

4 Đòn tác đ n gi n phòng ch ng đ t qu .

Tác Giả: D ng H ng (Theo sohu)
Thứ Bảy, 05 Tháng 5 Năm 2012 00:00

Ngoài m t i i s ng và dinh d ng lành m nh, các đ ng tác t mát-xa đ i đây s giúp nh ng ng i có nguy c cao phòng ch ng đ c ch ng đ t qu khó i ng.



N m tay : Phòng tràn máu não.

Nghiên c u phát hi n, tràn máu não liên quan đ n ph ng th c v n đ ng, thói quen sinh ho t c a ng i b nh, thi u v n đ ng thì thành m ch máu não ph i r t y u, đ gây ra v n t, vì v y ng i b nh nên ho t đ ng tay trái nhi u, cách làm nh sau: M i sáng, tr a, t i n m tay không 3 l n, m i i n n m t 400- 800 l t.

4 Đng tác đ n gi n phòng ch ng đ t qu .

Tác Giả: Dng Hng (Theo sohu)

Thứ Bảy, 05 Tháng 5 Năm 2012 00:00

Nhún vai : Phòng ch ng t c ngh n m ch máu não.

Nhún vai có th làm cho th n kinh, huy t qu n và c b p ph n vai th giãn, ho t huy t thông m ch, đ cung c p đ ng l c cho l u l ng máu đ ng m ch c l u thông vào não. Cách làm nh sau: m i sáng t i nhún vai theo đ ng tác lên xu ng, m i l n th c hi n 4-8 phút.

L c đ u : Phòng ch ng đ t qu .

Chuyên gia phân tích t th c t là công nhân phun s n r t ít phát sinh đ t qu do khi làm vi c, ph n đ u và c chuy n đ ng nhi u. Ph n đ u chuy n đ ng tr c sau có th gia tăng s c b n c a m ch máu, có l i trong vi c phòng ch ng đ t qu . Cách làm là: ng i th ng, th giãn c b p vùng c , sau đó chuy n đ ng đ u theo h ng tr c, sau, trái, ph i, m i l n th c hi n 30-50 l n, t c đ ch m, làm 3 l n m i ngày, ng i b huy t áp th p có th n m ng a đ t p.

Mát-xa ph n c : Ít b đ t qu .

Mát-xa ph n c có th thúc đ y m ch máu, c vùng c th giãn, gi m b t cholesterol tích t , làm cho m ch máu h i ph c đ ng th i c i thi n cung c p máu cho não, phòng ch ng gây ra đ t qu . Cách làm là: hai sau chà xát vào nhau cho nóng, mát xa hai bên trái ph i c a vùng c , t c đ nhanh m t chút, đ n lúc da ph n c đ lên là đ c.