuốc aspirin 537
854- Phụ nữ có thai không nên dùng thức ăn quá bổ 538
855- Phụ nữ có thai không nên ăn sơn tra 538
856- Phụ nữ có thai bị phù không nên kiêng ăn muối 538
857- Phụ nữ có thai không nên uống rượu 539
858- Phụ nữ có thai không nên uống nước chè 539
859- Phụ nữ có thai không nên
ăn nhiều thức ăn có canxi 540
860- Phụ nữ có thai không nên
uống thuốc bổ nhân sâm 540
861- Phụ nữ có thai không nên
quá thừa dinh dưỡng 541
862- Phụ nữ có thai không nên
dùng quá nhiều vitamin 541
863- Phụ nữ có thai, trong thời kỳ mang thai
không nên ăn nhiều đồ hộp 542
864- Mười điều không nên trong ăn uống
của phụ nữ có thai 543
865- Phụ nữ có thai không nên ăn lẩu 550
866- Phụ nữ có thai đi ngủ không nên nằm ngửa 551
867- Phụ nữ có thai không nên hoá trang 552
868- Phụ nữ có thai không nên uống rượu ngọt 552
869- Phụ nữ có thai không nên uống côca côla 553
870- Phụ nữ có thai không nên tắm nước quá nóng 553
871- Phụ nữ có thai không nên tiếp xúc
với máy vi tính thời gian dài 554
872- Phụ nữ có thai không nên đeo xu- chiêng 554
873- Phụ nữ có thai không nên
đến tắm ở nhà tắm công cộng 555

874- Phụ nữ có thai không nên cáu gắt, bực bội 556

XII - VỀ SẢN PHỤ

875- Bốn điều không nên trước và sau khi mổ đẻ 556
876- Ba điều không nên đối với sản phụ trong mùa hè 557
877- Sản phụ không nên ăn đường đỏ dài ngày 558
878- Sản phụ trong vòng 3 tháng sau khi đẻ
không nên ăn mì chính 559
879- Sản phụ sau khi đẻ không nên uống nhân sâm ngay 559
880- Bốn điều không nên trong việc ăn uống
của sản phụ sau khi đẻ 560
881- Sản phụ sau khi đẻ không nên tẩm bổ quá nhiều 562
882- Sản phụ sau khi đẻ không nên giảm ăn ngay 562
883- Người đang nuôi con không nên hoá trang quá đậm 563
884- không nên nằm trên giường cho con bú 563
885- Không nên nhai cơm mớm cho con 564

XIII. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý TRONG CUỘC SỐNG VỢ CHỒNG

886- Cuộc sống hôn nhân không nên
tìm sự kích thích ở bên ngoài 564
887- Di tinh nhiều lần không nên quên thầy thuốc 565
888- Đồng bệnh không nên yêu nhau 565
889- Khi ngoại âm không sạch sẽ
không nên động phòng 566
890- Không nên nhổ lông vú 567
891- Hôn nhân không nên coi là nấm mồ của ái tình 567
892- Hôn nhân xuất hiện rạn nứt
không nên lập tức ly dị 568

893- Lãnh đạm tình dục không nên
coi là tình yêu tiêu tan 568
894- Nam nữ thanh niên không nên
kết hôn quá sớm 568
895- Những khúc mắc bên ngoài không nên
trút ra tại nhà 569
896- Sau khi cưới mà chưa có thai không nên
căng thẳng quá độ 570
897- Tình cảm vợ chồng không nên gò bó 570
898- Tiết dục không nên "lấy âm bù dương" 571
899- Sinh hoạt tình dục không nên
tin ở "Cấm kỵ tình dục " 571
900- Vợ chồng cãi nhau không nên
quyết liệt rạch ròi phải trái 572
901- Giữa vợ chồng không nên
coi thường giao lưu tư tưởng 572
902- Giữa vợ chồng với nhau không nên
giấu giếm những điều bất mãn và bực tức 573
903- Giữa vợ chồng không nên giữ lại
tính độc lập quá đáng của mỗi người 573
904- Vợ chồng thật sự yêu nhau
vẫn không nên hy sinh cái tôi 574

XIV. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ PHÒNG BỆNH, CHỮA BỆNH

905- Không nên cắt amiđan khi chưa thành bệnh 575
906- Người béo không nên ăn sôcôla 575
907- Người có bệnh chân bẹt không nên
đi giày mũi nhọn 576
908- Người bị bệnh đau lưng mãn tính

không nên ngủ giường mềm 576
909- Người mắc bệnh fluor không nên
uống nhiều nước chè 577
910- Người mắc bệnh mãn tính không nên
trường kỳ nằm trên giường 577
911- Có bệnh ngoài da không nên rửa nước nóng 578
912- Kiêng thịt mỡ thì không nên ăn nhiều thịt nạc 579
913- Bệnh nhân mới khỏi bệnh không nên
tập luyện quá sớm 579
914- Người bị bệnh tim không nên ra sức giảm béo 580
915- Sau khi bị thương không nên chườm nóng 580
916- Bệnh nhân "bướu cổ" không nên uống i-ốt 581
917- Người bị cảm cúm không nên vận động quá mạnh 581
918- Khi cảm mạo không nên kiên trì tập thể dục 581
919- Khi mới bị cảm mạo không nên ăn dưa hấu 583
920- Chữa bệnh cảm mạo không nên đắp chăn trùm đầu 583
921- Người bị cảm mạo không nên uống rượu 584
922- Người bị bệnh cao huyết áp ăn cơm xong
không nên "đi bách bộ" 584
923- Người có bệnh cao huyết áp và bệnh hẹp van tim
không nên cười to 585
924- Bệnh nhân cao huyết áp không nên ăn nhiều muối 585
925- Người bị bệnh cao huyết áp
không nên hạ áp quá nhanh 586
926- Người bị bệnh cao huyết áp
không nên xem ti vi nhiều 587
927- Người bị bệnh cao huyết áp
không nên tắm nước lạnh 587
928- Người bị cận thị không nên ăn đường quá nhiều
929- Người bị cận thị nặng không nên
vận động quá mạnh 589

930- Không nên để chân bị lạnh 589
931- Khi chảy máu mũi không nên ngửa đầu lên 590
932- Khi chảy máu mũi không nên nhét giấy vào mũi 591
933- Những người không nên kiểm tra chiếu X quang 592
934- Người bị bệnh còi xương không nên
chỉ đơn thuần bổ sung canxi 593
935- Bệnh nhân đau bụng tiêu chảy
không nên ăn trứng gà 593
936- Đau dạ dày không nên dùng thuốc giảm đau 594
937- Người bị đau dạ dày không nên ăn nhiều cháo 594
938- Người đau dạ dày không nên
dùng thuốc aluminium hydrat 595
939- Đang ốm không nên miễn cưỡng ăn 596
940- Người bị đau mắt không nên ăn đại táo 596
941- Người bị bệnh về mắt không nên ăn gan cá 596
942- Ba điều không nên về bệnh đau mắt đỏ 597
943- Điều trị vết thương không nên thay thuốc quá nhiều 598
944- Người bị bệnh động kinh không nên
ăn uống nhiều nước và muối 598
945- Người bị bệnh động kinh không nên
ăn nhiều thức ăn có chất kẽm 599
946- Năm điều không nên đối với người bị gãy xương 599
947- Người bị bệnh hắc lào không nên
ăn thức ăn có nhiều vitamin C 601
948- Người bị bệnh huyết dịch không nên ăn nhiều cá 602
949- Không nên nhai lâu kẹo cao su 602
950- Bệnh nhân khạc ra máu không nên ăn mộc nhĩ 602
951- Năm điều không nên trước khi đi khám bệnh 603
952- Không nên chăm sóc quá đáng
bệnh nhân bị bệnh mãn tính 604
953- Không nên xoa bóp khi bị thương ở khuỷu tay 604

954- Bị lạnh cóng không nên sưởi lửa 605
955- Người bị lao phổi không nên ăn cá 606
956- Người bị lao phổi không nên ăn no 606
957- Người bị lao phổi không nên
sinh hoạt tình dục quá nhiều 606
958- Người bị lao phổi không nên hút thuốc lá 607
959- Tám điều không nên đối với người bị loét dạ dày 607
960- Người bị bệnh loét không nên lo âu 609
961- Người bị loét niêm mạc dạ dày không nên
ăn chay mà kiêng ăn tanh 609
962- Sáu điều không nên đối với người bị bệnh
mạch máu não 610
963- Những người không nên làm mát-sa 611
964- Những thực phẩm không nên ăn trước khi mổ 612
965- Bệnh nhân não huyết quản không nên ăn thịt chó 612
966- Người mắc bệnh ngoài da không nên
tắm bằng xà phòng 613
967- Người mắc bệnh nhịp tim thất thường
không nên mặc áo lót bằngvải ni lông 613
968- Sau khi nhổ răng không nên ăn thức ăn lạnh 614
969- Những bệnh không nên chườm nóng 614
970- Những bệnh nhân không nên nổi nóng 615
971- Những thực phẩm không nên đem cho bệnh nhân ăn 615

XV. NÊN CHỌN ĂN NHỮNG THỰC PHẨM SAU ĐẬY

972- Bệnh nhân bị phù không nên hạn chế uống nước 618
973- Người mắc bệnh quá mẫn cảm không nên
mặc quần áo lông vũ 618
974- Mười điều không nên đối với người bị bệnh quán tâm 619
975- Người bị bệnh hẹp van tim không nên

kiêng ăn lòng đỏ trứng gà 622
976- Người bị bệnh quán tâm không nên kiêng rượu 622
977- Bệnh nhân quán tâm không nên
tham gia những hoạt động quá mạnh 623
978- Người bị bệnh hẹp van tim buổi sáng
ngủ dậy không nên ra ngay khỏi giường 623
979- Người bị bệnh hẹp van tim không nên
luyện tập từ sáng sớm 624
980- Bị rôm sảy không nên tắm bằng nước lạnh 624
981- "Sái cổ " không nên vặn cổ quá mạnh 625
982- Những thực vật nào không nên ăn sau khi bị ốm 625
983- Người bị say tàu xe, trước khi đi không nên nhịn ăn 626
984- Bệnh nhân bị sỏi niệu lộ không nên ăn nhiều đường 626
985- Bốn điều không nên đối với người bị sỏi mật 627
986- Bệnh nhân bị sỏi thận không nên
uống sữa trước khi đi ngủ 628
987- Khi sốt nóng không nên ăn trứng gà 629
988- Khi sốt nóng không nên uống nước trà 629
989- Bệnh nhân xơ cứng động mạch
không nên ăn nhân sâm 630
990- Người bị bệnh xơ gan không nên ăn thức ăn cứng 631
991- Bệnh nhân xơ gan không nên ăn trứng muối 631
992- Người bị bệnh tâm huyết quản không nên ăn cua 631
993- Bệnh nhân tâm huyết quản không nên
ăn quá nhiều lòng đỏ trứng 632
994- Người bị bệnh tê thấp không nên ăn thịt cá 633
995- Không nên tặng hoa tươi khi đi thăm người ốm 633
996- Bốn điều không nên đối với người thở khò khè 634
997- Sau khi tiêm không nên dùng tay day ấn 634
998- Bệnh nhân tiêu chảy không nên ăn đại táo 635
999- Bệnh nhân tiểu đường không nên ăn dưa hấu 635

1000- Bốn điều không nên về ăn uống của người
bị bệnh tiểu đường 636
1001- Người bị bệnh tiểu đường không nên tắm nước nóng 638
1002- Người mắc bệnh tiểu đường không nên
uống nước chè nóng 638
1003- Người bị bệnh tiểu đường không nên
nằm trên giường nhiều quá 638
1004- Bệnh nhân tiểu đường không nên
sinh hoạt tình dục quá nhiều 39
1005- Hai người bị bệnh tiểu đường không nên
lấy nhau và có con 639
1006- Mười bốn điều không nên đối với người bị bệnh tim 640
1007- Đàn ông bị bệnh tim không nên vội vàng giảm béo 641
1008- Bị trẹo lưng cấp tính không nên nằm trên giường 644
1009- Người bị ung thư không nên truyền máu 644
1010- Bệnh nhân ung thư không nên ăn nhiều đường 645
1011- Bệnh nhân ung thư không nên xa lánh "tình dục" 646
1012- Người bị bệnh viêm cơ tim không nên
lao động mệt mỏi 648
1013- Chín điều không nên đối với người viêm gan 649
1014- Viêm kết mạc cấp tính không nên đeo băng bịt mắt 651
1015- Bệnh nhân viêm khí quản trước khi ngủ
không nên uống rượu 652
1016- Người bị viêm khớp không nên
ăn thức ăn có chất mỡ cao 652
1017- Tám điều không nên đối với người bị viêm thận 652
1018- Bệnh nhân viêm thận không nên
sinh hoạt tình dục quá độ 654
1019- Người bị viêm túi mật, bị xơ cứng động mạch
không nên ăn nhiều lạc 655
1020- Bệnh nhân viêm tuyến tụy không nên uống rượu 655

1021- Người bị xuất huyết không nên ăn mộc nhĩ 656
1022- Những người mắc bệnh có tính
xuất huyết không nên ăn nhiều cá 657

XVI. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHOẺ

1023- Những người làm việc nơi nhiệt độ cao
không nên ăn dưa hấu 657
1024- Ba điều không nên khi rèn luyện sức khoẻ 658
1025- Bốn điều không nên khi luyện tập buổi sớm 659
1026- Bốn điều không nên khi tập thái cực quyền 660
1027- Bốn điều không nên khi tắm 661
1028- Những người không nên cắt mắt hai mí 663
1029- Những người không nên tham gia chạy đường dài 664
1030- Những người không nên cười to 664
1031- Những người không nên làm bảo mẫu 665
1032- Những người không nên bơi 667
1033- Những người không nên
dùng điện thoại di động (máy cầm tay) 667
1034- Những điều cần biết khi sử dụng
điện thoại di động 668
1035- Những người không nên dùng thảm điện 669
1036- Những người không nên đi máy bay 670
1037- Những người không nên đi xe đạp 671
1038- Những người không nên hoá trang 672
1039- Những người nào không nên hôn nhau 673
1040- Những người nào không được kết hôn ? 673
1041- Những người không nên khiêu vũ 675
1042- Buổi sáng mùa hè, không nên
tập thể dục ở trong vũ trường 676

1043- Không nên coi thường tập thể dục giữa giờ 677
1044- Không nên tập chạy đường dài trong sương mù 678
1045- Không nên nhịn đại tiểu tiện để đi tập buổi sáng 679
1046- Không nên thở sâu vào sáng sớm 681
1047- Không nên vận động mạnh sau khi uống rượu 681
1048- Không nên dùng nhiều hoá mỹ phẩm ở trên mặt 682
1049- Không nên thường xuyên
trang điểm sắc đẹp quá đậm 683
1050- Không nên coi thường tác dụng phụ
của hoá mỹ phẩm 684
1051- Không nên dùng hoá mỹ phẩm đã để lâu 685
1052- Không nên trực tiếp dùng
ngón tay quệt hoá mỹ phẩm 685
1053- Không nên trường kỳ dùng một loại kem gội đầu 686
1054- Không nên rửa mặt quá nhiều lần 686
1055- Không nên rửa tay bằng dầu xăng 687
1056- Không nên dùng lược ni lông để chải đầu 687
1057- Không nên tuỳ tiện trừ bỏ nốt ruồi 688
1058- Không nên nặn mụn trứng cá bừa bãi 689
1059- Không nên để râu 690
1060- Không nên nhổ râu bừa bãi 691
1061- Không nên nhổ lông nách một cách bừa bãi 692
1062- Không nên tuỳ tiện nhổ lông mày 692
1063- Năm điều không nên sau vận động 693
1064- Năm điều không nên về tản bộ 694
1065- Năm điều không nên khi mới bắt đầu
luyện tập khoẻ đẹp (kiện mỹ) 695
1066- Những người không nên nhuộm tóc 696
1067- Người béo phì không nên tập chạy đường dài 697
1068- Những người không nên làm phẫu thuật thẩm mỹ 697
1069- Sáu điều không nên khi dùng nước hoa 698

1070- Sáu điều không nên khi tắm trong mùa đông 699
1071- Những người không nên sấy tóc 701
1072- Những bệnh nhân không nên sinh hoạt tình dục 702
1073- Sau khi chạy bộ không nên
tắm nước nóng hoặc nước lạnh ngay lập tức 703
1074- Những người không nên tắm hơi 704
1075- Những người không nên tắm trong mái chụp 704
1076- Tắm xong không nên tức khắc hoá trang ngay 705
1077- Thanh thiếu niên không nên tập lặn nhiều 706
1078- Trước và sau khi vận động
không nên ăn nhiều đường 706
1079- Trước và sau khi đi bơi mùa đông
không nên uống rượu 708
1080- Những người không nên xem đá bóng 708

XVII. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ TRANG ĐIỂM, LÀM ĐẸP

1081- Người đi ngủ muộn thì bữa tối không nên ăn ít 709
1082- Bữa tối không nên ăn quá no, uống rượu nhiều 709
1083- Đề phòng da bị nắng làm cho đen,
không nên sử dụng kem phòng nắng 10
1084- Đệm giường không nên mềm quá 710
1085- Học sinh cấp I cấp II không nên sấy tóc 711
1086- Không khí trong phòng không nên khô quá 711
1087- Không nên ăn cà chua trong lúc đói bụng 711
1088- Không nên ăn nhiều thức ăn quá nóng 712
1089- Sau khi lao động mệt nhọc
không nên ăn uống quá nhiều 712
1090- Khi mệt mỏi không nên ăn thịt,
ăn trứng để giải trừ mệt mỏi 713
1091- Xem ti-vi không nên bật đèn dây tóc 713

1092- Không nên bôi nước hoa lên mặt 714
1093- Đánh răng không nên cạo bựa lưỡi 714
1094- Ruột thừa không nên cắt bỏ có tính dự phòng 714
1095- Khi hắt xì hơi không nên kiềm chế 715
1096- Ăn cơm không nên chỉ nhai một bên (nhai lệch) 716
1097- Không nên cho quạt máy chạy nhiều 716
1098- Không nên dùng dầu gió để xoa tay xoa mặt 716
1099- Không nên dùng dung dịch
nước tẩy để ngâm răng giả 717
1100- Nhi đồng và người già không nên
dùng bàn chải đánh răng lông cứng quá 717
1101- Không nên sử dụng bàn chải răng to và mềm 718
1102- Không nên dùng kem đánh răng có nhiều bọt quá 718
1103- Không nên lạm dụng kem đánh răng dược vật 718
1104- Không nên mỗi ngày chỉ đánh răng có một lần 719
1105- Không nên đánh răng bằng nước lạnh 719
1106- Người suy nhược khi tắm không nên dùng cái chụp 720
1107- Không nên dùng đồ sắt tráng men
để đựng thức ăn có giấm 720
1108- Không nên sử dụng đồ bạc để
thử chất độc ở trong thức ăn 721
1109- Không nên dùng kẹp để nhổ lông mi
mọc ngược của trẻ thơ 721
1110- Chiếu mới mua về không nên dùng ngay 722
1111- Không nên dùng nông dược
để thay thế thuốc tiêu độc 722
1112- Không nên dùng nước lạnh dội lên đầu
để giải trừ đầu óc mệt mỏi 723
1113- Không nên dùng xà phòng giặt để gội đầu 723
1114- Không nên đặt thìa vào trong hộp cơm 724
1115- Bảo vệ mắt không nên đeo kính thạch anh 724

1116- Không nên đeo kính thạch anh lâu ngày 725
1117- Không nên đeo kính từ tính 725
1118- Kính râm chất lượng kém không nên đeo lâu 726
1119- Kính mắt to không nên đeo lâu 726
1120- Không nên trường kỳ đeo kính màu 727
1121- Không nên gói thực phẩm bằng giấy báo 727
1122- Không nên dùng giấy trắng để gói thực phẩm 727
1123- Không nên kiêng những thực vật có côlettêrôn 728
1124- Không nên làm mát sa mặt quá nhiều 729
1125- Người lái xe không nên lái xe khi bụng đói 729
1126- Thở sâu không nên quá độ 730
1127- Không nên lấy ráy tai 730
1128- Không nên nặn nốt đậu còn non 730
1129- Trời giá lạnh không nên mặc nhiều áo 731
1130- Giải trừ mệt mỏi không nên nằm thẳng 721
1131- Đêm mùa đông không nên ngồi lâu 731
1132- Trứng gà không nên nhuộm nước thuỷ ngân đỏ 732
1133- Không nên nhể nốt ruồi đen trên mặt trẻ em 732
1134- Không nên nhổ nước bọt 733
1135- Không nên rửa mặt bằng nước nóng, bằng xà phòng 734
1136- Sử dụng thuốc trừ sâu xong
không nên rửa tay bằng xà phòng 734
1137- Không nên sử dụng hương trừ muỗi đã biến chất 734
1138- Tắm vòi hoa sen nước nóng không nên quá lâu 735
1139- Không nên uống nước hâm nóng trong nồi 735
1140- Xúc miệng không nên
dùng nước nóng quá hoặc lạnh quá 736
1141- Không nên xì mũi quá mạnh 736
1142- Mùa đông nhiệt độ trong nhà không nên quá cao 737
1143- Mùa hè không nên đi tất dài lâu ngày 737
1144- Người bị trúng độc khí than không nên "đắp lạnh" 738

1145- Những người lao động trí óc không nên
chỉ ăn những thức ăn chua 738
1146- Người mắc bệnh quá mẫn cảm không nên hoá trang 739
1147- Những người công tác tĩnh tại không nên
ít hoạt động thể lực 739
1148- Những người nào không nên nằm giường xô-pha 740
1149- Nước uống không nên dùng nước mềm 741
1150- Phòng chữa bệnh đậu không nên rửa mặt nhiều 742
1151- Phụ nữ có thai không nên đánh son phấn quá đậm 742
1152- Phụ nữ có thai không nên đánh môi son 743
1153- Phụ nữ có thai không nên sơn móng tay 743
1154- Phụ nữ có thai không nên sấy tóc lạnh 744
1155- Thân thể khỏe mạnh không nên
coi thường vệ sinh tâm lý 744
1156- Thuốc sấy tóc lạnh không nên quá liều lượng 745
1157- Trên mặt có nếp nhăn không nên
xoa nhiều phấn thơm 746
1158- Trong phòng không nên trồng nhiều hoa 746

XVIII. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ CẤT GIỮ VẬT PHẨM

1159- Không nên dùng ấm thiếc để đựng rượu 747
1160- Không nên cất giữ bánh ga tô lâu ngày 747
1161- Không nên để bánh mì vào trong tủ lạnh để cất giữ 748
1162- Sáu điều không nên cất giữ bánh trung thu 748
1163- Bảo quản gạo không nên phơi ngoài nắng to 749
1164- Không nên cất giữ bí đỏ lâu ngày 750
1165- Không nên dùng bi-đông để đựng rượu 750
1166- Bình đựng rượu không nên để lâu 751
1167- Thời gian cất giữ cá trong tủ lạnh không nên quá dài 751
1168- Không nên cất giữ chè lâu ngày 752

1169- Ba điều không nên khi cất giữ chè 752
1170- Không nên để cồn i-ốt quá lâu 753
1171- Dầu ăn không nên để ở trong nhà bếp 753
1172- Không nên cất giữ dầu ăn sau khi đã đun sôi 754
1173- Sáu điều không nên khi cất giữ dầu ăn 754
1174- Không nên dùng dụng cụ nhựa để dựng sữa bò 755
1175- Không nên đựng đồ uống có
chất axit trong các dụng cụ bằng kim loại 756
1176- Không nên dùng dụng cụ bằng sắt,
nhôm để đựng bia 756
1177- Dưa chuột, tiêu xanh không nên
cất giữ trong tủ lạnh lâu ngày 757
1178- Không nên đựng bia trong phích nước 758
1179- Không nên cất giữ đường trắng lâu ngày 758
1180- Trước khi cất giữ rau xanh không nên rửa 759
1181- Không nên dùng lọ thuỷ tinh
trong suốt để đựng dầu ăn 759
1182- Không nên cất giữ mật ong trong
dụng cụ bằng kim loại 760
1183- Mì ăn liền không nên giữ lâu 761
1184- Không nên cất giữ muối ăn lâu ngày 761
1185- Nhân sâm không nên cất giữ trong tủ lạnh 762
1186- Những thực phẩm và
vật phẩm không nên để chung với nhau 762
1187- Không nên dùng nồi nhôm để trữ bột mì 763
1188- Không nên dùng đồ nhôm để cất cơm và thức ăn 764
1189- Không nên cất giữ rau tươi lâu ngày 764
1190- Rau sống (xa-lát) không nên để lâu trong tủ lạnh 765
1191- Thịt muối không nên làm đông lạnh 765
1192- Không nên đựng rượu bằng thùng nhựa lâu ngày 766
1193- Không nên để thuốc đánh răng lâu 767

1194- Thuốc đông y không nên cất giữ trong tủ lạnh 767
1195- Những thức ăn không nên để trong tủ lạnh 768
1196- Không nên để quá nhiều thực phẩm trong tủ lạnh 768
1197- Không nên để hành củ trong
túi ni lông thời gian dài 769
1198- Bảy điều không nên khi cất giữ trứng tươi 769
1199- Trứng tươi không nên trực tiếp bỏ vào tủ lạnh 771
1200- Xì dầu không nên đun xong rồi mới cất giữ 772
1201- Không nên cất giữ đồ hộp vỏ sắt vào trong tủ lạnh 772

XIX.- NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ ĐỒ DÙNG ĐIỆN TRONG GIA ĐÌNH

1202a- Không nên để băng từ và đài cát sét cùng một chỗ 773
1202b- Đài cát sét không nên vừa đi vừa điều chỉnh 773
1203- Không nên đặt băng từ trong hộp kim loại 774
1204- Không nên dùng cồn y tế để lau đầu từ 774
1205- Không nên đeo máy nghe quá lâu 774
1206- Không nên dùng nước quá nóng cho máy giặt 775
1207- Công tơ điện không nên quá tải 775
1208- Làm việc nơi có điện không nên
đi giày cao su thường 775
1209- Loại bàn là điện phun nước không nên
dùng nước lã 776
1210- Không nên dùng giấy làm chao
bóng đèn dây tóc 776
1211- Bóng đèn đứt dây tóc không nên
ghép lại để dùng tiếp 776
1212- Không nên dùng bóng đèn nê-ông
hỏng để phơi khăn mặt, phơi quần áo 777
1213- Không nên đun ấm điện bằng sứ

khi không có nước 777
1214- Không nên dùng chung pin mới với pin cũ 777
1215- Không nên gọi têlêphôn trong khi
trời mưa có sấm chớp 778

XX. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ KHI GIAO TIẾP

1216- Ứng phó với người đang nổi nóng
không nên châm chọc lại 778
1217- Trong khi giao tiếp không nên
"vừa gặp đã yêu ngay" 779
1218- Rót trà tiếp khách không nên rót quá đầy 780
1219- Khi đi thăm bệnh nhân không nên
nói nhiều về bệnh tật 780
1220- Khi giao tiếp với người khác không nên
im lìm chẳng nói chẳng rằng 781
1221- Khi kết nghĩa bạn bè không nên
có tâm lý "can thiệp" 782
1222- Trong giao tiếp không nên
sợ những lời bịa đặt làm hại 782
1223- Kết bạn bè không nên
quên ưu nhược điểm của mình 782
1224- Trong giao tiếp không nên tự ti 783
1225- Kết bạn không nên cố chấp 783
1226- Không nên quá ư lo lắng đề phòng 783
1227- Không nên quá ư tự phụ 784
1228- Người đứng tuổi không nên
thấy bạn mà không giao thiệp 784
1229- Người thanh niên không nên
xấu hổ trong giao tiếp 785
1230- Thanh niên tàn tật không nên tự ti trong kết bạn 785

1231- Không nên "nói lời lại nuốt lấy lời" 786
1232- Tình bạn không nên thấy lợi mà quên nghĩa 786
1233- Trong quan hệ giao tiếp
không nên nguỵ trang cá tính 787
1234- Kkhông nên "chỉ cho mình là đúng" 787
1235- Người già không nên
nhảy những điệu vũ quá mạnh 787
1236- Giúp người làm việc gì
không nên"hứa hẹn quá nhiều" 788
1237- Khi mượn ai vật gì không nên quá ư tuỳ tiện 788
1238- Tặng lễ vật không nên coi thường
hiệu quả sử dụng của lễ vật đó 789
1239- Không nên đùa cợt với những khuyết
tật về sinh lý của bạn 789
1240- Không nên có tác phong tuỳ tiện 790
1241- Kết bạn không nên "gió chiều nào che chiều đó" 790
1242- Kết bạn bè không nên hành sự lỗ mãng 791
1243- Trong giao tiếp không nên khinh xuất 791
1244- Không nên đơn điệu 791
1245- Kết bạn không nên qúa thân mật 792
1246- Không nên "có mới nới cũ" 792
1247- Kết bạn không nên "nóng lạnh" thất thường 793
1248- Khi bạn bè tụ tập hàn huyên không nên
thao thao bất tuyệt 793
1249- Trong khi nói chuyện với bạn bè không nên
có những lời khoe khoang 793
1250- Trò chuyện với bạn bè không nên
làm người ta mất hứng 794
1251- Bạn bè tranh luận không nên so đo 794
1252- Bạn bè trò chuyện với nhau
không nên thiếu sự hài hước 794

1253- Bạn bè trò chuyện không nên cướp lời nhau 795
1254- Trong giao tiếp không nên xưng hô tuỳ tiện 795
1255- Bạn bè nói chuyện với nhau
không nên dây cà ra dây muống 796
1256- Bạn bè trò chuyện với nhau không nên
bàn luận đến việc phải trái của người khác 796
1257- Kết bạn không nên vội vàng 796
1258- Trong giao hữu không nên khiêm nhường
một cách vô duyên 797
1259- Kết bạn không nên ranh mãnh dối trá 797
1260- Giao tiếp với những người thân thích không nên
vì kinh tế mà mất hoà khí 798
1261- Giao tiếp giữa những người thân thích
không nên tự tư tự lợi 798
1262- Hàng xóm láng giềng không nên có sự ngăn cách 799
1263- Giữa hàng xóm láng giềng với nhau không nên
chỉ nhà nào biết nhà ấy mà không qua lại nhà nhau 799
1264- Quan hệ hàng xóm láng giềng
không nên lúc thân lúc sơ 799
1265- Hàng xóm cãi nhau không nên
khoanh tay đứng nhìn 800
1266- Việc giải trí trong gia đình không nên
làm ảnh hưởng đến hàng xóm láng giềng 800
1267- Hàng xóm sống chung với nhau
không nên nghi kỵ nhau 801
1268- Hàng xóm sống chung với nhau không nên
lan truyền những chuyện riêng tư của nhau 801
1269- Nữ thanh niên không nên
đi một mình trong đêm tối 802
1270- Nữ thanh niên không nên
ngủ đêm ở nhà người khác 802

1271- Đàn bà không nên giễu cợt
quá trình yêu đương của đàn ông 802
1272- Nữ giới không nên hoàn toàn
bị động trong tình yêu 803
1273- Yêu đương không thể "thử thách"
đối phương vô thời hạn 803
1274- Yêu đương không nên che giấu tình cảm thật 804
1275- Yêu đương không phải là tạm thời 804
1276- Trong yêu đương không nên bới móc
chức nghiệp của người mình yêu 804
1277- Không nên coi thường cái hôn khi mới yêu nhau 805
1278- Lần đầu tiên hò hẹn không nên
thăm dò tình hình kinh tế của đối phương 806
1279- Nam nữ kết bạn không nên coi thường chừng mực 806
1280- Nam nữ thanh niên đưa cô dâu chú rể
động phòng không nên thô lỗ 806
1281- Tuổi trẻ không nên thiếu những người bạn lớn tuổi 807
1282- Đến chơi nhà ai không nên hôn con trẻ của họ 807
1283- Không nên đến chơi nhà bạn trong giờ ăn cơm 808
1284- Mời khách không nên nài ép 808
1285- Mẹ vợ không nên giữ con gái ở nhà quá lâu 808
1286- Gia đình mẹ vợ không nên cự tuyệt không
cho con gái vào nhà 809
1287- Vợ chồng cãi nhau không nên
tìm người ngoài phán xử 809
1288- Vợ chồng không nên nghi kỵ lẫn nhau 810
1289- Hai nhà thông gia không nên thiếu sự giao lưu 810
1290- Con dâu không nên coi thường sự thay đổi
tâm lý của mẹ chồng 811
1291- Mẹ chồng không nên đòi hỏi con dâu
phải có chung sở thích với mình 811

1292- Chăm sóc cha mẹ không nên để người già cô độc 812
1293- Con cái không nên yêu cầu người già
làm nhiều việc trong gia đình 812

XXI. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ TRONG SINH HOẠT

1294- Không nên dùng bàn chải răng
thời gian dài không thay 813
1295- Không nên bẻ đốt ngón tay 813
1296- Bụi vào mắt không nên thổi 814
1297- Không nên cắm nến lên bánh ga-tô sinh nhật 814
1298- Khi ngủ không nên đắp chăn trùm đầu 815
1299- Mùa đông không nên đắp chăn quá dày 815
1300- Không nên cự tuyệt thổ lộ 815
1301- Không nên dùng chung dao cạo râu 816
1302- Không nên trường kỳ đánh răng bằng
nước quá nóng hoặc quá lạnh 817
1303- Không nên đánh xi giày ở trong phòng ở 817
1304- Không nên đeo đồng hồ dạ quang khi đi ngủ 817
1305- Không nên để sót thuốc đánh răng trong miệng 818
1306- Không nên để tay trần khi lái xe 818
1307- Không nên thường xuyên đến vũ trường 819
1308- Khi đi tàu xe không nên xem báo 821
1309- Không nên đọc sách ở trên
ghế xô pha thời gian dài 822
1310- Mùa đông giá lạnh không nên
đóng kín hết các cửa 822
1311- Không nên đố kỵ 823
1312- Không nên dùng đũa son 824
1313- Không nên gấp chăn ngay sau khi ngủ dậy 824
1314- Không nên giặt áo lông bằng máy giặt 825

!315- Quần áo bằng vải giả da không nên
dùng xà phòng và dầu xăng để giặt 825
1316- Không nên giặt quần áo có
mồ hôi bằng nước nóng 826
1317- Không nên giặt chung quần áo lót
và quần áo ngoài với nhau 826
1318- Không nên trường kỳ sử dụng
một loại thuốc đánh răng 827
1319- Không nên dùng chung khăn mùi xoa của nhau 828
1320- Không nên lộn trái áo mưa
bằng vải cao su ra để mặc 829
1321- Là hàng ni lông không nên phun nước 829
1322- Khi đếm tiền, không nên liếm ngón tay 829
1323- Mùa hè sau khi ra nhiều
mồ hôi không nên lau khô ngay 830
1324- Không nên dùng răng mở nút chai 831
1325- Không nên sáng sớm đã mở toang
cửa sổ để thay đổi không khí 831
1326- Khi ngồi trên xe không nên nhắm mắt
tĩnh dưỡng tinh thần 832
1327- Không nên coi thường ô nhiễm của chìa khoá 832
1328- Không nên dùng phất trần lông gà 833
1329- Không nên phơi nắng quá nhiều 833
1330- Không nên dùng ni lông để phủ giường 834
1331- Hai điều không nên khi rửa dụng cụ ăn 834
1332- Không nên vặn cổ quá mạnh khi "Sái cổ" 835
1333- Không nên dùng que diêm làm tăm xỉa răng 836
1334- Mùa hè không nên té nước
ở trong nhà để giảm nhiệt độ 836
1335- Không nên thắt thắt lưng quần quá chặt 837
1336- Bốn điều không nên tiêu thử

(trừ nóng) trong ngày hè 838
1337- Không nên tránh nóng ở trong xe
có điều hoà nhiệt độ thời gian dài 838
1338- Không nên ức chế hắt xì hơi 839
1339- Không nên ức chế ngáp 840
1340- Không nên ức chế khóc 841
1341- Không nên ức chế thở dài 842
1342- Không nên vác người say rượu lên vai 843
1343- Không nên vẩy nước hoa ở trong phòng 843
1344- Bốn điều không nên khi dùng xà phòng 843
1345- Sáu điều không nên khi dùng xà phòng bột 845
1346- Chín điều không nên khi xem ti-vi 847
1347- Xem xi-nê không nên chọn chỗ ngồi ở giữa 849
1348- Không nên "xuân ủ, thu đống" thái quá 849
1349- Không nên ngồi yên xe đạp quá cao 850

XXII. NHỮNG VẤN ĐỀ KIÊNG KỴ KHÁC

1350- Ba điều không nên khi chơi tú lơ khơ 850
1351- Bảy điều không nên đối với việc phê bình 851
1352- Bốn điều không nên khi thưởng thức âm nhạc 853
1353- Không nên dùng bã chè và vỏ trứng
làm phân bón cho hoa 853
1354- Không nên để quá nhiều đồ đạc
ở ngoài ban công 854
1355- Không nên để phân bón hoá học
ở trong phòng ở 854
1356- Không nên nuôi chim ở trong phòng 855
1357- Không nên đòi hỏi môi trường quá ư yên tĩnh 855
1358- Không nên trải vải sơn trên bàn ăn856
1359- Không nên sử dụng nước máy trong vòi qua đêm 857

1360- Không nên trồng quá nhiều hoa ở trong phòng 867
1361- Không nên phơi lương thực trên đường nhựa 858
1362- Không nên dùng đỗ tương sống để chăn nuôi 858
1363- Không nên dùng bỗng rượu để nuôi lợn nái 859
1364- Không nên trường kỳ sử dụng phích nước khí áp 860
1365- Không nên đựng thức ăn trong làn nhựa 860
1366- Không nên coi thường tai hoạ
tiềm ẩn trong ấn loát phẩm 861
1367- Không nên dùng ni lông để gói quần áo,
chăn đệm bằng bông 861
1368- Không nên dùng nhiều hương trừ muỗi 862
1369- Không nên tồn tại 4 loại tâm lý trong xã giao 862
1370- Mùa hè không nên mở tiệc rượu lớn 863
1371- Mười ba điều không nên trong
việc giữ gìn sức khoẻ về tình dục 864
1372- Mười điều không nên khi đi du lịch 870
1373- Mười một điều không nên
trong giáo dục gia đình 872
1374- Năm điều không nên khi gia đình
gửi tiền tiết kiệm 875
1375- Năm điều không nên khi vào thi vấn đáp 876
1376- Người có tố chất tâm lý kém
không nên chơi "cổ phiếu" 877
1377- Nhà mới xây không nên sơn vôi
tường xung quanh ngay 878
1378- Những bệnh nhân không nên sinh hoạt tình dục 878
1379- Những loại hoa cỏ nào không nên
trồng ở trong phòng 879
1380- Sáu điều không nên trong
việc vệ sinh ở gia đình 880
1381- Sáu điều không nên đối với người yêu 881

1382- Sáu điều không nên khi đến chơi
nhà bạn vào ngày lễ, ngày tết 883
1383- Tám điều không nên khi bón phân cho hoa 884
1384- Thời gian sử dụng máy phun ly tử ô-xy
không nên quá dài 886
1385- Trong giao tiếp với người ngoài, không nên
thổ lộ bí mật của cá nhân 886

XXIII. NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ VỀ GIA CƯ HIỆN ĐẠI

1386- Không nên làm nhà ở cuối con đường 887
1387- Không nên làm nhà ở ngã tư đường phố 888
1388- Không nên làm nhà ở quá gần đường quốc lộ 888
1389- Không nên làm nhà ở gần đình chùa 889
1390- Con đường trước cửa nhà không nên gồ ghề 889
1391- Xung quanh nhà ở không nên có bãi rác 889
1392- Không nên làm nhà ở gần nơi có ống khói cao 890
1393- Không nên làm nhà dưới chân cột điện cao thế 890
1394- Không nên làm nhà ở chỗ trũng ẩm ướt 890
1395- Không nên bỏ nhà trống 891
1396- Không nên trồng nhiều thứ ở trong sân nhà 892
1397- Không nên phơi quần áo trên mái nhà 893
1398- Trang hoàng nhà ở không nên quá hoa lệ 894
1399- Từ phòng ngủ có thể thấy tình cảm vợ chồng 895
1400- Bố trí phòng ngủ của người già 895
1401- Căn phòng lý tưởng của con trẻ 896
1402- Không nên làm chỗ ngủ hoặc
làm nhà bếp dưới gầm cầu thang 898
1403- Nhà bếp và nhà xí không nên gần nhau quá 898
1404- Căn nhà bếp lý tưởng 899
1405- Gian nhà tắm và vệ sinh lý tưởng 900

1406- Nhà xí không nên đối diện cửa ra vào 900
1407- Không nên làm cầu thang ở giữa nhà 901
1408- Nồi cơm điện không nên để ở trên máy giặt 902
1409- Nhà diện tích hẹp không nên mở nhiều cửa 902

EBOOK SOS
Wherever You Go

Almanach

Những điều kiêng Kỵ TRONG CUỘC SỐNG

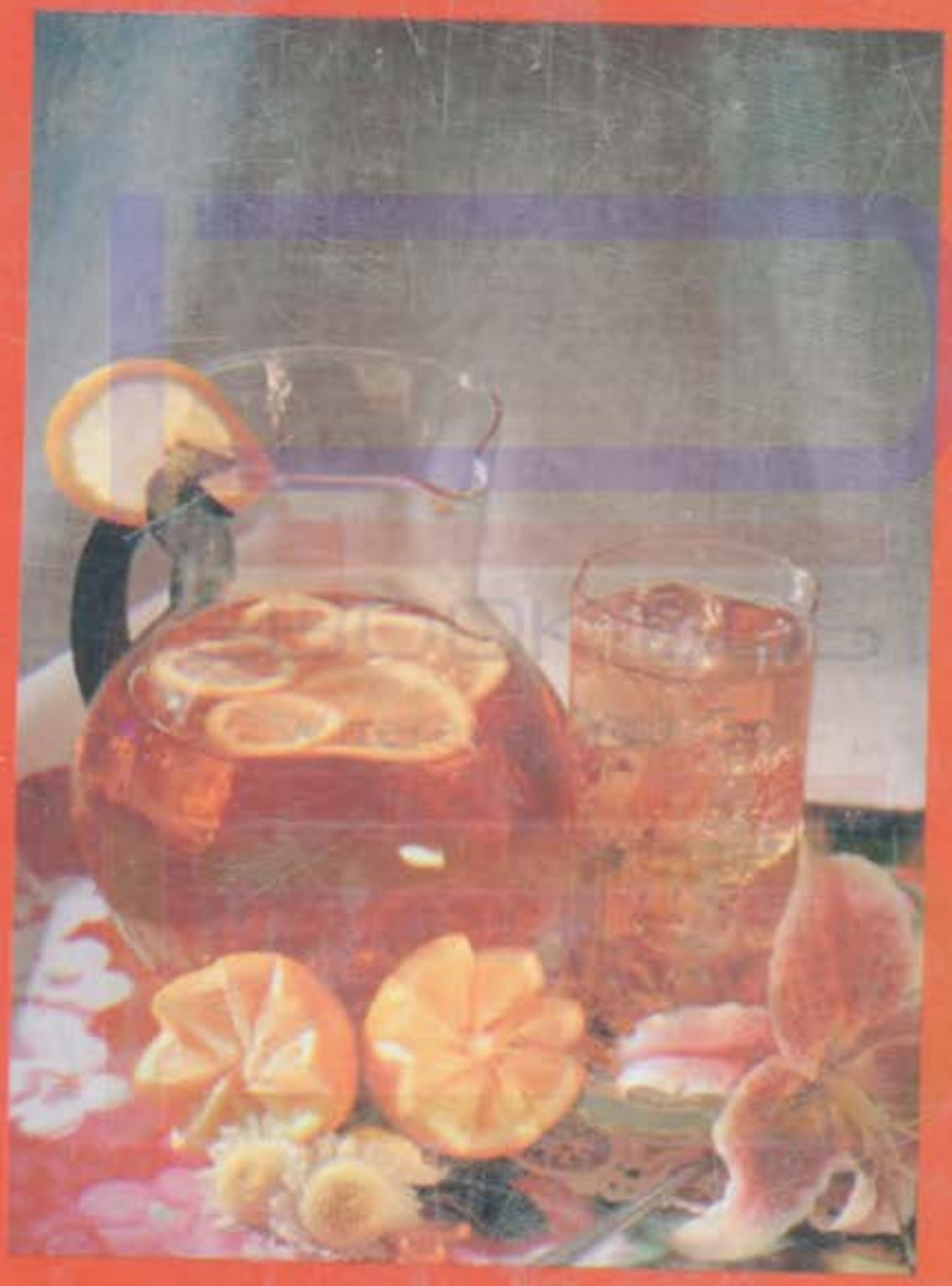
CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN
MAI THỜI CHÍNH
CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO
PHẠM ĐỨC
BIÊN TẬP: KHÁNH VÂN
BÌA: TRẦN ĐẠI THẮNG

EBOOK SOS
Wherever You Go

In 800 cuốn khổ 14,5 x 20,5cm. Tại Công ty cổ phần in - vật tư Ba Đình Thanh Hóa. Giấy phép xuất bản số: 239/638-XB-QLXB.
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2005.

Almanach

NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ TRONG CUỘC SỐNG



GIÁ: 120.000Đ