

Gi c Ng Tr a

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư:, 22 Tháng 12 Năm 2010 11:17

Ng tr a v n là m t thói quen c a m i sinh v t trên trái đ t t nhi u ngàn năm và căn c trên l p h i thông th ng th c t t kinh nghi m s ng.

Tr a mùa hè, tr i n ng chang chang, gió im phăng ph c. Trong nhà, ngoài ngõ, v ng v , tĩnh m ch. m t chái bên, bà ôm cháu vào lòng. Hai bà cháu n m trên cái võng, đ a đi đ a l i, ti ng kêu k o cà k o k t, theo m t đi u.



Bà c t ti ng hát, bà ru:

“Cái ng mà ng cho lâu

M mà đi c y ru ng sâu ch a v ”.

Cháu nghe êm tai, ra ch ng thiu thiu ng , mà bà cũng ra dáng lim dim hai con m t.

“ , cái ng mà ng cho say,

M mà v t v chân tay i ngày”(1)

Đức đoan vẫn xòa trên nệm a thềm, ngẫm ngợi viết rút ra được hai bài học Giáo Khoa Thứ :

Tình gia đình, tình bà cháu của nguời Việt ta. Ông bà trông nom cháu cho các con tận tụy o kỳ m
gười nuôi gia đình. Ngẫm ngợi Già Việt Nam sao mà hy sinh, sao mà hèn u đức!

Bài học thứ hai là vẻ đẹp của khế, vẻ đẹp của ban trưa, mà nguời Việt muợn có ít lời ghi lại...

Ngủ trưa vốn là một thói quen của mọi sinh vật trên trái đất từ nhũu ngàn năm và căn cứ trên l
phổ thông thì ngủ trưa là kinh nghiệm sống.

Một chuyên viên về giấc ngủ, tiến sĩ Gregg Jacobs, có ý kiến như sau: “Ich là của giấc ngủ giữa
ngày đã được nhũu người để tâm nghiên cứu và khoa học xác nhận. Chúng ta hy vọng là vào
một thời điểm nào đó, viên chức công sở có thể làm một phút ngủ trưa thay vì một phút giờ
lao”.

Cố Thủ Tướng Anh Quốc Winston Churchill thú nhận có một tật xấu là sau mỗi bữa ăn trưa ông
phải ngủ nửa tiếng, nhưng sau đó ông làm việc rất có hiệu quả. Theo ông Thủ Tướng ghi
cigars : “Tôi hóa không có ý thức loài người và phải lao động tám giờ sáng tới nửa đêm mà không
có một thời gian ngắn ngủn thế giản. Dù chỉ hai chục phút thôi cũng đủ tái tạo một sinh lực trong
ngủ”.

Khi còn bé, con trẻ rất ham chơi, lén lén ra vườn nghịch ngợm, bắt bướm, bắt cá. Ông bà thường
canh chừng bắt các cháu phải lên giường ngủ. Tại các lớp học, trẻ em cũng được dành
nửa giờ sau khi ăn để nghỉ ngơi. Ngay cả con trâu con bò, sau một ngày vất vả phải
cả y bú sữa, cũng nằm dưới gốc tre, lim dim chấp mọt, để yên sức kéo cấy bừa chi

Cái ngủ trưa được nhũu quố gia, nhất là ở vùng nhiệt đới, vốn còn áp dụng.

Việt Nam ta khi xưa thì các thầy thông thầy phán từ dân, lao động đều làm một giấc ngủ
trưa trong cả bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Chỉ có một số quố gia khác như Tiệp, để

kiếm thời giờ, người ta làm việc mệt lè tởm sáng đến chiều, rồi ăn trưa, vài phút giờ lao động cà phê, hút thuốc. Mà giờ ăn trưa lại được dùng vào việc chuyển đi mua đồ bán sale, còn mệt hơn.

Vì thế Tiến sĩ Antonia Will bình luận về giờ giấc làm việc này như sau: “Hầu hết người làm việc hiện đại đều thành hình mà không để ý tới nhu cầu thực tế của cơ thể. Người ta chỉ nghĩ tới giờ lao động cà phê mà không nghĩ tới thời gian nghỉ ngơi; chỉ nghĩ tới sự kích thích nhân tạo chứ không để mặc cho tự nhiên. Đây là một lỗi lầm rất lớn”.

Gerald Celente, Giám đốc một tổ chức nghiên cứu sinh học ở New York cho rằng con người cần một chút thời gian để nạp lại bình điện và hài hòa tâm trí.

Theo bác sĩ Jesse Hanley thì con người cần một giấc ngủ sau buổi trưa, vì vào thời điểm đó đã sản sinh ra năng lượng. Nếu không ngủ, con người sẽ cảm thấy lo lắng, bồn chồn, phải đi kiếm cái gì để kích thích như uống cà phê, chai nước ngọt. Nhưng chỉ vài phút ngủ là năng lượng trở lại bình thường ngay.

Tuy nhiên, do thói quen, có người cảm thấy bối rối, ngỡ ngàng ngừng khi nói ra là mình muốn ngủ trưa. Có người lại sợ sau khi chớp mắt thì nhỡ dậy thì là dở, không làm việc được.

Ích lợi ngủ trưa

Với sinh học, khi làm việc liên tục không có lúc nghỉ thì cơ thể sẽ tích tụ những mệt mỏi.

Và sự ngưng sức không những làm tiêu hao sinh lực mà còn tạo ra nhu hóa chất cần bã và chất độc làm tê liệt thần kinh. Hậu quả này chỉ được cải thiện bằng sự nghỉ.

Kính khuyên cho thầy và sự mệt mỏi và phải chờ đợi cần một thời gian ngắn để lấy lại sức như ngủ trưa thì hiệu quả thì thời gian phải nghỉ phải gấp đôi. Làm việc thì kiệt sức cũng khi nào

Giấc Ngủ Trưa

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư, 22 Tháng 12 Năm 2010 11:17

năng thì ngủ thì suy nhược vì phải liên tục sản xuất kích thích để đi phố. Bình thường, năng này hoạt động mạnh vào buổi sáng sớm, tăng dần cho tới trưa, rồi giảm dần cho tới mức thấp nhất vào khoảng thời gian từ 3 tới 5 giờ chiều.

Một kiến trúc sư có tiếng gọi là M, ông Buckminster Fuller, đã áp dụng phương pháp này sau ba giờ làm việc thì ngủ nửa tiếng, ngày cũng như đêm. Ông ta cho biết là trong giấc ngủ rất thoải mái, hiệu quả năng lực tăng rất cao và sau mười tháng, đi khám sức khỏe thấy kết quả mới thật tốt.

Theo kinh nghiệm của nhiều người, ngủ trưa khi cần hồi phục nên tinh nhanh, linh hoạt hơn và có thể giúp quy trình công việc trôi chảy, rõ ràng.

William Anthony, tác giả sách Nghệ Thuật Ngủ Trưa Tới Sớm The Art of Napping at Work, cho hay một chút ngủ ngắn làm việc là phương pháp rất tiện và tự nhiên nhất để tăng sản xuất của nhân viên.

Tác giả Charles P. Kelly, một chuyên gia nổi tiếng về sức khỏe, kể lại kinh nghiệm cá nhân về vấn đề này.

Khi còn học Đại học, ông ta phải đi làm thêm, bán hàng qua điện thoại. Một hôm ông ta mệt quá, nên ngủ thì phải đi ngủ đông hơn. Khi tỉnh dậy, ông ta cảm lo là không thể giờ đi ra bán cho đến số khách hàng đúng như tiêu chuẩn. Nhưng kết quả ngược lại: không những đi mà còn vượt quá chỉ tiêu vì buổi chiều hôm đó ông ta thấy trong giấc ngủ khoan khoái, nói năng lưu loát, thuyết phục hơn những ngày trước. Từ đó, ông ta tiếp tục ngủ nửa giờ sau mỗi bữa ăn trưa để có thể làm việc trở lại vào buổi tối.

Trong lịch sử, có nhiều dân chúng thích lợi ích của giấc ngủ trưa.

Nhà phát minh Thomas Edison thường được coi là người rất ít, không thể tám giờ một ngày. Nhưng ông ta cho hay là trong khi làm việc, ông ta ngủ khi nào thấy trong giấc ngủ mới mới, kém tập trung. Không bao giờ ông ta làm việc quá bốn giờ giữa hai thời gian ngủ và nghỉ.

Cu Tng Thng M Harry Truman đt l là ng mt gi sau b a ăn tr a; Tng Thng Teddy Roosevelt đ u ng tr a trong th i gian đi v n đ ng tranh c .

Theo thng kê c a các hãng b o hi m và c quan công l Hoa K thì mt s đáng k tai n n xe h i x y ra vì ng i lái quá c g ng, lái xe liên t c không ngh trong nhi u gi . Trong khi đó thì nhi u ng i th y r ng sau vài gi lái xe, ch t t vào l đ ng, nh m mt m i phút là t nh táo, h n là u ng mt ly cà phê đ c.

Trong mt cu c đi u tra v v n đ ng c a các phi công, do c quan Không Gian Hoa K th c hi n, thì các phi công đ u nh n là h có ng gi a ngày, mt đ u c m k khi bay. Phi hành đoàn th ng v t qua nhi u múi gi , nên gi c ng b r i lo n, đôi khi h ch ng d i sáu ti ng mt ngày. K t qu nghiên c u cho hay nhi u phi công ng ngày nh ng h không ghi vào phi u l trình.

Nh ng ng i làm vi c ca đêm th ng có nhi u khó khăn trong vi c tiêu hóa th c ăn. H ăn vào gi khác v i nh p sinh h c bình th ng nên d ch v bao t ti t ra không đúng lúc cho s tiêu hóa. Ngoài ra khi đã có mt s b nh nh kinh phong, ti u đ ng, thì làm ca đêm cũng khi n b nh tr m tr ng h n. Cho nên đ tránh nh ng tr ng i đó, đã có đ ngh cho phép ng i làm ca đêm ng mt lúc trong khi làm vi c ho c tr c ca. S ng này giúp h t nh táo h n đ làm vi c su t đêm.

Trong lch s y khoa Hoa K , đã có nhi u v làm vi c không ngh r i x y ra tai n n ngh nghi p.

Mt bác sĩ chuyên v tê mê b đ a ra tòa vì ng trong khi đánh thu c mê cho mt b nh nhân đ gi i ph u. Nhân ch ng nói là trong th i gian gi i ph u gia làm vi c, ông bác sĩ tê mê ph i theo dõi tình tr ng ng i b nh. Nh ng ông ta đã ch p mt ng ng i mt m y phút, đúng vào lúc huy t áp ng i b nh xu ng th p, ông ta không bi t đ đ i phó, nên b nh nhân thi t m ng. Ra tòa, ông ta khai là vì quá mt sau m y ca m liên t c trong ngày.

Tr s sinh có mt th i bi u ng ch a n đ nh r t c n gi c ng gi a ngày đ tăng tr ng. Các em, nh p sinh h c circadian ngày làm, đêm ng ch a đ c thi t l p. M i sanh, bé ng vài ti ng

Giấc Ngủ Trưa

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư: 22 Tháng 12 Năm 2010 11:17

Chỉ thức dậy chỉ để hân hoan tiếp nhận ngày mới của mình. Thời gian từ 2 đến 8 tuần lễ, bé thay đổi nhịp ngủ/thức mỗi 4 giờ. Từ 3 tháng tuổi 1 tuần, bé bắt đầu ngủ đêm nhiều hơn, khoảng 6 đến 8 giờ và ngủ ngày ít đi vào buổi sáng và chiều. Sau một thời gian, trẻ thức giấc giấc ban ngày vào sau trưa cho tới khi lên 3 hoặc 4 tuổi.

Giấc ngủ và vận động

Tùy theo từng ngày của trẻ ngủ đã sẵn sàng cho riêng giấc ngủ khoảng giờ trưa là tốt hơn cả.

Theo kết quả nghiên cứu của bác sĩ Nathaniel Kleitman thì vận động giấc ngủ ban đêm, khả năng lao động của con người tăng dần từ lúc ngủ dậy, tới mức cao nhất trong ngày rồi xuống dần, thấp nhất vào lúc đêm. Bởi vì nếu ta ngủ ngắn hơn vào buổi trưa, thì sẽ có hai cao điểm của khả năng lao động thay vì một cao điểm.

Nhiều người chỉ cảm thấy mệt, kém tập trung, thậm chí không còn sinh lực là nghĩ ngay hoặc đi kiếm ly cà phê, uống chai nước ngọt để lấy sinh lực.

Vận động nghỉ trưa cũng quan trọng. Có người ngủ ngay trên ghế làm việc, có người ngủ ở phòng họp hoặc phòng họp, cũng có người nằm gác chân lên bàn, tháo bỏ giày cho thoải mái, rồi nhắm mắt ngủ.

Sớm hơn cho phút nghỉ trưa

Ngủ trưa đúng cách cần sắp xếp cho chu đáo và một vài quy luật:

Kiểm soát vận động, yên tĩnh, thoải mái để dễ chìm vào giấc ngủ.

Tránh đèn, báo điện thoại. Có miếng vải đen che mắt tránh ánh sáng càng tốt.

Giấc Ngủ Trưa

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Tư, 22 Tháng 12 Năm 2010 11:17

Đột ngột báo thức 10 phút. Ngủ nhiều quá đâm ra ngày ngủ t ì đ ì vì r ì i vào tình trạng ngủ say, khó thức dậy.

Nhóm mệt, th ì giã, đ ì ì ng tâm hồn.

Chú tâm vào nhịp thở, theo dõi không khí đi vào mũi, cuộn ng h ì ng, ph ì i.

Th ì h ì i to đ ì có th ì nghe h ì i th ì và t ì p trung vào đó.

Nhiều người cho rằng ch ì n ì m yên ì ng nh ì m mệt cũng có công hi ì u ph ì c h ì i sinh ì c nh ì ng ì nh ì ng khác nhau v ì đ ì n bi ì n. Khi ng ì thì con ng ì ì i thu nh ì , và ng ì càng say con ng ì ì i càng nh ì . Còn khi nh ì m mệt ì ng ì thì con ng ì ì i v ì n ì r ì ng

Khi ng ì tr ì a, nhiều người t ì nhiên thức dậy mà không c ì n báo thức, vì h ì ng ì lâu mau tùy theo nhu c ì u gi ì i t ì a m ì t m ì i c ì a c ì th ì . Do đó s ì m ì t m ì i h ì t r ì t mau, tránh đ ì c s ì tích t ì m ì t m ì i. Và công năng lao đ ì ng cao h ì n.

Không tin, quý v ì hãy th ì mà coi.

Nh ì ng nh ì đóng c ì a, k ì o ông bà ch ì b ì t g ì p, đang nh ì t nghi ì p tr ì thành th ì t nghi ì p thì g ì p r ì c r ì i v ì i ng ì ì i b ì n đ ì ng.