

## Lợi ích của Đi bộ

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#225;u tâm

Th&#7913; Ba, 18 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:47

---

Đi bộ mỗi ngày 30 phút sẽ đem lại cho bạn những tác động không ngờ đối với sức khỏe thể chất và tinh thần.



T&#225;c ng&#225; có câu : "Ng&#225; i già đôi chân già trẻ c", giữ đôi chân tốt chính là mở cửa phòng bệnh để kéo dài tuổi thọ. Các chuyên gia nghiên cứu ph&#225;ng pháp tập thể dục cho rằng :

Trên đôi bàn chân có rất nhiều đầu mút thần kinh liên quan đến các tập thể dục. Cho nên dùng tay để chà xát, xoa bóp rất có lợi cho sức khỏe. Ví dụ :

-Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, xát ngón chân út có thể chữa được chứng bí đái, đái són, đái buốt

-Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày, xát ngón 2 có thể chữa được chứng ch&#225;ng ch&#225;ng b&#225;ng, đ&#225;y h&#225;i, ợ chua.

-Ngón chân cái có liên quan đến gan, tì, lòng bàn chân có liên quan đến thận.

-Xát gan bàn chân có thể chữa được chứng đau, mỏi, ù tai, ngh&#225;nh ng&#225;ng.

## Lợi ích của Đi bộ

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&u tâm

Th&#7913; Ba, 18 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:47

---

-Ngón th& t& có liên quan đ& n gan, xét ngón này có th& ch& a đ& c táo bón, l&ng vai đau m& i ..

Th&ng xuyên xét gan bàn chân không nh&ng làm tăng l&u l&ng máu, tăng tính đàn h&i thành m&ch máu, mà còn kích thích não b& tr& đ& c ch&ng nh&c đ&u, hoa m&t, m&t ng&, m&ng m& ... Ng& i già th&ng xuyên xét chân còn phòng đ& c ch&ng tê bì, chân tay giá l&nh.

Ph&ng pháp xét chân c& th& :

Tr& c tiên ngâm chân vào n& c nóng 15 phút, lau s&ch..

Ng& i trên gi&ng ho&c gh&, chân n& gác lên đ&u g&i chân kia, m&t tay xoa gan bàn chân, m&t tay xoa mu bàn chân, xét đi, xét l&i kho&ng 200 l&n là v&a. Đ&i chân cũng làm nh& trên. Xét cho đ& n khi nóng, ng& i c& m th&y khoan khoái, đ& ch&u là đ& c. M&i ngày làm 2 l&n vào bu&i sáng và t&i.



## Lợi ích của đi bộ

Đi b& m&i ngày 30 phút s& đ&m l&i cho b&n nh&ng tác đ&ng không ng& đ&i v&i s&c kho& th& ch&t và tinh th&n.

### 1. T&t cho tim

Một nghiên cứu gần đây đã đưa ra kết luận, nếu đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hóa (metabolic syndrome)- một nhóm các triệu chứng ban đầu dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường, và đột quỵ. Theo thống kê tại Mỹ, có khoảng 24 triệu người mắc hội chứng chuyển hóa. Không có thời gian để đi bộ nữa thì làm gì mỗi ngày ? Một nghiên cứu Anh cho thấy rằng, hoạt động thể dục xuyên (Kết hợp đi bộ và đi xe đạp) đáng nghĩa với việc giảm 11 % nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

## 2. Lợi ích nguy cơ mắc ung thư vú

Đi bộ chỉ cần vài giờ mỗi tuần có ý nghĩa đặc biệt trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư vú, (theo công bố trên tạp chí của hội y học Mỹ). Hoạt động đi bộ làm giảm béo, tăng khả năng sản sinh estrogen. Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) với những người có thể trạng bình thường, nguy cơ mắc ung thư vú giảm đi 30 %, còn những người thừa cân thì chỉ giảm 10-20 %. Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đã đưa đến kết quả tương tự.

## 3. Giúp ngủ ngon hơn

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có được một giấc ngủ ngon hơn (Theo lời khuyên của bác sĩ Giấc ngủ Quốc tế). Hơn nữa, nếu bạn chú ý kỹ hơn còn cho rằng, đi bộ làm tăng lượng hormone serotonin giúp cho bạn được thư giãn ... Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ trước khi ngủ vì nó quá muộn để có thể ngủ ngon hơn nữa.

## 4. Làm giảm sự đau nhức cơ thể

Hãy đi bộ và bạn sẽ giảm sự đau nhức cơ thể (Đó là lời khuyên của các nhà khoa học, Đặc biệt là môn đi bộ nhanh (Chiwalking- một ý tưởng kết hợp Thái cực quyền, Yoga và Pilates- một môn thể dục mềm dẻo). Nó giúp giảm việc đi bộ thể dục xuyên những bệnh vì bạn thư giãn có ý thức, nó làm cơ thể bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay, làm cho chân không bị stress như khi đi bộ. Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một phổ biến ở Mỹ.

### 5. Nó làm cho bạn hạnh phúc

Đi bộ có thể làm cho bạn giảm bớt sự buồn chán, lo âu và stress, đó là một hiệu quả mà ít ai nghĩ tới. Chỉ cần 30 phút đi bộ sẽ khiến bạn cho tâm trạng của bạn trở nên khá hơn. theo nhà nghiên cứu thu thập dữ liệu tại h&#228;c Texas - M&#228;). B&#228; ra 90 phút đi bộ 5 lần mỗi tuần là bạn sẽ có được tâm trạng tốt nhất (nghiên cứu của đại học Temple). Một gợi ý thích đáng đưa ra : Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra endorphin, một hoá chất làm cho bạn cảm thấy tâm trạng tốt cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

### 6. Giúp làm giảm bớt trọng lượng của cơ thể

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân &#228; h&#228;u h&#228;t nh&#228;ng ng&#228; i ít hơn tự nhiên. Một khác, nếu bạn đi bộ một giờ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng bạn thừa mỗi năm. Vì vậy đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng của bạn.

### 7. Duy trì trí nhớ cho người cao tuổi

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi cho thấy rằng đi bộ thường xuyên chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh Alzheimer. Đi dạo hoặc tập thể dục cũng đem lại lợi ích về mặt trí não để bạn tập và trở nên minh mẫn hơn &#228; tập thể dục người cao tuổi.

### 8. Bảo vệ xương của bạn

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bảo vệ và rèn luyện cho xương của bạn. Giảm nguy cơ mất xương, khi đi bộ sẽ đòi hỏi người đi phải sử dụng 95 % cơ thể, thực tế quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khoẻ mạnh và bền chắc hơn.