

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH

SUY NHƯỢC THẦN KINH & MẮT NGỦ



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

**Những điều cần biết
về bệnh suy nhược thần kinh
và mất ngủ**

Dịch theo: "SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ MẤT NGỦ"
Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật Giang Tây, Trung Quốc,
năm 2004

THÁI THỤ ĐÀO

(Chủ biên)

**Những điều cần biết
về bệnh suy nhược thần kinh
và mất ngủ**

Minh Oanh, Khánh Ngân *dịch*

Bs. Trần Thị Thu Vân *hiệu đính*

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
HÀ NỘI - 2004**

LỜI NÓI ĐẦU

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên chủ yếu vận dụng được phẩm tự nhiên, áp dụng phương pháp tự nhiên để chữa bệnh và có cơ thể khoẻ mạnh. Trên thực tế, nó gần như chính là hệ thống y dược học cổ truyền Trung Quốc. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên cơ bản là những nhận thức tổng quan và biện chứng đối với thế giới, xã hội và sinh lý, bệnh lý, sức khoẻ của con người, chủ trương con người là một bộ phận hợp thành thế giới tự nhiên và xã hội, sức khoẻ của con người là tổng hợp của hai phương diện tâm lý và sinh lý, điều này cũng phù hợp với định nghĩa mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) công bố vào năm 1990. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên chủ trương thiên nhân tương ứng, thiên nhân hợp nhất, quay về với tự nhiên, nhấn mạnh sự thống nhất hài hoà giữa con người và tự nhiên, xã hội. Điều này cũng phù hợp với quan điểm của y học hiện đại "sinh vật- tâm lý- xã hội".

Bước nhảy vọt của y học hiện đại cơ bản đã thay đổi tiến trình của sự phát triển y học, nhờ đó nhiều bệnh nhân được chữa khỏi bệnh. Nhưng theo đó cũng kéo theo phản ứng phụ của thuốc hoá học ngày một nghiêm

trọng. Văn minh hiện đại làm cho khoảng cách giữa con người và tự nhiên ngày một xa, nhiều căn bệnh văn minh, bệnh phú quý cũng theo đó mà sinh ra. Thuốc nguồn gốc tổng hợp trong quá trình chữa trị một số bệnh thường lộ rõ nhiều nhược điểm, trong khi phương pháp chữa bệnh bằng tự nhiên ngày càng được mọi người coi trọng. Tin rằng cách chữa bệnh từ nay về sau sẽ theo xu hướng đa nguyên hoá, một mặt con người thông qua thiết bị y tế hiện đại để nghiên cứu chữa bệnh và khám phá những bí ẩn về sự sinh tồn, tiến hành các thí nghiệm khoa học để phòng chữa bệnh trong thời kì đầu, mặt khác cũng đặt kì vọng vào phương pháp chữa bệnh tự nhiên, quay về với thiên nhiên.

Phương pháp chữa bệnh bằng tự nhiên bắt nguồn từ thời cổ đại, dựa vào kho tàng dược học đông y phong phú. Trong thực tế, người xưa đã tổng hợp ra nguyên tắc dưỡng sinh "phương pháp tự nhiên". Từ hàng ngàn năm nay, các tài liệu cổ đã ghi chép những nhận thức về "lực lượng tự nhiên", lợi dụng "lực lượng tự nhiên" để phòng và chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ. Trong sách "Hoàng đế Nội kinh" thời Xuân Thu Chiến quốc đã đưa ra quan niệm trọng chỉnh thể, trọng nội nhân "thiên nhân hợp nhất", "chính khí tồn tại, tà khí tiêu vong". Theo đó phương pháp dưỡng sinh chủ trương "khởi cư hữu thường, ẩm thực hữu tiết, "hoà vu thuật số, pháp vu dương âm" (thể dục dưỡng sinh), ánh nắng mặt trời

chiếu xuống, hít thở không khí trong lành, áp dụng phương pháp tắm xoa bóp, tắm phun nước. Ngày nay, các thuật dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe như thái cực quyền, ngũ cầm hí... được áp dụng rộng rãi. Những phương pháp truyền thống này là sự đóng góp to lớn và quan trọng của dân tộc Trung Quốc, đồng thời cũng là nội dung chính của phương pháp chữa bệnh tự nhiên hiện nay. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên bao gồm thuật du-da, thảo dược của Ấn Độ, thuật xoa bóp gân cốt của Mỹ, phương pháp chữa bệnh tức phản xạ của Nhật, và phương pháp chữa bệnh bằng bùn, hương vị, thôi miên, màu sắc, âm nhạc, nhảy múa, từ trường v.v... Những phương pháp trị liệu này cùng với phương pháp trị bệnh truyền thống ngày càng được mọi người coi trọng.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên ở phương Tây được coi là "phương pháp chữa bệnh kiểu khác", hoặc là "phương pháp chữa bệnh thay thế" và cũng chính là phương thức bảo vệ sức khỏe và chữa bệnh "phi chính thống" bằng nhiều cách như dùng dược phẩm tự nhiên, thức ăn bổ dưỡng, châm cứu, khí công, xoa bóp, ngồi thiền, phương pháp trị liệu bằng hương thơm, bằng âm nhạc v.v... Năm 1998, sách "Thuật tám châu hoàn toàn khỏe mạnh" do Mĩ xuất bản chính là một phương pháp chữa bệnh tự nhiên, từ đó có thể thấy phương pháp chữa bệnh "phi chính thống" của người Mĩ đang mở rộng,

cũng có nhiều viện chữa bệnh "theo kiểu khác" đang được mở. Những cuốn sách "chữa bệnh bằng âm nhạc" đang được xuất bản rầm rộ, trong đó bao gồm âm nhạc giải trí, âm nhạc thái cực, âm nhạc kinh dịch ngũ hành, nhạc ngũ, bệnh tâm sinh lý hiện đại v.v...

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên có 5 phương diện. Một là quay về tự nhiên, ăn đồ ngũ cốc tạp lương tự nhiên, hít thở không khí trong lành, uống nước sạch không bị ô nhiễm, tận dụng rừng cây, mặt trời, không khí, bùn, nước suối khoáng để chữa bệnh, dùng các phương pháp phòng chữa bệnh vô hại như xoa bóp, dưỡng sinh. Hai là phương pháp chữa bệnh bằng tâm lý, giải tỏa những việc phiền não khiến tâm trạng con người không vui, khiến khả năng miễn dịch kém mà sinh bệnh. Những bệnh tỷ lệ phát bệnh cao, nguy hiểm như bệnh tim, não, huyết quản, tiểu đường, bệnh ung thư, nguyên nhân những bệnh này đều có liên quan với nhân tố tâm lý xã hội, chính vì thế, ngoài việc dự phòng tâm lý ra, trong lâm sàng cũng cần phải kết hợp chữa bệnh bằng thuốc và tâm lý, để đạt được hiệu quả cao. Trong đó, phương pháp chữa bệnh bằng khí công, âm nhạc, thư họa, vui chơi đều có tác dụng chữa bệnh về mặt tâm lý. Ba là phương pháp chữa bệnh bằng khí công. Khí công là thông qua điều hoà thân thể, tim, hơi thở. Luyện tập tinh, khí, thần của con người đạt đến tác dụng phòng bệnh chữa bệnh. Khí công nhấn mạnh việc

tự rèn luyện và phải duy trì trong thời gian dài. Bốn là phương pháp ăn uống dưỡng sinh, thông qua điều tiết ăn uống để phòng bệnh chữa bệnh, nâng cao thể trạng. Năm là các phương pháp chữa bệnh khác trong y học cổ truyền, chủ yếu là chữa bệnh bằng dược phẩm thuần thiên nhiên, châm cứu, cạo gió, điểm huyết... theo các quy tắc của Đông y.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên và phương pháp chữa bệnh Tây y có hai điểm khác biệt lớn, một là hoàn toàn vứt bỏ thành phần hoá học trong dược phẩm, lợi dụng các nhân tố, vật chất môi trường tự nhiên như rừng cây, mặt trời, bùn, không khí, nước, và suối, để bên trong thì ăn uống thảo mộc hoa quả, tửu trà, bên ngoài thì dùng nhiệt năng, từ trường, đều lợi dụng môi trường và nguyên liệu tự nhiên làm phương pháp trị liệu chính. Hai là bất chú trọng tự nhiên để điều chỉnh khôi phục tính tự nhiên của con người, tăng khả năng đề kháng bệnh tật của cơ thể như xoa bóp, khí công, âm nhạc, châm cứu, tâm lý, vui vẻ v.v... Phương pháp này không giống với phương pháp chữa bệnh lấy chữa trị đối kháng là chính của y học hiện đại, nó kích động khả năng tự đề kháng của cơ thể, điều chỉnh trạng thái cân bằng để cơ thể sáng khoái, để khử bệnh dưỡng sinh.

Phương pháp chữa bệnh tự nhiên có những mặt độc đáo riêng của nó về phương diện bảo vệ sức khoẻ, trạng

thái chức năng điều tiết cơ thể. Rất nhiều bệnh trong xã hội hiện đại có liên quan đến môi trường. Trong một môi trường ô nhiễm bởi tiếng ồn, bụi bẩn, nước thải, khí thải, chất lượng cuộc sống bị giảm, nếu quay về với tự nhiên, tắm rừng, tắm nắng, tắm suối nước nóng, thư giãn ngoài trời có thể khiến con người thư thái, tâm lý sáng khoái. Phương pháp chữa bệnh tự nhiên cũng có thể chữa một số bệnh nan y như ung thư, trị viêm gan, khử phong hàn. Phương pháp này thu thập tư liệu dễ dàng, thao tác đơn giản, hiệu quả rõ rệt, tương đối an toàn, tương đối ít tác dụng phụ và phản ứng xấu, không chỉ giúp đỡ bản thân tháo gỡ khó khăn mà còn có thể giúp đỡ người khác. Nhiều phương pháp có thể thực hiện ngay trong lúc ăn ở đi lại của con người, nên được nhiều bệnh nhân và gia đình bệnh nhân hoan nghênh. Mặc dù cơ chế tác dụng của phương pháp chữa bệnh tự nhiên còn đang chờ đợi khoa học kỹ thuật hiện đại kiểm nghiệm, nhưng trong tương lai nó sẽ phát triển.

Khi ứng dụng phương pháp chữa bệnh tự nhiên cần chú ý kết hợp với phương pháp chữa bệnh hiện đại, chứ không phải đơn giản chỉ là quay về tự nhiên vì sự tiến bộ của loài người bao giờ cũng là những vòng xoáy tròn ốc có thăng tiến. Mọi người cần hiểu rằng, Đông Tây y đều có những hạn chế của nó, nhưng trong hoạt động thực tiễn chữa trị của chúng ta, y học hiện đại chiếm ưu thế tuyệt đối, là cách chữa trị chính. Phương pháp chữa