

## 4 ĐIỀU CẤM KỴ KHI NGỦ



Danh y Hoa Đà

Ngủ mà cũng rắc rối, có “luật cấm” nữa sao? Đúng vậy. Danh y Hoa Đà đúc kết ra 4 điều cấm kỵ khi ngủ để đảm bảo sức khỏe.

Ăn uống, ngủ nghỉ hay vận động... là những nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Thiếu ngủ, con người sẽ suy kiệt sức lực, hao mòn thân thể, chóng già, sinh bệnh tật, làm cho làn da chóng nhăn, khô và sạm...

Từ xưa đến nay, các chuyên gia sức khỏe bao giờ cũng khuyên con người phải ăn, ngủ và làm việc điều độ, hợp lý. Nhưng đa số chúng ta lại thiếu quan tâm đến chất lượng giấc ngủ vì cho đó là hoạt động sinh lý bình thường.

Một danh y thời xưa là Hoa Đà, trong suốt quá trình chăm sóc bệnh nhân, ông đã đúc kết ra 4 điều cấm kỵ khi ngủ để đảm bảo sức khỏe.

Hoa Đà vốn là một vị lương y nổi tiếng thời Đông Hán trong lịch sử Trung Hoa, được xem như thần y, cũng là một trong những ông tổ của Đông y, do đó cách trị bệnh của ông từ xưa đến nay luôn được nhiều người coi trọng.

### 1. PHẢI ĐI NGỦ TRƯỚC 23 GIỜ

Theo quan niệm dưỡng sinh tại Thiếu Lâm tự, giấc ngủ là một phần vô cùng quan trọng trong đời người.

Nếu trước giờ Tý (23 giờ tới 1 giờ) mỗi ngày không ngủ được, thì khi đi khám bệnh, rất nhiều lão tăng y sẽ nói: “*Không chữa cho bạn*”.

Kỳ thực không phải là không chịu chữa trị, mà là...chữa không hết được.

Tại sao nói như thế?

Người mất ngủ thâm niên, bất luận là nam hay nữ thì gan đều đã trực tiếp bị tổn thương, lâu ngày sẽ tổn thương thận, dần dần tạo thành khí huyết của thân thể bị thiếu hụt, mỗi ngày khi soi gương sẽ cảm thấy sắc mặt xám xịt, không tốt.

Đến lúc đó cho dù bạn mỗi ngày dùng sản phẩm chăm sóc da, các loại chất bổ, rèn luyện thân thể, cũng không thể bù đắp lại những tổn thương do ngủ chưa đủ hoặc là giấc ngủ không tốt.

Vì vậy, dậy sớm thì không sao nhưng tuyệt đối không được ngủ trễ.

Rất nhiều người tinh thần không phấn chấn, phần nhiều là do có thói quen ngủ muộn, thường dễ bị tổn thương gan, tổn thương mắt, thiếu tinh lực.

Người như vậy con mắt thường không tốt, tâm trạng thường bị ức chế, thời gian vui vẻ ít đi (khí trong phổi cũng chịu ảnh hưởng, là nguyên nhân của việc nhịp thở không ổn định liên tục trong khoảng thời gian dài)

Có nhiều người cho rằng buổi tối ngủ trễ, ban ngày có thể ngủ bù, thực ra là không bù lại được, nếu như ngủ không được, ngủ không đủ thì còn tồi tệ hơn nữa, khí huyết thân thể sẽ bị hao tổn hơn phân nửa.

## 2. KHI NGỦ KHÔNG ĐƯỢC SUY NGHĨ

“Xem như mình không có thân thể, hoặc như là người đang ở trong nước, hòa tan ngón chân cái trước, rồi đến các ngón chân khác, tiếp theo là bàn chân, bắp chân, đùi,... từng bước hòa tan, cuối cùng như không tồn tại, tự nhiên thiếp đi”.

“Tâm ngủ trước, mắt ngủ sau”. Đây chính là trạng thái tinh thần tốt khi thiền định đi vào giấc ngủ.

Nhiều lúc, nguyên nhân của mất ngủ là do lúc đi ngủ trong đầu có nhiều tạp niệm, những lúc như thế này không nên nằm trần trọc trên giường, để tránh hao tâm tổn sức, lại khó chìm vào giấc ngủ, biện pháp tốt nhất là ngồi dậy một hồi rồi ngủ tiếp.

Trên thực tế, con người ngày nay nếu muốn đi ngủ trước 11 giờ tối, thì chuyện bình ổn cảm xúc trước khi lên giường cũng rất quan trọng, tâm trạng cần có một khoảng thời gian từ từ trầm tĩnh lại.

“Tâm ngủ trước, mắt ngủ sau”, chính là đạo lý này.

Nếu như vẫn chưa ngủ được thì trước khi ngủ bạn có thể thử thực hiện động tác gập bụng đơn giản, rồi ngồi xếp bằng tự nhiên hoặc ngồi kiết già trên giường, hai tay xếp chồng lên nhau đặt lên trên chân, hô hấp tự nhiên, cảm giác lỗ chân lông toàn thân nở ra khép lại theo nhịp thở, nếu có ngáp chảy nước mắt thì sẽ có hiệu quả tốt nhất, đến khi muốn ngủ liền ngã xuống ngủ.

## 3. BUỔI TRƯA NÊN NGỦ MỘT CHÚT hoặc NGỒI IM THƯ GIẢN DƯỠNG THẦN

Vào buổi trưa (từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều), nếu không có đủ điều kiện để ngủ, bạn có thể ngồi im tĩnh lặng, nhắm mắt dưỡng thần 15 phút.

Những Hòa thượng đều có thói quen chợp mắt vào buổi trưa bằng cách ngồi thiền tại phòng thiền.

Kỳ thực, giữa trưa chỉ cần nhắm mắt thực sự ngủ 3 phút là bằng ngủ 2 giờ, quan trọng là thời gian ngủ phải thích hợp là giữa trưa. Ban đêm nếu ngủ đúng giờ Tý thì 5 phút ngủ tương đương với 6 giờ.

## 4. NHẤT ĐỊNH PHẢI DẬY SỚM

Một ngày của nhà sư bắt đầu từ tiếng chuông đánh thức vào sáng sớm, cho dù vào mùa đông, cũng sẽ không thức dậy trễ hơn 6 giờ, vào 3 mùa xuân, hạ, thu thức dậy trước 5 giờ. Theo dưỡng sinh, dậy sớm có lợi cho sự trao đổi chất của cơ thể con người.

Chỗ tốt của dậy sớm là có thể loại bỏ một số chất bẩn ra khỏi cơ thể, nếu thức dậy quá muộn, đại tràng (ruột già) không được hoạt động, không thể thực hiện tốt chức năng bài tiết.

Ngoài ra, chức năng tiêu hóa của cơ thể con người hoạt động tốt nhất là vào buổi sáng từ 7 cho đến 9 giờ, là “khoảng thời gian hoàng kim” cho hấp thụ dinh dưỡng.

Cho nên, rất không nên ngủ nướng, nguyên nhân gây ra tình trạng choáng váng, mỗi một đa phần là do tham ngủ. Những đúc kết của Hoa Đà cũng là những điều nổi bật trong phép tắc trị bệnh của Đông y: Trị bệnh trị tận gốc, chú trọng dưỡng sinh để nâng cao đề kháng cơ thể chống ngoại tà xâm nhập. Bảo tồn được tam bảo của cơ thể Tinh-Khí-Thần là yếu tố để cơ thể hoạt bát, thần thái tươi tỉnh.

(sưu tầm)