

50 chuy n th  v  c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng H ng
Thứ Tư: 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

Xoa tai (không phải tay) l  t p thể thao to n th n.



1. X ng ng i v n không ph i m u tr ng m  c  m u đ c nh  m u n u nh t. V  th  v  h n, x ng h ng c a ng i c n c ng h n c  b  t ng....
2. Khi b n sinh ra, b n c  300 chiếc x ng, nh ng khi tr ng th nh, ch  c n 206 chiếc x ng.
3. M t ng i ph n trung bình ti u th  kho ng 20kg son m i trong đ i.
4. B n không th  t  b ng cách... nh n th .
5. Tim ng i đ p h n 100.000 l n m i ngày.
6. Ng i thu n tay ph i c  tuổi th  trung bình cao hơn ng i thu n tay tr i 9 n m.
- 7 X ng s n c a chúng ta chuy n đ ng kho ng 5 triệu l n m i năm.

50 chuyên thú v c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng Hùng

Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

8. 1/4 s x ng trong c th ng i n m chân.

9. Trung bình m t ng i c i 10 l n/ngày.

10. Gi ng nh vân tay, “hoa văn” trên l i c a m i ng i cũng khác nhau

11. Vi c truy n máu l n đ u tiên di n ra vào năm 1667 khi Jean-Baptiste ti n hành truy n máu t m t con c u sang m t thanh niên.

12. N c chi m 2/3 kh i l ng c th ng i. Trong máu có t i 92%; não b có 75% các c b p cũng có 75% là n c.

13. Trong cu c đ i mình, b n u ng kho ng 75.000 lít n c.

14. Móng tay dài nhanh g p 4 l n so v i móng chân.

15. N u nh t t c b mã gene c a chúng ta đ c kéo du i dài ra thì nó có th cu n 6 vòng quanh m t trăng.

16. H u h t b i trong nhà là t bào da ch t t c th c a chúng ta.

17. C giúp m t ch p là c chuyên đ ng nhanh nh t c a con ng i. Nó có th th c hi n nháy m t 5 l n trong vòng m t giây. M t ngày con ng i nháy m t kho ng 15.000 l n. Tuy nhiên có đ i u l là ph n ch p m t nhi u g n g p 2 l n so v i đàn ông.

18. B n không th h t h i mà v n m m t.

50 chuyên thú v c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng Hùng

Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

19. M i n m, s ng i ch t do ong đ t còn nhi u h n c s ng i ch t do r n c n.

20. Nhi u ng i d ng v i s a bò h n b t k lo i th c ăn nào khác

21. Đ nói m t t , b n s d ng t i 70 l p c .

22. Cái đ c g i là "French kiss" (n hôn ki u Pháp) trong ti ng Anh thì cũng đ c g i là "English kiss" trong ti ng Pháp.

23. "Almost" là t dài nh t trong ti ng Anh v i các ch cái đ c s p x p đúng theo tr t t b ng ch cái.

24. "Rhythm" là t ti ng Anh dài nh t không có nguyên âm.

25. Adolf Hitler là m t ng i ăn kiêng và ch có duy nh t m t... tinh hoàn.

26. N hoàng Elizabeth đ nh t l t coi mình là ng i m u m c trong chuyên v sinh thân th . Bà t ng tuyên b r ng cho dù b n hay s ch thì c m i 3 tháng bà m i t m 1 l n.

27. Dân số trái đ t năm 2080 đ c d đoán g p 2 l n 7.5 t hi n nay (t c 15 t ng i).

28. M t ong là th c ăn duy nh t không b h ng. B ng ch ng là các nhà kh o c khi n m th nh ng hũ m t ong đ c tìm th y trong lăng m c a các pharaoh Ai C p đ u đi đ n k t lu n r ng chúng không h b h ng và hoàn toàn có th ăn đ c.

29. Coca-Cola nguyên ch t có màu xanh tr c khi ng i ta pha ch màu.

50 chuy n thú v  c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng Hùng
Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

30. M u k o cao su c  nh t c  tuổi th  9.000 n m!

31. Trung bình m t c y b t ch i c  th  v  m t đ ng th ng d i 56km (t ng đ ng v i việc vi t đ c kho ng 50.000 từ).

32. M i m t l c đ a đ u c  m t th nh ph  mang t n Rome .

33. Nh ng th ng n o b t đ u vào ch  nh t th i lu n c  “th  6 ngày 13”.

34. Tr i đ t l  h nh tinh duy nhất không đ c đ t theo t n m t v  th n.

35. T i bang Nebraska, M , b n s  b  coi là ph m ph p n u c c h nh đ ng nh    h i hoặc h t h i trong nh  th .

36.   Iceland, s  h u m t ch  **** c nh l  ph m ph p.

37. M t l a đ c t o h a “s p x p”   v  tr i thu n l i đ n n i con l a c  thể quan sát c  4 ch n c a n  c ng m t l c.

38. M t s  lo i b  t   n th t m nh khi không t m th y th c  n.

39. L c đ a c  3 m i m t gi p ch ng b o v  m t kh i nh ng c n b o c t.

40. C  heo khi ng  ch  nh m 1 m t!

50 chuy n th  v  c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph  ng H ng
Thứ Tư: 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

41. Chuy n bay d i nhất của m t con g  là 13 gi y.

42. Con s n c  t n... 4 c i m i.

43. Lo i c  là lo i chim duy nhất c  th  nh n th y m u xanh.

44. H  u cao c  c  th  li m s ch đ i tai của n  b ng c i l  i d i h n 7 m t!

45. Trung b nh tim của con nh m đ p 300 l n/ph t.

46. M t c a đ  đ u l n h n c  b n  o c a n .

47. Lo i đ i m i heo (t n khoa học là Craseonycteris) c  k ch th c ch  b ng m t ch  ong ngh , là lo i đ ng v t c  v  nh  nh t th  gi i.

48. Lo i chu t c  thể giao ph i h n 20 l n/ngày.

49. Con gi n c  th  s ng trong suốt v i tu n v i c i đ u l i kh i th n.

50. Voi là lo i đ ng v t c  v  duy nhất không th  nh y

S  k  đ u c a đ i b n tay (Theo t p ch  Femme Actuelle)

Massage c  nh ng t c dùng r t đ i v i c  thể, làm gi m t nh tr ng căng c  và gi p m u l u

50 chuyên thú v c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng Hùng
Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

thông đi u hòa. V m t tâm lý, tinh th n tho i mái, gi m căng th ng và m t m i. Trong th c t chúng ta không c n t i phòng massage mà ch c n th c hành nh ng đ ng tác đ n gi n nh xoa tay, chân hay m t đ đ th gi n.

T p chí Femme Actuelle c a Pháp đ n i các chuyên gia v t lý tr li u khuyên b n nên t o thói quen xoa hai bàn tay vào nhau vì đ ng tác này rất có ích cho thân th .

Có 9 lý do đ xoa tay.

1. T o ra s c nóng.

Hai tay xoa vào nhau t o ra năng l ng cho các b ph n c a c th vì m i đi m trên bàn tay t ng ng v i mot b ph n trong c th . Đ bàn tay trái trên bàn tay ph i và xoay chi u hai bàn tay.

2. Làm gi m căng th ng.

Hai tay đ a ra tr c ng c xoa vào nhau m i khi g p v n đ khi n trí óc b n căng th ng hay b c b i.

3. Làm cho ngón tay h t tê.

M i ng d y hay khi ô m v t n ng hay nh t là vào mùa l nh, ngón tay b n th ng tê cóng. Chà xát ngón tay v i ngón cái và ngón gi a hay dang hai tay ngang vai và n m các bàn tay.

4. Làm cho tho i mái.

50 chuyên thú v c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng Hùng
Thứ Tư:, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

Dùng ngón tay cái c a bàn tay trái bóp m nh các ngón tay c a bàn tay ph i r i vu t t ng ngón. Làm 3 l n nh v y r i đ i tay.

5.Ch ng đau nh c.

Trên bàn tay co nhi u huyết có th ch ng đau nh c trên c th . Khi đau l ng, b m vào huyết n m gi a ngón tay cái và ngón tay tr , xoa kh ang vài ch c l n t cu i ngón cái t i ngón tr .

6.Làm t nh ng .

B n th ng có c m giác m t m i sau m t đêm không ng yên. Ng i lên hai tay đ a ra tr c m t, hai bàn tay ch p vào nhau r i r i ra, đ a tay ngang qua vai trong lúc th ra. Các ngón tay du i th ng. Làm nh v y 5 l n.

7.Làm đ p bàn tay.

Càng xoa nhi u ,tay s m m m i và ít n i gân. Mùa đông B n có th thoa kem glycerine, d u Olive hay nh ng th kem có sinh t B5 ho c E. Nh ng ch t n y v a làm cho da mát m v a b o v da.

8.Sau khi ch i th thao hay tr i nóng, tay b n ph ng lên.

Mu n cho máu l u thông đ i u hòa dùng ngón tay cái c a bàn tay m t xoa trên bàn tay trái theo vòng tròn r i làm ng c l i. B t đ u t đ u cho t i c m tay.

9.Ch ng l nh.

50 chuy n th  v  c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph ng H ng
Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

Xoa m t v  xoa tay, làm cho máu ch y t i các ngón tay đ  kh i b  r t bu t n u không mang găng tay. Xoa th t m nh nh  lúc b n gi t quần áo. Nên dùng m t ít kem ch ng l nh nh  "beurre de Karit " hay "huile de Calendula".

* Xoa tai (không phải tay) là t p thể thao toàn thân.

Trên c  th  con ng i, tai là b  ph n ch a t i 120 huyết v  các huy t này l i thông với t t cả b  ph n trong c  th , cho nên có thể nói xoa tai là s  v n đ ng toàn thân. Đ ng tác đầu tiên là dùng hai tay xoa vào nhau đ  làm cho hai tay  m lên. N u đ ng ngón tay l nh không nh ng hiệu quả gi m sút mà còn  nh h ng x u đ n tai t c các b  ph n trong c  th  b  t n th ng. Khi tay d  nóng, đ a ngón tay tr  vào tai kh  xoay tròn, sau đ  dùng đầu ngón tay tr  b t ch t l  tai 2 hay 3 gi y r i ng ng. Khi b t ch t l  tai không nên dùng l c, ch  c n b t nh  đ  tránh cho màng nhĩ không b  n n m nh. Đ ng tác này giúp tránh viêm tai giữa hoặc viêm tai;

Đ ng tác tiếp theo là dùng ngón tay cái đ t vào phía sau tai, dùng 4 ngón còn l i đ  xoa tai.. Sau đ  dùng bàn tay  n tai vào t  phía sau, dùng lòng bàn tay b t ch t tai l i. Toàn b  quá trình ch  m t kho ng 3 phút nên có th  t p m t lần mỗi ngày.

* Xoa m t đ  gi  nhan sắc.

Dung nhan ti u t y là do suy nghĩ va lao l c quá m c. Theo các chuyên gia vật lý tr  li u, xoa m t m i buổi sáng s  làm cho dung nhan t  i đ p .

Sáng s m v a ng  d y, tr c khi xuống gi ng, xoa hai tay vào nhau cho nóng r i  p hai c m tay lên hai h c một, tay ch m xung quanh m t, không đ  m nh vào m t, xoa vòng quanh m t 30 l n. Đ ng tác này làm cho m t sáng, khai thông huyết, làm g m m t m i. Sau đ  đ t 2 ngón tr  mi t vào hai bên mũi t i c nh m t, rồi ch p hai ngón tay cái v  tr  vu t t  trên s ng mũi xu ng 30 l n. Sau đ  xoa má c m.

Đ ng tác dùng 10 ngón tay c o trên đ u giúp cho máu lưu thông lên n o .

50 chuy n th  v  c n bi t

Tác Giả: Nguy n Ph  ng H ng
Thứ Tư, 07 Tháng 7 Năm 2010 06:02

Sau khi th c hiện xong,n n r a m t b ng kh n nh ng nước   m, r i l y kh n ch  x t m t,c  v  g y..

Nh ng đ ng t c xoa b p tr n r t đ n gi n v  d  th c hi n. C c chuy n gia vật lý tr  li u khuy n b n n n l m đ u đ n m i ngày đ  c  s c kh e t t hơn.