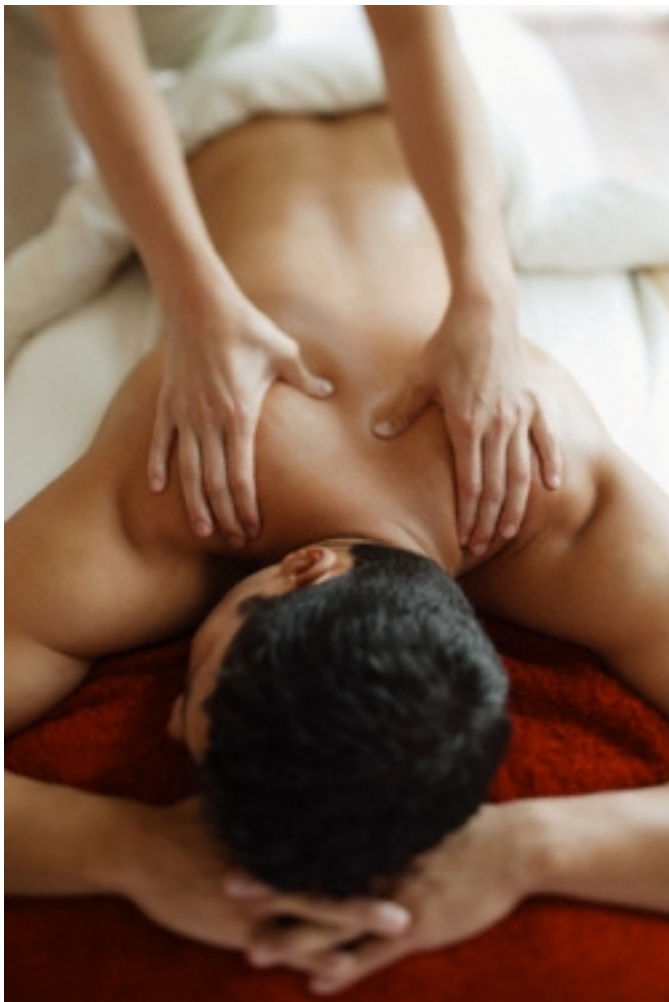


## Những khám phá mới về lợi ích của việc xoa bóp

T&#225;c Gi&#7843;: H&#228;ng Quang theo Ladies' Home Journal  
Th&#7913; T&#432;:, 27 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 21:14

---

Trong năm 2009, có khoảng 40 triệu người Mỹ từng làm chuyên này và tất cả đều cảm thấy thoải mái khỏe khoắn.



Massage có những lợi ích tuyệt vời.

Photo: Internet

Có thể bạn từng nghĩ là xoa bóp (massage) chỉ là “việc thoải nh thoải ng mới đi n ra” nên tác động đến cơ thể cũng chỉ “tho nh thoải ng ích lợi” mà thôi. Những các nghiên cứu y khoa mới nhất cho thấy massage có những lợi ích tuyệt vời.

Có 57% trong số tất cả bệnh nhân ở Mỹ khi hỏi thăm bác sĩ của họ về xoa bóp, đã được các vị này khuyên nên đi xoa bóp. Trong năm 2009, có khoảng 40 triệu người Mỹ từng làm chuyên này và tất cả đều cảm thấy thoải mái khỏe khoắn.

## Những khám phá mới về lợi ích của việc xoa bóp

T&#225;c Gi&#7843;: H&#225;ng Quang theo Ladies' Home Journal  
Th&#7913; T&#432;, 27 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 21:14

---

Bác Sĩ Brent Bauer, Giám Đ&#225;c phân khoa các ph&#225;ng ti&#225;n b&#225; tức c&#225;a b&#225;nh vi&#225;n l&#225;ng danh Mayo cho bi&#225;t: “Ngày càng th&#225;y đ&#225;m bóp có m&#225;t s&#225; tác đ&#225;ng tr&#225; b&#225;nh cho m&#225;t s&#225; ch&#225;ng b&#225;nh, k&#225; c&#225; làm đ&#225;u b&#225;t ung th&#225; vú hay viêm th&#225;p kh&#225;p ho&#225;c b&#225;nh Parkinson”.

Th&#225;m chí đ&#225;i v&#225;i ng&#225; i kh&#225;e m&#225;nh, đ&#225;m bóp cũng có ích l&#225;i. Bác sĩ Tiffati Field, giám đ&#225;c Vi&#225;n Touch Research Institute ở Miami nói: “Đ&#225;m bóp, hay ngay c&#225; t&#225; đ&#225;m bóp cho mình luôn làm nh&#225;p tim ch&#225;m l&#225;i và làm gi&#225;m l&#225;ng hormone gây stress”.

Vào năm 2006 con s&#225; bác sĩ gia đình khuyên b&#225;nh nhân c&#225;a mình nên đi đ&#225;m bóp đã tăng g&#225;p đôi so v&#225;i năm 2001. Những v&#225;n đ&#225; là đa s&#225; các công ty b&#225;o hi&#225;m s&#225;c kh&#225;e không đ&#225;ng ý b&#225;i hoàn cho vi&#225;c đ&#225;m bóp.

Bác sĩ Field cho bi&#225;t: “Ngày c&#225; đ&#225;i v&#225;i vi&#225;c ch&#225;a tr&#225; các b&#225;nh nh&#225; ch&#225;n th&#225;ng th&#225; thao, m&#225; quan tr&#225;ng và các ch&#225;n th&#225;ng x&#225;ng s&#225;ng, ch&#225; có kho&#225;ng 50% công ty b&#225;o hi&#225;m là b&#225;ng lòng b&#225;i hoàn cho đ&#225;m bóp mà thôi”.

Đ&#225;m bóp có tác đ&#225;ng tr&#225; b&#225;nh m&#225;t ng&#225;. Bác sĩ các b&#225;nh vi&#225;n Mayo và South Miami Hospital đ&#225;u áp đ&#225;ng cách này đ&#225; giúp các b&#225;nh nhân ng&#225; ngon. Bác sĩ Field nói: “T&#225; b&#225;nh, hay có ai giúp càng t&#225;t, nên đ&#225;m bóp thoa sát hai chân tr&#225;c khi ng&#225; ít nh&#225;t 5 phút. K&#225; thu&#225;t này s&#225; giúp b&#225;nh mau chóng ng&#225; ngon h&#225;n”.

Nh&#225;c đ&#225;u cũng s&#225; thuy&#225;n gi&#225;m đ&#225; i tác đ&#225;ng c&#225;a đ&#225;m bóp, vì nó làm gi&#225;m cortisol, hóa ch&#225;t làm căng th&#225;ng các b&#225;p th&#225;t và gây nh&#225;c đ&#225;u. Các cu&#225;c kh&#225;o sát cho bi&#225;t ch&#225; c&#225;n xoa bóp c&#225; và hai vai cũng làm đ&#225;u b&#225;t nh&#225;c đ&#225;u. Các bác sĩ khuyên nên đ&#225;m bóp hai l&#225;n m&#225;i tu&#225;n ở m&#225;c kh&#225;i s&#225; và tăng thêm sau đó.

Đau nh&#225;c kinh niên (chronic pain) là ch&#225;ng r&#225;t khó ch&#225;u. Các bác sĩ cho hay đ&#225;m bóp có th&#225; làm gi&#225;m ch&#225;ng đau nh&#225;c c&#225;a b&#225;nh fibromyalgia và b&#225;nh nhân ít ph&#225;i dùng thu&#225;c h&#225;n.

Các bác sĩ khuyên là b&#225;nh nên tìm cách các chuyên gia v&#225;t lý tr&#225; li&#225;u đ&#225; đ&#225;c đ&#225;m bóp đúng cách trong cách tr&#225; b&#225;nh này vì kh&#225;i đ&#225;u ph&#225;i ti&#225;n hành t&#225;i 30 phút đ&#225;m bóp toàn thân 2 l&#225;n m&#225;i tu&#225;n.

## Những khám phá mới về lợi ích của việc xoa bóp

T&#225;c Gi&#7843;: H&ng Quang theo Ladies' Home Journal  
Th&#7913; T&#432;,, 27 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 21:14

---

Đau lưng cũng là do nên có xoa bóp hỗ trợ, nhất là loại đau lưng kinh niên. Còn đối với chứng đau nhức, đau buốt ở một vùng nào đó, bác sĩ Field khuyên nên dùng kỹ thuật reflexology, theo đó có những điểm nhấn trên chân là để xoa bóp mà thôi.

Theo kết quả khảo sát thì sau 1 tuần với 3 lần xoa bóp kỹ này có 63% các bệnh nhân cảm thấy đỡ hơn khá nhiều. Một chuyên gia khuyên: “Trong cách trị liệu đặc biệt này, nếu khi đang xoa bóp mà bạn bắt đầu đau ở đâu, bạn nên nói cho bác sĩ biết để ông ta quyết định tiếp tục ra sao”.

Xoa bóp còn giúp các bệnh nhân sau một cơn đau ở phần lưng hoặc cổ tay đau. Các bác sĩ đã khuyên các bệnh nhân sau khi mắc do ung thư vú nên tiến hành nghiên cứu và hỏi thăm bác sĩ điều trị về xoa bóp.

H&ng Quang theo Ladies' Home Journal