

BS. LÊ TRINH

# Chữa Bệnh Bằng Nước Biển?



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BS. LÊ TRINH

# **CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN**

*(Tái bản có sửa chữa và bổ sung)*

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**  
**HÀ NỘI – 2005**



## MỤC LỤC

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Lời tác giả                                     | 3  |
| Mở đầu                                          | 5  |
| Ý nghĩa của việc chữa bệnh bằng nước biển       | 11 |
| Mục tiêu chữa bệnh bằng nước biển               | 19 |
| Chữa một số bệnh bằng nước biển                 | 23 |
| Tắm nước biển                                   | 28 |
| <i>Bể tắm</i>                                   | 35 |
| <i>Sinh vật phù phiêu.</i>                      |    |
| <i>Phương pháp dùng rong biển chữa bệnh</i>     | 38 |
| <i>Bùn biển</i>                                 | 40 |
| <i>Thư giãn</i>                                 | 42 |
| <i>Chế độ ăn khi chữa bệnh</i>                  | 44 |
| <i>Một đội ngũ cán bộ chuyên môn</i>            | 47 |
| Một số phương pháp lý liệu kết hợp với tắm biển | 50 |
| Vùng biển thích hợp                             | 63 |
| Nước biển của ngày mai                          | 64 |
| Trích đoạn hồi ức                               | 65 |
| Một số hình ảnh chữa bệnh bằng nước biển        | 71 |
| Tài liệu tham khảo                              | 79 |

## LỜI TÁC GIẢ

Trong những năm tháng xa xưa sống và làm việc ở nước ngoài (Algérie, Đức, Pháp...) tôi không quên được thời gian học tập tại các viện điều dưỡng ở vùng biển như Constantine, Nice.... Làn nước xanh, bãi cát trắng, tiếng sóng, tiếng gió quyện vào tôi.

Những cặp vợ chồng đứng tuổi, những khách sang trọng đã về đây tận hưởng những ngày nghỉ phép vừa có ý nghĩa chữa bệnh, vừa có ý nghĩa thư giãn, tạo hạnh phúc cho cuộc đời mình!

Phức hệ "3W" của châu Âu về biển là:

W: weather - thời tiết;

W: warmth - nắng ấm;

W: wave - sóng cồn

Thật vô cùng tuyệt vời!

Mùi thơm bát ngát của hoa lá, của rong rêu, của nước mặn và cả mùi ngai ngải của bùn làm tôi ngây ngất.

Những người giàu có vẫn mình ở các nước tiên tiến từ lâu đã biết gửi gắm sức khỏe, bệnh tật của mình cho bàn tay vô cùng nhân hậu diệu kỳ của biển cả.

Xuyên qua bao thế kỷ, con người đã nhận thức được biển cả là hiền hoà nhưng cũng đầy quyền lực. Biển đã ban phước cho con người, làm dịu đau đớn, ngăn ngừa bệnh tật.

Y đức và y năng của biển đã phối hợp giữa thân y và thần dược, ban bố cho con người mọi điều tốt lành.

Lạc Long Quân và Âu Cơ đã sinh ra một trăm trứng, nở thành 100 người con: 50 người xuống biển, 50 người lên núi.

Như vậy là nguồn gốc người Việt Nam ta có 50% được biển cả nuôi dưỡng. Nước Việt Nam với 2500 km bờ biển trải dài từ Bắc đến Nam đang được xây dựng hàng loạt viện điều dưỡng như Vịnh Hạ Long, Cát Bà, Sầm Sơn, Mũi Né, Nha Trang, Vũng Tàu, để chờ đón các bạn.

Trong quyển sách nhỏ này, tôi xin ghi lại một số hiểu biết về biển và cách chữa bệnh ở biển.

Nên kính mong đồng nghiệp và bạn đọc chỉ giáo để cùng xây dựng một phương pháp phòng chữa bệnh, làm chậm cái "già" và đưa lại cho con người một cuộc sống vui-khoẻ.

Xin trân trọng cảm ơn!

**Tác giả**  
**BÁC SĨ LÊ TRINH**

## MỞ ĐẦU

Chữa bệnh bằng nước biển bắt nguồn từ hai từ của Hy Lạp là "thalassa" có nghĩa là biển và "thérapeia" có nghĩa là cách chữa bệnh. Từ "hải liệu pháp" do La Bannardiére một thầy thuốc ở Arcachan đặt ra năm 1867; còn liệu pháp này thì được áp dụng từ thời xa xưa.

Ngay từ thời Euripide, nhà thơ Hy Lạp đã phát biểu: "Biển rửa sạch mọi đau đớn". Người ta cho rằng khoảng 350 năm trước công nguyên, Platon đã chữa được bệnh của mình nhờ tắm nước biển đun nóng. Như vậy từ xa xưa chúng ta đã biết rõ bí mật về môi trường nước biển. Ta có thể khẳng định những thầy thuốc đầu tiên là những người dùng nước biển để chữa bệnh. Những người La Mã, những người Celtes và theo lời của nhà danh y Avicenne, ngay cả nền y học Ả Rập đều dùng nước biển để chữa bệnh. Ngược lại, châu Âu đã có một thời gian ngỡ vực chữa bệnh bằng nước biển. Thời trung cổ người ta gọi biển là "vương quốc của quỷ dữ".

Dẫu sao, cũng phải chờ đến thế kỷ XVI nhà danh y Pháp Ambroise Paré, cha đẻ của nền phẫu thuật hiện đại, mới chính thức đề nghị dùng phương pháp tắm nước biển mà ông cho là bao gồm các đặc tính sưởi nóng, làm cứng chắc cơ thể để giải quyết bệnh và cả an thần

Vào thế kỷ XVII thầy thuốc người Anh Floyer cho rằng biển là một phương thuốc tuyệt vời. Ông khẳng định: "cần phải uống nước biển, cần phải tắm nước biển". Ông là



người đầu tiên đã xây dựng liệu pháp chữa bệnh bằng nước biển. 50 năm sau, một nhà danh y người Anh khác là Richard Russel đã cho in một tác phẩm ca ngợi tác dụng chữa bệnh bằng nước biển đối với các rối loạn về tiêu hoá và khớp xương. Đặc biệt ông đề nghị chữa bệnh ngay trong nhà bằng nước biển đã hâm nóng.

Ở pháp, một bà vú già chuyên nuôi trẻ còi cọc ở Berck, quan sát thấy vào mùa hạ sau những lần tắm nước biển và phơi nắng trên bờ biển, tình trạng sức khoẻ của lũ trẻ đã được cải thiện rất rõ rệt về cả sức lực và thần sắc. Người vú già cho rằng sự cải thiện đáng mừng đó chắc phải do biển và mặt trời đưa đến. Xuất phát từ những sự kiện nói trên, các thầy thuốc đã tiến tới kiểm tra một cách có hệ thống tác dụng của việc tắm biển và của khí hậu ven biển. Sau đó ít lâu những bệnh nhân đầu tiên chữa bệnh bằng nước biển đã ra đời. Năm 1778 dưới sự thúc đẩy của Lepec de La Cloture, nước Pháp đã xây dựng một "trung tâm tắm biển để chữa bệnh". Từ đó trở đi, các viện chữa bệnh bằng nước biển đã mọc lên như nấm từ Deppe đến Boulogne, đến Berck và ở cả thị trấn Sète. Nơi đó, bà Armengeud đã khai trương một trung tâm chữa bệnh cho trẻ em thiếu máu bằng cách tận dụng các đặc tính của mặt trời và các nhân tố biển.

Tắm biển và tắm rong biển thịnh hành nhất trên các bờ biển xứ Normandie. Các trung tâm như vậy đã thu hút vô số người thuộc tầng lớp thượng lưu cả ở trong và ngoài nước. Tuy nhiên, đây không phải chỉ là một thứ "mốt" mang tính chất khoa học của việc ứng dụng đặc tính của nước biển dần dần được chứng minh một cách rõ ràng. Năm 1904 nhà sinh lý học René Quinton cho xuất bản

một quyển sách lấy nhan đề là "Nước biển, một môi trường hữu cơ" để chứng minh một cách dứt khoát tế bào sống đầu tiên đã phát sinh với nước biển. Ông đã so sánh huyết tương trong môi trường nước biển và khẳng định cơ thể chúng ta có 7/10 là nước biển. Ông đã tiến hành nhiều thí nghiệm tiêm nước biển vào cơ thể động vật thay máu và các động vật đó đã sống được. Nhờ các thí nghiệm đó, ông đã đặt được một nền móng khoa học cho một liệu pháp xưa nay mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm.

Bác sĩ Louis Bagot say sưa với phát hiện của Quinton đã nghiên cứu một cách có hệ thống các đặc tính của khí hậu ven biển. Trên cơ sở đó, ông đã đề ra các biện pháp tận dụng nước biển để tiêm và tắm, kết hợp với các phương pháp kinh điển. Ông là người đầu tiên đã sáng lập ra một trung tâm chính thức dùng nước biển để chữa bệnh tại Roncoff năm 1899. Ngoài đề nghị tắm biển, ông còn đề nghị thêm việc đắp rong biển.

Từ "Liệu pháp chữa bệnh bằng nước biển" được chấp nhận như một nền khoa học chính thức. Sự phát triển ồ ạt của dược học và hai cuộc chiến tranh thế giới đã ít nhiều làm lu mờ các phát hiện nói trên. Chỉ từ những năm gần đây, các biện pháp dùng nước biển để chữa bệnh mới được áp dụng rộng rãi, và quảng đại quần chúng đều hướng tới cách chữa bệnh này.

Trong những năm qua, nhiều luận án tiến sĩ y học, nhiều nghiên cứu thống kê, nhiều sách phổ cập đã tập trung viết về vấn đề này, mang lại cho các bác sĩ và nhân dân những thông tin ngày càng chính xác và chi tiết về khả năng vô tận của khí hậu và môi trường biển trong

việc phòng chống và chữa bệnh. Chữa bệnh bằng nước biển đã trở thành một phương pháp rất phổ biến, được mọi người ưa chuộng.

Một số người quá tin vào tác dụng chữa bệnh của biển như một phép lạ. Còn những người hiểu rõ về nước biển một cách nghiêm túc đều có thể dự kiến được ranh giới xác định. Nhờ những biện pháp kỹ thuật chặt chẽ, biển làm được rất nhiều việc, nhưng ta cũng không nên đòi hỏi quá nhiều.

Gần biển là gần với môi trường trong sạch, khí hậu tuyệt vời, với sóng biển, gió và cát, nó làm cho ta cảm thấy như được tiếp thêm sinh lực mới. Đó là nhận định của hầu hết những người đã từng ra biển để nghỉ ngơi, an dưỡng.

Đối với nhiều người, có niềm vui được ngâm mình trong nước biển, bơi giữa làn sóng biển hay phơi mình trên cát là đã áp dụng "Hải liệu pháp". Tuy vậy, điều này đôi khi đã trở nên thái quá dẫn đến những phản ứng ngược lại như mệt mỏi quá mức, chầy chểnh...

Vậy việc phục hồi thể lực và tinh thần cần đến những phương pháp khoa học để đạt đến hiệu quả tích cực tối ưu. Đó là điều dưỡng bằng nước biển nóng. Đây là ý kiến của bác sĩ Larivière: trong nước biển nóng, các yếu tố chữa bệnh được nhân lên gấp bội. Nước biển cân bằng các chất khoáng, natri, kali, calci của cơ thể. Sự mệt mỏi quá mức hiện nay được những nhà chuyên môn đánh giá như sự mất cân bằng sâu sắc của sự trao đổi chất hữu cơ. Liệu pháp dùng nước biển nóng giúp ta phục hồi tình trạng mất thăng bằng đó. Trạng thái mệt mỏi, mất ngủ, tinh thần suy sụp, lo âu, bức bối... được gọi là stress là hậu quả của "lối sống gấp". Chữa bệnh ở biển là một phương pháp

chữa bệnh nhẹ nhàng, ngăn ngừa nhưng rất hiệu quả chống lại căn bệnh của nền "văn minh đô thị". Chữa bệnh bằng nước biển giúp ta phục hồi sức khoẻ về thể lực và trí tuệ, mang lại cho ta luồng sinh khí mới, trí tuệ minh mẫn, tinh thần sảng khoái yêu đời, yêu cuộc sống. Theo ý kiến của hầu hết mọi người, một đợt điều trị bằng nước biển rất cần thiết chống lại căn bệnh vốn luôn "cài răng lược" với cuộc sống đời thường.

Đặc biệt các nhà thể thao thường tận dụng các ưu điểm của biển. Họ tìm đến biển dưới sự giám sát của các chuyên gia y tế sau những trận thi đấu đòi hỏi nhiều sự tiêu tốn năng lượng rất lớn. Khả năng phục hồi của "Hải liệu pháp" có thể giải thích bằng tác dụng của nước biển trong vấn đề trị bệnh. Sự phát triển của các kỹ thuật hiện đại tác động lên cơ thể, lên từng bắp thịt, từng dây thần kinh.

Nhiều hiện tượng đặc trưng cho biển là những yếu tố ảnh hưởng tốt tới cơ thể con người chẳng hạn như trên bờ biển không hề xảy ra những biến đổi đột ngột về nhiệt độ, nhờ có khối lượng lớn, biến tác động như một thứ "đệm".

Mọi biến đổi cấu trúc các ion âm đều có tác dụng tốt. Các ion âm nhỏ của khí quyển có khả năng hạ huyết áp, cân bằng điện não đồ, tác dụng an thần. Sự va chạm giữa các lớp sóng tạo nên rất nhiều ion âm nhỏ. Lớp không khí trên bờ biển chứa 40.000 cặp ion nhỏ/cm<sup>3</sup>. Chính nhờ sự phong phú ion âm mà biển có tác dụng chữa bệnh.

Các bọt sóng liên tục trên biển tung vào không khí nước ga chứa kim loại nguyên chất như: cali, phospho, iod, brom, độc lập với sương muối chứa muối lơ lửng trên mặt biển. Đó là nguồn dinh dưỡng quý giá cho gần 90m<sup>2</sup> bề

mặt phé nang. Ta cần chú ý là càng xa bờ biển, các ion âm nhỏ càng loãng đi và biến mất.

Tóm lại, chữa bệnh bằng nước biển là phương pháp điều trị hiệu quả nhất với điều kiện an dưỡng tốt nhất giữa bầu không khí trong lành. Đó cũng là điều vô cùng cần thiết trong thời đại văn minh công nghiệp.

\*

\*

\*

## Ý NGHĨA CỦA VIỆC CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN

Có rất nhiều người cần đến phương pháp chữa bệnh này. Nó đặc biệt thích hợp và tối ưu cho nhiều chứng bệnh hiện đại: stress, mất ngủ, đau lưng, khó thở, hen suyễn, thoái hoá khớp....

Sự tận dụng các ưu điểm của biển, kết hợp với luyện tập chỉnh hình và phục hồi chức năng có thể làm nhẹ nguy cơ tim mạch, tăng cường phục hồi hệ xương, khớp và cơ. Chữa bệnh bằng nước biển có thể coi là một liệu pháp sinh học kết hợp với khí hậu làm tăng lực bộ máy hô hấp và phục hồi cân bằng thần kinh.

Ngoài ra, các trung tâm chữa bệnh ven biển vốn nằm ở những vùng yên tĩnh ít bị không khí sôi động của "lối sống thành thị" làm xáo trộn. Vì vậy chữa bệnh bằng nước biển gián tiếp loại bỏ sự mệt mỏi thể chất và tâm hồn của lối sống kinh tế thị trường, đem lại một dịp nghỉ ngơi thoải mái, kết hợp với lợi ích chữa bệnh. Tuy nhiên cần xác định là chữa bệnh bằng nước biển hay bằng nước khoáng lấy từ các suối là hai hướng phòng bệnh và chữa bệnh khác nhau. Cái làm ta bị báo động không phải là sự mệt mỏi cơ thể mà là sự mệt mỏi chức năng, dẫn đến sự mất cân bằng sinh học. Vì vậy cho uống thuốc rõ ràng không bằng cho nghỉ ngơi, nhất là nghỉ ngơi trong một môi trường tăng lực và phục hồi chức năng. Môi trường biển giúp ta nhiều nhất trong việc phục hồi cơ thể mà lối sống hiện đại đã giầy vò, chà đạp. Ngoài ra việc chữa bệnh bằng nước biển

thường đi kèm với các thú vui khác như giải trí, thư giãn, thay đổi chế độ ăn, chăm sóc thẩm mỹ.... Nghĩa là cả một tổng thể vệ sinh, nếp sống làm ta vui thích và quyết tâm hơn trong việc đấu tranh chiến thắng bệnh tật.

" Phòng bệnh hơn chữa bệnh" là khẩu hiệu của ngành y. Chữa bệnh ở ven biển là phương pháp tối ưu cho những người làm việc quá sức và bắt đầu bị những rối loạn như: mất ngủ, ăn không ngon và các rối loạn thần kinh thực vật. Phải cần sự quan tâm, chăm sóc và trên hết là sự phục hồi năng lượng. Chữa bệnh trên bờ biển còn rất tốt đối với các rối loạn của tuổi dậy thì, của tuổi mãn kinh và đặc biệt một số bệnh của người già.

Phương pháp chữa bệnh này cũng rất thích hợp đối với các rối loạn tuần hoàn, các bệnh tim mạch.... Thành tựu lớn nhất của chữa bệnh ở bờ biển (đặc biệt từ năm 1987 tới nay số trung tâm đã tăng lên gấp đôi, chính là hiệu quả chống già, nhất là đối với các bệnh thấp khớp và thoái hoá xương, các trạng thái bệnh kinh niên (đau khớp) do thoái hoá, rối loạn của hệ vận động (cơ và dây chằng) với biểu hiện đau cột sống thắt lưng, vùng cổ vùng chậu và các khớp của chi. Những trường hợp này, chữa bệnh bằng nước biển sẽ có tác dụng hạn chế quá trình phát triển của bệnh. 45% trường hợp tổn thương khớp có thể chữa lành. Chữa bệnh bằng nước biển thanh toán được bệnh, kìm hãm quá trình gia tăng của bệnh nên cần phải kiên nhẫn.

## **1. KHÔNG KHÍ VEN BIỂN**

Không khí ven biển chứa rất ít mầm bệnh. Ở Nha Trang trong mỗi  $m^3$  khí trời có khoảng 150 mầm bệnh. Chỉ cần đi sâu vào phía đất liền 100m con số đó nhanh

chóng tăng thành 500 đến 2000. Trong một đường phố lớn của các đô thị sầm uất, mỗi  $m^3$  khí trời có tới 80.000 mầm bệnh. Không khí biển trong lành vì có tỉ trọng ion rất cao. Xao động sóng, gió mạnh tạo những cơn sóng thực sự khiến hàm lượng các vi thể tích điện tăng lên rất nhiều vì vi thể rất giàu yếu tố vi lượng và vi kích thích rất bé nên có thể lọt vào cơ thể qua đường hô hấp. Sự trong lành của không khí ven biển còn có tác dụng tốt tới sự giãn nở của các mao mạch và tăng cường các trao đổi giữa cơ thể và môi trường nước biển. Không có máy móc nhân tạo nào có thể tạo ra các “aérosol” nhiều và tốt như vùng ven biển.

Cần nhớ vùng ven biển có khí hậu thật sự của biển không rộng (chỉ là vài trăm mét). Vì thế nên khí hậu của những dải đất hẹp đó chính là chỉ tiêu quy định sự chọn lựa để xây dựng thành trung tâm chữa bệnh.

Có thể tóm tắt các chỉ tiêu đó như sau:

- Một áp lực không khí ổn định và cao, nghĩa là giàu oxy
- Một độ ẩm ổn định.
- Những biến động không đáng kể về nhiệt độ.

Tính chất ổn định của ven biển sở dĩ có được là nhờ chế độ gió nhẹ, ban ngày có sự tích lũy của khí nóng dâng lên cao trong khí quyển hút vào đất liền không khí mát trên biển, ban đêm sẽ xảy ra một sự phân bố ngược lại. Ven biển là một máy điều hoà nhiệt độ lí tưởng, khí hậu quá nóng hay quá lạnh đều điều hoà. Sự ổn định về độ ẩm bắt nguồn từ sự bốc hơi liên tục của nước biển. Nhờ đó nên khí trời của biển chứa vô số hạt nước bé li ti. Dù độ ẩm những vùng ven biển khác nhau chút ít, nhưng vùng ven biển nào nói chung cũng đều giàu hơi nước. Cuối cùng vị “phù thủy” tốt của ven biển chính là gió. Dù đó là loại gió nào (gió nhẹ hay mạnh, thường xuyên hay tùy lúc) thì vẫn là



gió, gió xáo trộn khí trời vùng ven biển cũng như kích thích da dẻ của chúng ta và ảnh hưởng tới vùng sâu của cơ thể, đó là cái ta thường gọi là sự "hoạt hoá vận mạch". Ở ven biển, gió bao giờ cũng tăng lực cho chức năng tim, phổi. Nếu nhiệt độ cho phép, nên ăn mặc nhẹ nhàng vì quần áo chỉ cản trở các phản ứng có lợi.

Đối với từng vùng biển có thể có những tác động mạnh khác nhau, có vùng ven biển giàu iod và chất vi lượng như ven biển Đại Tây Dương và giàu năng ảm có tác dụng an thần như ven biển Địa Trung Hải. Vì vậy tuy bệnh và thể tạng từng người mà chọn nơi chữa bệnh cho phù hợp.

## **2. BIỂN LÀ KHO TÀNG CỦA VŨ TRỤ**

Sự sống bắt nguồn từ biển. Ngày nay để giữ thăng bằng sinh học, trí tuệ và thể lực, đã có vô số người trở về với cội nguồn sự sống tức là biển.

Nước dùng trong các trung tâm chữa bệnh ở ven biển được lấy thẳng từ ngoài khơi. Độ mặn của nó không được thay đổi quá 20%. Nước được hút ở tầng nước giữa nghĩa là cách đáy và cách mặt nước. Ở Địa Trung Hải chẳng hạn, nước được lấy ở độ sâu 35m, không bao giờ được chất lọc nước trực tiếp từ bãi cát và không được vận chuyển nước biển từ xa bằng xe. Làm thế sẽ mất đi các đặc tính của nước biển lấy ngoài khơi. Nước lấy quá xa bờ hoặc quá sâu thường không còn giữ được những đặc tính mong muốn nếu để quá 48 giờ. Vì vậy các trung tâm chữa bệnh nhất thiết phải nằm ở ven biển và không được có vật gì chắn gió (như nhà cửa, tường thành....). Nước biển hâm nóng lên 31-34°C làm cho lỗ chân lông của da giãn nở, tăng cường tuần hoàn dưới da và gián tiếp thúc đẩy hoạt động của hệ tim mạch.

## 2.1. Muối biển

Nước biển mặn là điều ai cũng biết, nhưng cần nói thêm mỗi lít nước biển chứa tới 35g muối (trong đó 27g là clorua natri) mới giúp ta thấy rõ nước biển giàu muối khoáng đến mức độ nào! "Độ mặn" không chỉ gồm clorua natri mà muối ta có thể nếm được mà còn bao gồm cả kali, calci, magiê, brom, oxyd carbon. Các muối khoáng có tác dụng xúc tác đối với mọi quá trình chuyển hoá trong cơ thể. Ngoài ra nước biển còn chứa nhiều vitamin thiên nhiên mà cơ thể sẽ chọn lọc và hấp thụ. Các thành phần hoá học nói trên được sóng và gió trên mặt biển hoà trộn, khuấy đảo. Lượng mưa nước ngọt thường không đủ lớn để thay đổi thành phần nước biển.

Độ mặn của nước biển có thể tăng dưới sự bốc hơi nước do sức nóng và gió gây nên. Chẳng hạn ở vùng kênh đào Suez, nó có thể đạt tới 75g/lít, tại Biển Chết (Mer morte) ta có thể nằm nổi trên mặt biển mà đọc báo một cách thoải mái, nhờ những loại muối giàu clorua, magiê, brom, iod... và ở đó một vết thương có thể thành sẹo chỉ sau một vài lần tắm.

Nước biển rất mặn có thể tạo một áp lực thuỷ tĩnh mạch lên làn da và lên các niêm mạc. Tác nhân đó là một trong những trợ thủ đắc lực trong chữa bệnh. Nước biển không chỉ đơn thuần là một dung dịch hoá học. Vì chứa đủ mọi muối khoáng ở dạng hoà tan, nên nước biển có những hoạt động điện lực liên tục. Ta nói là các phân tử nước biển đều có tính năng động lớn.

## 2.2. Biển là một môi trường chứa iod

Muốn tận dụng tác dụng chữa bệnh bằng nước biển cần phải biết rõ các nguyên lí cơ bản về các hoạt động hoá học

của sự sống được xây dựng trên nguyên tắc trao đổi tương tác giữa các điện tử và các proton. Cơ thể sẽ biến loạn nếu các phân tử đó không tìm thấy đối tượng của mình nghĩa là khi điện tử không có proton và ngược lại proton không có điện tử. Sự đi tìm đối tượng đó chính là tìm tính hài hoà, tính thống nhất. Tuy nhiên chúng gắn với nhau nhưng không bền vững. Ta thấy một ví dụ: một ion sẽ trở thành đơn chiếc khi đánh mất ion tương đương. Nó bị "mất thăng bằng" và sẽ loay hoay tìm kiếm ion có điện tích đối lập, cho đến khi tìm ra và cũng có khi nó lại tìm ra quá nhiều ion khác dấu.

Nước biển được gọi là dung dịch điện phân vì chứa rất nhiều loại ion. Đặc tính lý hoá đó làm nước biển trở thành hết sức quý giá đối với một cơ thể mệt mỏi hoặc suy nhược do bệnh tật. Cơ thể đó tất nhiên cần phải được nạp năng lượng nhất là ion âm.

Thật ra sức khoẻ con người xây dựng trên sự trao đổi điện tử ở mức độ cơ thể và đặc biệt là ở mức độ các tế bào. Các điện tử đó sẽ săn bắt các ion  $K^+$ ,  $Na^+$ ,  $Mg^{+2}$ .... cần thiết cho sự hoạt động hài hoà của chúng. Điều kỳ lạ nhất là những phân tử đó có trăm phương nghìn kế để tiếp cận nhau và để kết hợp với nhau nhờ môi trường trung gian là nước.

Trong một thời gian rất dài người ta đã hiểu nhầm lớp da chỉ là lớp bọc đơn thuần bảo vệ cơ thể khỏi sự tấn công của tác nhân bên ngoài. Ngày nay người ta đã biến sự trao đổi qua lại của các ion trên bề mặt da là có thật nhưng cơ chế còn nhiều bàn cãi.

Sau một lần tắm biển, có một sự thẩm thấu một số chất và đưa các ion vào qua da. Nhưng da chỉ hấp thụ được chúng vào tuần hoàn máu một cách tương đối chậm chạp và sau khi đã thực hiện những biến đổi phức tạp. Chính vì

vậy sau khi tắm xong ta hãy gắng giữ trên người một thời gian bộ áo quần tắm, vì lớp nước và muối mỏng còn bám lại trên đó sau khi ta ngừng tắm. Đừng vội vã lao ngay vào vòi hoa sen để tắm sạch nước mặn.

### **3. KHẢ NĂNG CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN**

Sau khi ngâm mình trong nước biển khoảng 12 phút lớp màng sừng không thấm nước của da sẽ phồng lên tạo điều kiện cho các ion lọt vào lớp dưới để tiếp xúc với các mao mạch, nhờ đó để phân phối đi khắp cơ thể: các ion  $K^+$  được đưa đến các thớ cơ, còn các ion  $Ca^{+}$  thì được đưa đến các mô xương. Như vậy là tắm biển đã thúc đẩy các ion thâm nhập và kết thành những dự trữ trong cơ thể để bù đắp cho mọi sự thiếu hụt sau này.

#### **3.1. Vai trò của nước biển**

Khi ta ngâm mình trong bể bơi hoặc trong bể tắm thì cơ thể phải chịu "sức đẩy Ác si mét" (principe Archimède). Đó là một nguyên lý mà ta đã học trên ghế nhà trường (mọi vật ngâm trong nước đều chịu một sức đẩy từ dưới lên tương đương với trọng lượng của khối nước bị thay thế).

Nhờ có tỉ trọng lớn hơn của nước biển, cơ thể ta nhẹ hơn 2,5 lần so với khi ngâm mình trong nước ngọt. Chính vì vậy, khi đến với biển cần phải được ngâm mình trong nước biển. Lực đẩy nước tương ứng với tỉ lệ cơ thể được ngâm. Chẳng hạn như một người thấp và béo sẽ nhận một sức đẩy lớn hơn một người cao và gầy. Chính nhờ sức đẩy đó nên cơ thể mới có thể thực hiện những động tác không làm được trong không khí, do hậu quả của cơ khớp bị tổn thương.

Nếu cơ thể được ngâm trong nước biển, động tác mất đi có triển vọng được phục hồi. Chính nhờ vậy nên một số người bị liệt hoàn toàn vẫn có khả năng cử động đến mức độ nào đó, nếu ta đặt cơ thể họ trong trạng thái không trọng lượng.

Ta biết tỉ trọng của cơ thể người là gần bằng tỉ trọng của nước biển nên khi một người ngâm mình trong nước biển nhưng để đầu và cổ nổi trên mặt nước thì người đó vốn nặng 80kg sẽ chỉ còn nặng 20kg. Nếu ngâm toàn bộ thân thể trong nước biển thì người đó sẽ chỉ còn nặng 8kg (khoảng 6-10% trọng lượng). Nếu người đó chỉ ngâm mình trong nước tới bẹn hoặc hông chỉ còn nặng 50-80% trọng lượng thật. Như vậy nước có khả năng lạ lùng là làm cho cơ thể nhẹ đi. Đó là một ưu điểm hết sức quan trọng đối với sự phục hồi chức năng vận động. Sức nâng đỡ của nước biển có thể giúp những người mất khả năng cử động hai chi dưới giữ cơ thể ở tư thế đứng. Nếu việc chữa bệnh được tiến hành trong các bệnh viện, thì những nhân tố hỗ trợ (như các tia nước, các đợt sóng nhân tạo, các xáo trộn của nước) sẽ củng cố thêm tác dụng phục hồi của nước.

### **3.2. Vai trò của khí hoà tan trong nước biển**

Các khí ở trong khí quyển như oxy, khí carbonic, nitơ đều có mặt trong nước biển. Trong mỗi lít nước biển, có khoảng 3000cm<sup>3</sup> khí hoà tan. Ngoài tác dụng xáo trộn ở mặt biển do sóng và gió tạo nên, hàm lượng oxy còn do sự quang hợp của các thuỷ sinh tăng cường. Nhờ sự hô hấp của các động vật ở biển, nước mà biển còn giàu thêm CO<sub>2</sub>. Ngoài ra, nhờ hiện tượng phân huỷ của động vật chết, hàm lượng carbonic trong nước biển nhiều gấp hai lần trong không khí, cũng như vậy nitơ hoà tan trong nước có nguồn gốc từ không khí và từ tác dụng phân huỷ chất thối

rửa của các vi khuẩn đáy biển. Cuối cùng trong nước biển còn có một số thứ quý hiếm. Ngoài muối, các chất vi lượng các khí và các ion, nước biển còn chứa vô số chất hữu cơ, chất sống của các phù phiêu động vật và thực vật vốn có tác dụng xúc tác đối với các chất diệt khuẩn và kháng sinh

## MỤC TIÊU CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN

Chữa bệnh bằng nước biển mở đầu bằng một buổi khám bệnh để lập chương trình riêng cho từng người, phù hợp với tuổi, giới tính, thể lực, nhịp sống và cả mục tiêu ước muốn của người đó. Đó là sự tái tạo giá trị sức khỏe của người bệnh dựa trên 2 nhân tố tác dụng của biển và tay nghề của người chữa bệnh.

### 1. Phục hồi sức khỏe

Đây là mục tiêu kinh điển của liệu pháp tắm nước biển, vừa tăng lực vừa tạo thư giãn và thường đi kèm với chế độ ăn thích hợp, thì hiệu quả khá rõ ràng phục hồi nhanh cân bằng sinh học. Phương tiện quen thuộc: chữa bệnh bằng nước biển đi kèm với luyện tập phục hồi chức năng. Bất cứ ai muốn chống nguy cơ già trước tuổi và chống căng thẳng (stress) do sự tấn công của lối sống hiện đại đều có thể áp dụng biện pháp này. Ngoài mục đích phòng chống bệnh của "nền kinh tế thị trường", liệu pháp tắm biển còn có thể giúp ích trong việc loại bỏ các rối loạn chức năng vận động, hô hấp, tuần hoàn.

Đối với phụ nữ: do đời sống gia đình bận rộn, các đòi hỏi cao về nghề nghiệp, các trách nhiệm xã hội... làm

người phụ nữ bị căng ra giữa nhiều trận tuyến nên dễ mất cân bằng nhịp sinh học bên trong nhất là trong các giai đoạn nhạy cảm riêng của phụ nữ. Hậu quả xấu là trạng thái lo âu, mất ngủ hoặc ít ngủ, ăn uống kém ngon hoặc da nhăn nheo, người béo phì ra. Hướng điều trị là phục hồi tính năng động và lối làm việc. Tắm nước nóng, đắp tảo, phun nước, tắm vôi hoa sen, tắm bể bơi, thư giãn, xoa bóp...

## **2. Trợ giúp cai thuốc lá**

Không khí biến thường hỗ trợ đắc lực cho việc quyết định và sau đó kiên trì thực hiện cai nghiện thuốc lá trong thời gian ít nhất là một tuần. 50% người nghiện có thể thực hiện theo chương trình dưới đây:

- Ăn theo chế độ
- Đo dung lượng phổi hàng ngày
- Tắm nước nóng, phun nước thành tia mạnh trong phòng tắm hoặc bể bơi - xoa bóp trong bể bơi.
- Mỗi ngày nửa giờ tắm hơi (xông)
- Thể dục hàng ngày trong phòng hay dưới nước
- Thư giãn
- Sinh hoạt câu lạc bộ

## **3. Chống béo**

- Kết hợp tắm biển, xoa bóp, bơi nhiều, vận động, chạy.
- Không nhịn ăn để cho gầy, mà thay đổi chế độ ăn để giảm cân.

- Tắm vôi hoa sen, ngâm nước biển nóng, ngâm cứu nóng, tập thể dục trong bể bơi.
- Đắp rong biển nóng hoặc bùn ấm ở 39°C mỗi ngày một giờ
- Đi bộ trên bờ biển, chạy trên cát

#### 4. Tập cho nữ giới

*Nên đi tắm biển bơi lội khoảng 2 đến 6 tháng sau khi sinh con sẽ có tác dụng:*

- Về tâm lý người mẹ thấy mình được quan tâm săn sóc.
- Về thể chất loại bỏ các hậu quả do sinh đẻ: da thịt nhẽo, béo phì, rối loạn tuần hoàn vùng bụng, giãn tim mạch.

*Tập thể dục thẩm mỹ không phải là "làm đờm" mà là để giữ gìn sức khỏe, sự trẻ trung lâu dài và phòng ngừa béo phì bằng cách:*

- Xoa bóp ở vôi hoa sen với nhiệt độ thay đổi nóng và lạnh
- Đắp rong bùn lạnh
- Thể dục dưới nước, đi ngược dòng nước
- Thể dục bụng, đùi, chân
- Điều trị một tuần có thể làm săn da thịt
- Chú ý đến chế độ ăn uống cho từng loại bệnh.

#### *Tuổi tiền mãn kinh*

Kiểm tra cơ thể và hệ nội tiết, để lập chương trình vượt qua giai đoạn rối loạn tiền mãn kinh bằng các biện pháp tắm biển thông thường và điều chỉnh chế độ ăn uống cho



phù hợp. Do hiện tượng mất nước, bài tiết chất nhờn kém, da khô dần. Sự tưới máu da cũng giảm. Các tế bào ở da thoái hoá dần làm da mỏng dần. Các nếp nhăn nhanh chóng sâu dần. Nên cẩn thận vấn đề tắm nắng ở biển để tránh gây tổn thương da. Tắm bể tắm kết hợp với vòi phun nước từ nhiều phía, xoa bóp trong nước, đi ngược dòng nước, thể dục hạn chế các rối loạn của hệ nội tiết, hệ thần kinh thực vật, hệ tim mạch, sự tăng cân quá mức, các chứng đau khớp.

## **5. Tạo giấc ngủ tốt**

Giấc ngủ tốt để phục hồi tính năng động của cơ thể. Khí hậu biển, việc thư giãn do tắm biển, đắp rong biển, đắp bùn đem đến giấc ngủ ngon. Giấc ngủ chập chờn không sâu nhường chỗ cho giấc ngủ ngon lành.

Ba giai đoạn giấc ngủ sinh lý bình thường là:

- Ngủ sâu
- Ngủ chậm
- Ngủ mộng mị (ác mộng)

Giữa các giai đoạn ta thường tỉnh dậy khoảng 4-5 lần mỗi đêm. Nếu giấc ngủ tốt, thì ta lại ngủ tiếp còn nếu ngủ kém thì không làm sao ngủ lại được và cứ thế thao thức. Người ta có thể ngủ 6 giờ là đủ. Tắm biển sẽ đem lại cho ta sự thanh thần cần thiết để phục hồi nhịp điệu thức và ngủ. Không khí trong lành và sự yên tĩnh, tiếng sóng vỗ rì rào và sự êm dịu của biển sẽ ru ta vào giấc ngủ yên lành.

Ngoài ra có thể kết hợp với sinh hoạt câu lạc bộ buổi tối ở viện để tạo giấc ngủ tốt hơn như

- Xem các phim thời sự, xã hội

- Đánh cờ tướng
- Bóng bàn, bóng chuyền, cầu lông, khiêu vũ.

Thời gian sinh hoạt ở các viện điều dưỡng nên có giờ quy định, không để bệnh nhân ngủ quá sớm và dậy quá muộn.

## **CHỮA MỘT SỐ BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN**

### **1. Các chứng bệnh suy nhược**

- Tăng cân quá mức
- Sang chấn tinh thần
- Suy nhược thần kinh
- Trạng thái mệt mỏi

### **2. Các bệnh rối loạn cơ năng**

- Sau tai nạn
- Sau chấn thương: bong gân, chấn thương khớp
- Sau phẫu thuật
- Rối loạn tư thế: cột sống, khớp vai
- Các di chứng hệ thần kinh ngoại biên, đau thần kinh tọa, đau thần kinh cổ cánh tay
- Di chứng tai biến mạch máu não

### **3. Các bệnh về khớp**

- Viêm đa khớp: khớp cổ tay, bàn tay cánh tay, khớp chi dưới.

- Các bệnh thoái hoá: thoái hoá ụ khuỷu, thoái hoá quanh khớp vai, thoái hoá cột sống.

- Viêm bao hoạt dịch

#### 4. Bệnh hệ tim mạch

Có tác dụng đề phòng và ngăn ngừa bệnh tái phát

- Rối loạn tuần hoàn chi trên

- Rối loạn tuần hoàn chi dưới

- Rối loạn tuần hoàn và bạch huyết (trước và sau đẻ, béo phì, sau nhồi máu cơ tim)

- Bệnh huyết áp

#### 5. Các bệnh khác

- Bệnh ngoài da: mụn nhọt, sẹo lồi, di chứng sau bỏng

- Bệnh phụ khoa: rối loạn tuổi dậy thì, rối loạn tiền mãn kinh

- Bệnh dị ứng: viêm mũi dị ứng, viêm xoang dị ứng

- Bệnh hô hấp: viêm phế quản, viêm phổi mạn tính.

Sau đây là một vài ví dụ cụ thể về cách chữa bệnh bằng nước biển.

**Bệnh nhân A:** 50 tuổi, đau dây thần kinh cổ vai, khớp vai hạn chế vận động cơ cứng, đau đốt sống cổ.

- Xoa bóp giảm cơ cứng, tăng cường tuần hoàn tại chỗ (vùng cổ vai, cánh tay)

- Tắm trong nước biển nóng: giãn cơ, giảm đau.

- Đắp bùn dưới ánh đèn hồng ngoại

- Bó ngải cứu nóng – cườm hơi nóng của ngải cứu dọc chi trên
- Châm cứu
- Bấm huyết
- Bó ngải cứu nóng
- Tắm nước rất nóng kết hợp xoa bóp dưới nước bằng tia nước mạnh
- Phục hồi chức năng trong phòng tập và trong bồn tắm bằng thao tác chậm nhẹ nhàng.
- Nghỉ ngơi sau buổi tập hoặc tắm biển. Bơi lội.

**Bệnh nhân B:** nữ 40 tuổi, đau dây thần kinh toạ tái phát. Đi đau, ngồi đau, nhức về đêm từ mông xuống cẳng chân phải.

*Ngày thứ nhất:* thể dục ngồi ghế tập

- Xoa bóp bấm huyết dọc chân đau, mông, thắt lưng L<sub>1</sub> – L<sub>5</sub>
- Tắm nước rất nóng
- Phục hồi chức năng trong bồn tắm nước nóng và có vòi phun xoa bóp hỗ trợ, kèm theo kéo duỗi chi dưới.

*Ngày thứ hai:* xoa bóp bằng vòi phun nước dọc chi

- Đắp rong biển nóng dọc chân đau
- Đắp ngải cứu
- Tập các động tác và tư thế nhẹ nhàng.
- Giữ chế độ ăn nhẹ, tránh tăng cân.
- Xoa bóp vùng thắt lưng L<sub>1</sub> – L<sub>5</sub> xuống hai chi dưới
- Châm cứu, xoa bóp, bấm huyết.

- Đi bộ chậm 2-3km/1 giờ – chạy trên cát
- Xông hơi ngải cứu toàn thân

**Bệnh nhân C:** 45 tuổi, thoái hoá khớp chậu

- Thể dục ngồi ghế hay nằm tập
- Xoa bóp vùng chậu, mông và đùi trong bốn tấm.
- Đi trong nước biển nóng
- Xông hơi ngải cứu toàn thân
- Phục hồi chức năng trên bàn tập với động tác chậm nhẹ
- Đắp rong và bùn biển dưới đèn hồng ngoại, đắp lá ngải cứu nóng. Nước biển sẽ tăng cường lực cơ, phục hồi khả năng vận động vùng đùi chậu.
- Tắm biển ngày 2 lần: sáng, chiều

**Bệnh nhân D:** 56 tuổi, viêm đa khớp

- Ngâm mình trong bể nước biển 36°C nhằm giãn xương khớp vào buổi sáng.
- Xoa bóp toàn thân, giảm co cứng cơ, tăng cường chuyển hoá tại các mô cơ.
- Xoa bóp bằng vòi phun trong bốn tấm.
- Tắm hơi ngải cứu toàn thân
- Đắp rong biển nóng, lá ngải cứu vùng khớp đau.
- Tập chậm, dè dặt các tư thế ít gây đau.

Sau đợt điều trị nên tiếp tục luyện tập hàng ngày ở nhà.

- Đi bộ chậm 1 ngày 2km – kết hợp thở sâu
- Tắm nước biển 30 phút/24 giờ

**Bệnh nhân E:** 61 tuổi, sưng đau các khớp bàn tay ngón tay. Nếu không chữa sẽ thành tật, không vận động được (dạng thoái hoá khớp bàn tay).

- Ngâm tay trong nước biển nóng dần lên 42°C (tùy sức chịu đựng) rồi ngâm nước lạnh nhanh.
- Ngâm bàn tay trong nước bùn nóng, rong nóng.
- Đắp rong và bùn nóng dưới ánh đèn hồng ngoại.
- Xoa bóp bàn tay, ngón tay
- Xát cát bàn tay
- Châm cứu bàn tay
- Nước biển không ngăn được sự lão hoá các khớp xương nhưng duy trì được sự vận động các ngón tay và giảm sưng đau.

**Bệnh nhân G:** nữ 34 tuổi, giãn dây chằng và hồng đĩa gian đốt sống.

- Xoa bóp, đắp rong biển, đắp lá ngải cứu nóng
- Luyện tập phục hồi chức năng trong bể bơi nước nóng (ngừng ngay nếu thấy đau)
- Phơi nắng ngày 15-20 phút
- Đi bộ trên bờ biển ngày 30 phút (nếu người thấy khỏe)
- Châm cứu
- Điện 1 chiều
- Xông hơi ngải cứu toàn thân

Liệu pháp này có thể dùng trong đau cột sống kết hợp đau dây thần kinh tọa.

## TẮM NƯỚC BIỂN

Chữa bệnh ở biển bạn sẽ nghĩ ngay đến "tắm biển" và "nghỉ hè". Đúng, nghỉ hè nhưng trước hết là nghỉ dưỡng bệnh, thư giãn để thay thế những giờ chữa bệnh, nhiều khi khá vất vả và gò bó.

Nếu đơn giản là hồi phục sức khỏe thì chẳng cần huy động ý chí kiên cường và thiết bị khoa học phức tạp. Nhưng nếu để phục hồi chức năng của một khớp xương bị hạn chế vận động, phải cần kỳ công.

Cần nhắc lại chữa bệnh ở suối nước nóng khác chữa bệnh ở biển. "Ở biển" đòi hỏi trước hết một địa điểm gần sát biển, ngay trên bờ biển và những thiết bị lấy nước mới, sạch và không ô nhiễm.

Chữa bệnh ở biển dựa vào 3 đặc trưng: nước biển ấm áp, khí trời ven biển và khí hậu thuận lợi. Còn đối với các nhân tố chữa bệnh khác thì đến suối nước nóng hay ra biển đều đại khái như nhau

- Lấy các nhân tố từ biển là cơ bản: tắm nước biển, đắp rong biển, đắp bùn biển kết hợp với khí hậu ven biển.

- Kết hợp với các kỹ thuật khác hỗ trợ cho nước biển trong khi tắm: xoa bóp, bấm huyệt, bó bùn, bó lá, châm cứu, vận động luyện tập, tia hồng ngoại, tử ngoại, siêu âm....

### 1. Tắm nước biển

- Lấy nước ở nơi sạch xa bờ
- Đun nóng nước tới nhiệt độ thích hợp

- Thay nước mới càng nhiều càng tốt

Đây là 3 chìa khoá để chữa bệnh ở biển đạt hiệu quả cao, da săn hơn, mạch máu giãn nở hơn, các chất khoáng điện phân trong nước biển thấm vào cơ thể dễ dàng, sâu hơn và nhiều hơn, làm cho mạch không bị co thắt nữa. Nhiệt độ cao nhưng không cao quá, khoảng  $34^{\circ}\text{C}$  :  $36^{\circ}\text{C}$  là thích hợp. Nếu nóng tới  $37^{\circ}\text{C}$  thì sẽ không tốt vì các enzym dễ bị nghiền ở các mô và tế bào.

Nhiệt độ của nước không những làm giãn mạch mà còn có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn, làm mềm cơ bắp, loại bỏ sự co cứng (chuột rút), giảm đau.... Da và màng nhầy phản ứng tốt, sự trao đổi chất tăng, mồ hôi ra nhiều đào thải chất độc ra khỏi cơ thể.

## **2. Các phương pháp hỗ trợ cho nước biển**

### **2.1. Xoa bóp**

Xoa bóp dưới nước từng phần hay khắp cơ thể. Có thể tiến hành xoa bóp bằng khí. Bệnh nhân ngâm mình trong bồn tắm chứa nước biển ở nhiệt độ  $34^{\circ}\text{C}$  -  $36^{\circ}\text{C}$ . Đáy bồn có thể có nhiều lỗ hồng hoặc một hệ thống phun không khí hoặc khí carbonic đã được nén ép nhằm làm xao động nước và loại bỏ lớp chất nhờn, mồ hôi, bụi bẩn bám trên da. Da được rửa sạch, mềm mại sẽ trao đổi sinh hoá và điện tích với nước biển một cách mạnh mẽ và triệt để hơn. Có thể kết hợp xoa bóp bằng tay sau khi bệnh nhân ngâm mình trong nước từ 15 đến 20 phút.

### **2.2. Tắm nước nóng**

Tắm nước thật nóng (nóng nhất mà bệnh nhân chịu được). Kiểu tắm này tác dụng như xoa bóp mạnh, làm săn



da, giãn mạch máu, tăng lưu lượng tuần hoàn máu, loại trừ các chứng phù nề, tụ máu.

### **2.3. Tắm nước kèm phun khí carbonic**

Khí carbonic được phun dưới dạng bong bóng rất nhỏ (như bia sủi bọt) có tác dụng điều hoà hệ thần kinh thực vật, thư giãn. Các tế bào nhận oxy, thải carbonic và các chất cặn bã (urê, acid uric) một cách tích cực và triệt để hơn.

Phun khí nhiều hay ít, mau hay lâu tùy chỉ định của bác sĩ. Trung bình không nên tắm quá 20 phút một lần, cần nghỉ ngơi ít nhất 15 phút sau khi tắm. Tốt nhất là tắm 2 ngày một lần để cơ thể khỏi mệt mỏi.

### **2.4. Tắm vòi hoa sen trong nước**

Đây là một cách kết hợp có ích giữa tắm và xoa bóp.

Bệnh nhân ngâm mình trong bồn tắm chứa nước 36°C. Kỹ thuật viên cầm vòi phun với áp lực từ 1,5 đến 3kg. Nếu dùng vòi có đường kính nhỏ, nước sẽ phun thành tia mạnh tác dụng trên diện tích nhỏ ở da. Nếu dùng vòi có đường kính lớn hơn, tia nước yếu hơn nhưng tác dụng trên diện tích lớn hơn. Có thể thay đổi khoảng cách tia nước tới da bệnh nhân để được tia nước phun với áp lực như ý muốn. Tất nhiên tia nước càng mạnh, tác dụng càng sâu. Nên bắt đầu bằng phun nhẹ nhàng, lướt nhanh trên khắp cơ thể, phun mạnh dần lên và tập trung vào vùng thắt lưng. Phương pháp dùng "vòi phun trong nước" có 3 tác dụng: thư giãn, giảm đau, loại trừ những căng thẳng về tâm thần. Không nên phun thẳng tia nước vào một số vùng nhạy cảm của cơ thể. Chỉ nên phun dưới 15 lần.

## **2.5. Tắm siêu âm**

Dùng điện cực tạo rung chuyển siêu âm ở hai đầu bồn tắm đầy nước biển, nước dẫn siêu âm rất tốt. Vùng đau đặt trên đường đi của luồng siêu âm. Siêu âm rất có ích khi điều trị các rối loạn dinh dưỡng của mô và thần kinh.

## **2.6. Tắm nắng**

Mặt trời là người bạn tốt của con người nếu chúng ta hiểu mặt trời. Tia tử ngoại loại UVB chịu trách nhiệm tổng hợp sinh tố D để cấu tạo nên xương, tóc và răng.... Tia cực tím góp phần trong điều trị một số bệnh ngoài da.

Mặt trời rất cần thiết cho sự sống. Nó là một đồng hồ về sinh, hoá học, thay đổi sáng tối đêm ngày.

- Tia tử ngoại của mặt trời, có một số bị lớp ozon cách trên đầu chúng ta khoảng 3 km chặn lại.

- Tia tử ngoại là những tia lạnh, không nhìn thấy bằng mắt thường. Liều vừa phải thì tốt đối với sức khoẻ. Liều quá cao gây cháy da như bỏng. Nếu tia chiếu trực tiếp vào mắt thì gây viêm giác mạc.

- Tia ánh sáng nhìn thấy được bằng mắt. Tức là tia đi từ tử ngoại tới hồng ngoại.

- Tia hồng ngoại rất nóng nhưng không nhìn thấy. Khi trời mát, mây mù, có gió cũng có tia tử ngoại. Khi ngâm mình dưới nước, phần trên của cơ thể cũng chịu ảnh hưởng của tia tử ngoại.

- Tia tử ngoại UVA gây tác hại trên các sợi chun giãn của da (fibres élastiques). Các sợi này có liên quan tới chất collagen làm da mất tính chất đàn hồi và bị khô. Khi 40-50 tuổi, sau khi tắm bể có phơi nắng thì trên da có những nốt

đỏ. Những nốt đỏ đó là dấu hiệu của sự già cỗi sớm của da. Sau đó biến thành màu nâu mà ta cho là tàn hương hay sạm nắng.

Gió và mây cũng không ngăn được tia tử ngoại. Khi ngâm mình trong nước bể, ta cũng không tránh được tia tử ngoại. Người vẫn rám nắng.

Nói như thế không phải hoàn toàn sợ hãi tránh tia nắng khi ra bể. Mà phải yêu nó vì nó đem lại sự tốt lành.

Để tận dụng ánh nắng phải cần chú ý:

- Tránh phơi nắng vào giờ quá nắng từ 12-16 giờ.
- Chú ý nên đội mũ, đeo kính râm.
- Khi phơi nắng trên bờ biển không nên phơi quá lâu. Trong những ngày đầu chỉ nên phơi từ 15-20 phút. Có thể tăng dần tùy theo khả năng chịu nắng của da.
- Da càng trắng, càng nhạt màu thì phơi nắng càng nên nhẹ và ít hơn.
- Nếu có điều kiện dùng các loại kem chống nắng và nên bôi 20 phút trước khi ra nắng để cho các loại kem này có đủ thời gian ngấm vào da.

Tia nắng UVB gây bỏng, tia UVA gây lão hoá sớm ở da và tồn tại lâu ở mặt, lưng bàn tay.

Tóm lại: để tận hưởng sự tốt lành của biển cả và các tia nắng ấm của mặt trời, nên chú ý bảo vệ da.

## **2.7. Tắm không khí**

Không khí tốt nhất vùng biển là buổi sáng sớm ngoài ý thức tập thể dục đi bộ trên bờ biển còn các loại vận động khác. Sáng sớm ra bể mặc quần áo cho đủ ấm nên tranh

thủ đi bộ và chạy. Dần dần thấy người nóng lên để phù hợp với nhiệt độ ngoài bể. Cần mặc áo mỏng quần ngắn.

Trong gió nhẹ có rất nhiều ôxi coi như một xoa bóp ngoài da toàn thân kết hợp thở không khí trong lành của bể.

Tắm không khí ngoài bể thời gian tăng dần tùy sức khỏe, có thể từ 1-2 giờ khi mặt trời nóng lên.

Những bệnh nhân có bệnh về đường hô hấp nên thận trọng tắm bể.

## **2.8. Tắm cát**

Ở bên châu Âu có những viện điều dưỡng chỉ dùng phương pháp điều trị bằng cát cho bệnh nhân. Người ta dùng cát ở bờ biển rất sạch nhiệt độ tùy theo bệnh và tùy theo cơ địa.

Bệnh nhân đắp cát vào ngoài da. Có thể chôn sâu bệnh nhân trong cát nóng để chữa bệnh. Ở ta thời gian điều dưỡng nghỉ ngơi có thể thực hiện các phương pháp đơn giản như nằm dài trên cát phơi nắng lấy cát xát mạnh vào người.

Bệnh nhân tự làm lấy cát, xát mạnh vào tay, chân, vào lưng, các vùng khớp, các vùng đau đắp lên người. Mỗi ngày có thể làm một lần từ 15-20 phút.

Phương pháp điều trị bằng cát nóng nhiệt độ từ 40° trở lên như ở các vùng sa mạc ở Châu Phi để chữa bệnh. Ở nước ta chưa có.

## **2.9. Tắm hơi lá Ngải cứu (còn gọi là xông hơi lá Ngải cứu)**

Phương pháp xông toàn thân bằng hơi lá Ngải cứu.

Bệnh nhân ngoài trong một cái lồng kín bằng vải nhựa, mỗi bề rộng khoảng 1,5m ( xem ảnh).

Bệnh nhân ngồi trên một cái ghế đệm bằng khăn lông để thấm mồ hôi, đầu đội mũ bằng vải. Một khăn bông đặt trên đùi bệnh nhân để bệnh nhân tự thấm mồ hôi. Cho hơi Ngải cứu nóng khoảng  $45^{\circ}$ - $50^{\circ}$  vào lồng.

Bệnh nhân ngồi xông 30 phút. Bệnh nhân ra mồ hôi nhiều, khi đó cho nghỉ xông. Đưa bệnh nhân ra ngoài lồng, lau thật khô mồ hôi. Đưa bệnh nhân vào giường đắp khăn ủ kín để bệnh nhân nghỉ 20 phút. Mời bệnh nhân uống một cốc nước hoa quả.

Làm xoa bóp, bấm huyệt và bệnh nhân tập vài động tác nhẹ nhàng.

#### **2.10. Chườm hơi lá Ngải cứu khô**

Lấy khoảng 1/2kg Ngải cứu khô rửa sạch đổ vào rổ để cho ráo nước.

Cho Ngải cứu vào nồi đặt lên bếp đun nắp kín. Rất cần đun nắp để khỏi bay tinh dầu  $\alpha$  Thyone.

Lấy một miếng vải nhựa rộng khoảng  $1m^2$  trải trên giường.

Bệnh nhân cởi quần áo nằm nghiêng một bên.

Đem Ngải cứu nóng khoảng  $40$ - $50^{\circ}$  trải dọc theo lưng bệnh nhân.

#### **Chú ý:**

Không để Ngải cứu dính vào da bệnh nhân gây bỏng.

Phủ kín vải nhựa lên người bệnh nhân. Lấy một khăn bông dày, ủ ngoài vải nhựa để giữ nóng.

Ngải cứu nguội dần. Khi bột nóng bệnh nhân nằm ngửa, đặt trực tiếp lưng trên lá Ngải cứu khoảng 10 phút, lấy Ngải cứu ra. Làm xoa bóp lưng và kết hợp bấm huyệt, cho bệnh nhân ( xem ảnh phương pháp bó Ngải cứu).

### **2.11. Chườm hơi lá Ngải cứu tươi**

Lấy khoảng 2 bó Ngải cứu tươi quăng 1/2 cân nhặt hết lá cọng cứng.

Lấy một miếng vải dày hình vuông khoảng 70 cm<sup>2</sup>.

Muối biển hạt to khoảng độ 300g đem rang muối thật nóng bốc hơi.

Trải lá Ngải cứu tươi trên tấm vải. Lấp Ngải cứu tươi dày độ 4-5 phân. Đổ muối biển rang nóng lên Ngải cứu. Bó vải nhựa buộc chặt ở trên.

Đem Ngải cứu nóng bốc hơi chườm cho bệnh nhân vào chỗ đau.

#### **Chú ý:**

Tay kỹ thuật viên phải xoa bóp di động đều cho đến lúc Ngải cứu nguội mới đặt yên một chỗ.

Kết hợp bấm huyệt cho bệnh nhân.

Bệnh nhân tranh thủ tập khoảng 5 -10 phút sau khi xông hơi lá Ngải cứu.

## **BỂ TẮM**

Ngoài những phương pháp chữa bệnh như trên, chúng tôi xin giới thiệu một phương pháp điều trị được thực hiện trong bể tắm có sự giám sát của các kỹ thuật viên, huấn luyện viên thể dục. Đây là phương pháp tốt trong điều trị bệnh thuộc hệ vận động, hệ tim mạch, hệ tuần hoàn...

Trong thời gian điều trị, sự hướng dẫn của kỹ thuật viên là rất quan trọng. Do vậy, kỹ thuật viên không được vắng mặt trong các buổi tập.

Các bể tắm có nhiều loại khác nhau, chiều sâu trung bình là 1,3m, có thể có ba bể tắm thông nhau và có thể đưa lên đưa xuống được để giúp bệnh nhân tập luyện dễ dàng. Có thể chia làm 3 loại bể tắm:

### **1. Bể tắm làm việc**

Thường có độ sâu trung bình 3-3,5m, nước ở 37°C - 40°C, hoặc có thể giữ được mức nhiệt của nước ở 36°C bệnh nhân nằm hay ngồi trong bể có dây buộc. Tất cả các động tác bụng, chi, gấp, duỗi, quay một hay hai chi, động tác cổ quay tròn, kéo duỗi, bơi đều do kỹ thuật viên điều khiển. Cũng có thể cho tập kéo các quả tạ và có thể tập ngoài nước. Cũng có thể có những bài tập bệnh nhân nằm hay ngồi ở trên bàn ngập nước, cho vận động các khớp và cơ nhẹ nhàng.

### **2. Bể tắm vai**

Để phục hồi chi trên, kích thước bể 2,3 x 2m, sâu 1m, trong bể có một cái ghế. Bệnh nhân ngồi trên ghế, vai ở ngoài để có thể làm các động tác của vai. Cũng có thể làm các động tác chân gấp, duỗi, quay háng. Cách tập này có tác dụng lên vùng lưng, còng. Cũng có thể áp dụng các động tác hồi phục cơ để tránh teo cơ sau các bất động do gãy xương, chấn thương hoặc phẫu thuật.

### **3. Bể đi**

Là loại bể dài 6,5m, rộng 3m đặt nghiêng, có thể có những bậc thang. Diện tích bể từ 200-400m<sup>2</sup>. Có thể có hai bể đối lưu, một bể nước ở 33°C và một bể ở 18°C với những

dòng nước chảy ngược chiều nhau gây một sự co và giãn mạch ở chi dưới. Kết quả là tăng tuần hoàn máu và bạch huyết, các cơ sẽ khoẻ hơn. Các cơ sở không có loại bể này thì có thể cho bơi trong những dòng nước khác nhau. Có những bể tắm bệnh nhân được nằm dài hoặc ngồi. Các động tác chậm và đều đưa đến hoạt động tích cực cho tuần hoàn máu.

Trong những viện điều dưỡng, có những bể tắm hơi tử ngoại. Người ta gây ra trong không khí những tinh thể nước biển. Phương pháp này đem đến cho bệnh nhân kết quả điều trị rất tốt, nhất là những bệnh nhân có vấn đề về đường hô hấp: tai, mũi, họng, hầu.

Những bể tắm mà trong đó có những làn sóng thì càng có lợi vì các bể này giữ cho bệnh nhân chịu một áp lực nước và thường là hồi phục chi dưới. Các thao tác chủ yếu là để điều trị các tổn thương thần kinh trung ương hoặc các rối loạn chức năng. Những bệnh nhân bị tổn thương chức năng vận động, phương pháp hồi phục cổ điển sẽ không có tác dụng cho nên nó mang lại rất nhiều lợi ích cho các bệnh nhân được điều trị trong các bể bằng nước mặn.

Có thể thời gian tập hơi lâu để người bệnh có thể quen dần và tự họ có thể tìm thấy những động tác tốt hơn. Công việc sẽ trở nên dần dần có kết quả tốt nếu bệnh nhân cảm thấy dễ chịu trong môi trường nước và cảm giác đặc biệt nhạy cảm của cơ thể khi họ thấy sự co cứng của các khớp giảm dần. Có những viện điều dưỡng trang bị những máy móc mới như: các tia nước ở trong nước, loại này phức tạp hơn các loại đơn giản đã nói ở trên. Các tia nước mạnh này trong bể có thể điều chỉnh lực hoặc định hướng trên cơ thể. Các loại co cứng và đau sẽ giảm dần. Kỹ thuật viên dùng các loại bể này phải được huấn luyện để tránh làm



đau cho người bệnh. Trong các viện điều dưỡng dùng nước bể phải có một đội ngũ kỹ thuật viên lành nghề và hiểu sâu các bệnh về khớp.

## **SINH VẬT PHÙ PHIÊU PHƯƠNG PHÁP DÙNG RONG BIỂN CHỮA BỆNH**

Từ "planton" bắt nguồn từ Hy Lạp có nghĩa là "lang thang", mà ta thường dịch là "phù phiêu" (phù là nổi, phiêu là phiêu bạt). Nếu không có sinh vật phù phiêu thế giới biển sẽ trở thành hoang vắng, các rong đơn bào chính là các cư dân thực vật đầu tiên trong biển và đó chính là hình thức thô sơ nhất của sự sống. Nhờ quang hợp, rong biển chuyển hoá chất vô cơ thành chất hữu cơ, do vai trò của vi khuẩn biển. Sinh vật phù phiêu là nguồn dự trữ thức ăn lớn nhất của hành tinh. Trong liệu pháp chữa bệnh bằng nước biển, ta đề cao vai trò của xoa bóp hoặc đắp các lớp bùn và các lớp rong biển chính là vì muốn làm giàu vitamin và yếu tố vi lượng cho cơ thể.

Biển thường có màu nâu đỏ và xanh, đó là nhờ rong biển. Rong biển sản xuất 70% oxy cho khí quyển, chúng chứa tới 80% nước. Đặc điểm của chúng là dùng các yếu tố vô cơ của nước biển để tích lũy dưới dạng ion. Rong biển có thể xem như một dự trữ tài nguyên khổng lồ chứa tới 60 yếu tố, trong đó 70% là các sinh vật phù phiêu, 40-60% là các thể glucid. Đó là chưa kể vitamin A cần cho sự trưởng thành, vitamin C cần để chống bệnh tật, vitamin E cần cho sinh đẻ... Ngoài ra rong biển là những thực vật duy nhất sản xuất được vitamin B12 cần cho quá trình tạo hồng cầu. Rong biển là những nhà máy hoá học tuyệt vời xúc tiến sự tự lọc sạch nước biển và đóng một vai trò quan trọng trong việc diệt khuẩn cho nước biển. Như vậy là rong biển kết hợp được các tác dụng kháng sinh diệt

khuẩn và diệt "virus". Đó là nguyên nhân vì sao từ xa xưa nhân loại đã biết dùng nước biển để chữa bệnh. Ở vùng Bretagne (Tây Bắc nước Pháp) dân miền biển thường lấy rong biển để bọc các đứa trẻ còi cọc và yếu ớt. Sau họ, các thầy thuốc và các nhà nghiên cứu, cũng như các nhà trồng trọt và sinh học đều có những ứng dụng rộng rãi rong biển trong ăn uống và chữa bệnh. Việc sử dụng rong biển để chữa bệnh được gọi là "tảo liệu pháp". Nguyên tắc của nó là xem rong biển như một thứ nước biển "cô đặc". Tuy nhiên, cần nhớ chỉ có rong biển còn sống và mọc ở đáy biển mới có tác dụng. Rong biển có tác dụng mạnh mẽ nhất ở giai đoạn mới mọc, chưa có rễ và cành (ta gọi là tản). Tản rong biển có khả năng phân huỷ muối iodua để tinh chế iod cho mình. Vì thế, nên một số bờ biển rất thơm mùi iod, như bờ Đại Tây Dương.

Các trung tâm chữa bệnh ở Pháp thường ưa dùng rong biển vùng Tây Bắc vì vùng đó không bị ô nhiễm từ đất liền hoặc từ ngoài khơi. Rong biển vùng đó thường được dân chài thu hoạch khi còn sống lơ lửng trên nước biển. Rong lấy về sẽ lọc bỏ phần hỏng, thổi rồi đem đông lạnh để tránh hiện tượng lên men, cuối cùng được nghiền nát thành bột nhỏ đường kính 20mm. Nếu được xử lý như vậy, rong biển sẽ giữ lại gần như nguyên vẹn hoạt tính của mình.

Gần đây người ta còn áp dụng một phương pháp hiện đại là nghiền nát rong biển ở nhiệt độ thấp ( $-500^{\circ}\text{C}$ ). Rong biển được nghiền thành bột nhão 80-100mm, nhiều lần liên tiếp thành những hạt bụi ướt, đường kính 5-10mm. Bột rong nghiền ấy được dùng để xoa bóp đắp từng chỗ đau và phủ lên toàn bộ cơ thể, tùy bệnh. Kích thước rất bé của rong biển đã được nghiền nát khiến cho các chất tăng lực dễ xâm nhập vào các mô.

*Chữa bệnh bằng rong biển đã trở thành một vũ khí hàng đầu trong khoa chữa bệnh bằng nước biển hiện đại.*

## **BÙN BIỂN**

Bùn biển ta vẫn thấy trên bãi biển khi nước thủy triều rút. Bùn trên bề mặt thường có màu vàng nhạt nhờ trao đổi chất và khí liên tục với nước. Có thể xem bùn biển như một môi trường giàu oxy, chứa nhiều vi khuẩn yếm khí, kết hợp thành thứ bùn nhão. Ngược lại, nếu ta xuống sâu khoảng 1m, bùn sẽ rắn lại và chuyển sang màu thẫm đen.

Nói đến bùn là nói đến quá trình khoáng hoá của các chất hữu cơ giúp bùn ươn trở thành bùn khô ráo và khiến khối bùn trở nên xốp với một ít nước bị cầm giữ trong các khoảng trống. Loại phù sa khô này thường gần giống đất sét và cát, giàu calci, magiê, kali, lưu huỳnh. Khoa chữa bệnh bằng nước biển quan tâm nhiều đến tỉ lệ đất sét trong khối bùn.

Có thể dùng bùn đáy biển và phù sa lắng đọng một cách tự nhiên hoặc dùng bùn nhân tạo. Người Ai Cập cổ đã biết dùng bùn để chữa các bệnh phụ khoa, và các vết bỏng.... Nhưng chữa bệnh bằng bùn lấy ở các đầm ven biển thuộc về công của người cổ La Mã. Đặc biệt người dân Pháp ở gần núi Saint - Michel, nơi có chênh lệch mức nước thủy triều lên xuống tới 14m, từ lâu đã biết tác dụng giảm đau, chống viêm của bùn biển.

Bùn biển nên lấy gần bờ, xa các dòng hải lưu, các cửa sông, ở độ sâu 800m. Thứ bùn này thường là những hỗn hợp thực vật, động vật (lấy ở ven biển) hay khoáng vật, vụn, nghêu, sò, tôm, cua... (lấy từ đáy biển). Bùn nằm sâu dưới biển, ngấm trong nước muối đậm đặc nên thường không chứa vi khuẩn gây mầm bệnh.

## **1. Cách dùng bùn biển**

- Trộn bùn với nước biển trong bồn tắm.
- Đắp thành lớp mỏng trên da đã được làm ẩm và xoa bóp để làm mềm da và tăng lưu thông máu. Có thể phủ giấy nhôm hay vải nhựa lên trên lớp bùn để giữ bùn và da ẩm ướt được lâu. Để nguyên lớp bùn trong khoảng 20 phút hoặc bọc bùn trong một lớp vải, đắp lên da từ 6 đến 12 giờ liền. Đắp bùn ở những nơi xung yếu như gáy, bả vai, thắt lưng, một chi hay một khớp xương. Có thể đắp một lớp bùn dày, đã làm ẩm tới 40°C và được giữ ẩm nhờ chiếu hồng ngoại trong thời gian 20-30 phút.

## **2. Tác dụng của việc đắp bùn biển**

- Làm giãn nở da thịt, giảm sưng tấy, chống viêm, giúp sự xâm nhập của các ion vào máu. Tác dụng mạnh nhất của bùn biển là giảm đau và chống viêm. Tất nhiên bùn không chữa được viêm khớp nhưng nó làm dịu các cơn đau và nhiều khi còn ngăn chặn được sự tiến triển thêm theo hướng xấu của các chứng đau khớp. Trong một số trường hợp bùn có thể giúp các khớp bị cứng cử động trở lại. Bùn biển giàu muối khoáng gấp 10-12 lần nước biển nên tác dụng tốt với phủ tạng.

- Đắp bùn biển có lợi cho các chứng đau khớp và đau cột sống, nhất là ở vùng thắt lưng. Bùn biển còn có thể dùng để chữa các rối loạn cơ, thần kinh, tim mạch, các bệnh ngoài da.

- Ngoài ra, đắp bùn nóng còn gây vã mồ hôi, giúp cơ thể loại bỏ nhanh hơn các chất cặn bã và độc hại.

Một số cơ sở còn dùng bùn biển trộn lẫn với bột rong biển trong thau, chậu để người bệnh ngâm tay, tập cử động ngón tay và cổ tay, chống teo cơ, suy nhược cơ thể.

## THƯ GIÃN

Sau khi tập khá vất vả, sự "thư giãn" trong bể bơi là rất cần thiết. Như trên đã nói, nước biển có tỉ trọng gần ngang với cơ thể, nên tạo cho người bệnh đang ngâm mình trong nước biển cảm giác thoải mái đặc biệt của người đã "mất trọng lượng", vừa giúp cử động dễ dàng hơn, vừa giúp tiết kiệm đáng kể năng lượng. Thật ra, toàn bộ tổ chức vận động của ta (thực hiện một động tác tức thời hay giữ nguyên một tư thế lâu dài) vốn thích nghi với trạng thái có trọng lượng. Vì vậy, khi đạt được trạng thái có trọng lượng trong bể tắm nước biển người bệnh thường được hưởng một sự thư giãn hoàn toàn và đầy thoải mái. Lúc đầu, người bệnh ngồi ngay ngắn, tay chân đều gấp lại. Dần dà, tay chân và thân mình duỗi ra dần; cuối cùng người bệnh không mất tí sức nào mà vẫn tự tìm ra được cho mình một tư thế trôi nổi bồng bênh ("làm ván") đặc biệt dễ chịu, với trạng thái thư giãn hoàn toàn về hệ cơ. Tùy những đặc điểm cơ thể của từng người bệnh, nhân viên có thể để họ trôi nổi ở tư thế nằm sấp hay nằm ngửa, và có thể đặt nhiều "phao" nhỏ ở cổ (gáy) hoặc cổ chân người bệnh để tạo tư thế thoải mái nhất ở tầng nước trên, với mũi nổi trôi trên mặt nước để thở nhẹ nhàng, chậm rãi. Chỉ sau khoảng 2-3 phút thở nhẹ như vậy, thường thì người bệnh mất hẳn khái niệm về thời gian và không gian và tận hưởng một sự thanh thản nhẹ nhàng, thật là dễ chịu. Người bệnh hít vào nhẹ, thở ra nhẹ nhờ cơ giãn cơ hoành ("thở bụng", theo kiểu quen thuộc trong Yoga), lúc hít vào thì nổi lên một chút, lúc thở ra thì chìm xuống một chút, gần như vô thức. Nếu giữ nhiệt độ nước ở 34°C - 36°C và một độ chiếu sáng dịu thì trạng thái thư giãn trong tình trạng không trọng lượng

có thể kéo dài 20-30 phút, giống như khi ta bắt đầu thêm thiếp trước lúc ngủ hẳn. Hiệu quả đặc biệt này nếu tập trong phòng phải mất nhiều buổi mới đạt được; nhưng nếu tập trong nước biển sạch và ấm, chỉ mất vài phút.

Trong trường hợp suy nhược thể chất và tinh thần, mất ngủ, nói tóm lại, căng thẳng (stress) người bệnh rất nhanh tìm thấy lại được sự thanh thản trong nhịp điệu sinh học.

Ngược lại trong trường hợp quá khích, bị thường xuyên kích động, người bệnh cũng sẽ tìm lại cân bằng sinh học đã mất. Để tránh cho những người bị rối loạn hệ vận động mọi cố gắng cơ học, có thể dùng phao bơi nhỏ đặt đúng chỗ để giữ cho cơ thể nổi bồng bềnh trên mặt nước ngay từ buổi tập đầu tiên.

Tình trạng tinh thần căng thẳng kéo dài sẽ dẫn đến stress.

Stress là một bệnh của tuổi tác từ 30-40 trở lên. Lo buồn vô cớ không nguyên nhân đến trong ngày. Lo sợ mà không biết lo sợ điều gì. Nổi buồn âm ỉ đến lúc đang làm việc, lúc đang đi chơi....

Khi cần ngủ thì không ngủ được. Lúc muốn thức thì ngáp dài một mẻ.

Mất ngủ, suy nhược thần kinh, người kém phấn chấn, không ham thích một cái gì.

Bệnh nhân bị rối loạn thần kinh thực vật, cảm giác nóng lạnh thất thường, tinh thần suy sụp, sức khoẻ sút kém.

Nhớ và quên lẫn lộn.

Bệnh đơn giản nhưng kéo dài.

Nếu thay đổi môi trường sống một thời gian, thay đổi sinh hoạt, như đi du lịch gặp gỡ bạn bè bà con, những người có sự gắn bó tình cảm tốt với mình.

Trong thời gian căng thẳng nên tránh làm những việc gì mà mình thấy do dự băn khoăn. Cố gắng tìm những sinh hoạt phù hợp.

**Thí dụ:** Thể thao, thể dục, đánh cờ, khiêu vũ, ca nhạc...

Ở cơ sở điều dưỡng nên tranh thủ tiếp xúc gần bạn bè, có một quan hệ mới.

Không khí ở viện điều dưỡng về mặt quan hệ xã hội văn hoá, tình cảm có những điều rất đặc biệt có khi nó giúp cho chúng ta thay đổi nhân sinh quan cuộc sống phục hồi sức khoẻ một cách kỳ diệu.

## **CHẾ ĐỘ ĂN KHI CHỮA BỆNH**

Chữa bệnh bằng tắm biển thực sự mang lại hiệu quả tối ưu nếu ta kết hợp với một chế độ ăn thích hợp. Thức ăn là yếu tố quan trọng của sức khoẻ, quyết định sự cân bằng sinh học của cơ thể.

Trước mỗi đợt chữa bệnh ở biển, bác sĩ và bệnh nhân nên thảo luận về một khẩu phần ăn thích hợp, vừa ngon miệng, vừa có ích trong việc điều trị (chống béo phì, hay thiếu vitamin). Một viện điều dưỡng cho biết 25% số người chữa bệnh muốn thay đổi chế độ ăn. Cũng cần phải lưu ý chế độ ăn này phải duy trì đến hết đợt điều trị. Ăn theo chế độ không có nghĩa là ăn uống kham khổ, chay tịnh hay gò bó. Bệnh nhân muốn biết hoà hợp "ăn kiêng" với "ăn ngon", ăn theo khẩu vị và ăn đủ calo. Ăn là nghệ thuật sống.

Ăn theo chế độ là ăn uống hợp lý, theo tuổi, theo tạng người và sức khỏe - nghĩa là theo sinh học cá thể. Đồng thời, ăn uống còn phụ thuộc vào thời tiết địa phương đang ở và cách ăn uống truyền thống của dân tộc và đặc biệt cần phải tránh thay đổi chế độ ăn, món ăn đột ngột, và cưỡng bức. Đối với người quen ăn uống đầy đủ mà đột ngột chuyển sang chế độ ăn kham khổ là không tốt.

## **1. Một số điều cần lưu ý trong chế độ ăn**

- Điều kiện cơ bản là ăn đủ và ăn sạch, thức ăn càng tự nhiên càng tốt, không nên ăn quá cầu kỳ và phức tạp. Nghĩa là nên hạn chế tối đa đồ hộp, nước ngọt đóng chai, bia rượu....

- Bữa sáng cần đầy đủ về số lượng và chất lượng (protid, lipid, glucid...). Cần lưu ý chất ngọt và chất béo là những đồng minh nguy hiểm của bệnh béo phì và xơ cứng động mạch - nguyên nhân chủ yếu gây nên tử vong ở người cao tuổi.

Tóm lại: khẩu phần thích hợp cần đảm bảo 60% rau quả, 20% protein (thịt, cá, trứng, gan...), 20% bột đường (cơm, bánh mì....) và 1,5 lít nước một ngày. Tránh thuốc lá, rượu mạnh.

## **2. Một số thành kiến trong ăn uống**

### **2.1. Giò chả có gây béo không?**

Các sản phẩm thịt mỡ chứa dưới 20% mỡ đều không gây béo.

### **2.2. Muối có giúp giữ "eo" không?**

Không, muối giúp sự ngon miệng. Người bị bệnh tim



nên tránh ăn nhiều muối vì muối góp phần làm xơ cứng động mạch.

### ***2.3. Nên ăn nhiều bữa***

Mỗi bữa một chút thức ăn sẽ làm mất cảm giác đói và bạn sẽ không lên cân.

Bạn cần giữ chế độ ăn 3 bữa một ngày và tuyệt đối không nên nhịn ăn trong thời gian dài.

### ***2.4. Bột, đường là bạn hay thù?***

– Bột, đường rất cần cho cơ thể vì sản phẩm cuối cùng mà cơ thể tiêu thụ là glucose nguồn tạo ATP, dạng năng lượng chủ yếu và phổ biến nhất của cơ thể. Tuy nhiên, chỉ nên ăn đường, bột một cách vừa phải. Lượng đường, bột dư thừa ngăn cản sự hấp thụ các chất khác gây mất ngủ, tích thành lớp mỡ dày dưới da.

– Không nên áp dụng một chế độ ăn calo quá thấp vì cơ thể sẽ nhanh chóng quen với sự thiếu hụt nhưng thiếu hụt đó không còn tác dụng đối với sự mất cân. Và hơn thế nữa, khi ăn lại bình thường thì cân lại trở về như cũ.

Để tránh cảm giác đói, nên ăn nhiều chất độn: cà chua, salad, giá, măng, rau tươi... ăn nhiều hoa quả, nhưng tránh các loại hoa quả nhiều đường như chuối, nhãn, vải.... Các loại củ có nhiều chất bột kích thích bài tiết insulin gây giữ mỡ.

### ***2.5. Uống trong khi ăn***

Nước uống trong lúc ăn giúp cho việc tiêu hoá thức ăn được dễ dàng. Đặc biệt các loại canh chua trong bữa ăn kích thích tiết dịch vị, ăn ngon miệng hơn. Mỗi ngày cơ

thể chúng ta cần 1,5 lít nước tinh khiết đã đun sôi. Tốt nhất là nước suối đầu nguồn, nước mưa, nước máy sạch.

Uống nước biển rất tốt, nên dùng nước biển lạnh và uống trước bữa ăn. Uống mỗi lần 1 cốc gồm 30-50ml nước biển và 2 thìa nước lọc. Nước biển giúp cho tiêu hoá dễ dàng, tăng cường Mg, NaCl trong máu, giảm sự lên men ở ruột.

*Về chế độ ăn uống, nhà hiền triết Xênegơ đã cảnh cáo: "Con người có khi tự đào mộ chôn mình bằng răng".*

*Hipocrate, ông tổ ngành y nhận xét "Ăn thế nào, người thế ấy".*

## **MỘT ĐỘI NGŨ CÁN BỘ CHUYÊN MÔN**

Những người làm việc trong viện điều dưỡng phải có chuyên môn và qua đào tạo. Bệnh nhân tới điều trị được khám sức khoẻ tổng quát. Bác sĩ có trách nhiệm theo dõi từng giai đoạn điều trị của bệnh nhân đảm bảo cho bệnh nhân khi ra viện điều dưỡng đạt được sức khoẻ tốt nhất.

Ngay khi mới đến, một bác sĩ chuyên khoa làm bệnh án và lập phác đồ điều trị cho bệnh nhân. Bệnh nhân được kiểm tra về sinh lí, bệnh học, các chỉ định và chống chỉ định trong điều trị.

### **1. Kỹ thuật viên vận động liệu pháp**

Đó là những người có bằng cấp chuyên khoa lí liệu pháp, thể dục, phục hồi chức năng. Họ thành thạo trong các liệu pháp vận động các bệnh khớp, cột sống, thoái hoá v.v....

## **2. Kỹ thuật viên thủy liệu**

Đa số là nữ, họ dùng vòi hoa sen hoặc máy siêu âm trong nước nóng 37°C. Phương pháp này kích thích tuần hoàn máu, tăng cường lực đàn hồi cơ, giải quyết sự mệt mỏi căng thẳng về tinh thần trí tuệ; suy nhược cơ thể. Nên tập cho bệnh nhân trong bể nước mặn, nóng ấm.

## **3. Kỹ thuật viên dùng rong biển, cây cỏ, thuốc, ngải cứu**

Phủ lên vùng đau hay toàn thân. Đôi khi kết hợp với tia hồng ngoại làm tăng cường sự hấp thụ qua da mà các vi lượng và muối khoáng.

## **4. Kỹ thuật viên điện liệu pháp**

Các nhân viên dùng điện một chiều, siêu âm sóng ngắn, tia hồng ngoại, tử ngoại, điều trị các tổ chức sưng tấy, viêm đau. Sử dụng thành thạo các máy kéo dãn cột sống cổ. Thường kết hợp với nước biển đem lại sự phục hồi nhanh chóng cho các khớp xương.

## **5. Kỹ thuật viên dạy nghề (lao động liệu pháp)**

Dạy nghề là biện pháp cần thiết, phát huy tác dụng của lí liệu pháp và nước biển trong việc phục hồi chức năng hệ thần kinh ngoại biên, chống teo cơ, cứng khớp.... Có thể dạy cho bệnh nhân làm công việc thủ công như tỉa hoa, cắm hoa, thêu, đan, nặn tượng.

## **6. Kỹ thuật viên xoa bóp bấm huyệt và liệu pháp**

Phương pháp này giúp lưu thông hệ bạch huyết, kích thích tuần hoàn máu, giảm cảm giác nặng nề toàn thân, đau khớp, di chứng thoái hoá khớp.

Các chuyên viên điều trị cần sử dụng thành thạo máy móc và được bổ sung kiến thức về thể dục phục hồi chức năng thư giãn, Yoga, Thái Cực Quyền, Cốc Đại Phong. Để hoàn chỉnh sự tái tạo sức khỏe, bệnh nhân còn được chữa bệnh bằng một số phương pháp: tắm hơi, xông, tắm vôi hoa sen, bơi ngược dòng. Đối với bệnh nhân, một phòng tập với những thiết bị, dụng cụ hiện đại cùng với sự hướng dẫn tận tình của những chuyên viên giàu kinh nghiệm là cần thiết.

Chúng ta cũng không bỏ qua thời gian luyện tập phục hồi bằng thể dục thẩm mỹ, đặc biệt đối với phụ nữ.

Chữa bệnh ở biển là phương pháp hoàn chỉnh mang lại cái đẹp thể chất và cái đẹp trí tuệ cho con người.

Để đạt được ý nghĩa cao cả của viện điều dưỡng. Kỹ thuật viên chuyên môn lý liệu Pháp đóng một vai trò quan trọng.

Về chuyên môn phải toàn diện. Ta có câu “Học một biết mười”

Thí dụ Kỹ thuật viên chuyên về điện lý liệu khi cần điều qua Thủy liệu pháp cũng phải biết cách sử dụng những máy đơn giản. Hay là kỹ thuật viên về vận động liệu pháp cũng phải biết và làm được xoa bóp.

Đội ngũ kỹ thuật viên vật lý nên luân chuyển thay đổi các chuyên môn. Mỗi người làm một thời gian độ vài tuần hay hàng tháng để dễ dàng thay thế và bổ sung khi cần.

Điều quan trọng nhất là tác phong thái độ làm việc và còn phải nhanh nhẹn tháo vát, nhiệt tình. Tính tình hiền lành, vui vẻ. Có ý thức tổ chức, không bữa bải “đại khái cầu thả”.

# MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP LÝ LIỆU KẾT HỢP VỚI TẮM BIỂN

Thể dục ở các trung tâm chữa bệnh ở biển gồm 2 nhóm:

- Thể dục phổ thông toàn thân cho người khoẻ mạnh để tăng cường sức khoẻ nói chung.
- Thể dục nhóm: Có thể chia làm 2 nhóm để tập.

## A. NHÓM I: Tập theo bệnh lý

**Thí dụ:** Bệnh đau cột sống tập như thế nào? Bệnh béo phì phải làm những động tác rất nhanh đi bộ nhanh để ra mồ hôi nhiều, bớt trọng lượng.

Nhóm bệnh lý ghép theo bệnh.

## B. NHÓM II: Phương pháp tập phù hợp với tất cả các bệnh (trong trường hợp đau nhẹ).

**Thí dụ:** Bệnh huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh khớp, bệnh béo phì có thể ghép thành nhóm tập chung.

Xin giới thiệu để tham khảo một phương pháp tập gồm 8 động tác (Xem ở trang 75).

**Cần phải:** - Có chỗ tựa.

- Bệnh nhân tập chậm.
- Kết hợp thở.
- Phải nghỉ khi chuyển qua động tác khác.

## **Động tác 1**

- Bệnh nhân nằm trên mặt phẳng.

- Chân tay duỗi thẳng áp sát vào người.
- Vận dụng lực của cơ cột sống lần người qua bên phải xong lần người bên tay trái.

### ***Động tác 2*** (động tác ngồi ghế)

- Bệnh nhân ngồi trên ghế, lưng thẳng đầu thẳng tập các động tác vai.
- Bệnh nhân vẫn ngồi ghế, hai tay nắm chặt vào thành ghế hai chân đưa cao đạp xe đạp. Chân gối gấp và duỗi gối hết mức.

### ***Động tác 3***

Bệnh nhân đứng thẳng hai tay vịn vào thành ghế.

- Bàn chân kiễ cao lên, lưng cong ngửa đầu ra phía sau – Đầu gấp xuống, gấp người ra phía trước.
- Đứng thẳng chân – Hai chân đạp chéo qua phải rồi qua trái.

### ***Động tác 4*** (Bệnh nhân đứng nghiêng người).

- Bệnh nhân thẳng người, đứng nghiêng một tay bám vào thành ghế, chân thẳng đá ra phía trước rồi đá ra phía sau, đồng thời tay vung thẳng cao theo chiều chân.
- Thay đổi tư thế khác. Vẫn đứng nghiêng đá chân lên cao cùng với tay vung lên cao (tập khớp háng và khớp vai).

Mỗi động tác làm từ, 2-5 lần làm chậm kết hợp thở.

## **1. Đi bộ**

Một môn thể dục không thể thiếu được ở biển là đi bộ trên cát biển.

Đi bộ là một môn vận động suốt cuộc đời của mỗi người. Phải biết vận dụng nó vào lúc ốm đau cũng như khỏe mạnh.

Đi bộ như thế nào?

Tư thế đi: Thẳng người, mang dép hay giày bằng vải, gót bằng, tránh đi đường gồ ghề.

Đi thẳng người, đầu thẳng, vai thẳng, mềm mại không co cứng người.

Đi vung tay thở nhịp nhàng với bước đi.

### **1.1. Đứng đi**

Nếu đi thấy đau ở các khớp thì đứng một chỗ, tập đi hai chân. Bước tại chỗ nhẹ nhàng không dậm mạnh chân để đỡ mỏi. Có thể tay đứng vịn vào vật gì vào ghế hay vào tường để đi.

### **1.2. Ngồi đi**

Ngồi vào ghế. Lưng thẳng, hai tay vịn vào hai bên thành ghế. Hai chân di lên trên sàn theo chiều ngang và chiều dọc.

Mỗi lần 10-20 chiếc.

### **1.3. Nằm đi**

Nếu ngồi hay đứng đi mà thấy đau ở các khớp chi dưới thì nằm đi. Vận động cả hai chân và cột sống.

Bệnh nhân nằm ngửa trên một mặt phẳng hai tay để dưới cổ, hai chân duỗi thẳng lê hai cẳng chân theo chiều ngang rồi theo chiều dọc như đi trên không.

Mỗi lần làm 10 cái kết hợp thở.

#### **1.4. Nằm nghiêng đi**

Hai tay duỗi theo người hai chân duỗi thẳng.

Nằm nghiêng người qua tay phải rồi nằm nghiêng người sang tay trái.

Khi nằm nghiêng bên phải thì chân trái duỗi thẳng, vận động chân trái đưa ra sau.

Khi nằm nghiêng bên trái thì vận động chân phải khoảng 5-10 lần.

Động tác này tác dụng với khớp háng.

#### **1.5. Đi bộ trên cát**

Đi bộ trên cát khó hơn đi bộ trên mặt phẳng. Những nơi cát còn ướt thì dễ đi hơn. Nước biển muối mặn, cát sát vào bàn chân như xoa bóp.

Đi bộ trên cát dọc bờ biển là một phương pháp rất tốt để tăng cường sức khoẻ và giảm cân. Mỗi ngày 30 phút đến 1 giờ. Có thể:

- Đi bộ lên phía trước – đi lùi nhanh ra phía sau.
- Bước nhanh theo chiều ngang.

Trong 1 giờ tiêu hao được 300 kg calo.

Khi đi bộ một nửa cơ bắp của toàn thân hoạt động, tác dụng đến cơ bụng và cơ lưng.

### **2. Xoa bóp**

Nói chung mọi người bệnh đều đã từng qua xoa bóp bằng tay, tạo thư giãn hoặc đặt mục đích như làm săn



chắc các mô da, loại bỏ viêm tấy, phù nề, xuất huyết dưới da, tuần hoàn yếu kém. Xoa bóp các mô liên kết có tác dụng rất đa dạng, nó thúc đẩy tuần hoàn, làm săn da thịt, tăng cường thải chất độc, điều hoà các rối loạn tiêu hoá, phục hồi thăng bằng thần kinh.

### ***Thao tác xoa bóp***

- Miết, xoa lướt trên da: nhằm tăng nhiệt độ da gây giãn mạch tại chỗ làm máu lưu thông nhanh và tốt, tạo thư giãn thực sự.

- Day: xoa bóp sâu và mạnh (ấn bằng tay, trượt dần tới phía trước) nhằm giảm đau, giảm mệt mỏi.

- Véo, nắn nhằm tăng cường tuần hoàn, tách tầng mỡ khỏi tầng sâu trong da, tăng cường độ đàn hồi và hoạt động các tổ cơ.

- Vắt: tác dụng tăng cường tuần hoàn và giảm đau thần kinh.

- Rung để loại bỏ chuột rút và mệt mỏi

Nếu xoa bóp được làm trên những cơ thể đã được sưởi ấm hoặc chiếu hồng ngoại hoặc sau bó lá ngải cứu thì rất tốt.

### ***Tự xoa bóp (theo Cốc Đại Phong)***

Đây là một bí quyết của gia đình Cốc Đại Phong người trong gia đình ông qua mấy đời đều sống tới trăm tuổi, sức khoẻ rất tốt, lưng không còng, mắt vẫn sáng, răng vẫn chắc. Bí quyết này đã được Bộ Y tế Trung Quốc phổ cập rộng rãi sau ngày giải phóng cho toàn dân trong việc bảo vệ sức khoẻ cho mọi người. Hiện nay trong các bệnh viện,

các viện điều dưỡng ở Trung Quốc đều hướng dẫn cho bệnh nhân thực hiện. Các thao tác như sau:

Bệnh nhân mặc quần áo rộng rãi, có thể cởi trần.

Có thể tập cá nhân hay tập theo nhóm.

**Bệnh nhân ngồi** khoanh chân vòng tròn trên chiếu, lưng thẳng, 2 tay để ngửa trên đùi, mắt nhắm, thở nhẹ nhàng (hít bằng mũi, thở ra bằng mồm) (10 lần)

### **Xoa mặt**

Dùng 2 ngón tay vuốt nhẹ trên mi mắt (10 lần), vuốt má (10 lần), vuốt trán (10 lần)

### **Mũi**

Bàn tay nắm lại, dùng mô cái miết nhẹ trên hai cánh mũi (10 lần)

### **Tai**

Xoè bàn tay vỗ nhẹ vào tai (10 lần) (luyện cho tai quen với áp lực bên ngoài)

### **Mồm**

Đánh hai hàm răng vào nhau (10 lần) (luyện cho răng chắc)

Dùng đầu lưỡi liếm xung quanh phía ngoài hàm răng vòng từ trái qua phải 5 vòng, rồi ngược lại.

Làm động tác xúc miệng

Phồng má, vỗ vào 2 bên má (mỗi bên 5 cái)

### **Mắt**

Nhắm mắt, mở mắt 10 lần.

Liếc mắt qua phải, qua trái (mỗi bên 10 lần)

Mắt nhìn lên, mắt nhìn xuống (10 lần)

### **Đầu**

Xoè 2 bàn tay miết nhẹ từ trán vòng ra sau gáy (10 lần)

Dùng mười đầu ngón tay bấm nhẹ vào da đầu từ trán ra sau gáy (10 lần)

Dùng mười đầu ngón tay vỗ vào da đầu.

### **Ngực**

Xoè bàn tay trái áp vào ngực dưới vú phải vuốt chéo qua xương đòn bên trái.

Xoè bàn tay phải áp vào ngực dưới vú trái vuốt chéo qua xương đòn bên phải

Khum lòng bàn tay vỗ nhẹ lên vùng lồng ngực, tay phải vỗ ngực phải, tay trái vỗ ngực trái.

### **Lưng**

Hai bàn tay xoè áp vào vùng thắt xát mạnh lên xuống

Nắm bàn tay lại đấm nhẹ lên vùng vai và thắt lưng.

### **Bụng**

Hai bàn tay xò ra, tay phải đặt lên tay trái đặt vào bụng, miết tròn theo chiều kim đồng hồ (10 lần)

### **Hai cánh tay**

Đưa sang ngang cánh tay thẳng, nếu là cánh tay trái thì lấy bàn tay phải vuốt từ lòng bàn tay trái lên thẳng vai, rồi quay bàn tay từ vai xuống (10 lần)

### **Hai chi dưới**

Gác bàn chân lên chân kia, dùng hai bàn tay miết mạnh lên gối.

Bàn chân: một tay cầm các ngón chân, tay kia miết vào lòng bàn chân và ấn vào huyết dũng tuyến.

Cứ như vậy làm xong chân này đến chân kia

Xoa bóp là một phương pháp vận động các bắp thịt toàn thân.

Có thể là một phương pháp chữa bệnh không thể thiếu được trong điều trị các bệnh. Mỗi bệnh có một phương pháp xoa bóp khác nhau về cường độ và thời gian, về thao tác v.v....

Các loại bệnh nhân thuộc về tim mạch, huyết áp, khớp, đường huyết, chấn thương đòi hỏi một phương pháp đặc hiệu, tinh tế.

Kỹ thuật viên xoa bóp phải có trình độ chu đáo về cơ thể bệnh học về tâm lý liệu pháp.

Trong tài liệu này chúng tôi chỉ điểm qua một vài phương pháp xoa bóp để làm để bệnh nhân có dịp gần gũi thực hiện.

### ***a. Xoa bóp đầu***

Dội nước biển vào, lấy các phần mềm ngón tay miết mạnh vào da đầu, (không cào) miết từ trước ra sau. Day nhẹ vào da đầu, miết vào chân tóc, vuốt lên tóc kéo nhẹ từ trước trán ra sau gáy cho nước mặn ấm nhiệt độ khoảng 30°. tia vào tóc từ trước ra sau gáy vào cổ vào sau chân, thời gian khoảng 10 phút. Dội qua nước ấm. Bấm huyết Bách Hội và Phong Trì, Thái Dương có tác dụng chữa nhức đầu, bệnh huyết áp, mất ngủ.

Tranh thủ xoa bóp đầu lúc bơi lội trong biển

### ***b. Xoa bóp tay và vai:***

Để làm đơn giản, vuốt nhẹ từ đầu chi, lên quanh bả vai, kéo xuống tay.

**c. Xoa bóp bụng:** Bệnh nhân nằm trên cát bờ biển

Gõ gập để cho bụng mềm

Lấy hai tay chồng lên nhau ép lên bụng sát mạnh ở bụng theo chiều ngang, (tác dụng tiêu mỡ)

- Hai tay dè lên nhau, đặt sát vào da bụng, xoa theo chiều kim đồng hồ, tác dụng chống táo bón.

- Hai tay nắm cơ bụng vắt nhẹ các chiều (làm chắc cơ bụng)

- Hai tay xoè áp vào bụng dưới mạng sườn - đặt ngang bàn tay. Hai tay đẩy mạnh cơ bụng vào giữa 5-10 lần.

**d. Xoa bóp lưng:**

Bệnh nhân ngồi thẳng lưng hai chân xếp vòng tròn, hai bàn tay xoè ra áp vào lưng và sát mạnh theo chiều từ lưng xuống mông (tác dụng cả vai và lưng)

**d. Xoa bóp bàn chân**

Bàn chân là điểm tận cùng của hệ thống thần kinh và điểm thấp nhất của các đường ống.

Phần lớn thời gian hoạt động của ta là đứng hay ngồi.

Bàn chân là cả một kỳ quan của con người, là một cấu trúc phức tạp.

Bàn chân phải chịu sức khổng lồ của toàn thân trong đó có cột sống.

Cơ thể có 12 đường kính lạc, riêng bàn chân có 6 đường kính lạc, bắt đầu và kết thúc ở bàn chân.

Mỗi chân có 26 đôi xương, có 36 huyết kích thích vào các huyết bàn chân thì tác dụng đến 1 số bộ phận của cơ thể theo thuyết phản xạ thần kinh (Reflexology).

Tài liệu xoa nắn bấm huyết bàn chân của tác giả Mildred Carter (Stories the feet can tell) đã nói lên sự quan trọng của bàn chân.

Thuyết phản xạ thần kinh và lịch sử y học Trung Quốc “Túc chuẩn” đã khám bệnh và chữa bệnh từ đôi chân.

Xoa bóp bàn chân bằng dùng các khớp xương đốt ngón tay, miết mạnh vào xương gót chân, miết mạnh vào bề ngoài gót chân và bề ngoài của bàn chân (xem hình).

Nếu đang ở bờ biển nên lấy cát và nước biển xát mạnh vào bàn chân có tác dụng điều trị cột sống thắt lưng đau thần kinh tọa.

## **2. Lao động liệu pháp**

Đó là cách chữa sự rối loạn chức năng. Các nhà lao động liệu pháp thường quan tâm nhiều đến việc giúp người bệnh giải quyết các khó khăn vật chất trong đời sống hàng ngày, để tìm lại trạng thái tự lập và thích nghi xã hội. Luyện tập bằng phương pháp học nghề có thể bắt đầu ở trong trung tâm phục hồi chức năng nhưng phải được tiếp tục ngay tại nhà của người bệnh.

Hai lĩnh vực chủ chốt ở đây là sự bất động của cơ và sự bất động của khớp. Tùy trường hợp bài tập có thể là cục bộ hay toàn thân, liên qua đến chấn thương chi trên (tay và bàn tay) hay rối loạn thần kinh nhất là chứng bán thân bất toại.

Dưới sự hướng dẫn chặt chẽ của điều trị viên, người bệnh phải tìm cách tháo gỡ các vấn đề trực trặc về vận động hay cảm giác, duy trì học tập hoặc trở lại các động tác và cử chỉ ít nhiều máy móc của cuộc sống hàng ngày như tập đóng mở cửa ra vào; mang vác, xách các vật có hình dáng và trọng lượng khác nhau. Nếu được thì trong nước biển đã hâm nóng, trong bể bơi, bồn tắm, thùng

ngâm chân, chậu ngâm tay... như trên đã mô tả kết hợp với xoa bóp bằng nước biển nóng.

Lao động liệu pháp ở một cơ sở điều dưỡng nên nhẹ nhàng và đơn giản. tổ chức dạy nghề trong mục đích hồi phục chức năng cho bệnh nhân phải cần có nhiều thời gian quy mô có nhiều tổ chức máy móc hoàn mĩ, tập cho con người lại một cuộc sống bình thường trong xã hội.

Lao động ở cơ sở điều dưỡng miễn bề nặng nhiều về ý thức thư giãn phục hồi sức khoẻ cho bệnh nhân.

Vận động: Hướng dẫn tập các phương pháp Thái Cực Quyền, Cốc Đại Phong, Yoga, Khiêu vũ.

Các môn khiêu vũ múa nhẹ nhàng hợp với tuổi tác.

Múa Champa của Lào.

Nhảy sạp của Điện Biên Phủ đối với bệnh nhân trẻ.

Có giờ dạy hát của các bài thời chiến.

Có lao động nhẹ như làm hoa, chụp đèn, đan, thêu...

Học vẽ, nắn tượng.

Đan rổ, đan các lọ hoa....

Ngoài mục đích thư giãn, bệnh nhân khi ra về chia tay với cơ sở điều dưỡng mang theo người những kỷ niệm đẹp đẽ, những lưu niệm trang trí cho gia đình. Những tình cảm ấy những suy nghĩ ấy là ý nghĩa cao đẹp của cơ sở điều dưỡng của biển cả.

Để giải trí có thể tổ chức các buổi nói chuyện về văn hoá nghệ thuật như “ Người đương thời”, tình hình thời sự trong nước, ngoài nước các mẫu chuyện vui, gặp nhau cuối tuần.

Đối với bệnh nhân cao huyết áp ở bờ biển việc đi bộ trong không khí trong lành tác dụng làm giảm căng thẳng. Huyết áp sẽ ổn định.

Một số người bị tiêu đường do ăn uống không hợp lý và vận động không đủ.

Tận dụng đi bộ ở bờ biển chân tiếp xúc với cát và nước mặn là hai yếu tố cơ bản để chữa bệnh.

Khi đi bộ cố gắng vùng ta xa. Đánh xa tay mạnh và đi bước dài, có hiệu quả với khớp vai và khớp cổ.

Bàn chân bám vào cát, các ngón bám vào cát có lợi cho việc điều trị khớp gối và thư giãn.

Không nên đi lúc no, lúc đau bụng, người cảm thấy không vui. Ở biển là phải vui với thiên nhiên với không khí trong lành với sự vĩ đại của biển cả.

### **3. Điện liệu pháp**

Tuy không phải là chủ yếu mà chỉ là để bổ sung, điện liệu pháp vẫn có ích.

- Dùng dòng điện một chiều để gây điện phân và tạo ion.
- Gây tác dụng giảm đau chống viêm, đặc biệt khi phối hợp với novocain và salixilat, iod.
- Dùng dòng điện để tần số thấp (điện xoay chiều hoặc một chiều) để gây phản ứng kích thích vận động
- Dùng dòng điện để tần số trung bình, xoay chiều dạng chữ S để kích thích các cơ
- Dùng dòng điện cao tần gây tác dụng mạnh (sóng ngắn, sóng cực ngắn)
- Dùng rada tạo nhiệt mạnh và sâu
- Dùng siêu âm trong "liệu pháp rung" để tăng nhiệt độ dưới da, hạ ngưỡng kích thích thần kinh cơ.
- Dùng tia laser để là sẹo.



Ngoài ra còn có thể dùng các tia hồng ngoại để gây nóng và giãn mạch hay các tia tử ngoại (cực tím) để thúc đẩy sự hấp thụ các ion trong nước biển qua da, cũng như để tăng cường hiện tượng khuyếch tán các tia tử ngoại, xúc tiến sự tổng hợp vitamin D, đặc biệt khi phối hợp với Novocain và Salixilat, Corticoid, Mg, Cali.

*a. Điện một chiều:*

Máy Elepulus (Transcutaneous Electric Nerve Stimulator).

Máy nhỏ có tác dụng giảm đau và điều hoà các rối loạn cảm giác ngoại vi tê bì, nóng lạnh.

Các cực bé đặt dọc theo các dây thần kinh của các vùng đau. Cũng có thể đặt hai cực bé trên các huyết.

Đặt ngay vào chỗ đau theo đường kinh lạc. Mỗi lần điều trị từ 15-20 phút.

Máy bé, tiện lợi cho việc bệnh nhân mang theo người để điều trị.

*b. Điện từ: (Magnetotherapy)*

Có tác dụng giảm đau.

Điện từ có sức nóng cao, người yếu không nên dùng, máy to và nặng.

Hai điện cực cũng nặng, không tiện dùng cho gia đình.

Về kết quả không thấy gì đặc biệt lắm.

#### **4. Liệu pháp tắm lạnh**

Ta đã ca ngợi nhiều tác dụng chữa bệnh của nóng, nay lại đề cao tác dụng chữa bệnh của lạnh, thật ra các vận động viên đều biết tác dụng an thần của lạnh. Lạnh gây các phản xạ âm tính làm giãn cơ, để chống lại một cách có hiệu quả các dạng đau cột sống, rối loạn chức năng thận,

hay đau mỏi do kinh nguyệt, lạnh còn làm giảm đau trong các trường hợp trật khớp, bong gân hay nhức cơ. Ai cũng biết chườm nước đá lên trán sẽ giảm đau đầu. Y học hiện đại công nhận tác dụng giảm đau của lạnh, trong các trung tâm y tế hoặc thể thao luôn sẵn có các bình phun khí tạo lạnh cục bộ. Khí xịt trên da sẽ bốc hơi (phun lần lượt trên các vùng cách nhau từ 10-20cm) gây co mạch cục bộ, nhờ đó mà chấm dứt được băng huyết, loại bỏ sưng tấy và giảm tụ huyết gây thâm tím thịt da.

## VÙNG BIỂN THÍCH HỢP

Chúng ta đều biết những ưu điểm của việc nghỉ mát trên bờ biển, mặc dù một số người không hiểu hết những nhân tố có lợi của biển đối với sức khỏe. Tắm biển ở nhiệt độ ấm giúp cho các lỗ chân lông trên da giãn nở, nhờ đó mà các muối khoáng và các yếu tố vi lượng chứa đựng trong nước biển thâm nhập vào cơ thể được dễ dàng hơn, và tất nhiên còn có tác dụng tăng lực của mặt trời và gió biển. Đó là sự kết hợp hài hoà nhằm mục đích chữa bệnh giữa nước biển, khí trời vùng biển, và khí hậu ven biển. Nói như vậy tức là đã chỉ rõ tầm quan trọng của việc chọn vùng biển thích hợp để chữa bệnh. Các tiêu chuẩn chọn vùng biển thích hợp để chữa bệnh có thể tóm tắt như sau:

- Nằm cạnh ven biển, không có bình phong cản gió từ biển vào, xa các cửa sông để tránh ô nhiễm môi trường nước. Về mặt này có thể nói cả 2500km bờ biển Việt Nam, Nha Trang, Cà Ná, Vũng Tàu, từ Hạ Long, Trà Cổ, Sầm Sơn, Cửa Lò, đều là tuyệt vời nhờ không khí giàu iod và khí hậu ấm áp.
- Nhân tố khí hậu là nhân tố chủ yếu, cần phải lựa

chọn những địa điểm có gió mạnh thường xuyên thổi tới từ những vùng không bị ô nhiễm bởi các hoạt động công nghiệp.

Chữa bệnh trên bờ biển ngoài mục đích chính là chữa bệnh còn phải đưa đến sự thư giãn, ham muốn sống, yêu đời hơn, bớt ưu phiền. Cơ thể được hưởng những điều kiện tốt nhất, vì vùng bờ biển là nơi lý tưởng để ta dành toàn bộ thời gian chăm sóc cơ thể. Sự quan tâm của nhân viên y tế, tác dụng của các phương tiện kỹ thuật, kết hợp với các nhân tố của biển thực sự đem đến cho người bệnh sự thoải mái, yên lành.

Làn da vốn là bề mặt lựa chọn cho mọi thông tin từ bên ngoài để tăng cường hoạt động và tạo điều kiện tối đa cho việc chữa bệnh

## NƯỚC BIỂN CỦA NGÀY MAI

Vốn quý nhất của con người là sức khoẻ

Qua một bức tranh phong phú của việc chữa bệnh bằng nước biển, ta thấy rằng cơ thể con người không chỉ đơn giản giới hạn qua hệ thống thần kinh, tim mạch, cơ xương khớp.

*"Phòng bệnh hơn chữa bệnh"*

*Chữa bệnh bằng nước biển là thích hợp.*

Lối sống hiện đại đã làm cho con người quá ư căng thẳng, tinh thần mệt mỏi. Cơ thể chúng ta đang kêu cứu, đòi hỏi một sự thư giãn, nghỉ ngơi.

Y học hiện đại không có đủ khả năng giải thoát con người khỏi những lo âu, mệt mỏi, bệnh hoạn.

*Biển sẽ là một bản hoà âm kỳ diệu giữa con người với thiên nhiên.*

# TRÍCH ĐOẠN HỒI ỨC

*(Của một bệnh nhân đi điều dưỡng ở biển trong một tuần)*

Tôi nhớ lại một kỷ niệm vào năm trước, một kỷ niệm rất êm đẹp.

Sau một thời gian làm việc căng thẳng, tôi cảm thấy mệt nhiều.

Để phục hồi sức khỏe tôi nghĩ đến việc tìm một nơi nào yên lặng để nghỉ ngơi. Và tôi sẽ cùng đi với một người bạn thân hay một người nào đó mà rồi quý mến.

Thế là tôi quyết định đi cùng với bà nội tôi.

## Ngày thứ 1

Người ta bố trí chúng tôi vào một căn buồng nhỏ thoáng, đẹp. Tôi để đồ đạc ở đây và chạy ngay ra phía trước, tôi nhìn nước biển xanh dầy sóng, nhìn bãi cát trắng chạy dọc theo bờ biển. Gió thổi hơi mạnh làm bay cả tóc. Lúc đó khoảng 3 giờ chiều.

## Ngày thứ 2

– 10 giờ sáng

Việc trước tiên là phải đi đến bác sĩ khám bệnh. Không có người nào bảo tôi nên dùng thuốc lá, không nên uống rượu.

Bác sĩ nhìn tôi và nói với cô y tá giúp việc trước mặt: “phải nhằm mục đích đưa sức khỏe cô ấy lên trong bể nước mặn. Thư giãn bằng xoa bóp, và thể dục hàng ngày”. Tôi cảm ơn bác sĩ.

– 12 giờ:

Tôi đến nhà ăn, người ta không cho tôi ăn chế độ lên cân. Đó là nguyên tắc và người ta có lí.

- 14 giờ:

Tôi đi vào khách sạn, ở đây có một sự yên tĩnh dễ chịu. Tôi cảm thấy mọi người đều được vừa ý và tôn trọng lẫn nhau, mặc dù đó là một tập thể.

- 23 giờ:

Tôi thấy rất khó ngủ có lẽ là do tôi mới về vùng biển.

### **Ngày thứ 3**

- 8 giờ: đi ăn sáng và tôi cảm thấy đói.

- 9 giờ: tôi đi tắm ở biển, nước nóng và mặn.

- 10 giờ 30 phút: đi xoa bóp, tôi không quen làm xoa bóp trong nước mặn và tôi đã đi qua phòng xoa bóp bên cạnh.

Người ta hỏi tôi: Cô cần gì ?

Tôi trả lời: Không !

Tôi nằm sấp trên bàn. Tôi nằm sấp hơi khó vì cổ đau. Họ xoa nắn vùng cổ cho tôi và sau đó nửa giờ tôi cảm thấy thoải mái dễ chịu.

- 11 giờ:

Tôi đi tắm nước biển nóng, tôi ngâm mình ở trong bể nước nóng.

Một cô phục vụ xoa bóp cho tôi từ chân đến đầu bằng tia nước mát, mặn.

- 11 giờ 30 phút: tôi về phòng, đi ăn trưa và nghỉ trưa.

Tôi cảm thấy đỡ mệt.

- 14 giờ: tôi chỉ còn thích hít thở không khí trong lành ở biển

Đến giờ uống trà buổi chiều. Tôi dừng lại ở phòng trà: một đĩa bánh ngọt, một cốc trà nóng trên bàn, 2 cốc sữa chua.

Tôi cảm thấy mệt, vì gió mạnh.

Tôi nhìn mọi người ngoài biển. Tôi cảm thấy dễ chịu.

#### **Ngày thứ 4**

- 9 giờ sáng: đi tắm ở bể nước mặn.

- 10 giờ sáng: trước khi đi vào điều trị, tôi vào phòng ăn, uống một cốc nước hoa quả. Ánh sáng mặt trời xuyên qua cửa kính đến âu yếm bàn chân tôi. Tôi cảm thấy đầu và chân bớt nặng.

- 10 giờ 30 phút:

Tôi đi vào phòng xoa bóp, bấm huyệt làm dọc hai chân. Tôi cảm thấy rất dễ chịu và ước gì được chữa như thế vài ngày.

- 11 giờ:

Tắm bằng vòi nước, tia nước phun rất nhỏ dọc lưng và hai chân.

- 11 giờ 45 phút:

Tắm nước bể bằng vòi nước mặn phun vào người.

Chiều hôm nay, người ta tổ chức một cuộc đi chơi quanh nhà nghỉ.

- 14 giờ: họ đã đợi tôi và đưa đi bộ.

Đấy là một buổi chiều mà tôi nhớ mãi.

#### **Ngày thứ 5**

- 9 giờ: tắm trong bể nước mặn

- 10 giờ: uống một cốc nước hoa quả. Ăn 1 mẫu bánh mì.

- 10 giờ 30 phút:

Xoa bóp bấm huyệt. Cô kỹ thuật viên rất hiền và dịu dàng, cô ấy nói: “ngày mai cô có thể đem theo một quyển sách để đọc khi tôi đang làm”.

- 11 giờ:

Tôi về phòng nghỉ ngơi, dùng một ly nước cà rốt, cảm thấy người rất dễ chịu.

- 11 giờ 10 phút: xoa bóp thư giãn, ngâm chân vào nước mặn nóng

- 11 giờ 30 phút:

Điều trị bằng tia nước mặn, nhỏ dọc lưng và hai chân. buổi chiều tôi cảm thấy mệt như ngày thứ 4 tôi đi ra ngoài trời mưa.

- 18 giờ 30 phút:

Tôi ra bể. Thời tiết thay đổi; tôi nằm dài trên cát ngắm mặt trời lặn.

Tôi biết rằng thời gian đi rất nhanh.

### **Ngày thứ 6**

- 9 giờ sáng: tắm bể.

- 10 giờ: tôi đi vào phòng ăn của khách sạn.

Tôi thích nơi này vì vào buổi sáng vắng người và ngồi đây có thể nhìn thấy biển.

Nước hoa quả ở đây rất mát và tươi. Tôi rất thích đọc báo ở đây.

- 10 giờ 30 phút: tắm bằng vòi nước mặn.

Tôi chuẩn bị để chịu đựng sự chăm sóc này vì tôi bị giãn tĩnh mạch ở 2 chân. Lúc đầu tôi lo sợ và chuẩn bị chịu đựng.

Sau đây tôi được xoa bóp bằng cách tưới vòi nước lạnh dọc 2 chân. Tôi muốn được điều trị như thế này hàng ngày nhưng họ bảo không thể thay đổi chương trình được.

- 11 giờ 10 phút: tắm bằng vòi nước lạnh nhỏ dọc 2 chân
- 11 giờ 40 phút: tắm bằng vòi nước mặn.
- 12 giờ: tôi gọi cô y tá và nói với cô ấy là tôi muốn đi chơi và leo núi, tôi muốn được tự do chiều nay, ngắm phong cảnh, ngửi hương thơm của hoa lá. Tôi đã được như ý muốn. Sau 20 phút leo núi, tôi cảm thấy nóng. Mặt trời chiếu tia nắng vào vai tôi thật dễ chịu. Đẹp quá!

### **Ngày thứ 7**

- 9 giờ: đi tắm bể
- 10 giờ: uống nước hoa quả, ăn hoa quả địa phương
- 10 giờ 30 phút: xoa bóp, thư giãn lần cuối cùng
- 11 giờ 30: Cô y tá đưa tôi đi kiểm tra lại sức khỏe: Huyết áp tốt và tôi giảm bớt được khoảng 1,5 kg
- 11 giờ 30 phút: tắm bằng vòi nước mặn.
- 11 giờ 40 phút: xoa bóp bấm huyệt
- 12 giờ: ăn cơm
- 14 giờ chiều: tôi muốn ra phố để mua ít quà kỉ niệm cho bạn bè chưa có may mắn tới đây.
- 16 giờ chiều: nghỉ ngơi
- 17 giờ 30 phút chiều: tôi uống một cốc cam nóng trong một nhà hàng nhỏ nhìn ra biển để ngắm mặt trời lặn.

Lòng thanh thản, nhẹ nhõm. Một cuộc sống mới đang đợi tôi



Tôi đã hết mệt

Hai chân đã lại gần bình thường

**Ngày cuối cùng**

Mười năm trước đây, khi tôi bắt đầu đi điều dưỡng để giải quyết các đau về cơ thể, các đau về tinh thần. Bây giờ đã 43 tuổi. Sau khi có 2 con, đau nặng, lưng đau. Tôi đã bắt đầu biết lưng đau là như thế nào!

Và tôi đã tận dụng sự săn sóc, điều trị và cảm ơn ai đó đã có ý nghĩ tốt lành lập ra viện điều dưỡng ở miền biển.

Hiện nay nó là một sự êm ả, thoải mái cho tôi cả về vật chất lẫn tinh thần. Chỉ có những nơi này mới có thể đưa đến một sự yên lành, đẹp đẽ về sức khoẻ và tinh thần cho những người quá bận rộn, căng thẳng trong cuộc sống.

Đó là con đường duy nhất để tìm thấy những phút yên lành

Ký tên

Một bệnh nhân

## MỘT SỐ HÌNH ẢNH CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN



Tự xoa bóp đầu trong nước biển



Xoa bóp bằng tia vòi nước biển nóng vào cột sống thắt lưng



Ngâm nước biển nóng chữa đau dây thần kinh cổ cánh tay



Ngâm nước biển nóng toàn thân (xoa bóp hai chi dưới)



**Tia mạnh nước biển nóng vào khớp gối chữa thoái hoá khớp**



**Xông toàn thân bằng hơi lá ngải cứu trên muối nóng  
chữa suy nhược thần kinh và giảm cân**







**Bệnh nhân di chứng  
tai biến ngồi vận động  
trong bể nước mặn**



**Bệnh nhân di chứng  
tai biến nằm vận động  
trong bể nước mặn**



Đi bộ trên bãi biển (Tuy hoà - Phú Yên)



Tư thế ngồi gác chân lên cao của bệnh nhân béo xệ,  
đái đường sau khi tắm nước biển





Xát bùn biển nóng vào cột sống lưng



Đặt hai bàn tay trên Muối biển và Ngải cứu nóng





Bể tắm nước mặn nóng tại Đảo Hòn Tre – Nha Trang

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bí thuật Y học Trung hoa: Phùng Lực Sinh
2. Tan mỡ bụng Y học Trung hoa: Hứa Thu Thanh
3. Thủy liệu pháp  
Nhà Xuất bản Đà Nẵng. Tháng 11/2003
4. Đi bộ với sức khỏe. Ruzuhara Kenni  
Nhà Xuất bản Tổng hợp TP HCM. năm 2004
5. Xoa bóp bấm huyệt giảm béo. Hoàng Kiều Việt  
Nhà Xuất bản Thể dục thể thao. Năm 2002
6. Ấn huyệt Nhật Bản. ToKuro Namimicosi  
Nhà Xuất bản Khoa học – Kỹ thuật. Năm 1995
7. Les THERMES D'AIX LES BAINS  
RHUMATOLOGIE thermes nationaux. 1999
8. BIEN - VE NUE Saint MALO  
– THALASSO THE PAPY  
– THERMES MARINS DE SAINT MALO

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

# **CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC BIỂN**

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**HOÀNG TRỌNG QUANG**

*Biên tập:* BS. HOÀNG LONG

*Sửa bản in:* HOÀNG LONG

*Trình bày bìa:* CHU HÙNG

*Kt vi tính:* BÙI HUỆ CHI

---

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xưởng in Nhà xuất bản Y học.

Căn cứ kế hoạch xuất bản số: 763-13/XB-QLXB ngày 10/01/2005.

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2005.



## NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Địa chỉ: 352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội

Điện thoại: 04.7625934 - 7627819 - Fax: 84.4.7625934

E-mail: [xuatbanyhoc@netnam.vn](mailto:xuatbanyhoc@netnam.vn)

MS 61 - 610.3 13 - 2005  
YH - 2005

**GIÁ: 15.500Đ**

