

# MẸO NHỎ HIỆU QUẢ BẤT NGỜ

Giảm đau răng

Thay vì chịu đựng cơn đau răng, bạn hãy lấy đá lạnh xoa vào mu bàn tay. (Ảnh: Whatsnextblog)

Khi cảm thấy đau răng, bạn chỉ cần xoa nhẹ đá lạnh trên mu bàn tay, chỗ tạo thành hình chữ V giữa ngón cái và ngón trỏ. Cơn đau của bạn sẽ giảm một nửa.

Các nhà khoa học Canada phát hiện, mẹo vặt kể trên giúp chữa đau răng mà không cần mở miệng. Theo họ thì các dây thần kinh nhỏ nằm ở khu vực này kích thích một vùng nào đó của não nên ngăn chặn các tín hiệu đau đớn từ gương mặt và tay.

Để nghe rõ âm thanh nhỏ

Khi nói chuyện với một người hay nói nhỏ tại chỗ đông người, muốn nghe rõ hơn, bạn phải nghiêng tai về phía người nói. Theo các nhà nghiên cứu, trong trường hợp này, nên dùng tai phải vì nó có khả năng theo kịp nhịp âm thanh phát ra nhanh và nhỏ. Ngược lại, nếu bạn muốn nghe rõ bài hát hay từ đâu đó vọng lại thì hãy hướng tai trái về phía âm thanh phát ra, vì nó có khả năng thu nhận âm nhạc tốt hơn.

Giảm đau khi tiêm

Các nhà khoa học Đức phát hiện ra rằng trong khi đang tiêm, bạn giả vờ ho sẽ làm dịu sự đau đớn ở đầu mũi tiêm. Ho sẽ làm áp suất ở ngực và ống tủy sống tăng lên một cách đột ngột và chock lát, từ đó ngăn chặn các cấu trúc gây đau ở trong khối dây thần kinh nằm trong xương ống.

Muốn giảm hồi hộp, thổi ngón tay cái

Khi bạn phải đối mặt với cuộc phỏng vấn xin việc hay bước vào phòng thi, ít nhiều bạn sẽ cảm thấy hồi hộp, tim đập mạnh và nhanh. Muốn trấn tĩnh, hãy thổi hơi vào ngón tay cái. Theo bác sĩ Ben Abob, chuyên gia khẩn cấp về y tế ở Đại học Pittsburgh, thổi hơi vào ngón tay cái sẽ làm cho tim đập trở lại bình thường.

Chữa cháy khi buồn tiểu

Theo nhà khoa học Mỹ, khi bạn rất muốn đi tiểu mà không có nhà vệ sinh gần đó, tốt nhất là không nghĩ đến chuyện đi tiểu nữa. Thay vào đó, bạn hãy tưởng tượng mình đang nói chuyện với người yêu hoặc người thân, hay hồi tưởng đến những giây phút đẹp nhất trong đời. Bạn sẽ bớt khó chịu.

Khí ngứa họng, hãy gãi tai

Theo tiến sĩ Schaffer, chuyên gia tai mũi họng Mỹ, khi ngứa trong cổ họng, việc gãi tai sẽ làm

giảm sự khó chịu. Khi các dây thần kinh ở tai bị kích thích, nó tạo ra một phản xạ ở cổ họng, có thể gây co thắt các cơ, giúp làm dịu sự ngứa ngáy ở cổ.

Làm dịu vết bỏng

Khi bạn vô tình bị bỏng, hãy nhanh chóng lau vết thương và lấy miếng vải mềm ấn vào, giúp vết thương nhanh trở lại nhiệt độ bình thường và da ít bị phỏng rộp hơn.

Chống ngạt mũi

Cách nhanh nhất, dễ nhất và rẻ nhất là lấy lược áp vào vòm miệng, sau đó lấy ngón tay ấn vào 2 bên lông mày. Thủ thuật này tác động đến xương bã mía, đường nối kết giữa mũi và miệng. Làm khoảng 20 giây thì sẽ thấy thông mũi

Chống ợ chua

Nằm ngủ nghiêng về bên trái sẽ giảm được chứng ợ chua. Lý do là thực quản và dạ dày kết nối với nhau ở một góc. Khi bạn ngủ nằm nghiêng về phía bên phải, dạ dày sẽ nằm ở vị trí cao hơn thực quản, làm cho thực phẩm và chất chua trong dạ dày nghiêng về cổ họng, gây ợ chua. Ngược lại, nếu nằm nghiêng trái, dạ dày sẽ thấp hơn thực quản và không gây ợ chua.

Ngăn chặn cận thị

Rất hiếm khi cận thị xảy ra do di truyền, nguyên nhân chủ yếu là do sự căng thẳng trong tập trung nhìn điểm gần, chẳng hạn như nhìn vào máy tính, xem TV quá lâu. Muốn chống cận thị, sau khi làm việc ở máy tính được 45 phút, nên nghỉ 1-2 phút; mỗi ngày dành ra khoảng 20 phút ngồi nhắm mắt và hít thở thật sâu nhiều lần.