

NHỮNG LỜI KHUYÊN KỲ LẠ TỐT CHO SỨC KHỎE

Có một số lời khuyên nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng thực ra lại vô cùng hữu ích đối với sức khỏe, không tin bạn cứ thử mà xem.

1. Ngủ táo xanh

Nếu bạn có biểu hiện hay sợ ở những nơi chật hẹp như thang máy, tàu điện ngầm và tủ quần áo... thì bạn có thể ngủ một quả táo xanh, nó sẽ giúp bạn giảm bớt sự lo lắng.

Mùi hương của táo xanh có thể giúp chế ngự sự bồn chồn trong dạ dày, đồng thời cho bạn cảm giác bình tĩnh, ổn định tinh thần, từ đó tránh được những cơn lo lắng.

2. Đổi tên

Lời khuyên này nghe có vẻ không có căn cứ nhưng theo điều tra, những người có tên mang ý nghĩa tích cực có thể sống lâu hơn 4,5 tuổi, một người có cái tên bình thường sẽ sống lâu hơn 3 tuổi, còn những người có tên tiêu cực lại bị rút ngắn tuổi thọ. Vì vậy, nếu bạn thấy tên mình mang nghĩa tiêu cực, hãy thử đổi tên mang tính tích cực hơn xem sao.

3. Khi đi toilet hãy chọn buồng đầu tiên

Sau khi khảo sát 51 nhà vệ sinh công cộng, các chuyên gia phát hiện, vị trí đầu tiên cách cửa nhà vệ sinh gần nhất là nơi ít vi khuẩn nhất, lại nhiều giấy vệ sinh nhất. Hơn nữa, rất ít người sử dụng buồng vệ sinh đầu tiên, bởi vì họ muốn kín đáo hơn.

Ngoài ra, thói quen giặt hoặc bấm ngay cần gạt nước sau khi đi vệ sinh đã vô tình tiếp tay" cho vi khuẩn phát tán nhanh chóng ra ngoài không khí và sinh sôi. Vì thế, hãy đợi nắp nhà vệ sinh sau khi sử dụng để loại bỏ cơ hội sinh sôi của vi khuẩn, sau đó thì rửa sạch tay.

4. Dùng tạp chí để bó cánh tay bị gãy xương

Nếu bạn nghi ngờ bị gãy xương cánh tay, hãy dùng một quyển tạp chí dày để nẹp cánh tay bằng cách cuộn quyển tạp chí lại, cố định nó bằng một sợi dây, đây là một cách băng bó tạm thời tốt nhất. Sau đó hãy đến bệnh viện kiểm tra, chụp chiếu và điều trị.

5. Rửa tay mà không cần xà phòng diệt khuẩn

Trên thực tế, chưa có bằng chứng đầy đủ chứng minh xà phòng diệt khuẩn tốt hơn rất nhiều so với xà phòng thơm thông thường. Hơn nữa xà phòng diệt khuẩn lại có thể gây tổn hại hơn nhiều cho sức khỏe, bởi vì nó khiến vi khuẩn trở nên mạnh mẽ hơn. Vì vậy, bạn có thể dùng xà phòng thơm để rửa tay vì tính kháng khuẩn của loại xà phòng này mạnh hơn.

6. Ngồi thẳng lưng khi lái xe

Nếu bạn lái xe hơi đường dài, hãy tưởng tượng một chút nếu có người đổ một cốc nước đá từ cổ của bạn xuống dưới, lưng bạn sẽ có phản ứng thế nào? Chắc chắn bạn sẽ ngồi thật thẳng lưng trên ghế. Hãy nhớ giữ lưng của bạn ở tư thế tương tự như vậy khi lái xe vì nó không những giúp bạn tránh khỏi lưng, đau cơ mà còn có tầm quan sát tốt hơn, từ đó xử lý vấn đề nhanh hơn.

7. Nuôi thú cưng

Muốn giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ, chỉ cần nuôi một chú chó nhỏ làm thú cưng. Nghiên cứu phát hiện, thường xuyên ôm ấp thú cưng có thể giúp bạn kiểm soát được huyết áp khi bị stress.

8. Viết những khó chịu lên giấy và cho vào thùng rác

Hãy chuẩn bị một vài mẩu giấy. Nếu bạn gặp phải những chuyện buồn phiền, bực mình hoặc ấm

ức với ai đó, hãy viết tên những người đó và mọi chuyện khiến bạn tức giận lên tờ giấy, sau đó xé chúng rồi vứt vào thùng rác. Điều này sẽ giúp bạn giải tỏa được mọi chuyện phiền não của mình. Cách này tuy rất kỳ quặc nhưng lại khá hữu ích trong việc giải tỏa căng thẳng, stress.