

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÀ RỊA - VŨNG TÀU



BARIA VUNGTAU
UNIVERSITY
CAP SAINT JACQUES

HỒ VĂN TUẤN

**NGHIÊN CỨU ẢNH HƯỞNG VĂN HOÁ
DƯỠNG SINH TRUNG HOA ĐẾN ĐỜI SỐNG
SỨC KHOẺ, TINH THẦN SAU HẬU COVID
CỦA NGƯỜI VIỆT NAM
TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY**

LUẬN VĂN THẠC SĨ

Bà Rịa - Vũng Tàu, tháng 09 năm 2023

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÀ RỊA - VŨNG TÀU



BARIA VUNGTAU
UNIVERSITY
CAP SAINT JACQUES

HỒ VĂN TUẤN

**NGHIÊN CỨU ẢNH HƯỞNG VĂN HOÁ
DƯỠNG SINH TRUNG HOA ĐẾN ĐỜI SỐNG
SỨC KHOẺ, TINH THẦN SAU HẬU COVID
CỦA NGƯỜI VIỆT NAM
TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY
LUẬN VĂN THẠC SĨ**

Ngành: Đông Phương Học

Mã số ngành: 8310608

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

TS. VÕ MINH HÙNG

Bà Rịa-Vũng Tàu, tháng 09 năm 2023

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan luận văn “Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khoẻ, tinh thần sau hậu covid của người Việt Nam trong giai đoạn hiện nay” là kết quả nghiên cứu của chính bản thân tôi, luận văn cũng chưa được công bố trong bất cứ một công trình nghiên cứu nào. Tất cả các tài liệu tham khảo sử dụng trong luận văn đều được trích dẫn rõ ràng, theo đúng quy định.

Tôi xin cam đoan rằng mọi sự giúp đỡ cho việc thực hiện Luận văn này đã được cảm ơn và các thông tin trích dẫn trong Luận văn đã được chỉ rõ nguồn gốc.

Học viên thực hiện Luận văn

(Ký và ghi rõ họ tên)

Hồ Văn Tuấn

LỜI CẢM ƠN

Để hoàn thành được luận văn này em xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành nhất đến quý thầy, cô tại Trường Đại học Bà Rịa - Vũng Tàu đã giúp đỡ em rất nhiều trong suốt quá trình em hoàn thành. Ngoài ra, em cũng gửi lời cảm ơn sâu sắc đến TS. Võ Minh Hùng người đã tận tình hướng dẫn em khi em hoàn thành luận văn của mình, động viên, giúp đỡ em trong thời gian qua. Cuối cùng xin cảm ơn gia đình đã luôn ở bên, hỗ trợ về nhiều mặt để em hoàn thành luận văn của mình.

Bà Rịa – Vũng Tàu, ngày tháng năm 2023

Người thực hiện luận văn

Hồ Văn Tuấn

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN	i
LỜI CẢM ƠN	ii
MỤC LỤC	iii
DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT.....	v
DANH MỤC CÁC HÌNH	vi
A. MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Lịch sử nghiên cứu vấn đề	2
3. Mục tiêu nghiên cứu.....	4
4. Nhiệm vụ nghiên cứu	4
7. Những đóng góp mới của đề tài	6
B. NỘI DUNG	7
CHƯƠNG 1	
CƠ SỞ HÌNH THÀNH DƯỠNG SINH TRUNG HOA	7
1.1. Khái niệm dưỡng sinh.....	7
1.2. Lịch sử văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa	8
1.3. Các hình thức dưỡng sinh cơ bản của Trung Hoa	15
1.4. Những nguyên tắc của dưỡng sinh Trung Hoa	20
1.5. Cơ sở, tác dụng của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa.....	22
1.6. Đối tượng phục vụ của phương pháp dưỡng sinh.....	25
CHƯƠNG 2	
NGHIÊN CỨU ẢNH HƯỞNG VĂN HOÁ DƯỠNG SINH TRUNG HOA ĐẾN ĐỜI SỐNG SỨC KHOẺ, TINH THẦN SAU HẬU COVID CỦA NGƯỜI VIỆT NAM TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY.....	27
2.1. Tác động của Covid -19 đến sức khỏe con người	27
2.2. Vai trò của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa	28
2.3. Nguyên tắc của dưỡng sinh Trung Hoa	31
2.4. Tổng quan về khách thể nghiên cứu văn hóa dưỡng sinh	32

Trung Hoa

2.4.1. Đặc điểm về khách thể nghiên cứu văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa	37
2.4.2. Tác dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID	38
2.4.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID	45
2.5. Quan điểm của Bộ y tế về chăm sóc sức khỏe người Việt Nam hậu COVID.....	52
2.6. Khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)	55

CHƯƠNG 3

TÁC ĐỘNG VĂN HÓA DƯỠNG SINH TRUNG HOA

VÀ GIẢI PHÁP

3.1. Tác động văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID.....

3.1.1. Ứng dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe hậu COVID.....	59
3.1.2. Một số yếu tố tác động đến quá trình Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khoẻ, tinh thần sau hậu covid của người Việt Nam trong giai đoạn hiện nay	69

3.2. Một số giải pháp

3.2.1. Về cơ chế chính sách của Đảng và Nhà nước	73
3.2.2. Về phía Chính phủ, Bộ, Ngành, Hội có liên quan	74
3.2.3 Giải pháp từ phía chính quyền địa phương.....	79

KẾT LUẬN

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....

A. Tài liệu tiếng Việt	85
B. Tài liệu nước ngoài	85
C. Tài liệu nguồn Internet	86

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

STT	Chữ viết tắt	Chữ viết đầy đủ tiếng Việt
1	DSTH	Dưỡng sinh Trung Hoa
2	DS	Dưỡng sinh
3	VHDS	Văn hóa dưỡng sinh
4	PPDS	Phương pháp dưỡng sinh
5	TDS	Thuật dưỡng sinh
6	HĐNK	Hoàng Đế nội kinh
7	WHO	Tổ chức Y tế thế giới
8	ICU	ICU được viết tắt từ cụm từ Intensive Care Unit. ICU là nơi đặc biệt trong bệnh viện nhằm điều trị, chăm sóc đặc biệt nhằm duy trì sự sống cho bệnh nhân bị bệnh hay chấn thương nghiêm trọng.
9	OUCRU	Đơn vị nghiên cứu lâm sàng Đại học Oxford
10	MERS	Hội chứng hô hấp Trung Đông

DANH MỤC CÁC HÌNH

1. Hình 1: Người điều trị Covid-19 tập thể dục dưỡng sinh ở bệnh viện điều trị Covid-19 tại TP.HCM.

2. Hình 2: Những động tác khi mềm dẻo, khi khỏe khoắn kết hợp với thần thái tươi tắn của người cao tuổi đã làm cho các màn đồng diễn thêm ấn tượng.

A. MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Phương pháp dưỡng sinh được áp dụng từ lâu đời tại các nước trên thế giới. Có rất nhiều phương pháp luyện tập dưỡng sinh như Trung Quốc có phương pháp luyện tập khí công, Ấn Độ có phương pháp tập Yoga, Châu Á có phương pháp tập thể dục, thể thao. Tại Việt Nam phương pháp dưỡng sinh đã được áp dụng tại Bệnh viện Châm cứu trung ương và Bệnh viện Y học cổ truyền Việt Nam vài chục năm gần đây, và đã được đưa vào chương trình học tập để đào tạo cho cán bộ y tế trong ngành y học cổ truyền.

Trước thực tế dịch bệnh Covid vừa qua và giai đoạn hậu Covid gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống sức khỏe con người về Thân-Tâm-Trí. Đặc biệt, những bệnh nhân bị nhiễm Covid -19 cần hồi phục sức khỏe, sau khi bị nhiễm Covid -19, sức khỏe bệnh nhân giảm sút, lục phủ ngũ tạng bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Vì vậy, việc nghiên cứu nghiên cứu dưỡng sinh Trung Hoa (DSTH) giúp chúng ta phục hồi và cải thiện sức khỏe trong giai đoạn bước qua đại dịch, hậu Covid. Thực hiện và hướng dẫn cho người bệnh tập luyện đã mang lại sức khỏe tốt cho bệnh nhân ngày càng được mọi người hưởng ứng. Phương pháp dưỡng sinh dựa trên cơ sở khoa học nghiên cứu về con người, mối quan hệ giữa xã hội và thiên nhiên, tác nhân gây bệnh của con người. Dưỡng sinh là phương pháp đưa ra quy luật sống của con người, khắc phục những hậu quả xấu có tác hại đến sức khỏe của con người, tìm ra lối sống lành mạnh phù hợp với thiên nhiên, mà cha ông ta đã đúc kết lại. Bởi vì sức khỏe liên quan đến cả khía cạnh thể chất và tinh thần, tu dưỡng đạo đức là nội hàm của sức khỏe tinh thần cũng là nội dung cốt lõi trong văn hóa DSTH, nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa lý luận mà còn có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc.

Xuất phát từ lý do trên, tôi chọn đề tài: *“Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khỏe, tinh thần sau hậu covid của người Việt Nam trong giai đoạn hiện nay”* làm nội dung cho luận văn.

2. Lịch sử nghiên cứu vấn đề

Đề cương luận văn chủ yếu dựa vào sách và những công trình nghiên cứu về vấn đề văn hoá Trung Hoa để nhìn nhận, đánh giá khách quan những vấn đề được đề cập ảnh hưởng đến cuộc sống sức khỏe con người Việt Nam. Trong đó đáng chú ý là các công trình sau:

- Ở Việt Nam

Tác giả BÙI HẠNH CẦN trong cuốn *TINH HOA VĂN HÓA DƯỠNG SINH* (Nhà xuất bản Văn Hóa Thông Tin, Hà Nội, 1999). Cuốn sách có độ dày hơn 474 trang. Cuốn sách Tinh hoa dưỡng sinh là một trong những cuốn sách hay và toàn diện về thuật dưỡng sinh; sách đề cập đến các vấn đề như: Nguồn gốc các thuật dưỡng sinh Trung Hoa; Thuật dưỡng sinh tinh thần; Thuật dưỡng sinh thuận ứng với tự nhiên; Sinh hoạt và dưỡng sinh; Xoa bóp dưỡng sinh; Thuốc dưỡng sinh.

Ngoài ra, cuốn *PHỔ CẬP BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH* của tác giả NGUYỄN SONG TÙNG, (Nhà xuất bản Thể Dục Thể Thao, Hà Nội, 2007). Sách gồm 142 trang, Nguyễn Song Tùng đã nghiên cứu và đưa ra những giá trị sâu sắc về bài tập dưỡng sinh Thái cực trường sinh, được đánh giá không những có tác dụng dưỡng sinh mà còn có khả năng giúp mọi người đẩy lùi được một số bệnh mãn tính.

Tác giả NGUYỄN KHẮC VIỆN trong cuốn *TỪ SINH LÝ ĐẾN DƯỠNG SINH* (Nhà xuất bản Thế giới, 2007). Tác giả đã nghiên cứu về bộ máy sinh lý của con người; về cơ thể con người trước những thử thách của môi trường tự nhiên, môi trường xã hội; về phương pháp luyện tập dưỡng sinh, trong đó có khí công, nội công, về tập tĩnh, luyện ý...

Sách *KINH DỊCH DƯỠNG SINH* của tác giả PHẠM KIM THẠCH, (Nhà xuất bản Văn Hóa Sài Gòn, 2008). Sách gồm 297 trang, Phạm Kim Thạch đã nghiên cứu Dịch học với tư cách là di sản văn hoá của nhân loại, tất nhiên phải góp phần cống hiến cho sự nghiệp hiện đại hoá.

Tác giả MAI BẮC ĐẦU trong tác phẩm *GÂY DƯỠNG SINH*, (Nhà xuất bản Trẻ, 1991). Sách gồm 140 trang, Mai Bắc Đầu đã nghiên cứu Bộ Khí Công Tâm Pháp dưỡng sinh này rất thích hợp cho mọi lứa tuổi già và trẻ.

Sách *PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ* của tác giả HÀ THIÊN THUYỀN, (Nhà xuất bản Thanh Niên, 2000). Sách gồm 261 trang, Hà Thiên Thuyền đã nghiên cứu và luận giải Tập dưỡng sinh rất có lợi cho hệ hô hấp của người cao tuổi.

Sách *CẨM NANG DƯỠNG SINH THÔNG KINH LẠC* của tác giả THÁI HỒNG QUANG (Nhà xuất bản Nhân Trí Việt, 2013). Sách gồm 263 trang. tác giả Thái Hồng Quang cho rằng trong bản thân mỗi con người, luôn có một hệ thống tự điều tiết và phục hồi sức khỏe - đó chính là kinh lạc. Tìm hiểu kiến thức kinh lạc, con người sẽ biết các khởi động hệ thống ấy để giữ mình khỏe mạnh suốt đời. Qua sách *CẨM NANG DƯỠNG SINH THÔNG KINH LẠC*, nội dung nói về: Nhận biết các kinh lạc, huyết vị cùng tác dụng chữa bệnh và điều dưỡng sức khỏe của chúng; Khôi thông những vị trí dễ ách tắc trên kinh lạc; Vận vê các đầu ngón tay, ngón chân để phòng bệnh; Võ huyết, cạo gió, giác hơi, ngải cứu, điểm huyết; Điều dưỡng và cấp cứu tim

Những nền tảng cơ sở lý luận, phân tích khoa học trên là cơ sở rất quan trọng trong việc nghiên cứu vấn đề Văn hóa dưỡng sinh, góp phần tích cực đến sức khỏe cũng như phục hồi sức khỏe về thể chất và tinh thần của con người sau khi bước qua đại dịch, giai đoạn hậu Covid. Cần đánh giá đầy đủ và toàn diện về mọi khía cạnh nhằm tìm ra những gợi ý giải pháp giúp phát triển hiệu quả hơn nữa giúp người bệnh có thể hồi phục giai đoạn hậu COVID-19 bởi người bệnh còn đối diện nhiều vấn đề về sức khỏe cho nên cần phải sinh hoạt, dinh dưỡng hợp lý để phục hồi dần các chức năng cơ thể. Bởi vì, COVID-19 gây tổn thương không chỉ ở phổi mà còn nhiều cơ quan khác.

3. Mục tiêu nghiên cứu

- *Mục tiêu tổng quát:* Luận văn luận giải những ảnh hưởng của dưỡng sinh Trung Hoa ảnh hưởng đến sức khỏe về thể chất và tinh thần của người Việt Nam về Thân-Tâm-Trí.

- *Mục tiêu cụ thể:* Luận văn đi phân tích Xác định ảnh hưởng của văn hóa dưỡng sinh trung hoa đến cuộc sống sức khỏe con người việt nam, từ đó đề xuất giải pháp hoàn thiện mô hình ứng dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống sức khỏe của con người Việt Nam gia đoạn hậu Covid.

- Từ những mục tiêu trên luận văn sẽ tiến hành nghiên cứu làm rõ vai trò của văn hóa dưỡng sinh tác động tích cực như thế nào đến sức khỏe của con người giai đoạn hậu Covid dựa trên nền tảng bổ ích và cốt lõi của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa.

4. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Nghiên cứu nâng cao chất lượng cuộc sống, đảm bảo sức khỏe con người giai đoạn hậu Covid dựa trên ảnh hưởng Thân-Tâm-Trí từ văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa.

- Nghiên cứu ảnh hưởng của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa về Trí: ứng dụng cải thiện sang chấn tâm lý nghiêm trọng đối với sức khỏe con người, dẫn đến trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc mất cân bằng trong cuộc sống.

+ Về Thân-Tâm: ứng dụng nghiên cứu xây dựng lối sống lành mạnh trên nền tảng văn hoá dưỡng sinh trung Hoa

- Đồng thời đưa ra giải pháp giải quyết vấn đề tác động và tồn tại đang có với sự ảnh hưởng của văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa

5. Đối tượng nghiên cứu và phạm vi nghiên cứu

5.1 Đối tượng nghiên cứu

Ứng dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa vào cuộc sống của con người Việt Nam nói chung và tại Trung tâm nhân đạo mái ấm Hồng Quang nói riêng uống phù hợp với sức khỏe trong giai đoạn hậu Covid.

5.2 Phạm vi nghiên cứu

- Phạm vi đề tài nghiên cứu là “*Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khoẻ, tinh thần sau hậu covid của người Việt Nam trong giai đoạn hiện nay*”, trong đó để có thể làm rõ hơn một số vấn đề, ở một số mục luận văn sẽ Nghiên cứu về văn hóa dưỡng sinh của người Trung Hoa ưu điểm và nhược điểm để ứng dụng nâng cao chất lượng cuộc sống sức khỏe trong giai đoạn hậu Covid.

6. Phương pháp nghiên cứu

- Cơ sở phương pháp luận: Nghiên cứu về văn hóa dưỡng sinh của người Trung Hoa ưu điểm và nhược điểm để ứng dụng nâng cao chất lượng cuộc sống sức khỏe con người Việt Nam. Luận văn được trình bày dựa theo nhiều phương pháp: phân tích, tổng hợp, logic lịch sử, khái quát, liệt kê, so sánh đưa ra những luận cứ để làm rõ vấn đề.

Trong nghiên cứu đề tài, tác giả dựa trên phương pháp phân tích, tổng hợp, khái quát các quan điểm chung, là cơ sở để xác định phương pháp luận nghiên cứu cho đề tài.

- Để đạt được kết quả nghiên cứu khách quan, đáng tin cậy, tác giả đã sử dụng phương pháp nghiên cứu chính là phương pháp lịch sử và phương pháp logic, trong đó phương pháp lịch sử là chủ yếu.

- Phương pháp lịch sử: để tìm hiểu, xem xét vấn đề một cách cụ thể, các sự kiện diễn ra trong một bối cảnh cụ thể theo trình tự thời gian, nhằm chỉ ra đặc điểm, khác biệt của vấn đề.

- Phương pháp phân tích logic: để quan sát biến động của vấn đề theo sự vận động của thời gian, đi sâu phân tích, tổng hợp để tìm ra bản chất và quy luật của vấn đề.

7. Những đóng góp mới của đề tài

- Xác định ảnh hưởng của văn hóa dưỡng sinh trung hoa đến cuộc sống sức khỏe con người việt nam.

- Xây dựng mô hình cuộc sống tốt cho sức khỏe khi ứng dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa trong cuộc sống sức khỏe hàng ngày cũng như trong giai đoạn vượt qua những biến chứng, tác động tiêu cực đến sức khỏe của hậu Covid.

- Đề xuất phương án hoàn thiện và sử dụng hữu ích văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đối với sức khỏe của con người Việt Nam.

- Nghiên cứu thực nghiệm văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa nâng cao chất lượng cuộc sống con người Việt Nam

8. Kết cấu của luận văn

Ngoài phần mở đầu, kết luận, tài liệu tham khảo. Luận văn có 3 chương như sau:

Chương 1: Cơ sở hình thành dưỡng sinh Trung Hoa

Chương 2: Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khoẻ, tinh thần sau hậu covid của người việt nam trong giai đoạn hiện nay

Chương 3: Tác động văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa và giải pháp

B. NỘI DUNG

CHƯƠNG 1

CƠ SỞ HÌNH THÀNH DƯỠNG SINH TRUNG HOA

1.1. Khái niệm dưỡng sinh

Dưỡng sinh là *những phương pháp giúp chúng ta nuôi dưỡng sự sống*. Nếu chúng ta nắm vững được những phương pháp này, chúng ta có thể giúp cho sự sống được duy trì và phát triển theo hướng tối ưu nhất. Sự sống ở đây được hiểu theo nghĩa bao gồm cả tinh thần và thể chất. Bởi vì, thật không có ý nghĩa gì nếu như duy trì một thân thể cường tráng nhưng với một tinh thần luôn phiền muộn, bất an. Ngược lại, một thân thể ốm yếu bệnh hoạn thì cũng khó lòng có được một tinh thần lạc quan vui sống. Chỉ khi nào cả tinh thần và thể chất đều song song phát triển theo hướng tốt hơn, sự sống mới thực sự có thể xem là được nuôi dưỡng một cách thích hợp.

Theo từ điển tiếng Hán Việt: *Dưỡng tức là nuôi nấng, dung dưỡng, là bồi bổ, chăm lo vun đắp...sinh là sự sống*. Như vậy, dưỡng sinh có nghĩa là “*bảo trì sự sống*”. Dưỡng sinh là Đạo sinh, Nhiếp sinh (*chữ Nhiếp xưa là nuôi dưỡng; là cầm lấy, tóm lấy, chụp lấy “cái cốt lõi”*), cũng cùng một mục đích và ý nghĩa như vậy. Ngày nay, người ta gọi dưỡng sinh là “*Vệ sinh*” tức là phải chủ động phòng ngừa, chủ động phát hiện và chữa trị bệnh tật nhằm duy trì sức khỏe của chính bản thân mỗi người.

Trong quan niệm y học phương đông sức khỏe thể chất và tinh thần có sự tương quan trực tiếp. Có thể khẳng định, mỗi cơ quan bên trong cơ thể có mối liên quan hỗ tương với những cảm xúc liên hệ. Việc này có nghĩa là, những cơ quan nội tạng có sự chi phối trên sự biểu lộ những cảm xúc đặc biệt, và ngược lại, những cảm xúc này cũng tạo ảnh hưởng vào chức năng sinh lý của những cơ quan đã chi phối chúng. Do vậy, để có một cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần “*chăm sóc*”, “*trân quý*” cả thể chất và tinh thần, những yếu tố trên sẽ có tác động qua lại, hỗ trợ lẫn nhau giúp con người có một sức khỏe dẻo dai và cường tráng, phòng ngừa bệnh tật. Có

thể dẫn chứng: sự không hòa hợp của hai buồng phổi sẽ dẫn đến sự buồn bã sâu thẳm của chúng ta; trái lại, cảm giác buồn thẳm luôn luôn làm cho phổi bị suy yếu. Do đó, chúng ta có thể hiểu rằng những xúc cảm có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc sinh ra bệnh tật.

Khái niệm phương pháp dưỡng sinh (PPDS)

PPDS là phương pháp đưa ra quy luật sống của con người, khắc phục những hậu quả xấu có tác hại đến sức khỏe của con người. PPDS tìm ra lối sống lành mạnh phù hợp với thiên nhiên, mà cha ông ta đã đúc kết lại, ghi lại trong tác phẩm lưu truyền cho chúng ta rèn luyện sức khỏe, tránh được những bệnh mãn tính. PPDS ngoài việc đề cao ăn uống bồi bổ, điều độ để tăng cường sức khỏe, còn giới thiệu các phương pháp tập luyện dưỡng sinh đơn giản nhưng hiệu quả, dễ áp dụng như điều hòa hơi thở, tĩnh tâm ngồi thiền, cách dùng thảo dược để duy trì sức khỏe, phòng ngừa và điều trị bệnh tật.... Lĩnh ngộ được những triết lý sâu này, sẽ có được một cơ thể khỏe mạnh, tinh thần thư thái, vượt qua mọi áp lực trong cuộc sống, an nhàn giữa bộn bề lo toan, kéo dài sức thanh xuân và tăng cường tuổi thọ cho con người.

1.2. Lịch sử văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa

Theo nhiều nghiên cứu cho thấy, dưỡng sinh (DS) xuất xứ từ Trung Quốc, thời điểm ra đời chính xác vẫn chưa được xác thực. Tuy nhiên, dấu vết của DS xuất hiện khắp nơi trong dòng thời gian của lịch sử Trung Quốc khoảng vài trăm năm nay. Đây cũng là bí quyết để người xưa nuôi dưỡng sắc đẹp, gia tăng tuổi thọ và phát triển cơ thể khỏe mạnh. Ở Trung Hoa đã biết tập luyện khí công từ lâu đời, nghiên cứu về khí công, nhiều người tập khí công và đã đề ra phương pháp giải quyết bệnh mạn tính bằng khí công, xoa bóp, thái cực quyền. Ở Trung Hoa, những ý tưởng tương tự cũng đã có từ rất sớm, và ngày nay vẫn còn có thể thấy được trong Kinh Dịch - một trong Ngũ Kinh - hoặc trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử.

Người Trung Hoa quan niệm, trời đất có ngũ hành, âm dương, vạn vật thay đổi theo bốn mùa, mỗi sự việc, sự vật đều có lợi và hại khác nhau, cơ thể con người cũng vậy. Con người có 12 kinh mạch; khỏe mạnh bình an hay đau ốm bệnh tật đều bắt nguồn từ đó. Dưỡng sinh đông y chính là vận dụng những quy luật chuyển hóa âm dương, ngũ hành trong cơ thể thông qua việc đả thông kinh lạc để phát huy tối đa lợi ích cũng như ngăn chặn các yếu tố nguy hại trong mỗi con người. Nói đơn giản hơn, dưỡng sinh đông y sẽ dựa trên các phương pháp của đông y và dưỡng sinh để tái tạo cơ thể, mang đến cho người sử dụng một sắc vóc khỏe khoắn và rạng ngời.

Không chỉ ở Trung Hoa, trong huyền thoại của người Hy Lạp cổ đại, chúng ta cũng thấy có bóng dáng của những ý tưởng làm cho con người “giữ mãi được tuổi thanh xuân”, mặc dù còn mang đậm màu sắc huyền bí nhưng cũng cho thấy khát vọng tìm kiếm một phương thức cụ thể nhằm duy trì tốt sự sống. Trong triết học cổ Ấn Độ, tiêu biểu là những tư tưởng trong kinh Phê - đà (Veda), từ trước thời đức Phật đản sinh, người ta cũng đã nhắc đến những vấn đề mang màu sắc của thuật DS. Ở Ai Cập, Iran, Ấn Độ có phương pháp Yoga cổ truyền từ 4000 năm nay, là phương pháp rèn luyện tinh thần và thể xác đem lại sức khỏe toàn diện cho con người. Ở Châu Âu, các nền văn minh Hy Lạp và La Mã có phương pháp thể dục thể thao, truyền thống điện kinh, phương pháp tắm nước nóng và nước suối khoáng để bồi dưỡng sức lực, thể xác và tinh thần. Ở Liên Xô lấy thuyết Páp lớp làm cơ sở cho nền y học xã hội chủ nghĩa để xây dựng phương pháp phòng bệnh và trị bệnh rất toàn diện. Nhận thấy lợi ích của phương pháp này, Việt Nam có gửi cán bộ đi học tập phương pháp phòng bệnh và trị bệnh bằng thể dục, xoa bóp. Hiện nay, lối sống văn minh hiện đại của cách mạng công nghiệp 4.0 đã tạo ra sự căng thẳng về tinh thần gây nhiều thứ bệnh, nên có phương pháp thư giãn (relaxation) để chống lại tình trạng căng thẳng và phương pháp thôi miên (hypnotisme) để trị bệnh...

Có thể khẳng định, hai thứ quý giá của con người là sức khỏe và tuổi thọ; thời thanh niên, trung niên có sức khỏe mới thực hiện được những mục đích cao đẹp và

thỏa chí bình sinh là niềm vui lớn; lúc cao tuổi thân thể tráng kiện, trí tuệ minh mẫn, sống lâu và vẫn cống hiến được cho đời, cho người, là niềm hạnh phúc. Vì thế, người ta thường ví sức khỏe, tuổi thọ là vàng bạc. Thực tiễn đã chứng minh, đôi khi những người giàu sang, quyền quý có cả kho vàng cũng không mua được sức khỏe, những vua chúa cả núi bạc không mua thêm được một khoảnh khắc tuổi thọ. Bởi vậy mới có câu “tính mạng con người quý như đế vương”.

Thuật DS là một viên ngọc quý trong kho tàng văn hóa Trung Hoa. Các nhà nghiên cứu dưỡng sinh cho rằng, thuật dưỡng sinh xuất hiện ở thời kỳ săn bắn, trong quá trình săn bắn và mổ thịt các con thú, người ta phát hiện được gân cốt của những con thú rất dẻo dai, cứng cáp. Từ đó, con người ta đã bắt chước những động tác bay nhảy của các loài thú để luyện tập làm cho gân cốt cứng cáp, dẻo dai. *Sách Lã thị xuân thu viết: “Gân cốt con người thu vào duỗi ra không đạt nên người xưa đã làm ra vũ để luyện tập; vũ là nguồn gốc của thuật đạo dẫn”*¹.

Có thể thấy, từ thuở xa xưa người Trung Hoa rất coi trọng TDS và thuật dưỡng sinh phát triển qua các giai đoạn: *Tiên Tần; Hán- Đường; Tống - Nguyên và Minh - Thanh*.

Thứ 1, thời Tiên Tần, theo các nhà nghiên cứu thuật dưỡng sinh, trong quá trình làm lụng mệt nhọc, con người thường nhắm mắt để dưỡng thần; hoặc co duỗi chân tay; hoặc buông lỏng thân thể; hoặc thở ra ngắn, hít vào sâu. Với những động tác này, con người cảm thấy thư thái, giúp con người hồi phục lại sức khỏe, đặc biệt là việc hít - thở; lâu dần người ta có kinh nghiệm và sáng tạo ra thuật khí công.

Năm 1973, các nhà khảo cổ đã tìm được nhiều đồ cổ bằng tre, lụa. Trong đó, có một bức họa ước tính ra đời khoảng 168 (TCN); bức họa vẽ 44 người, có đủ lứa tuổi già, trẻ, nam nữ, đang đứng, ngồi chạy, tương tự các động tác giống những con vật đang trong tư thế chạy, bay như bộ ngựa, rồng, hạc, khí, gấu. Điều này chứng tỏ, thời kì Tiên Tần thuật đạo dẫn đã có những bước phát triển và dần được xem trọng.

¹ Đông Á Sáng biên dịch, *Tinh hoa dưỡng sinh Trung Quốc*, NXB Hải Phòng, 2007, tr.8.

Theo các nhà nghiên cứu thuật dưỡng sinh, trong quá trình làm lụng mệt nhọc, con người thường nhắm mắt để dưỡng thần; hoặc co duỗi chân tay; hoặc buông lỏng thân thể; hoặc thở ra ngắn, hít vào sâu. Với những động tác này, con người cảm thấy thư thái, giúp con người hồi phục lại sức khỏe, đặc biệt là việc hít - thở; lâu dần người ta có kinh nghiệm và sáng tạo ra thuật khí công. Người ta đã tìm ra một tấm *minh vân sáu cạnh*, gọi là *hành khí ngọc bội minh* (minh: chữ khắc trên đá, trên đồng); trên minh văn có khắc 45 chữ, nói về thuật hành khí, rất hoàn chỉnh; ước tính ngọc bội minh văn ra đời khoảng năm 380 (Tcn). Các nhà khảo cổ cũng tìm được mấy chữ *khước cốc thực khí* (không ăn ngũ cốc mà ăn khí). Có sách giải thích, *khước cốc* là uống *thạch vi* để thay thế ngũ cốc; *thực khí* điều hòa hơi thở, điều hòa khí, chú ý đến khí hậu và lục khí, tránh *tà khí*, hấp thu *chính khí* hữu ích cho sức khỏe và tuổi thọ con người.

Thời Xuân thu - Chiến quốc, xã hội Trung Hoa có nhiều thay đổi, các tư tưởng học thuật xuất hiện rất nhiều, như trăm hoa đua nở. Sử gọi thời kỳ này là trăm nhà đua tiếng, trăm hoa đua nở (*bách gia tranh minh, bách hoa tề phóng*). Tương tự các tư tưởng học thuật khác, thuật dưỡng sinh cũng đua tiếng, nở hoa. Trong đó có Đạo gia, hai nhà tư tưởng đại biểu cho Đạo gia là Lão Tử và Trang Tử.

Tư tưởng dưỡng sinh của Đạo gia lấy thanh tĩnh làm căn bản cho sức khỏe con người và tuổi thọ, đề xướng *phản bổ quy chân* lấy thanh tĩnh vô vi làm phương pháp. Triết gia Lão tử cho rằng, con người nên thanh tĩnh, an nhàn, tương tự như trẻ thơ, sống thuận với tự nhiên, không nên quá nhiều dục vọng. Đó là cách bảo dưỡng tinh thần, tinh khí thủ ở bên trong, công dụng tiêu trừ được bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Ngược lại, ham muốn quá nhiều, dục vọng vô bờ, sẽ làm cho thân thể tổn thương, tổn thọ.

Đạo gia chủ trương, con người nên bỏ bớt tư tâm và tạp niệm; tiết chế dục vọng, không nên bon chen, giành giật lợi danh; ăn uống miễn sao ngon mùi. Đạo ăn, mặc cốt sao thấy được cái đẹp (của tinh thần), việc chăn gối làm sao cho vợ chồng vừa ý. Nói chung, mọi sinh hoạt đều thuận với tự nhiên, đạt đến thanh tĩnh để

sống lâu. Thuật dưỡng sinh của Đạo gia mang ít nhiều màu sắc thần bí, nhưng *gạn đục khơi trong*, Đạo gia đã có những cống hiến xuất sắc cho thuật DS của nhân loại.

Thời Nho gia có Khổng Tử và Mạnh Tử, hai triết gia tiêu biểu đã vận dụng những tư tưởng triết học của mình giúp con người kéo dài tuổi thọ. Nho gia quan niệm thuật dưỡng sinh quan hệ mật thiết với đạo tu thân xử thế; muốn sức khỏe trường thọ việc cốt yếu là phải tu thân. Những câu nói nổi tiếng của Khổng tử là *nhân ái là thọ* (nhân giả thọ), người có *đức lớn tức được thọ* (đại đức tất đắc kì thọ). Con người muốn sống thọ phải tu thân, có lòng nhân ái, có đạo đức lớn, có phẩm hạnh cao, có tâm lòng rộng rãi.

Thời Quản Tử, Tuân Tử và Lã thị xuân thu

Quản Tử quan niệm, mọi vật trong thế giới do tinh cấu thành; con người cũng do tinh của trời đất hợp thành, tinh là nguồn gốc của sinh mệnh. Cho nên, muốn sức khỏe và trường thọ phải bảo tinh. Tinh bị hao tổn là do dục vọng quá nhiều, ham nữ sắc, chạy theo của cải. Tiết chế dục vọng, không ham nữ sắc, tiền tài là cách bảo tinh và trường thọ.

Tuân Tử cho rằng, tuổi thọ quan hệ mật thiết với hoàn cảnh sinh sống; cho nên *sống phải chọn quê hương* (tu tất trạch hương), tức là chọn hoàn cảnh sinh sống thích hợp để được trường thọ.

Lã Thị Xuân Thu quan niệm, khí huyết lưu thông thì thọ, tinh huyết ngưng trệ thì sinh mệnh bị thương tổn. Phương pháp căn bản của thuật dưỡng sinh là làm cho khí huyết lưu thông; khí huyết lưu thông thì khỏe và thọ.

Trong cuốn Hoàng Đế nội kinh (HĐNK), gọi tắt là Nội kinh còn gọi là Bản Kinh, là cuốn sách y học nổi tiếng của Trung Quốc; sách không chỉ tổng kết những vấn đề lớn thuộc về y học mà còn tổng kết thuật dưỡng sinh của thời kì này. Sách HĐNK quan niệm rằng: con người với thế giới tự nhiên là một chỉnh thể, sự thay đổi biến hóa của tự nhiên ảnh hưởng rất lớn đến xã hội, con người và sức khỏe, tuổi thọ của con người. Sự thay đổi biến hóa của tự nhiên đều tuân theo quy luật bốn mùa (xuân, hạ, thu, đông); con người ai cũng trải qua ba quá trình sinh trưởng, phát dục và suy lão.

Thứ 2, **Thời Hán - Đường** có **Phục Nhĩ**, phải kể đến Tôn Tư Mạc, một danh y được dân gian phong là vua thuốc (*Dược vương*, đồng thời là một nhà giỏi thuật dưỡng sinh đời Hán - Đường, ông sống thọ 101 tuổi. Hai tác phẩm nổi tiếng về y học của Tôn Tư Mạc là *Bị cấp thiên kim yếu phương* và *Thiên kim dược vương*, nội dung hai cuốn sách không chỉ nói về thuốc thang trị liệu bệnh tật mà còn đề cập đến thuật dưỡng sinh. Tôn Tư Mạc cho rằng, sinh mệnh con người như ngọn đèn, tinh khí con người như dầu của đèn, hoạt động của con người như thêm dầu làm cho ngọn đèn tỏa sáng. Dầu (tinh khí) trong mỗi con người không nhiều, cho nên phải tiết dưỡng (tiết chế, nuôi dưỡng), thì đèn sáng lâu, sống thọ. Ngược lại, không tiết dưỡng dầu (tinh khí) thì mau khô kiệt, tuổi thọ ngắn. Yếu lĩnh của sự tiết dưỡng là không để hao tổn tinh khí; cụ thể là tiết chế chuyện chăn gối (*phòng sự*), tư tưởng thanh tĩnh, tâm không vọng tưởng, tai không nghe những lời nói xằng, nói nhăng nói cuội (*vọng ngữ*). Ông chủ trương: ít nghĩ ngợi (*thiếu tư*), ít nghĩ miên man (*thiếu niệm*), ít dục vọng (*thiếu dục*), ít việc (*thiếu sự*), ít nói (*thiếu ngữ*), ít cười (*thiếu tiếu*), ít sầu (*thiếu sầu*), ít hưởng lạc (*thiếu lạc*), ít vui (*thiếu hỉ*), ít tốt (*thiếu hảo*), ít làm điều ác (*thiếu ác hành*); đối với danh lợi càng tranh dành, đoạt lợi thì tinh khí càng tiêu hao, sức khỏe theo đó mà suy giảm.

Tôn Tư Mạc cho rằng, sinh mệnh con người như ngọn đèn, tinh khí con người như dầu của đèn, hoạt động của con người như thêm dầu làm cho ngọn đèn tỏa sáng. **Cũng theo** Tôn Tư Mạc, những người cao tuổi sinh lí và tâm lí thay đổi. Về sinh lí, dương khí mỗi ngày một giảm sút, thân thể hư nhược, tâm lực cũng giảm theo, lúc nhớ lúc quên, ăn uống không thấy ngon miệng, da dẻ không còn tươi nhuận, khô dần; tay chân nặng nề, động tác chậm, thiếu chính xác; hay bệnh tật. Về tâm lí, tính cách thay đổi, đôi khi vô tâm trước mọi sự, lơ mơ, những hiện tượng này do sức khỏe giảm sút, đồng thời ảnh hưởng ngược lại đến sức khỏe. Tôn Tư Mạc đã có lời khuyên cho hậu thế, những người cao tuổi nên hiểu rõ đặc điểm sinh lí, tâm lí của mình và coi trọng việc dưỡng sinh, gọi là dưỡng lão.

Kể đến là thuật **Nuốt tiên đan**, thuật ăn đan hoặc thuật nuốt linh đan xuất hiện và thịnh hành từ đời Tần. Tần Thủy Hoàng muốn được trường sinh bất lão

(sống mãi không già), đã cho người tìm thuốc và luyện thuốc trường sinh bất lão; những người luyện thuốc gọi là *phương - sĩ*. Những người luyện thuốc cố gắng tìm ra thuốc trường sinh bất lão giúp Tàn Thủy Hoàng bất tử mới có thuật nuốt tiên đan.

Thứ 3, Thời Tống - Nguyên, thời kì Tống - Nguyên dài hơn 400 năm, xã hội Trung Quốc phát triển; đại biểu cho những nhà lí luận về thuật dưỡng sinh là Trần Trục, Chu Chân Hanh.

Thuật dưỡng sinh bằng âm thực đã xuất hiện từ thời Xuân thu - Chiến quốc. Một trong những đại biểu cho các nhà dưỡng sinh học đời Tống là Trần Trục, còn gọi là Trần Chân, đời Tống, Trần Trục rất chú trọng đến việc dưỡng sinh bằng cách ăn uống. Điều tiết ăn uống sẽ cân bằng được âm dương của cơ thể; nếu quá no hoặc quá đói, ăn uống thất thường, âm dương của cơ thể mất cân bằng sẽ sinh ra bệnh tật. Điều tiết ăn uống sẽ cân bằng được âm dương của cơ thể; nếu quá no hoặc quá đói, ăn uống thất thường, âm dương của cơ thể mất cân bằng sẽ sinh ra bệnh tật.

Thời Đông Hán, trong sách *Bác vật chí* tác giả Trương Hoa cho rằng, dùng Hoàng tinh có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Cũng trong thời kì này, một cuốn sách chuyên viết về dưỡng sinh là *Thần nông bản thảo kinh*, sách đã nêu 165 vị thuốc cò công dụng chống tuổi già.

Thời Ngụy - Tấn, Nam - Bắc triều, thời kỳ Ngụy - Tấn, Nam - Bắc triều, việc nuốt Tiên đan, uống Ngũ thạch tán rất thịnh hành. Do tiên đan và Ngũ thạch tán có chất độc và tác dụng phụ, nhiều người chưa tìm được trường sinh bất tử thì đã vội lia đời. Đến cuối đời Đường - Tống thì thuật nuốt Tiên đan và Ngũ thạch tán ngày càng mai một do không có tác dụng mà còn lấy đi tính mạng của người dùng.

Thời Đường - Tống, đến đời Tống, các nhà dưỡng sinh học rút kinh nghiệm những quả ngọt và trái đắng của lịch sử, đã chuyên tâm nghiên cứu kĩ lưỡng hơn, đã có những thành tựu đáng kể, tiêu biểu là những cuốn sách như *Thái bình thánh huệ phương*, *Thái bình huệ dân hòa tễ cục phương*.

Thời Tống - Nguyên, các nhà dưỡng sinh học lại thích dùng các bộ phận lấy từ động vật (nai, rùa...) dùng chung với các vị thuốc nguồn gốc là thực vật. *Thuật đảo thương* dưỡng sinh do Chu Chấn Hanh, còn có tên là Đan Khê đời Nguyên, viết trong cuốn *Đan Khê tâm pháp*. Chu Chấn Hanh là người ham học, hiểu biết rộng, thông minh, mỗi ngày có thể nhớ 1000 từ; lớn lên ông muốn theo đuổi sự nghiệp của Mạnh tử và những nhà lí học như Trình, Chu. Năm 30 tuổi, Chu Chấn Hanh chuyên tâm nghiên cứu y học, hai cuốn sách y học nổi tiếng của ông là *Đan Khê tâm pháp* và *Cách chí dư luận*; ông sông rất thọ, nhờ thủ đắc được thuật dưỡng sinh. *Đảo thương có nghĩa là trừ bỏ những chất cặn bã trong vị trường*. Chu Chấn Hanh lập luận, người ta thường ăn quá nhiều, ngày này qua ngày khác, tháng này qua tháng nọ, những chất cặn bã tích tụ trong vị trường, làm tổn thương tí vị, hại sức khỏe và ảnh hưởng đến tuổi thọ.

Thứ 4, thời Minh - Thanh, Thời Minh - Thanh có nhiều sách vở nói về thuật dưỡng sinh; đời Minh có sách: *Thọ thế bảo nguyên*, *Hồng lô điểm tuyết*; đời Thanh có các quyển: *Trường sinh mật quyết*, *Dưỡng chân tập*; hai tác giả nổi bật thời kì này là Trâu Huyền và Tào Đình Đống. Trâu Huyền vừa chỉnh lí sách vở đời Nguyên vừa viết sách mới; tiêu biểu là *Thọ tân dưỡng lão tân thư*, *Dưỡng lão phụng tân thư*, sách của Trâu Huyền được truyền bá, lưu hành khá rộng rãi ở Nhật, Triều Tiên. Nói chung, sách vở đời Minh - Thanh và hai tác giả Trâu Huyền, Tào Đình Đống đã góp phần hoàn bị thuật dưỡng lão của Trung Hoa và được lưu truyền mãi về sau.

1.3. Các hình thức dưỡng sinh cơ bản của Trung Hoa

Trung Hoa cổ đại có nhiều bậc danh nhân rất chú trọng tới thuật dưỡng sinh, tiêu biểu trong đó có chí thánh tiên sư Khổng Tử, Tống triều văn nhân Tô Đông Pha, các danh y Triều đại nhà Minh. Từ thực hành và lý luận, họ đều nhất trí quan điểm rằng tinh thần và sức khỏe cơ thể có mối liên hệ mật thiết. Cốt lõi của nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ chính là phải tu dưỡng tinh thần.

Thứ nhất, “Nhất Đức” dưỡng sinh pháp (Lấy tu dưỡng đạo đức làm điều quan trọng nhất trong dưỡng sinh)

Đời Minh những danh nhân tiêu biểu trong thuật dưỡng sinh đều có chung lý luận: Người nhân đức thì sống lâu, đạo đức có thể kéo dài tuổi thọ, nuôi dưỡng đạo đức là nội dung quan trọng bậc nhất trong dưỡng sinh. Đó là những thuyết pháp khẳng định rõ tu dưỡng đạo đức và lòng nhân ái là chuẩn tắc tối cao của thuật dưỡng sinh.

Thứ hai, “Nhị tự” dưỡng sinh pháp

Đại văn học gia triều Tống, Tô Đông Pha cho rằng, dưỡng sinh nằm ở hai chữ “An” và “Hòa”. An tức là tĩnh tâm, Hòa tức là thuận tâm (hài lòng). An là nguyên tắc của vạn vật, làm cho con người thấy nhẹ nhàng, và người ta tuân theo, đó là thuận theo nguyên tắc của vạn vật. Nói đúng ra, mỗi người nên phải có tâm tính “An” “Hòa” thì có thể đạt được cảnh giới dưỡng sinh của vạn vật xung quanh. Khổng Tử viết: Dưỡng sinh không phải việc một sớm một chiều, mà là việc xuyên suốt cuộc đời của con người, chủ yếu là biết hướng nội mà kiểm điểm chính mình.

Thứ ba, “Tam giới” dưỡng sinh pháp

Khổng tử viết: Quân tử có tam giới: Lúc niên thiếu thì khí huyết không ổn định, cần phải hạn chế nữ sắc, kẻ cường tráng có khí huyết mạnh mẽ, cần phải biết từ bỏ tranh đấu, người già cả khí huyết đã suy cạn không nên tham vào đờm mát của cải. Dưỡng sinh không phải việc một sớm một chiều, mà là việc xuyên suốt cuộc đời của con người, chủ yếu là biết hướng nội mà kiểm điểm chính mình.

Thứ tư, “Tứ pháp” dưỡng sinh pháp

Danh y đời Minh là Mạc Mật Trai đưa ra thuyết dưỡng sinh gồm có 4 điều như sau: “Nhất viết quả dục; nhị viết thận động; tam viết pháp thì; tứ viết lại nhanh.” (Diễn nghĩa: Thứ nhất, là từ bỏ các ham muốn; Thứ nhì, là vận động vừa phải; Thứ ba, là sinh hoạt điều độ; Thứ tư, là mới là chữa bệnh). Tức là từ góc độ

bảo vệ sức khỏe mà nói, thuật dưỡng sinh chủ yếu phải tuân theo quy luật tự nhiên, tuyệt đối phải loại bỏ các tâm tính bất lương trong con người.

Thứ năm, “Ngũ tri” dưỡng sinh pháp

Danh nhân đời Tống Chu Thủ Trung nói người ta cần phải biết 5 điều quan trọng (Ngũ tri). Cụ thể: “*Một là*, vui và giận đều tổn hại tinh thần, tinh thần phải thông suốt mới thoát được phiền muộn; *Hai là*, suy nghĩ nhiều chỉ làm cho tinh thần sa sút, chớ nên nặng tình mà phải giữ gìn thân khí; *Ba là*, kêu ca phàn nàn chỉ làm hao tổn khí, cố gắng kiềm lời mọi sự sẽ qua; *Bốn là*, nghe nhạc u buồn chỉ làm tổn thọ, nếu biết nén lòng buồn phiền tan biến; *Năm là*, quá nhiều ham muốn dễ dàng mất mạng, nhẫn nhịn thành quen sẽ không làm bậy.” “Ngũ Tri” trong dưỡng sinh chính là không để cho “thất tình lục dục” trong người phát tiết.

Thứ sáu, “Lục tiết” dưỡng sinh pháp

Danh y đời Minh Giang Khởi Thạch thuyết giảng rất nhiều và nhấn mạnh về Lục tiết (6 điều cần hạn chế): Kiểm chế sắc dục có thể dưỡng tinh khí, kiểm chế phiền não có thể dưỡng tinh thần, kiểm chế tức giận có thể dưỡng gan, kiểm chế đau khổ có thể dưỡng sức, kiểm chế suy nghĩ có thể dưỡng tâm, kiểm chế đau buồn có thể dưỡng phế. Dưỡng sinh chú trọng dưỡng thân thể và người dưỡng thân thể tốt là người có thể dưỡng được: Tinh, Khí, Thần.

Thứ bảy, “Thất thực” dưỡng sinh pháp

Nhà dưỡng sinh Thạch Thành Kim triều đại nhà Thanh đã chỉ ra 7 nguyên tắc ăn uống để dưỡng sinh: *Một là*. Ăn uống cần sớm, không để muộn; *Hai là*. Lúc ăn chậm rãi, không vội vàng. *Ba là*. Chỉ ăn vừa đủ, không quá no; *Bốn là*. Nên ăn đạm bạc không quá mặn; *Năm là*. Nên ăn đồ ấm, không để lạnh; *Sáu là*. Nên ăn đồ mềm, không quá cứng. *Bảy là*. Ăn xong súc miệng bằng nước trà, 2-3 lần đến khi thật sạch. Ăn uống phải đúng cách và phù hợp mới có thể kiểm soát được cơ thể, là yếu tố quan trọng để dưỡng sinh.

Người Trung Hoa đã sử dụng nhiều hình thức dưỡng sinh nhằm nâng cao sức khỏe con người. Ngoài những phương pháp trên, còn phải kể đến: *thuật dưỡng sinh tinh thần*, người xưa gọi là *thần* hoặc *tâm thần*, chúng ta gọi là tinh thần; cách đây 2000 năm, *HĐNK* đã đề cập đến *tích tinh để toàn thân* là một trong những phương pháp kéo dài tuổi thọ. Thần là chủ tể của thân thể, thông soái lục phủ ngũ tạng, có thần thì sống, mất thần thì chết, thần mạnh thì khỏe, thần yếu thì sinh bệnh tật. Qua lịch sử và thực tiễn đã chứng minh, tâm thần an ổn là một trong những nhân tố quan trọng của sức khỏe và tuổi thọ.

Thuật đạo dẫn dưỡng sinh, thuật đạo dẫn dưỡng sinh, gọi tắt là *đạo dẫn dưỡng sinh*, được lưu truyền từ thời cổ đại. Lịch sử của thuật đạo dẫn đã có từ xa xưa, dường như hình thành cùng lúc với sự hình thành dân tộc Trung Hoa. Vì đời sống của người Trung Hoa cổ sơ vô cùng giản đơn và thường xuyên bị môi trường hoàn cảnh tác động, dẫn đến bệnh tật, cho nên họ tìm cách chữa trị cho mình và thuật đạo dẫn đã ra đời từ đó. Đạo dẫn dưỡng sinh là phương pháp dưỡng sinh kết hợp giữa vận động tay chân với sự hít thở. Thuật đạo dẫn của Trung Quốc lấy nguyên lý chữa trị và dưỡng sinh theo Trung y truyền thống làm phương châm chỉ đạo, mà lý luận dưỡng sinh lại dung hợp với tư tưởng triết học cổ đại của Trung Quốc, từ đó hình thành nên thuật đạo dẫn Trung Hoa có một nội hàm thâm sâu, phương pháp phong phú đa dạng. Từ “đạo dẫn” xuất hiện sớm nhất trong quyển “Trang Tử - Khắc ý”, với câu: “*hùng kinh điều thân, vi thọ nhi dĩ hĩ, thử đạo dẫn chi sĩ, dưỡng hình chi nhân*” (thân chim mình gấu, kéo dài tuổi thọ, người theo đạo dẫn là người bảo dưỡng sức khỏe).

Thời Xuân thu - Chiến quốc, Trang tử có nhắc đến các hạng kẻ sĩ, trong đó có kẻ sĩ gọi là *sĩ đạo dẫn* (đạo dẫn chi sĩ), với động tác gấu, chim duỗi cổ, tức bắt chước động tác của loài thú, loài chim để tập dưỡng sinh. Thời Hán, danh y Hoa Đà đã dạy đệ tử là Ngô Tấn thuật ngũ cầm hí, mô phỏng những động tác 5 thú hùng mạnh, sông lâu là *gấu, cọp, khỉ, chim* để luyện tập dưỡng sinh; hai thầy trò đều sống thọ. Phương pháp xoa bóp đạo dẫn được trích trong sách *Dưỡng sinh*

quyết đã được các nhà dưỡng sinh chính lí. Đặc điểm của công pháp là trong tĩnh cầu động, ý niệm dẫn khí và xoa bóp toàn thân; phù hợp với mọi giới tính và lứa tuổi; công dụng tăng cường sức khỏe, trị liệu các chứng bệnh như viêm gan mãn tính, suy nhược thần kinh. Thuật đạo dẫn là phương pháp dưỡng sinh điển hình nhất, tiêu biểu nhất của dòng dưỡng sinh truyền thống. Đây là một phương thức lấy vận động tay chân làm chính, lấy thở nạp hô hấp hỗ trợ, chú trọng việc rèn luyện cả thân tâm, truyền dẫn lưu thông khí huyết, phòng trị bệnh tật. Đạo dẫn dưỡng sinh bao hàm tất cả các phương pháp rèn luyện thân thể của Trung Quốc hiện đại như hô hấp, xoa bóp, vận động tay chân v.v... ở lĩnh vực công năng, thuật đạo dẫn dưỡng sinh có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương, làm cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn, thư thái...

Phương pháp khí công dưỡng sinh, khí công liên quan mật thiết với y học, là bộ phận quan trọng của thuật dưỡng sinh thời cổ. Là phương pháp thông qua việc luyện tập để điều thân, điều khí, điều tâm và điều tức, phát huy những tiềm năng trong thân thể, mục đích tăng cường thể chất, trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Khí công được phân hai loại lớn là *tĩnh công* và *động công*. Tĩnh công còn gọi là nội công, gồm các tư thế đứng, ngồi nằm; vận dụng buồng lồng, tĩnh, thủ, tức (hít thở), là phương pháp luyện tĩnh, khí, thân; tĩnh công coi trọng việc luyện tập tĩnh thân, tạng phủ, khí huyết, các chất dịch. Động công còn gọi là ngoại công, dùng ý khí kết hợp với sự xoa bóp, đánh, vỗ ở tay, chân để luyện tạng phủ, gân cốt, da thịt, tức những động tác được biểu hiện bên ngoài. *Thiền và xông hơi*, sau mắc Covid-19, nhiều người gặp tình trạng mệt mỏi, khó thở, hụt hơi, đau tức ngực, lo âu, rụng tóc, người yếu hơn trước... Những di chứng này có thể dần cải thiện khi cơ thể tự chữa lành, song cần nhiều thời gian. Nếu kéo dài tình trạng trên sẽ ảnh hưởng đến thể chất, tinh thần, giảm chất lượng sống, khả năng làm việc. Y học cổ truyền có hai phương pháp hỗ trợ cải thiện, phục hồi sớm các di chứng Covid-19, có thể thực hiện tại nhà, đó là thiền và xông hơi.

Trà hoặc nước trà là một trong những loại nước giải khát được nhiều người trên thế giới ưa chuộng. Trung Quốc là quê hương của trà, có mấy ngàn năm lịch sử về nghệ thuật uống trà, trà đã đi vào kinh điển, văn thơ Trung Quốc như *Thần Nông bản thảo kinh*, *Kinh Thi*, *Trà kinh*; những nhà thơ viết nhiều về trà như Tô Đông Pha, Lục Dư. Hiện tại, trà cũng không thể thiếu trong đời sống ẩm thực hàng ngày của nhân dân Trung Hoa và nhiều dân tộc trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Từ xa xưa, người ta đã cho rằng, trà có ích cho việc suy nghĩ, tư duy (*ích tư*) và làm cho tinh thần vui vẻ (*duyệt chí*). Nguyên nhân, trong trà có chất cafe, công dụng làm hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh; hương vị của trà làm cho tinh thần khoan khoái, khiến tư duy mãi tiếp. Dược trà dưỡng sinh nhằm đạt được một số mục tiêu của phương pháp dưỡng sinh. Những mục tiêu đó thể hiện tóm lược trong hai câu thơ lục bát của cụ Tuệ Tĩnh, trong sách “*Hồng nghĩa giác tự y thư*”: *Bé tinh, dưỡng khí, tồn thân/Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình*.

Về phương pháp tập luyện: Dưỡng sinh gồm 3 phần chính: *Luyện ý* (luyện tinh thần, rèn luyện cách nghĩ và nếp sống tươi vui, tâm hồn trong sáng, tránh xa được mọi lo toan, phiền muộn...). *Luyện khí* (luyện thở khí công, qua đó tác động đến các nội tạng trong cơ thể làm cho thần kinh bớt căng thẳng, điều hòa hơi thở, nhịp tim, làm cho gan mật, dạ dày và ruột hoạt động tốt hơn). *Luyện hình* (vận động cho gân, cơ, xương, khớp hoạt động dẻo dai, tăng cường khả năng chịu đựng...). Các phương pháp tập luyện dưỡng sinh xuất phát từ nỗi khát khao của con người trong mọi cộng đồng văn hóa. Có thể thấy, có rất nhiều phương pháp luyện tập dưỡng sinh như Trung Quốc có phương pháp luyện tập khí công, Ấn Độ có phương pháp tập Yoga, Châu Á có phương pháp tập thể dục, thể thao truyền thống, điền kinh.

1.4. Những nguyên tắc của dưỡng sinh Trung Hoa

Để thuật dưỡng sinh có hiệu quả, giúp người bệnh mau hồi phục sức khỏe, bà trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ. Dưỡng sinh Trung Hoa cũng có những nguyên tắc:

Nguyên tắc thuận theo tự nhiên. Nguyên tắc này thật ra không phải là một phát kiến mới, mà là kế thừa từ sự hiểu biết đúng đắn của người xưa. Trong triết học phương Đông, người đầu tiên cổ xúy cho nguyên tắc này là Lão Tử. Trong Đạo Đức Kinh ông đã đưa ra khá nhiều lập luận để cho thấy rằng sự phát triển của vạn vật theo tự nhiên là tốt nhất. Thuận theo tự nhiên chính là quy luật tồn tại và phát triển của vạn vật. Sự sống mà thuận theo tự nhiên thì không phát sinh những rối loạn, bất trắc. Thuận theo tự nhiên không có nghĩa là hoàn toàn buông thả như nhiều người vẫn lầm tưởng. Như một con thuyền buồm đi trên mặt biển, cách duy nhất để có thể tiến tới là biết thuận theo chiều gió. Nhưng thuận theo chiều gió không có nghĩa là hoàn toàn đi theo hướng gió. Người lái thuyền cần phải biết khéo léo thuận theo chiều gió nhưng cũng đồng thời đưa con thuyền đi theo hướng cần đi, để có thể đến được mục tiêu cần đến. Biết thuận theo tự nhiên trong cuộc sống cũng có thể hình dung tương tự như thế.

Nguyên tắc chế phục lòng ham muốn. Nguyên tắc này cũng quan trọng không kém nguyên tắc thứ nhất, và cả hai bổ sung cho nhau một cách hài hòa để hình thành những phương pháp thích hợp nhất nhằm nuôi dưỡng sự sống. Có người xem đây là một hệ quả tất yếu của nguyên tắc thứ nhất, bởi vì lòng ham muốn của chúng ta có khuynh hướng đi ngược lại tự nhiên, và muốn thuận theo tự nhiên thì điều tất yếu là phải chế phục lòng ham muốn. Tuy nhiên, xét theo một góc độ khác thì nguyên tắc thứ nhất có tính khách quan, trong khi nguyên tắc thứ hai mang tính chủ quan, vì thế sự phân tách chúng thành hai nguyên tắc bổ sung cho nhau vẫn là hợp lý hơn. Nói rằng hai nguyên tắc này có tính cách bổ sung cho nhau là vì ranh giới của chúng nhiều khi không dễ phân định và cần có sự hiểu biết, vận dụng đồng thời cả hai mới có thể nắm bắt đúng sự việc.

Nguyên tắc sáng tạo. Khi sự sống diễn ra, những cái mới liên tục được hình thành. Chính sự hình thành cái mới là yếu tố quyết định sự tiến hóa của muôn loài, mà không phải là một sự lặp lại đời này sang đời khác. Khi một cây xanh không

phát triển những chồi non, ta biết sự sống của cây đang có vấn đề, trừ khi đó là giai đoạn mà một cái mới khác đang ngấm ngầm hình thành, chẳng hạn như hoa, trái...

Các nguyên tắc nêu trên có thể xem là cơ bản, là nền tảng để xây dựng tất cả những nguyên tắc khác. Việc vận dụng chúng cần tuân theo một quy luật chung là phải có sự kết hợp hài hòa, không mâu thuẫn nhau. Một phương pháp dưỡng sinh tốt là một phương pháp vận dụng đúng các nguyên tắc cơ bản vào điều kiện thực tế của mỗi con người, để có thể giúp duy trì và phát triển được sức sống nơi con người đó một cách tối ưu. Các nguyên tắc trên vốn dĩ không phải do con người đặt ra, chúng thực sự chỉ là những quy luật hoàn toàn tự nhiên được con người nhận thấy và vận dụng. Nói rằng sự sáng tạo là biểu hiện của cuộc sống, điều đó đúng nhưng chưa đủ, vì chưa nhấn mạnh được tính chất thực sự của vấn đề. Trong thực tế, chính bản thân sự sáng tạo là cuộc sống, và ngược lại. Cả hai khái niệm này chỉ là hai mặt khác nhau của cùng một vấn đề, và vì thế mà hoàn toàn không thể chia tách. Hiểu được những nguyên tắc trên, có thể giúp người bệnh vượt qua những khó khăn một cách nhanh chóng.

Sự vận dụng hài hòa các nguyên tắc dưỡng sinh giúp chúng ta có được một nếp sống lành mạnh, phát triển tốt về cả thể chất lẫn tinh thần. Đây là điều kiện tiên quyết để loại trừ bệnh tật. Bởi vì phương pháp dưỡng sinh thật ra chủ yếu nhắm đến việc phòng bệnh hơn là trị bệnh. Một khi các điều kiện thuận lợi để phát sinh bệnh tật không còn nữa thì cơ thể tự nó có thể giải quyết tốt mọi vấn đề mà không cần đến bất cứ sự can thiệp nào khác từ bên ngoài.

1.5. Cơ sở, tác dụng của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa

Sách Nội kinh có viết: Thánh nhân chữa khi chưa có bệnh không để bệnh phát ra rồi mới chữa, trị khi nước chưa có loạn không đợi loạn rồi mới trị. Phàm sau khi bệnh rồi mới dùng thuốc, loạn đã thành rồi mới lo dẹp, cũng ví như khi khát mới đào giếng, khi chiến đấu mới đúc binh khí, thì chẳng phải muộn rồi. Người đời thượng cổ biết phép dưỡng sinh, thuận theo quy luật âm dương thích ứng với thời tiết bốn mùa, biết phép tu thân dưỡng tính, ăn uống có tiết độ, sinh hoạt có chừng

mục, không làm lụng bừa bãi mệt nhọc, cho nên hình thể và tinh thần đều khỏe mạnh, mà ưởng hết tuổi đời khoảng 100 tuổi. Phương pháp dưỡng sinh dựa trên thuyết “Tinh khí thần” của Y học phương đông. Người xưa cho rằng tinh, khí, thần là ba của báu của con người. Tinh có ba nghĩa: chất dinh dưỡng - tinh hoa của đồ ăn thức uống tạo ra sau khi được tiêu hóa, là máu huyết, là tinh sinh dục do tinh âm và tinh dương tạo ra. Khí: là khí hơi và khí lực. Khí hơi là không khí để thở. Khí hơi kết hợp với chất dinh dưỡng tạo nên khí lực nên khí có nghĩa là năng lượng tạo ra trong cơ thể để cho cơ thể sống và hoạt động. Thần là hình thức năng lượng cao cấp, giúp con người biết tư duy, có ý chí, có tình cảm, có khoa học, nghệ thuật... Tinh khí thần là biểu hiện quá trình chuyển hóa vật chất (thức ăn, huyết, tinh sinh dục) thành năng lượng (khí) mà hình thức cao nhất là thần, thần trở lại điều khiển tinh, khí và toàn bộ cơ thể. Cổ nhân có câu: *“Giữ tinh, dưỡng khí, tôn thần/ Tinh không hao tán thì thần được yên/ Hằng ngày luyện khí chớ quên/ Hít vào thanh khí độc liền thải ra/ Làm cho khí huyết điều hòa/ Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm”*. Như vậy, “ Ngủ tốt, thở sâu và vận động, ăn khỏe” là ba điều kiện dưỡng sinh cốt yếu. Ba yếu tố đó liên hệ khăng khít và thúc đẩy lẫn nhau. Ngủ tốt: Muốn ngủ tốt phải có bộ thần kinh biết chủ động về quá trình hưng phấn và ức chế. Thở tốt và vận động tốt: tập các cơ thở để thở ngực và thở bụng có cố gắng đem oxy vào cơ thể đến mức tối đa và thải cho tốt thán khí ra ngoài. Tập các cơ khác của cơ thể để các cơ ấy hoạt động đều, thúc đẩy toàn bộ cơ thể sản xuất ra các hình thức năng lượng cần thiết, làm cho sức lực của cơ thể càng ngày càng vươn lên. Cuối cùng, ăn khỏe thì mới có đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, nhưng ăn vào phải tiêu hóa tốt. Phải giữ một bộ bài tiết tốt để thải các chất nội độc ra và giữ không đem các chất ngoại độc vào cơ thể.

Ngoài việc sống vui, sống khỏe trong ý nghĩa loại trừ được những bệnh tật thường xuyên quấy nhiễu đời sống, dưỡng sinh còn nhắm đến việc mang lại cả những chất liệu để nuôi dưỡng tinh thần, giúp chúng ta có một cuộc sống ý nghĩa hơn, cao thượng hơn.

Trong tinh hoa văn hóa dưỡng sinh, đề cao con người phải bảo dưỡng hình thể. Trời đất che chở, muôn vật có đủ, không gì quý bằng con người (Hoàng Đế Nội Kinh). Trung y cho rằng, bệnh tật phát sinh là do âm dương mất cân bằng, chính khí (sức đề kháng) không đầy đủ, nên tà khí bên ngoài dễ xâm nhập vào cơ thể. Ăn uống hợp lý, thân thể sẽ tự điều chỉnh, cân bằng âm dương, chính khí (sức đề kháng) mạnh, thể chất tráng kiện thích ứng với sự biến hóa của hoàn cảnh tự nhiên, tránh được ngoại tà xâm nhập, nên cơ thể mạnh khỏe, không tật bệnh. Bốn lớn: *Đạo lớn, trời lớn, đất lớn, người cũng lớn*. Mệnh mang vũ trụ có bốn cái lớn mà con người là một. (Lão Tử) **Năm được bí quyết trường sinh, quý hơn nghìn vàng**. Bão Phác tử nói: (Cát Hồng) người đời cho cái hay của một câu nói, quý hơn ngàn vàng, nhưng cũng chỉ liên quan tới sự thành bại của việc nước, việc quân hoặc lời nói việc làm hay dở của một người. Còn như bảo người ta bí quyết trường sinh thì không giống như một câu nói hay của một người, và giá trị đâu chỉ là ngàn vàng. Ví như có người bệnh nặng sắp nguy, mà có người cứu cho khỏi và sống lại, thì ân huệ dày nặng biết bao nhiêu. Coi trọng thân mình, bây giờ sinh mệnh (cuộc sống) của ta là sở hữu của ta, sinh mệnh đối với ta là cực kỳ trọng đại. Bàn tới sự sang hèn (của sinh mệnh) thì ngôi cao như thiên tử, không đủ để so sánh. Bàn về khinh trọng, giàu có cả thiên hạ, chưa dễ mà đổi được. Bàn về yên nguy, làm lỡ một sớm, suốt đời không lấy lại được. Ba điều ấy người có đạo phải cẩn thận.

Thuật dưỡng sinh đã có từ rất lâu đời, có lẽ là ngay từ khi loài người bắt đầu có nhận thức về cuộc sống. Điều này có thể thấy đã được thể hiện trong các văn tự, các sách triết học cổ, trong các truyền thuyết hay giáo lý của các tôn giáo, các tập quán của các dân tộc. Dưỡng sinh Tiếng Anh là Nourishing, trong Tiếng Trung là 滋補. *Dưỡng sinh là phương pháp rèn luyện để nâng cao sức khỏe và chất lượng sống*, theo đó: Về nội dung: Dưỡng sinh thể hiện ở 3 nội dung cơ bản: *Thứ nhất*, là Dưỡng thể: Là chế độ dinh dưỡng và rèn luyện về thể chất (bao gồm cả thể hình, thể lực) và phát triển năng lực vận động của con người. *Thứ hai*, là Dưỡng tâm: Là rèn luyện các phẩm chất tinh thần và đạo đức, các mối quan hệ xã hội. *Thứ*

ba, là *Dưỡng trí*: Là rèn luyện trí não nhằm duy trì năng lực trí tuệ, khả năng tư duy sáng tạo.

Luyện tập các phương pháp dưỡng sinh giúp cho con người cường tráng về sức sống, sáng suốt về tinh thần, làm chủ được bản thân, làm chủ được xã hội, làm chủ được khoa học, đủ sức để hoạt động tăng cường chất lượng cuộc sống. Để tăng cường sức khỏe, phòng và chữa các bệnh mãn tính, kéo dài tuổi thọ. ... Phương pháp dưỡng sinh dựa trên cơ sở khoa học nghiên cứu về con người, mối quan hệ giữa xã hội và thiên nhiên, tác nhân gây bệnh của con người. Dưỡng sinh là phương pháp đưa ra quy luật sống của con người, khắc phục những hậu quả xấu có tác hại đến sức khỏe của con người, tìm ra lối sống lành mạnh phù hợp với thiên nhiên, mà cha ông ta đã đúc kết lại, ghi lại trong tác phẩm để lại cho chúng ta rèn luyện sức khỏe, tránh được những bệnh mãn tính.

1.6. Đối tượng phục vụ của phương pháp dưỡng sinh

Phương pháp dưỡng sinh rất cần thiết cho nhiều đối tượng: người yếu đuối muốn tăng cường sức khỏe, người có tuổi thấy sức khỏe mình giảm sút, người hay ốm đau, sức lao động xuống dần, người có bệnh mạn tính, người bệnh liên quan đến hô hấp...đều cần tập phương pháp này. Các trại an dưỡng và điều dưỡng là môi trường tốt nhất để cán bộ tập luyện giành lại sức khỏe để mau trở về công tác. Người đang chữa bệnh mạn tính ở bệnh viện cũng nên tập tùy theo sức mình để mau phục hồi sức khỏe. Ngoài ra, một đối tượng cần thiết sử dụng phương pháp dưỡng sinh Trung Hoa chính là những bệnh nhân bị nhiễm Covid -19 cần hồi phục sức khỏe. Sau khi bị nhiễm Covid -19, sức khỏe bệnh nhân giảm sút, lục phủ ngũ tạng bị ảnh hưởng nghiêm trọng, đặc biệt là cơ quan hô hấp. Phương pháp dưỡng sinh Trung Hoa sẽ phần nào giúp người bệnh lấy lại cân bằng sức khỏe, chăm sóc phổi bị hư tổn. Ông bà ta có câu tục ngữ: “Đói ăn rau, đau uống thuốc”. Nói phải tập luyện để giải quyết bệnh mạn tính, thì không ai tin, vì trái với tập quán cũ, chỉ quen ỷ lại vào thầy và thuốc. Nhưng nếu chỉ biết ỷ lại vào thầy và thuốc, đến lúc thuốc không công hiệu nữa thì đâm ra bi quan, tiêu cực. Phải thấy rằng cơ thể chúng

ta có nhiều sức lực tiềm tàng vô cùng phong phú mà chỉ dùng thuốc không thì không đủ sức động viên tiềm tàng đó. Phải dùng phương pháp tập luyện thì mới động viên được toàn bộ sức đề kháng tiềm tàng của cơ thể làm cho cơ thể vươn lên để chủ động giải quyết bệnh mạn tính.

Sách Nội kinh nói: Thánh nhân chữa khi chưa có bệnh không để bệnh phát ra rồi mới chữa, trị khi nước chưa có loạn, không đợi loạn rồi mới trị. Phàm sau khi bệnh rồi mới dùng thuốc, loạn đã thành rồi mới lo dẹp, cũng ví như khi khát mới đào giếng, khi chiến đấu mới đúc binh khí, thì chẳng phải muộn rồi. Đây là ý thức phòng bệnh rất sâu sắc của người xưa, dùng sức ít, mà thành công nhiều, không để đau ốm, tổn thương nhiều đến cơ thể, nhiều khi sức khỏe không phục hồi được thì quả là quá muộn. Lại nói đến phương pháp dưỡng sinh. Người đời thượng cổ biết pháp dưỡng sinh, thuận theo qui luật âm dương (điều hòa âm dương) thích ứng với thời tiết bốn mùa, biết phép tu thân, dưỡng tính, ăn uống có tiết độ, sinh hoạt có chừng mực, không làm lụng bừa bãi mệt nhọc, cho nên hình thể và tinh thần đều khỏe mạnh, mà hưởng hết tuổi đời khoảng 100 năm mới mất. Người đời nay không như thế, sinh hoạt bừa bãi cũng cho là thường, uống rượu như uống nước, say rượu cũng nhập phòng, dâm dục kiệt mất tinh khí, làm cho chân khí hao tán, không biết giữ cho tinh khí đầy đủ, sinh hoạt làm lụng nghỉ ngơi không có giờ giấc, trái với phép dưỡng sinh cho nên mới 50 tuổi mà đã suy yếu.

CHƯƠNG 2

NGHIÊN CỨU ẢNH HƯỞNG VĂN HOÁ DƯỠNG SINH TRUNG HOA ĐẾN ĐỜI SỐNG SỨC KHOẺ, TINH THẦN SAU HẬU COVID CỦA NGƯỜI VIỆT NAM TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

2.1. Tác động của Covid -19 đến sức khỏe con người

Các nhà khoa học đã tìm ra bốn nguyên nhân gây ra hội chứng hậu Covid, đó là: Viêm; rối loạn chức năng hệ thần kinh; tổn thương nội mô; và huyết khối tắc mạch. Phản ứng viêm kéo dài có vai trò quan trọng trong hầu hết các biểu hiện hậu Covid. Tình trạng viêm xảy ra ở nhiều cơ quan nội tạng như tim, phổi, thận, thần kinh, tiêu hoá... Rối loạn chức năng hệ thần kinh biểu hiện ở sự mệt mỏi thần kinh cơ bất thường, sự kiểm soát nhận thức bị suy giảm, thờ ơ và rối loạn chức năng suy nghĩ, trí nhớ. Sự thay đổi chức năng thần kinh là do các yếu tố gây viêm như các cytokine tuần hoàn, và đặc biệt là IL-6, có thể xâm nhập vào hàng rào máu não gây viêm hệ thần kinh trung ương. Ngoài ra, viêm liên quan đến Covid-19 có thể dẫn đến suy giảm axit gamma-aminobutyric (GABA). GABA là một chất ức chế dẫn truyền thần kinh. Nó có tác dụng ngăn chặn một số tín hiệu não bộ và giảm hoạt động của hệ thần kinh, khiến cho sự dẫn truyền dây thần kinh trở nên chậm chạp, hoạt động nhận thức của người bệnh trở nên u ám, và giải thích cho sự thờ ơ và thiếu khả năng phán đoán. Tổn thương tế bào nội mô, tế bào này lót mặt trong của tất cả các mạch máu trong cơ thể và tạo nên một lớp màng ngăn chống đông máu. Khi tế bào nội mô bị tổn thương sẽ làm mạch máu mất chức năng thẩm chọn lọc, gây ra các cục máu đông, tắc nghẽn mạch máu tạo nên huyết khối và đặc biệt là đóng vai trò chính trong sinh lý bệnh của hội chứng rối loạn chức năng đa cơ quan, trong nhiễm trùng toàn thân và hội chứng đáp ứng viêm hệ thống. Huyết khối tắc mạch, biến chứng huyết khối trong các mạch máu lớn và vi tuần hoàn của các cơ quan nội tạng như huyết khối phổi, não, tim, huyết khối tĩnh mạch sâu và huyết khối ở các hệ thống mạch máu khác.

2.2. Vai trò của văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa

Thuật dưỡng sinh (TDS), là một trong những di sản quý giá của nhân loại. Mặc dù có những khác biệt nhất định ở từng quốc gia, từng khu vực khác nhau trên toàn thế giới về cách hiểu và thực hành các PPDS, nhưng những khác biệt ấy không hề mâu thuẫn nhau mà chỉ càng làm phong phú thêm cho những kiến thức đa dạng của nhân loại về một vấn đề có thể nói là liên quan đến bất cứ ai. Ngày nay, kiến thức khoa học nói chung và y học nói riêng đã phát triển rất nhiều so với chỉ cách đây vài ba thập kỷ. Ngay cả ngành y học cổ truyền của chúng ta cũng đã vận dụng không ít những kiến thức khoa học mới trong chẩn đoán và điều trị.

Người xưa cho rằng: “tinh, khí, thần” là ba của báu của con người. Tinh có 3 nghĩa: một là chất dinh dưỡng, tinh hoa của thức ăn tạo ra sau khi được tiêu hóa. Nó được hấp thu vào cơ thể và trong tất cả các tạng phủ với nhiều hình thức và sẵn sàng biến thành năng lượng để cho cơ thể hoạt động. Hai là máu huyết: ông bà ta thường nói phải một bát cơm mới sinh ra một giọt máu để nuôi dưỡng cơ thể. Nghĩa thứ ba là tinh sinh dục: tổ tiên ta cũng dạy: phải nhiều giọt máu mới sinh ra một giọt tinh của đàn ông hoặc cái trứng của đàn bà. Hai chất tinh dương và tinh âm ấy phối hợp lại mới thụ thai, tạo ra một đứa con mới duy trì nòi giống. Do đó, thuở xưa người ta tiết kiệm tinh sinh dục. Vợ chồng sung sức mới giao hợp với nhau, mục đích là sinh 1 đứa con thông minh, còn bây giờ giao hợp là vì tìm khoái lạc, nên lúc say sưa, kiệt sức cũng giao hợp, thụ thai để đứa con ra ngu đần hoặc điên khùng.

Khí có 2 nghĩa: khí hơi và khí lực. Khí hơi là không khí để thở, trong đó có nhiều ô xy. Chính khí hơi kết hợp với chất dinh dưỡng ở trên để tạo ra khí lực nên khí có nghĩa là năng lượng tạo ra trong cơ thể để cho cơ thể sống và hoạt động.

Thần là hình thức năng lượng cao cấp mà các động vật cũng có, nhưng mức cao nhất chỉ có ở con người, do bộ thần kinh tạo ra. Nhờ nó mà con người biết tư duy, có ý chí, có tình cảm, có khoa học và nghệ thuật...

Tinh – khí - thần là biểu hiện quá trình chuyển hóa vật chất (tinh thức ăn, huyết, tinh sinh dục) thành năng lượng (khí) mà hình thức cao nhất là thần, thần trở lại điều khiển khí và tinh, toàn bộ cơ thể. Khí lực cũng giúp đồ ăn tiêu hóa thành tinh hoa dinh dưỡng, huyết và tinh sinh dục. Sự chuyển hóa này xảy ra trong cơ thể một cách liên tục, nếu có rối loạn thì sẽ sinh bệnh, nếu ngưng lại thì sẽ chết. Theo các nghiên cứu, việc hít thở sâu và đều sẽ giúp khí huyết trong cơ thể lưu thông ổn định giúp ích rất nhiều cho quá trình tuần hoàn trao đổi Khí - Máu. Ngoài ra, việc điều hòa hơi thở còn giúp cho hệ thần kinh hoạt động tốt hơn làm giảm những triệu chứng mệt mỏi, căng thẳng. Hít thở sâu: Bí quyết để luyện tập có kết quả trong phương pháp dưỡng sinh chính là luyện thở. Kỹ thuật thở đúng “mở thanh quản ở thời giữ hơi, sau khi hít vào gắng sức” giúp người các bệnh nhân nhiễm bệnh Covid -19 có thể hạn chế các cơn tai biến. Tập thể dục dưỡng sinh còn có tác dụng nâng cao hệ miễn dịch, tăng cường sức đề kháng và làm chậm quá trình lão hóa. Thường xuyên tập luyện các bài tập đơn giản này còn có tác dụng phòng ngừa các bệnh lý mạn tính, giảm nguy cơ phải sử dụng thuốc điều trị cho các bệnh nhân hậu Covid - 19, đặc biệt là bệnh nhân lớn tuổi.

Sách “Hoàng đế nội kinh” cũng cho rằng, mọi bệnh tật của con người cũng đều liên quan đến khí, trị liệu và phòng ngừa cũng bắt nguồn từ “khí”. Nguyên khí đầy đủ thì tạng phủ, kinh lạc cân bằng, cơ thể không bệnh hoạn. Nguyên khí thiếu hụt, thăng giáng xuất nhập thất thường là nguyên nhân gây bệnh. Việc chữa trị không gì ngoài việc làm cho khí xuất nhập thăng giáng điều hòa, mục đích của dưỡng sinh cũng là bảo dưỡng tinh khí, làm cho nội khí bình hòa, thuận theo sự biến hóa của tự nhiên. Khí của thời kỳ hỗn mang vận động và phân thành âm - dương đối lập với nhau. Chính âm dương này sinh ra bốn mùa xuân, hạ, thu, đông và tám loại hiện tượng tự nhiên là thiên, địa, phong, lôi, thủy, hỏa, sơn, trạch, từ đó sinh ra vạn vật. Thái cực biểu hiện cho vạn vật đều không thể tránh khỏi quá trình diệt vong. Con người là một sinh vật trong vạn vật, cũng phải qua quá trình tự nhiên là sinh ra, lớn lên, khỏe mạnh rồi già chết... không thể nào chống lại được. Mỗi thân thể con người chính là một thái cực.

Khí quan trọng đối với cơ thể con người như vậy nên việc giữ khí, dưỡng khí, luyện khí, bình khí, thông qua khí để điều tiết cơ thể trở thành vấn đề then chốt trong nhận thức về rèn luyện sức khỏe của người xưa. Khí nhất nguyên luận trở thành một trong những lý luận căn bản của thuật đạo dẫn. Các động tác hít thở trong các bài tập dưỡng sinh tuy đơn giản nhưng có thể mang lại những hiệu quả tích cực. Luyện tập các phương pháp dưỡng sinh giúp cho con người cường tráng về sức sống, sáng suốt về tinh thần, làm chủ được bản thân, làm chủ được xã hội, làm chủ được khoa học, đủ sức để hoạt động tăng cường chất lượng cuộc sống. Để tăng cường sức khỏe, phòng và chữa các bệnh mãn tính, kéo dài tuổi thọ. Phương pháp dưỡng sinh thật ra chủ yếu nhắm đến việc phòng bệnh hơn trị bệnh. Một khi các điều kiện thuận lợi để phát sinh bệnh tật không còn nữa thì cơ thể tự nó có thể giải quyết tốt mọi vấn đề mà không cần đến bất cứ sự can thiệp nào khác từ bên ngoài.

Tại Việt Nam, PPDS đã được áp dụng tại Bệnh viện Châm cứu trung ương và Bệnh viện Y học cổ truyền Việt Nam vài chục năm gần đây, và đã được đưa vào chương trình học tập để đào tạo cho cán bộ y tế trong ngành y học cổ truyền. Theo chỉ đạo của Ngành y tế kết hợp chữa bệnh bằng phương pháp Y học hiện đại với Y học cổ truyền, ngoài thuốc tây y Bệnh viện Suối khoáng Mỹ Lâm còn sử dụng nhiều biện pháp điều trị dùng thuốc y học cổ truyền và các biện pháp điều trị không dùng thuốc. Từ tháng 7 năm 2013 Bệnh viện triển khai thêm phương pháp luyện tập dưỡng sinh cho người bệnh nhằm nâng cao hiệu quả điều trị phổ biến cho người bệnh, phương pháp tự chăm sóc chủ động để phòng và chữa bệnh mãn tính. Con người muốn được khỏe mạnh có thể sắc tinh thần đầy đủ phải quan tâm nuôi dưỡng từ khi sinh, phải được nuôi dưỡng tốt, phòng bệnh một cách triệt để, nuôi dưỡng đầy đủ, đúng cách thì trường thành mới hoàn thiện, mới phát huy được tố chất tốt đẹp của con người, đó là sự vun đắp từ gốc. Nếu chỉ đến khi về già mới nghĩ đến việc dưỡng sinh rèn luyện sức khỏe thì đã quá muộn. Vì vậy nhận thức về PPDS chính là phương pháp chăm sóc sự sống của con người, phải được quan tâm đầy đủ từ khi mang thai đến khi sinh và từng giai đoạn phát triển, đó không phải chỉ riêng lĩnh vực của y tế mà còn là vấn đề của xã hội.

2.3. Nguyên tắc của dưỡng sinh Trung Hoa

Khoa học dưỡng sinh ngày nay đã xây dựng nên những nguyên tắc cơ bản dựa trên sự đúc kết kinh nghiệm thực tiễn. Các vấn đề liên quan đến “*thuật tu tiên*” hay “*trường sinh bất lão*” vốn đã từng được xem là những ý niệm ban đầu của thuật dưỡng sinh. Giờ đây được xem xét từ góc độ của những kiến thức khoa học hiện đại và tiếp thu một cách có chọn lọc, vận dụng trong thực tiễn để rồi đi đến đúc kết, rút ra những nguyên tắc cơ bản như sau:

Nguyên tắc thứ nhất, thuận theo tự nhiên. Nguyên tắc này thật ra không phải là một phát kiến mới, mà là kế thừa từ sự hiểu biết đúng đắn của người xưa. Trong triết học phương Đông, người đầu tiên cổ xúy cho nguyên tắc này là Lão Tử. Trong Đạo Đức Kinh ông đã đưa ra khá nhiều lập luận để cho thấy rằng sự phát triển của vạn vật theo tự nhiên là tốt nhất. Từ đó, ông phản bác sự can thiệp cố ý của con người vào các tiến trình phát triển tự nhiên, và đi đến kết luận có tính cách tiêu biểu cho học thuyết của ông: *Không làm gì cả mà không có gì là không làm*. Không làm gì cả, có nghĩa là thuận theo tự nhiên, để cho vạn vật tự nó phát triển. Vì sao phải thuận theo tự nhiên? Bởi vì thuận theo tự nhiên chính là quy luật tồn tại và phát triển của vạn vật. Sự sống mà thuận theo tự nhiên thì không phát sinh những rối loạn, bất trắc. Thuận theo tự nhiên không có nghĩa là hoàn toàn buông thả như nhiều người vẫn lầm tưởng, Như một con thuyền buồm đi trên mặt biển, cách duy nhất để có thể tiến tới là biết thuận theo chiều gió.

Nguyên tắc thứ hai, chế phục lòng ham muốn. Nguyên tắc này cũng quan trọng không kém nguyên tắc thứ nhất, và cả hai bổ sung cho nhau một cách hài hòa để hình thành những phương pháp thích hợp nhất nhằm nuôi dưỡng sự sống. Có người xem đây là một hệ quả tất yếu của nguyên tắc thứ nhất, bởi vì lòng ham muốn của chúng ta có khuynh hướng đi ngược lại tự nhiên, và muốn thuận theo tự nhiên thì điều tất yếu là phải chế phục lòng ham muốn. Tuy nhiên, xét theo một góc độ khác thì nguyên tắc thứ nhất có tính khách quan, trong khi nguyên tắc thứ hai mang

tính chủ quan, vì thế sự phân tách chúng thành hai nguyên tắc bổ sung cho nhau vẫn là hợp lý hơn.

Nguyên tắc thứ ba, sự sống là sáng tạo. Sự sáng tạo bao giờ cũng là biểu hiện của cuộc sống. Khi sự sống diễn ra, những cái mới liên tục được hình thành. Chính sự hình thành cái mới là yếu tố quyết định sự tiến hóa của muôn loài, mà không phải là một sự lặp lại đời này sang đời khác. Khi một cây xanh không phát triển những chồi non, ta biết sự sống của cây đang có vấn đề, trừ ra đó là giai đoạn mà một cái mới khác đang ngấm ngầm hình thành, chẳng hạn như hoa, trái...

Nói rằng sự sáng tạo là biểu hiện của cuộc sống, điều đó đúng nhưng chưa đủ, vì chưa nhấn mạnh được tính chất thực sự của vấn đề. Trong thực tế, chính bản thân sự sáng tạo là cuộc sống, và ngược lại. Cả hai khái niệm này chỉ là hai mặt khác nhau của cùng một vấn đề, và vì thế mà hoàn toàn không thể chia tách. Trừ khi sự lao động sáng tạo bị thúc ép phải vượt quá năng lực thể chất cho phép, bằng không thì nó chính là sức sống của chúng ta. Không có sáng tạo, đời sống chắc chắn sẽ nhàm chán và không có động lực để tồn tại cũng như phát triển.

Sự vận dụng hài hòa các nguyên tắc dưỡng sinh giúp chúng ta có được một nếp sống lành mạnh, phát triển tốt về cả thể chất lẫn tinh thần. Đây là điều kiện tiên quyết để loại trừ bệnh tật.

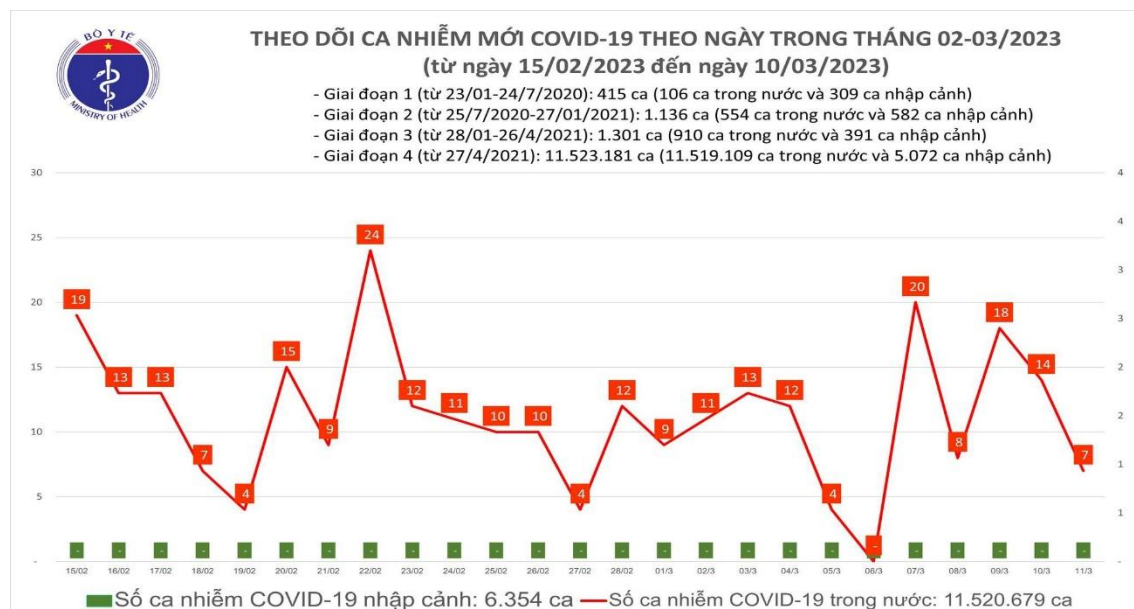
2.4. Tổng quan về khách thể nghiên cứu văn hóa dưỡng sinh

Trung Hoa

Các virus corona (coronaviruse - CoV) đã được xác định là tác nhân gây bệnh ở người từ những năm 1960. Sự lây nhiễm virus corona xuất hiện không chỉ ở con người mà còn ở nhiều loài động vật có xương sống khác. Bệnh lí do virus corona gây ra ở người chủ yếu là các bệnh về hô hấp hoặc tiêu hóa, tuy nhiên các biểu hiện bệnh diễn ra rất khác nhau, từ những biểu hiện cảm lạnh thông thường cho tới những nhiễm trùng hô hấp nặng, chẳng hạn như viêm phổi.

Các virus corona đã biến đổi để có thể gây bệnh và trở thành dịch lớn ở con người, chẳng hạn như Hội chứng suy hô hấp cấp nghiêm trọng (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) năm 2003 hay Hội chứng hô hấp Trung Đông (Middle East Respiratory Syndrome - MERS) năm 2012, và COVID-19 (tên trước đây là 2019-nCoV) hiện đang gây dịch cũng là virus thuộc họ corona.

Từ tháng 12 năm 2019, Covid-19 gây ra bởi một loại coronavirus mới được gọi là SARS-CoV-2, lần đầu tiên được xác định là một ổ dịch bệnh hô hấp tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc². Và nhanh chóng lan rộng, dẫn đến một dịch bệnh trên khắp Trung Quốc, sau đó lan rộng trên toàn thế giới. Theo số liệu từ Tổ chức Y tế thế giới (WHO³), trên toàn cầu, tính đến ngày 14 tháng 3 năm 2022, đã có 452.201.564 trường hợp được xác nhận nhiễm Covid-19, 6.029.852 trường hợp tử vong⁴. Theo Cổng thông tin điện tử của Bộ y tế, tính đến 8:14p (AM), 11.527.037 ca nhiễm, đứng thứ 13/230 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong khi với tỷ lệ số ca nhiễm/1 triệu dân, Việt Nam đứng thứ 117/230 quốc gia và vùng lãnh thổ (bình quân cứ 1 triệu người có 116.489 ca nhiễm).



² Chaolin Huang, Yeming Wang và Xingwang Li (2020), "Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China", Lancet 2020. 395, tr. 497– 506.

³ WHO : Tổ Chức Y Tế Thế Giới

⁴ WHO (2022), "WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard", <https://covid19.who.int/>.

Trong đó, Tình hình điều trị COVID-19 như sau: Số bệnh nhân khỏi bệnh: Bệnh nhân được công bố khỏi bệnh trong ngày: 2 ca. Tổng số ca được điều trị khỏi: 10.614.817 ca. Số bệnh nhân đang thở ô xy là 1 ca, trong đó: Thở ô xy qua mặt nạ: 1 ca. Thở ô xy dòng cao HFNC: 0 ca. Thở máy không xâm lấn: 0 ca. Thở máy xâm lấn: 0 ca. ECMO: 0 ca. Số bệnh nhân tử vong: Ngày 10/3 ghi nhận 0 ca tử vong. Trung bình số tử vong ghi nhận trong 07 ngày qua: 0 ca. Tổng số ca tử vong do COVID-19 tại Việt Nam tính đến nay là 43.186 ca, chiếm tỷ lệ 0,4% so với tổng số ca nhiễm. Tổng số ca tử vong xếp thứ 26/230 vùng lãnh thổ, số ca tử vong trên 1 triệu dân xếp thứ 139/230 quốc gia, vùng lãnh thổ trên thế giới. So với châu Á, tổng số ca tử vong xếp thứ 7/49(xếp thứ 3 ASEAN), tử vong trên 1 triệu dân xếp thứ 21/49 quốc gia, vùng lãnh thổ châu Á (xếp thứ 3 ASEAN).

Tình hình tiêm vaccine COVID-19: Trong ngày 10/3/2023 có 25.166 liều vaccine phòng COVID-19 được tiêm. Như vậy, tổng số liều vaccine đã được tiêm là 266.502.681 liều, trong đó: Số liều tiêm cho người từ 18 tuổi trở lên là 223.973.702 liều: Mũi 1 là 71.083.110 liều; Mũi 2 là 68.708.566 liều; Mũi bổ sung là 14.534.368 liều; Mũi nhắc lại lần 1 là 51.997.850 liều; Mũi nhắc lại lần 2 là 17.649.808 liều. Số liều tiêm cho trẻ từ 12-17 tuổi là 23.894.808 liều: Mũi 1 là 9.127.824 liều; Mũi 2 là 8.957.355 liều; Mũi nhắc lại lần 1 là 5.809.629 liều. Số liều tiêm cho trẻ từ 5-11 tuổi là 18.634.171 liều: Mũi 1 là 10.289.555 liều; Mũi 2 là 8.344.616 liều.

Thông qua số liệu có thể thấy, lúc này tình hình nhiễm bệnh đã giảm đáng kể và không còn gay gắt như những năm trước. Số bệnh nhân khỏi bệnh tăng cao, đây là một tín hiệu đáng mừng, tuy nhiên những hậu quả của Covid-19 để lại với sức khỏe, tinh thần người bệnh không hề đơn giản.

Người bệnh cần có biện pháp chăm sóc sức khỏe hậu Covid -19 một cách hợp lý. Đảm bảo về dinh dưỡng, thể trạng tốt để có thể hồi phục sức khỏe và trở lại làm việc như trước đây.

Theo thống kê (<https://xaydungchinhsach.chinhphu.vn/>), trong 7 ngày qua (từ 9/4- 15/4/2023), cả nước đã ghi nhận 2.653 ca mắc COVID-19 mới, trung bình 379 ca mắc mới/ ngày. Đây là tuần có số ca mắc cao nhất kể từ đầu năm 2023 đến thời điểm này ở nước ta, có 2 ngày liên tiếp số ca mắc ở con số 780 và 775 ca/ ngày. Trong khi các tuần trước đó, số mắc COVID-19 mỗi ngày chỉ vài ca, nếu cao nhất cũng chỉ vài chục ca/ ngày (tuy nhiên rất ít ngày số ca mắc ở con số vài chục). Kể từ đầu dịch đến nay Việt Nam có 11.530.356 ca nhiễm, đứng thứ 13/230 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong khi với tỷ lệ số ca nhiễm/1 triệu dân, Việt Nam đứng thứ 121/230 quốc gia và vùng lãnh thổ (bình quân cứ 1 triệu người có 116.523 ca nhiễm). Đến nay, tổng số người mắc COVID-19 ở nước ta đã khỏi là 10.615.343 ca, trong số các trường hợp đang theo dõi, giám sát, số bệnh nhân đang thở oxy là 10 ca, trong đó: Thở oxy qua mặt nạ: 8 ca; Thở oxy dòng cao HFNC: 2 ca. Cũng trong 7 ngày qua, có ngày 14/4, số bệnh nhân COVID-19 phải thở ô xy qua mặt nạ lên đến 22 ca - cao nhất từ đầu năm 2023 đến nay.

Đến nay đã hơn 3,5 tháng liên tiếp, Việt Nam chưa ghi nhận ca tử vong do COVID-19. Tổng số ca tử vong do COVID-19 tại Việt Nam tính đến nay là 43.186 ca, chiếm tỷ lệ 0,4% so với tổng số ca nhiễm.

Tổng số ca tử vong xếp thứ 26/230 vùng lãnh thổ, số ca tử vong trên 1 triệu dân xếp thứ 141/230 quốc gia, vùng lãnh thổ trên thế giới. So với châu Á, tổng số ca tử vong xếp thứ 7/49 (xếp thứ 3 ASEAN), tử vong trên 1 triệu dân xếp thứ 29/49 quốc gia, vùng lãnh thổ châu Á (xếp thứ 5 ASEAN).

Hiện nay, đã xuất hiện biến thể XBB.1.5 của COVID-19 tại TPHCM trong tuần qua, thông tin từ ngành y tế TP HCM cho biết, theo báo cáo của Đơn vị Nghiên cứu Lâm sàng Đại học Oxford (OUCRU) phối hợp với Bệnh viện Bệnh nhiệt đới TPHCM, tiến hành giải trình tự SARS-CoV-2 từ các bệnh nhân dương tính trong giai đoạn từ ngày 11/1/2023 đến 20/3/2023, kết quả có 5 mẫu được giải mã thành công.

Trong số này có 2 chủng thuộc biến thể phụ BA.5 (2/5, 40%), 1 mẫu BA.2.75 (1/5, 20%), 1 mẫu XBB.1 (1/5, 20%) và 1 mẫu XBB.1.5 (1/5, 20%).

Sở Y tế TPHCM cho hay, XBB.1.5 hiện đang là biến thể chiếm ưu thế trên phạm vi toàn cầu (chiếm 47,1% số trường hợp trong tháng 3/2023, so với 39,8% trong tháng 2/2023). Biến thể XBB.1.5 đã được phát hiện ở 94 quốc gia.

Các dữ liệu phân tích hiện nay trên thế giới cho thấy không có báo cáo nào về mức độ nghiêm trọng cao hơn đối với các biến thể đang lưu hành, cũng không có báo cáo nào về việc gia tăng số ca nhập viện hoặc tử vong ở các khoa ICU do bất kỳ biến thể từ dòng XBB hiện đang lưu hành.

Tuần qua, tại Lào Cai, Hải Phòng, Quảng Ninh đã xuất hiện một số chùm ca bệnh COVID-19, tuy nhiên các địa phương đã nhanh chóng kiểm soát, khống chế, không để dịch lây lan.

Tăng cường phòng, chống, giám sát; không để COVID-19 bùng phát trở lại. Trước tình hình số ca mắc COVID-19 tăng mạnh, Bộ Y tế đã ban hành văn bản chỉ đạo các bộ ngành, địa phương tăng cường công tác phòng chống dịch.

Theo đó, để tiếp tục chủ động các biện pháp phòng, chống dịch, kiểm soát tình hình dịch, không để dịch bùng phát trở lại, góp phần tạo điều kiện cho việc phát triển kinh tế xã hội, Bộ Y tế đề nghị Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chỉ đạo tổ chức triển khai thực hiện các nội dung như sau. Cụ thể: Tiếp tục quán triệt và thực hiện nghiêm các chỉ đạo của Chính phủ, Thủ tướng Chính phủ trong công tác phòng chống dịch COVID-19 và các dịch bệnh truyền nhiễm khác;

Tuyệt đối không được chủ quan, lơ là, mất cảnh giác và thực hiện hiệu quả các biện pháp phòng, chống dịch theo Nghị quyết số 38/NQ- CP ngày 17/3/2022 của Chính phủ và Kế hoạch phòng, chống bệnh truyền nhiễm năm 2023 tại Quyết định số 1331/QĐ-BYT ngày 10/3/2023 của Bộ Y tế.

Cùng đó, thúc đẩy tiêm vaccine phòng COVID-19 đạt mục tiêu đề ra của Chính phủ, Thủ tướng Chính phủ; huy động sự tham gia của chính quyền địa

phương và các ban, ngành, đoàn thể để triển khai quyết liệt việc rà soát, vận động các đối tượng tham gia tiêm chủng vắc xin phòng COVID-19, nhất là với các nhóm có nguy cơ cao.

Đồng thời, chủ động công tác giám sát, theo dõi chặt chẽ tình hình dịch bệnh trên địa bàn; chuẩn bị sẵn sàng ứng phó với các tình huống có thể xảy ra của dịch bệnh.

Tăng cường triển khai các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19 tại các cơ sở giáo dục, giám sát tại các cửa khẩu, trong các cơ sở y tế và tại cộng đồng để phát hiện sớm và xử lý kịp thời, không để dịch bệnh lây lan ra cộng đồng; phối hợp chặt chẽ với các đơn vị của Bộ Y tế rút SARS-CoV-2 để chủ động phát hiện sớm các biến thể mới của virus SARS-CoV-2. Các địa phương cũng cần tổ chức đánh giá cấp độ dịch theo Nghị quyết số 128/NQ-CP ngày 11/10/2021 của Chính phủ, Quyết định số 218/QĐ-BYT ngày 27/01/2022 của Bộ Y tế về hướng dẫn tạm thời về chuyên môn y tế thực hiện quy định tạm thời “Thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát hiệu quả dịch COVID-19” để kịp thời áp dụng các biện pháp phòng, chống dịch phù hợp theo cấp độ dịch. Hạn chế đến mức thấp nhất các trường hợp tử vong và thực hiện nghiêm v việc kiểm soát nhiễm khuẩn, không để lây nhiễm chéo.

2.4.1. Đặc điểm về khách thể nghiên cứu văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa

Thuật dưỡng sinh đã có từ rất lâu đời, có lẽ là ngay từ khi loài người bắt đầu có nhận thức về cuộc sống. Điều này có thể thấy đã được thể hiện trong các văn tự, các sách triết học cổ, trong các truyền thuyết hay giáo lý của các tôn giáo, các tập quán của các dân tộc. Dưỡng sinh Tiếng Anh là Nourishing, trong Tiếng Trung là 滋補. *Dưỡng sinh là phương pháp rèn luyện để nâng cao sức khỏe và chất lượng sống*, theo đó: Về nội dung: Dưỡng sinh thể hiện ở 3 nội dung cơ bản: *Thứ nhất*, là Dưỡng thể: Là chế độ dinh dưỡng và rèn luyện về thể chất (bao gồm cả thể hình, thể lực) và phát triển năng lực vận động của con người. *Thứ hai*, là Dưỡng tâm: Là rèn luyện các phẩm chất tinh thần và đạo đức, các mối quan hệ xã hội. *Thứ*

ba, là *Dưỡng trí*: Là rèn luyện trí não nhằm duy trì năng lực trí tuệ, khả năng tư duy sáng tạo.

Luyện tập các phương pháp dưỡng sinh giúp cho con người cường tráng về sức sống, sáng suốt về tinh thần, làm chủ được bản thân, làm chủ được xã hội, làm chủ được khoa học, đủ sức để hoạt động tăng cường chất lượng cuộc sống. Để tăng cường sức khỏe, phòng và chữa các bệnh mãn tính, kéo dài tuổi thọ. ... Phương pháp dưỡng sinh dựa trên cơ sở khoa học nghiên cứu về con người, mối quan hệ giữa xã hội và thiên nhiên, tác nhân gây bệnh của con người. Dưỡng sinh là phương pháp đưa ra quy luật sống của con người, khắc phục những hậu quả xấu có tác hại đến sức khỏe của con người, tìm ra lối sống lành mạnh phù hợp với thiên nhiên, mà cha ông ta đã đúc kết lại, ghi lại trong tác phẩm để lại cho chúng ta rèn luyện sức khỏe, tránh được những bệnh mãn tính.

2.4.2. Tác dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã công bố định nghĩa chính thức đầu tiên về hội chứng hậu COVID-19 (post COVID-19 condition). Theo đó, tình trạng hậu COVID-19 xảy ra ở những người có tiền sử nhiễm bệnh với các triệu chứng và kéo dài ít nhất 2 tháng mà không thể giải thích bằng chẩn đoán thay thế. Tình trạng này có thể khiến sức khỏe người bệnh bị suy giảm kéo dài, có tác động nghiêm trọng đến khả năng quay trở lại làm việc hoặc tham gia cuộc sống xã hội. Hậu COVID-19 ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần thể chất và có thể gây ra những hậu quả kinh tế đáng kể cho bản thân, gia đình và cho xã hội.

Có khoảng 200 triệu chứng liên quan đến hội chứng hậu COVID-19, đặc biệt ở những bệnh nhân đã trải qua điều trị hồi sức tích cực. Người nhiễm COVID-19 nhiều tuần đến nhiều tháng sau khi khỏi bệnh vẫn còn đối mặt với hàng loạt triệu chứng và di chứng kéo dài như sốt nhẹ, khó thở, ho kéo dài, mệt mỏi, đau cơ, khớp, rụng tóc, xơ phổi, tim đập nhanh hoặc đánh trống ngực, rối loạn nội tiết, huyết học bị huyết khối... Có trường hợp xuất hiện rối loạn tiêu hóa (ăn không ngon miệng,

chán ăn, đau dạ dày, tiêu chảy...), rối loạn vị giác hoặc khứu giác, phát ban... Người bệnh trong giai đoạn hậu COVID-19 cũng có thể gặp các triệu chứng về tâm thần kinh như rối loạn tâm lý, giảm sự tập trung, lo âu, trầm cảm, bồn chồn, rối loạn giấc ngủ, mau quên, không tập trung. Thường xuất hiện tình trạng não sương mù, nhận thức kém, đọc chậm, giảm trí nhớ ngắn hạn, thay đổi tâm trạng. Với người có sẵn bệnh nền như bệnh tim mạch, tiểu đường, đặc biệt là hô hấp, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính COPD, viêm phế quản mạn... khi COVID-19 xảy ra trên nền bệnh đó có thể khiến tổn thương vốn có của họ trở nên nặng hơn. Một số người khỏi bệnh sau khi mắc COVID-19 nghiêm trọng có thể gặp phải các ảnh hưởng xấu tới đa cơ quan hoặc bệnh tự miễn dịch trong một thời gian dài kèm theo các triệu chứng trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Không chỉ biểu hiện bằng các triệu chứng lâm sàng kể trên, người bệnh còn có thể xuất hiện những bất thường cận lâm sàng như tăng men tim kéo dài, rối loạn đường huyết, rối loạn hormon giáp, giảm độ lọc cầu thận; rối loạn chức năng hô hấp (giảm độ khuếch tán phổi, hạn chế dung tích phổi; bất thường hình ảnh học, xơ phổi, giãn phế quản trên CT scan ngực) rối loạn chức năng tâm thất qua siêu âm tim...

Hỗ trợ phục hồi hậu COVID-19 bằng phương pháp dưỡng sinh. Hậu COVID-19 có không ít vấn đề phát sinh đối với sức khỏe chúng ta. Tìm kiếm phương pháp phục hồi sức khỏe là một trong những nỗi lo của hàng triệu người sau khi dịch bệnh qua đi. Ở Việt Nam có rất nhiều các trung tâm giúp người bệnh phục hồi hậu COVID-19 bằng phương pháp dưỡng sinh. Hậu COVID-19 người bệnh thường có biểu hiện đau tức ngực, khó thở, khi leo cầu thang thường có cảm giác bị hụt hơi. Thường xuyên bị chóng mặt, mệt mỏi, suy giảm trí nhớ, hay quên do khả năng cung cấp máu đến các cơ quan giảm, thiếu máu lên não ảnh hưởng đến khả năng tập trung. Một số người còn bị rối loạn giấc ngủ, hay thức giấc giữa đêm, tinh thần không ổn định, thường xuyên lo lắng, thậm chí là trầm cảm. Nặng hơn là khả năng co bóp cơ giảm, chân tay không còn tràn đầy sức lực như trước, hay bị đau cơ, đau khớp. Trung tâm Shan Health có trụ sở tại thành phố Hồ Chí Minh đưa ra liệu pháp Bổ Phế Dưỡng Nhan mà Shan Health kết hợp giữa massage và âm thanh của

chuông xoay Himalaya. Âm thanh của chuông giúp cho tinh thần được thư giãn, giảm áp lực stress, tái tạo nguồn năng lượng mới, giúp an thần ngủ ngon.

Tập luyện DS là một trong những biện pháp giúp sức khỏe nhanh chóng phục hồi sau khi khỏi Covid-19. Theo bác sĩ Ngô Thị Kim Oanh, Bệnh viện Đại học Y Dược TPHCM cơ sở 3, nhấn mạnh các vấn đề phát sinh sau khi khỏi Covid-19 có thể khiến sức khỏe, sinh hoạt của người bệnh bị đảo lộn. Những vấn đề thường gặp là mệt mỏi kéo dài, ho, khó thở, vấn đề về da, tiêu hóa. Do đó, việc tiếp tục hỗ trợ người bệnh trong sinh hoạt, ăn uống và tập luyện là rất cần thiết cho quá trình phục hồi.

Tập dưỡng sinh là giải pháp được bác sĩ Kim Oanh khuyến khích. Với người bệnh còn trong thời gian tự cách ly (sau khi âm tính), có thể tập bài dưỡng sinh nhẹ nhàng như: Thở bốn thời, xoa ngũ quan (đặc biệt xoa kỹ vùng huyết nghinh hương - thượng nghinh hương, thượng tinh...). Đối với người có triệu chứng khó thở, hụt hơi, nên có người thân bên cạnh khi tập luyện, tập chậm và không gắng sức khi tập.

Thời gian có thể duy trì 15- 30 phút/ ngày. Để tập bài thở 4 thời, bạn giữ tư thế nằm ngửa thẳng, kê một gối ở hông (không phải ở thắt lưng), cao thấp tùy sức. Tay trái để trên bụng, tay phải để ở ngực. *Thời 1*: Hít vào đều, sâu, tối đa, ngực nở, bụng phình và căng. Thời gian 4-6 giây (hít ngực bụng nở). *Thời 2*: Giữ hơi, mở thanh quản bằng cách liên tục hít thêm, đồng thời giơ một chân dao động qua lại, cuối thời hạ chân xuống. Thời gian 4-6 giây (giữ hơi hít thêm). *Thời 3*: Thở ra, tự nhiên, thoải mái, không kiềm thúc. Thời gian 4-6 giây (thở không kiềm thúc). *Thời 4*: Nghỉ, thư giãn, chân tay nặng ấm; chuẩn bị trở lại thời 1.

Thời gian 4-6 giây (nghỉ nặng ấm thân). Trước khi tập, bạn có thể kết hợp các bài tập kéo giãn cơ, khởi động khớp như động tác xem xa xem gần, sờ đất vươn lên, đạp xe đạp tại chỗ,... tập kèm với dụng cụ như khăn hoặc gậy để kéo giãn hết tầm vận động của khớp. Để tạo động lực tinh thần vượt qua triệu chứng hậu Covid-19, bạn có thể tập hợp một nhóm những người cùng tình trạng bệnh, người thân,

bạn bè để cùng tập luyện. Khi rèn luyện độ bền và thể lực, các triệu chứng như sợ lạnh, nặng ngực, mệt mỏi,... cũng được cải thiện đáng kể.

Người bệnh có triệu chứng tiêu hóa như đầy hơi, khó tiêu, đi phân lỏng kéo dài sau nhiễm virus, nên kết hợp bài tập xoa tam tiêu (làm ấm ngực - bụng) và sử dụng túi chườm thảo dược (hoặc túi chườm ấm) để giữ ấm vùng bụng. Đối với người bệnh còn ho khạc đàm kéo dài, trong quá trình tập, người thân có thể hỗ trợ vỗ lưng khạc đàm để giúp người bệnh tập ho khạc hiệu quả.



Hình 1: Người điều trị Covid-19 tập thể dục dưỡng sinh ở bệnh viện điều trị Covid-19 tại TP.HCM. Ảnh: *Duy Hiệu* (Nguồn: <https://zingnews.vn/bai-tap-duong-sinh-cai-thien-suc-khoe-hau-covid-19-post1313036.html>).

Ở Việt Nam hiện nay, thật khó để thống kê tất cả các câu lạc bộ dưỡng sinh, tuy nhiên không khó để nhận ra, hầu khắp các tỉnh, thành Việt Nam đều có các câu lạc bộ dưỡng sinh và giá trị của dưỡng sinh với sức khỏe con người, đặc biệt là người cao tuổi, người mắc bệnh là rất lớn. Ở Việt Nam đã có rất nhiều các câu lạc bộ dưỡng sinh hình thành và được các sở, ban, ngành quan tâm. Năm 2022, Sở VHTT&DL; Sở LĐT&XH, Hội Người cao tuổi tỉnh Hà Giang đã phối hợp tổ chức giải thể dục dưỡng sinh, ga la dưỡng sinh và khiêu vũ thể thao người cao tuổi

tham gia giải có hơn 600 người cao tuổi đến từ 26 câu lạc bộ, huyện, thành phố trong tỉnh. Những người cao tuổi sẽ thi đấu ở 3 nội dung là thể dục dưỡng sinh, Gala dưỡng sinh và khiêu vũ thể thao trên nền nhạc tự chọn. Giải được tổ chức nhằm động viên các tầng lớp nhân dân trong tỉnh tích cực tham gia tập luyện thể dục, thể thao theo gương Bác Hồ vĩ đại; tạo sân chơi cho người cao tuổi rèn luyện sức khỏe, thể hiện sự khỏe mạnh, năng động. Đồng thời cũng góp phần tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, tác dụng của luyện tập thể dục thể thao trong việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe, nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh có hơn 3.000 hội viên thuộc các câu lạc bộ thể dục dưỡng sinh ở Thành phố Hồ Chí Minh tham gia Hội thao đồng diễn nhằm hưởng ứng tháng hành động vì người cao tuổi năm 2022. dịp này, Tổ chức Kỷ lục Việt Nam đã xác lập kỷ lục cho Liên đoàn Thể dục dưỡng sinh, yoga Thành phố Hồ Chí Minh với chương trình đồng diễn 5 bài thể dục dưỡng sinh và yoga có số lượng người cao tuổi tham gia đông nhất Việt Nam. các câu lạc bộ dưỡng sinh người cao tuổi của TP đã cùng tham gia đồng diễn các bài động tác cơ bản, múa gậy và múa khăn của thể dục dưỡng sinh. Các câu lạc bộ dưỡng sinh, yoga, các môn phái võ cổ truyền cũng tham gia biểu diễn các bài tập kỹ thuật cao.

Tại Hà Nội, Hội Sức khỏe ngoài trời người trung, cao tuổi Hà Nội phối hợp Sở Văn hóa và Thể thao Hà Nội tổ chức Chương trình đồng diễn Thể dục dưỡng sinh cho người cao tuổi nhằm chào mừng ngày Quốc tế người cao tuổi (1/10), và hưởng ứng Tháng hành động vì người cao tuổi Việt Nam. Tại ngày hội, người dân thủ đô có dịp chứng kiến những màn đồng diễn của hơn 2.000 hội viên Hội Sức khỏe ngoài trời người trung, cao tuổi thành phố Hà Nội. Bà Nguyễn Thị Hào, Chủ tịch Hội Sức khỏe ngoài trời người trung, cao tuổi thành phố Hà Nội cho biết: “Hội là chỗ dựa vững chắc cho người trung, cao tuổi. Hội có Ban huấn luyện nghiên cứu đưa ra hệ thống bài tập, phương pháp đa dạng và thích hợp với sức khỏe lớp người trung, cao tuổi. Trong 47 năm qua, Hội đã khẳng định việc hoạt động thể dục kết hợp với dinh dưỡng sẽ đem lại sức khỏe tốt cho người cao tuổi”.



Hình 2: Những động tác khi mềm dẻo, khi khỏe khoắn kết hợp với thần thái tươi tắn của người cao tuổi đã làm cho các màn đồng diễn thêm ấn tượng. (Nguồn: <https://nhandan.vn/hon-2000-nguoi-cao-tuoi-thanh-pho-ha-noi-dong-dien-the-duc-duong-sinh-post716783.html>).

Tại tỉnh Long An, Nguyên Phó Chủ tịch Ủy ban nhân dân tỉnh, Chủ tịch Hội thể dục dưỡng sinh tỉnh - Trần Thị Nhanh cho biết: Hội thể dục dưỡng sinh tỉnh có hàng trăm câu lạc bộ với hơn 1.800 người tham gia sinh hoạt. 15 huyện, thị xã, thành phố đều có Hội thể dục dưỡng sinh. Qua đó, hỗ trợ biểu diễn phục vụ địa phương vào các dịp lễ. Đây là một trong những thành công lớn của Hội thể dục dưỡng sinh tỉnh Long An trong thời gian qua.

Sau khi bị bệnh COVID-19, người bệnh cần được tiếp tục hỗ trợ hoặc người bệnh cố gắng tự phục vụ mình (nếu có thể) trong sinh hoạt, ăn uống và tập luyện, điều đó là vô cùng cần thiết và rất quan trọng giúp cho người bệnh hậu COVID-19 quá trình phục hồi sức khỏe tốt hơn, nhanh hơn.

Trước hết, người đã khỏi bệnh cần thực hiện một số biện pháp (tự làm hoặc có người hỗ trợ) duy trì thời gian ngủ nghỉ hợp lý, chủ yếu ngủ nhiều vào ban đêm, hạn chế ngủ nhiều vào ban ngày để thực hiện các công việc phục hồi sức khỏe khác

như vận động nhẹ nhàng (đi bộ chậm, tập thể dục nhẹ, đạp xe đạp rất chậm (nếu có thể), tập dưỡng sinh...).

Cần chú ý tập thở (hít vào, thở ra chậm, hít sâu dần dần và thở ra nhẹ nhàng không vội vã và nhịp độ tăng lên từng ngày). Bên cạnh đó cần tiếp xúc với ánh nắng mặt trời ít nhất 30 phút/ngày (có thể vào buổi sáng sớm hoặc nắng chiều, chia thành 3-4 lần, mỗi lần 5-10 phút là vừa), việc làm này sẽ giúp cho điều hòa nhịp sinh học của cơ thể.

Với người đã hoàn thành thời gian tự cách ly, khuyến khích họ tham gia các hoạt động cùng với người thân như chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp nhà cửa để sớm quay lại trạng thái sinh hoạt thường ngày.

Về chế độ dinh dưỡng

Việc vận dụng phương pháp dưỡng sinh vào các món ăn thức uống hàng ngày là một phần rất quan trọng trong thuật dưỡng sinh. Món ăn thức uống đóng vai trò quyết định trong việc duy trì đời sống của chúng ta và đồng thời cũng chi phối tính chất của đời sống ấy như thế nào. Người Anh có câu tục ngữ rằng: *You are what you eat*. (Bạn ăn gì thì bạn là thứ ấy.) Câu tục ngữ này cho thấy tính chất quyết định của thức ăn đối với cuộc sống của chúng ta. Nói khác đi, ăn uống lành mạnh đúng cách sẽ mang lại một cuộc sống cũng lành mạnh vui tươi, còn ăn uống bừa bãi thiếu khoa học tất yếu sẽ dẫn đến một cuộc sống bệnh hoạn nhiều rối loạn. Đặc biệt với những bệnh nhân nhiễm COVID-19 thì quá trình phục hồi sức khỏe càng cần thực hiện chế độ dinh dưỡng.

Trong giai đoạn đầu mới xuất viện, người nhà lưu ý nên chia bữa ăn thành 3-5 bữa mỗi ngày tùy theo sức ăn của người bệnh và kết hợp đa dạng thực phẩm trong khẩu phần ăn (tùy theo điều kiện từng gia đình), nên ăn nhiều rau, uống đủ lượng nước hàng ngày, ngoài ra nên uống thêm nước ép trái cây, uống thêm sữa (nếu

người có bệnh đái đường nên uống loại sữa không đường, không ăn các loại bánh kẹo, nước giải khát có đường).

Để bổ sung các loại vi chất do tổn hại của bệnh COVID-19 nên ăn các loại thực phẩm có nhiều vi chất như tôm, cua, cá. Để bổ sung ka li nên ăn thêm chuối chín, bổ sung kẽm nên ăn hào, sò, cá... Người sau khỏi bệnh COVID-19 nên lưu ý rằng nếu biết kết hợp hài hòa giữa dinh dưỡng và tập dưỡng sinh chắc chắn sẽ mau chóng hồi phục sức khỏe. Việc sử dụng thức ăn hàng ngày nhằm vào mục đích trị bệnh hoàn toàn không có gì xa lạ trong y học phương Đông. Thậm chí có nhiều lương y đã biết vận dụng một số món ăn như là các vị thuốc chủ yếu để trị bệnh chứ không chỉ là đóng vai trò hỗ trợ. Và nếu như hiệu quả thực tế đã chứng minh rằng phương pháp này là hoàn toàn đúng đắn. Bên cạnh đó, người khỏi bệnh sau nhiễm Covid-19 cần ăn các loại gia vị như củ hành, củ tỏi có thể dùng trong thức ăn để tạo tác dụng long đàm và diệt trùng trong đường hô hấp. Tăng cường cung cấp vitamin A cho cơ thể qua các món ăn như củ cải, rau dền, xà lách soong, ớt bị, cà chua...Bổ sung **Vitamin B6** cho cơ thể bằng cách ăn nhiều trái bơ.

2.4.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID

Covid-19 là bệnh liên quan đến hô hấp, vì vậy, dù đã điều trị hết bệnh nhưng cơ quan phổi vẫn có thể bị tổn thương ở mức độ nhẹ hoặc nặng. Nếu ở mức độ nặng sẽ dẫn đến các bệnh như xẹp phổi, xơ phổi, đông đặc phổi và các bệnh lý về phổi khác. Người khỏi bệnh sau nhiễm Covid-19 có tỷ lệ mắc các bệnh về tim mạch cao, như là rối loạn nhịp tim, tắc mạch vành và xơ hóa mô kế xơ tim, viêm tim cơ, viêm màng ngoài tim. Người bệnh đối mặt với nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến hệ thần kinh như nhức đầu, chóng mặt, mất ngủ, đột quỵ, đột quỵ não, khửu giác và vị giác bị ảnh hưởng. Các bệnh lý về hệ tiêu hóa thường thấy ở người bệnh sau Covid, biểu hiện như không muốn ăn, có cảm giác ăn không ngon miệng, nôn mửa, tiêu chảy...Người hậu Covid-19 cũng có khả năng mắc các bệnh xương khớp, bởi vì ảnh hưởng của virus khiến cho cơ bị yếu hơn so với bình thường, sưng cơ và gây nên tình trạng đau nhức khớp, mỏi cơ. Đa số các bệnh nhân sau khi khỏi Covid thường

cảm thấy mệt mỏi cả người, tóc bị rụng, khả năng sinh sản bị ảnh hưởng. Ở nhóm đối tượng trẻ em hậu Covid-19 còn có nguy cơ mắc bệnh lý viêm đa hệ thống.

Thông qua nghiên cứu đánh giá tình trạng hậu COVID-19 trên 17.093 người dân tham gia chương trình chăm sóc sức khỏe hậu COVID-19, trong đó tập trung đối tượng lao động trẻ tuổi từ 16-35 (chiếm hơn 77%), Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam đã chỉ ra nhiều vấn đề quan trọng. Theo Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam, các hội chứng hậu COVID đang trở thành vấn đề được quan tâm cấp thiết hiện nay. Thống kê của Bộ Y tế cho thấy, có hơn 200 triệu chứng COVID-19 kéo dài đang gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và khả năng hồi phục về mọi mặt đời sống kinh tế xã hội của người dân. Cho đến nay, ở Việt Nam và trên thế giới đều chưa có những nghiên cứu hoàn chỉnh, quy mô lớn về hậu COVID-19, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như mức độ và thời gian của triệu chứng..., nhất là nghiên cứu về những đối tượng trong độ tuổi lao động trẻ từ 16-35 vì đây là lực lượng nòng cốt của phát triển kinh tế, phục hồi hậu COVID-19. Nhằm thu thập số liệu đánh giá để đưa ra khuyến nghị tới các cơ quan quản lý liên quan đến chính sách về sức khỏe cho thanh niên, lao động trẻ trong giai đoạn hậu COVID-19, nhóm nghiên cứu của Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam đã thực hiện nghiên cứu đánh giá tình trạng hậu COVID-19 đối với người trong độ tuổi lao động trẻ tại Việt Nam thông qua các hoạt động của Hành trình thầy thuốc trẻ làm theo lời Bác điễn ra từ tháng 5 đến hết tháng 12/2022. Riêng trong tháng 5/2022, nghiên cứu của Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam đã khảo sát trên 17.000 người dân tham gia chương trình chăm sóc sức khỏe hậu COVID-19, trong đó tập trung vào những đối tượng lao động trẻ (từ 16-35 tuổi với hơn 13.300 người, chiếm 77,89%.

Kiểm tra sức khỏe hậu Covid-19 giúp đánh giá, chẩn đoán, điều trị và dự phòng các yếu tố nguy cơ của hội chứng hậu Covid-19. Hầu hết những người bị Covid-19 có thể hoàn toàn khỏi bệnh trong vài tuần kể từ khi mắc bệnh. Nhưng một số người khác gặp các triệu chứng tái phát, kéo dài hoặc xuất hiện các vấn đề sức khỏe mới ngay cả khi đã khỏi bệnh. Tình trạng này gọi là hội chứng hậu Covid-19.

Triệu chứng của hội chứng hậu Covid-19 như sau: Mệt mỏi, khó thở, hụt hơi, chóng mặt khi đứng dậy, đau đầu, Đau tức ngực, tim đập nhanh hoặc đánh trống ngực (tim đập thành thịch), ho, đau họng, sốt, thay đổi khứu giác, vị giác, ù tai, đau tai, đau cơ khớp, buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng, chán ăn, gặp các vấn đề về giấc ngủ, thay đổi tâm trạng, khó suy nghĩ hay tập trung (sương mù não), cảm giác tê râm ran, phát ban... Do vậy, vấn đề kiểm tra sức khỏe hậu Covid-19 là rất cần thiết để phòng ngừa và ngăn chặn các nguy cơ, biến chứng có thể xảy ra sau khi nhiễm Covid-19. Nếu gặp phải hội chứng hậu Covid-19 thì người bệnh cần gặp Bác sĩ chuyên môn để được tư vấn và chỉ định các xét nghiệm cận lâm sàng xác định tình trạng của bệnh giúp điều trị kịp thời và hiệu quả.

Dịch bệnh COVID-19 là một sang chấn tâm lý nghiêm trọng đối với sức khỏe con người, dẫn đến trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc. Nhiều người lo sợ, e ngại đến nơi công cộng, thu mình không muốn giao tiếp, thậm chí tự gây chấn thương, hủy hoại bản thân. Việc cách ly tại nhà, không ra ngoài trong thời gian dài dẫn đến những căng thẳng, hoang mang, lo âu, trầm cảm. Tình trạng cáu gắt, dễ kích động, cô đơn, cảm giác mất mát diễn ra khá phổ biến. Người dân sinh sống trong những nơi có dịch, khu bị phong tỏa, cách ly là những đối tượng dễ bị tác động tâm lý. Bệnh nhân mắc COVID-19 và những người phải nhập viện rơi vào tâm trạng lo sợ, hoang mang, luôn nghĩ đến cái chết.

Người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em, lao động bị mất việc, thất nghiệp là những đối tượng dễ bị sang chấn tâm lý, dễ mắc các rối loạn tinh thần. Đối với những người làm việc trong tâm dịch, các nhân viên y tế trực tiếp đối mặt với bệnh tật, lây nhiễm, sự đau đớn hoặc từ cái chết thì tâm trạng hẫng hụt, lo âu, căng thẳng còn nặng nề hơn. Một số người còn phải đối mặt với thực tế nghiệt ngã bị kỳ thị và phân biệt đối xử liên quan đến tình trạng nhiễm COVID-19. Việc tiếp xúc với các ca bệnh nặng, chứng kiến cái chết của người thân và bạn bè, trực tiếp thấy sự nguy hiểm của các biến chứng COVID-19 gây chết người đã có tác động tiêu cực đến tâm lý và sức khỏe tinh thần của họ.

Các y bác sĩ, nhân viên y tế, điều dưỡng viên phải chịu áp lực rất lớn do làm việc quá sức. Họ đau buồn, bất lực và thất vọng khi không đủ phương tiện để cứu chữa người bệnh, thậm chí không thể kiểm soát tình trạng tử vong khi đại dịch lan rộng. Ở một số địa phương, nơi bùng phát khủng khiếp của đại dịch COVID-19, hệ thống y tế và chăm sóc sức khỏe bị quá tải. Các ca lây nhiễm tăng cao đã gây nên sự lo âu, căng thẳng triền miên cho người dân nói chung cũng như các bác sĩ, y tá. Sự thiếu hụt các trang thiết bị bảo vệ cá nhân đã khiến cho nhiều nhân viên y tế bị lây nhiễm. Một nửa (50%) số nhân viên y tế cho biết bị trầm cảm ở thể vừa hoặc nhẹ, trong khi 14% bác sĩ và 16% y tá, hộ lý trải qua hội chứng trầm cảm nặng.

Thời gian gần đây, nhiều bệnh viện, số bệnh nhân đến khám, nhập viện hậu COVID-19 gia tăng về vấn đề liên quan bệnh lý thần kinh, tâm thần. Triệu chứng phổ biến nhất là: Mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực, đau đầu... Nhiều người bệnh gặp tình trạng sương mù não, mất mùi vị kéo dài, bệnh não và đột quỵ. Có một số trường hợp đến khám bị rối loạn trầm cảm lo âu, stress khá nghiêm trọng. Sau khi mắc COVID-19 đã khỏi thì luôn cảm thấy chán nản, bi quan tiêu cực, mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, không có động lực, dễ nổi nóng, mất phương hướng và thậm chí đã nghĩ đến chuyện tự tử.

Đại dịch COVID-19 tràn qua thế giới hơn hai năm qua đã và đang tác động sâu rộng đến mọi lĩnh vực đời sống xã hội và sức khỏe con người, khiến cuộc sống của cư dân trên khắp các châu lục thay đổi rõ rệt. Ở hầu hết các quốc gia, cuộc chiến chống đại dịch COVID-19 tập trung nguồn lực chủ yếu vào ngăn chặn sự bùng phát, lây lan và chữa trị người bệnh, song ít chú ý đến hệ lụy của đại dịch đối với sức khỏe tinh thần. Những biện pháp phòng, chống đại dịch được các quốc gia áp dụng khó có thể hàn gắn được những đổ vỡ và sang chấn tâm lý mà người dân trải qua.

Việt Nam cũng không là ngoại lệ. Sang chấn tinh thần, rối loạn lo âu, trầm cảm..., giới y học nước ta đã có những nghiên cứu bước đầu và đưa ra cảnh báo về

nguy cơ rối loạn sức khỏe tâm thần do COVID-19. Dịch bệnh COVID-19 là một sang chấn tâm lý nghiêm trọng đối với sức khỏe con người, dẫn đến trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc. Nhiều người lo sợ, e ngại đến nơi công cộng, thu mình không muốn giao tiếp, thậm chí tự gây chấn thương, hủy hoại bản thân. Việc cách ly tại nhà, không ra ngoài trong thời gian dài dẫn đến những căng thẳng, hoang mang, lo âu, trầm cảm. Tình trạng cáu giận, dễ kích động, cô đơn, cảm giác mất mát diễn ra khá phổ biến. Người dân sinh sống trong những nơi có dịch, khu bị phong tỏa, cách ly là những đối tượng dễ bị tác động tâm lý. Bệnh nhân mắc COVID-19 và những người phải nhập viện rơi vào tâm trạng lo sợ, hoang mang, luôn nghĩ đến cái chết.

Người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em, lao động bị mất việc, thất nghiệp là những đối tượng dễ bị sang chấn tâm lý, dễ mắc các rối loạn tinh thần. Đối với những người làm việc trong tâm dịch, các nhân viên y tế trực tiếp đối mặt với bệnh tật, lây nhiễm, sự đau đớn hoặc tử cái chết thì tâm trạng hẫng hụt, lo âu, căng thẳng còn nặng nề hơn. Một số người còn phải đối mặt với thực tế nghiệt ngã bị kỳ thị và phân biệt đối xử liên quan đến tình trạng nhiễm COVID-19. Việc tiếp xúc với các ca bệnh nặng, chứng kiến cái chết của người thân và bạn bè, trực tiếp thấy sự nguy hiểm của các biến chứng COVID-19 gây chết người đã có tác động tiêu cực đến tâm lý và sức khỏe tinh thần của họ.

Các y bác sĩ, nhân viên y tế, điều dưỡng viên phải chịu áp lực rất lớn do làm việc quá sức. Họ đau buồn, bất lực và thất vọng khi không đủ phương tiện để cứu chữa người bệnh, thậm chí không thể kiểm soát tình trạng tử vong khi đại dịch lan rộng. Ở một số địa phương, nơi bùng phát khủng khiếp của đại dịch COVID-19, hệ thống y tế và chăm sóc sức khỏe bị quá tải. Các ca lây nhiễm tăng cao đã gây nên sự lo âu, căng thẳng triền miên cho người dân nói chung cũng như các bác sĩ, y tá. Sự thiếu hụt các trang thiết bị bảo vệ cá nhân đã khiến cho nhiều nhân viên y tế bị lây nhiễm. Một nửa (50%) số nhân viên y tế cho biết bị trầm cảm ở thể vừa hoặc nhẹ, trong khi 14% bác sĩ và 16% y tá, hộ lý trải qua hội chứng trầm cảm nặng.

Thời gian gần đây, nhiều bệnh viện, số bệnh nhân đến khám, nhập viện hậu COVID-19 gia tăng về vấn đề liên quan bệnh lý thần kinh, tâm thần. Triệu chứng phổ biến nhất là: Mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực, đau đầu... Nhiều người bệnh gặp tình trạng sưng mù mắt, mất mùi vị kéo dài, bệnh não và đột quỵ. Có một số trường hợp đến khám bị rối loạn trầm cảm lo âu, stress khá nghiêm trọng. Sau khi mắc COVID-19 đã khỏi thì luôn cảm thấy chán nản, bi quan tiêu cực, mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, không có động lực, dễ nổi nóng, mất phương hướng và thậm chí đã nghĩ đến chuyện tự tử. Những lời khuyên về chăm sóc sức khỏe tâm thần của chuyên gia y tế dành cho bệnh nhân hậu Covid -19.

Hoạt động thể chất: Duy trì một lịch trình hàng ngày và mô hình tập thể dục (Tập thể dục mỗi ngày, đặc biệt là Thiền và Yoga rất tốt cho tâm trạng); Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng; Ngủ đủ giấc; Hạn chế uống trà, cà phê, tránh uống rượu quá mức và sử dụng ma túy.

Hoạt động xã hội: Duy trì liên lạc với gia đình và bạn bè (Thường xuyên trò chuyện với người thân trong gia đình qua điện thoại, ứng dụng nhắn tin hoặc mạng xã hội); Được thông báo trước về địa điểm và cách thức nhận tư vấn và các dịch vụ hỗ trợ khác; Thông báo cho gia đình và bạn bè thân thiết khi có các triệu chứng buồn bã, trầm cảm và lo lắng; Luôn suy nghĩ tích cực sẽ giúp bạn bớt căng thẳng và lo âu hơn vì đại dịch COVID-19.

Chăm sóc, điều trị: Nếu bạn đang mắc bệnh mãn tính, hãy duy trì sử dụng thuốc và tái khám đều đặn. Nếu việc tái khám trực tiếp tại bệnh viện quá khó khăn thì liên hệ với bác sĩ qua điện thoại để được hỗ trợ kịp thời.

Đặt sức khỏe, tính mạng của con người lên trên hết và cách tiếp cận nhân văn. Từ đó tiến hành chẩn đoán, điều trị và tư vấn hỗ trợ sức khỏe tinh thần kịp thời, góp phần bảo vệ tất cả mọi người trước tác động tiêu cực, lâu dài và nguy hiểm của đại dịch COVID-19.

Theo Bộ Y tế, hiện Việt Nam đã kiểm soát tốt dịch COVID-19. Hơn 9,5 triệu người mắc COVID-19 tại Việt Nam đã khỏi, tuy nhiên, hậu COVID-19 vẫn hiện hữu được biết đến với nhiều dấu hiệu. Tổ chức Y tế thế giới và Trung tâm kiểm soát dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC Hoa Kỳ) đã tổng kết trên 200 dấu hiệu của người sau mắc COVID-19. Nổi bật là các dấu hiệu cảnh báo cần sự trợ giúp y tế khẩn cấp từ nhân viên y tế, tổn thương tại phổi như khó thở; mệt mỏi, căng thẳng, lo âu, trầm cảm và rối loạn giấc ngủ, các dấu hiệu về giọng nói sau đặt nội khí quản... Tại một hội nghị về tập huấn Hướng dẫn chẩn đoán, điều trị, phục hồi chức năng và tự chăm sóc một số bệnh có liên quan sau mắc COVID-19 do Cục Quản lý Khám chữa bệnh, Bộ Y tế tổ chức mới đây, PGS.TS Nguyễn Trường Sơn- Thứ trưởng Bộ Y tế nhấn mạnh: Ngày càng có nhiều thông tin, bằng chứng khoa học về các dấu hiệu liên quan sau mắc COVID-19, có suy giảm chức năng ở các cơ quan, đòi hỏi phải có hướng dẫn của cán bộ y tế để người dân biết, tiếp cận, xử trí, nâng cao sức khỏe, phục hồi chức năng và trở về với công việc, đời sống thường ngày.

Một kết quả khảo sát đánh giá tình trạng hậu COVID-19 đối với người lao động trẻ Việt Nam do Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam vừa công bố cho thấy đa phần bệnh nhân còn tồn tại triệu chứng hậu COVID-19 từ 2 - 5 tháng (chiếm 68%), tuy nhiên có đến 17,4% bệnh nhân có triệu chứng hậu COVID-19 nhiều hơn 5 tháng và khoảng gần 5% bệnh nhân vẫn còn những triệu chứng này sau 10 tháng kể từ ngày có kết quả xét nghiệm âm tính với virus SARS-CoV-2. Khảo sát này được tiến hành trên 17.000 người dân tham gia chương trình khám bệnh chăm sóc sức khỏe hậu COVID-19 trong Hành trình Thầy thuốc trẻ tình nguyện vì sức khỏe cộng đồng trong tháng 5/2022.

Cũng theo khảo sát trên, bệnh nhân thường có từ 2-3 triệu chứng điển hình liên quan đến hậu COVID-19 trong số 203 triệu chứng mà Bộ Y tế đã xác định, chủ yếu tập trung ở nhóm bệnh lý liên quan đến tâm thần như (chóng mặt, đau đầu, khó tập trung, mất ngủ, ...) và nhóm bệnh lý về hô hấp (ho, khó thở). Nghiên cứu cũng chỉ ra mức độ và thời gian bị triệu chứng COVID-19 kéo dài không liên quan đến

thời gian bị mắc COVID-19 (chỉ 2% dương tính với SARS-CoV-2 nhiều hơn 14 ngày) hay mức độ nghiêm trọng khi bị nhiễm COVID-19 (có triệu chứng nặng và nhập viện khi bị mắc COVID-19 dưới 10%).

Đáng nói là tỉ lệ nữ giới có xu hướng cao hơn nam giới về khả năng bị COVID-19 kéo dài (nữ 64,63% và nam 35,37%), điều này cũng được nêu tại nhiều nghiên cứu trước đó. Ngoài ra, với nhóm lao động trẻ, bệnh nền không phải yếu tố ảnh hưởng đến khả năng bị hội chứng hậu COVID-19 kéo dài (chỉ 3,6% bệnh nhân có bệnh lý nền). Có tới 70,80% bệnh nhân có ý thức tự rèn luyện sức khỏe (tập thể dục, tập thở) sau khi bị nhiễm COVID-19. Qua phân tích cho thấy đối với bệnh nhân giới tính nam, có thời gian mắc COVID-19 trên 14 ngày, hút thuốc lá, uống rượu bia và không tập thể dục đều sẽ làm tăng nguy cơ kéo dài các triệu chứng hậu COVID-19.

Giảm nhẹ ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 đến sức khỏe tâm thần của một số nhóm nguy cơ cao. Theo ông Nguyễn Hữu Tú, Phó chủ tịch Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam, thành viên nghiên cứu, những triệu chứng hậu COVID-19 hay COVID-19 kéo dài, đặc biệt đối với lực lượng lao động trẻ là thách thức mới của ngành y tế cũng như của đất nước nói chung. Để đảm bảo sức khỏe cho lực lượng lao động này cũng chính là đảm bảo nguồn lực con người phát triển đất nước, đòi hỏi các ngành, các cấp đều cần có những chính sách phù hợp, hỗ trợ người dân phục hồi hậu COVID-19. Đặc biệt, những vấn đề cấp thiết như vấn, chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng, trường học, doanh nghiệp còn mỏng, cần có các giải pháp hỗ trợ và mở rộng bao phủ can thiệp.

2.5. Quan điểm của Bộ y tế về chăm sóc sức khỏe người Việt Nam hậu COVID

Ngày 22/4/2022, Bộ Y tế phát đi văn bản số 2055/BYT-KCB hướng dẫn mới về khám chữa bệnh hậu COVID-19. Bộ Y tế vừa có văn bản gửi các bệnh viện trực thuộc Bộ Y tế, Sở Y tế các tỉnh, thành phố; Y tế các Bộ, ngành về việc khám chữa bệnh hậu COVID-19. Theo Bộ Y tế, trong bối cảnh tình hình dịch bệnh COVID-19 hiện nay, số lượng người mắc COVID-19 đã gia tăng ở khắp các tỉnh, thành phố,

trong đó một số người dân xuất hiện các dấu hiệu, triệu chứng kéo dài, ảnh hưởng đến sức khỏe hoặc khả năng lao động và có nhu cầu đi kiểm tra sức khỏe.

Để thực hiện hiệu quả công tác khám, chữa bệnh cho người dân sau khi mắc COVID-19 (hậu COVID-19) trong giai đoạn hiện nay, Bộ Y tế chỉ đạo, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố, Thủ trưởng các đơn vị trực thuộc Bộ Y tế và Y tế các Bộ, ngành nghiêm túc tổ chức triển khai, thực hiện một số nội dung, cụ thể: Các cơ sở khám, chữa bệnh cho người bệnh (người lớn và trẻ em) khi mắc và hậu COVID-19 theo đúng các hướng dẫn chuyên môn do Bộ Y tế đã ban hành, như: Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19, trong đó có hướng dẫn phục hồi chức năng cho người bệnh COVID-19 sau ra viện, chăm sóc sức khỏe tâm thần; Hướng dẫn Phục hồi chức năng bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2 (COVID-19)... Khám, chữa bệnh cho người có dấu hiệu, triệu chứng hậu COVID-19 nói riêng và khám bệnh, chữa bệnh nói chung theo phạm vi hoạt động chuyên môn của cơ sở, theo các lĩnh vực chuyên khoa khi người dân có các dấu hiệu, triệu chứng thuộc các chuyên khoa, tránh tình trạng lạm dụng chỉ định hoặc chỉ định không phù hợp, không cần thiết. Thực hiện công tác truyền thông, quảng cáo công tác khám bệnh, chữa bệnh, khám hậu COVID-19 phải tuân thủ theo quy định tại Thông tư số 09/2015/TT-BYT ngày 25/5/2015 của Bộ Y tế quy định về xác nhận nội dung quảng cáo đối với sản phẩm, hàng hóa, dịch vụ đặc biệt thuộc lĩnh vực quản lý của Bộ Y tế.

Bộ Y tế cũng yêu cầu tăng cường kiểm tra, giám sát các hoạt động khám, chữa bệnh tại các khoa, phòng chuyên môn. Bộ Y tế yêu cầu các cơ sở khám, chữa bệnh tăng cường truyền thông, nâng cao nhận thức để người dân hiểu đúng và đầy đủ về các dấu hiệu, triệu chứng hậu COVID-19, thời điểm người dân cần đi khám, chữa bệnh và thực hiện khám, chữa bệnh phù hợp, tránh để người dân lo lắng, hoang mang quá mức, tránh lạm dụng chỉ định ở các cơ sở khám, chữa bệnh.

Bên cạnh đó, Bộ Y tế vừa hành Hướng dẫn Phục hồi chức năng và tự chăm sóc các bệnh có liên quan sau mắc COVID-19 còn gọi là (hậu COVID-19 theo

Quyết định 1242/QĐ-BYT. PGS.TS Lương Ngọc Khuê, Cục trưởng Cục quản lý Khám chữa bệnh cho biết, có đến hơn 200 triệu chứng khác nhau, có thể xuất hiện sau khi COVID-19 đã hồi phục, hoặc tồn tại dai dẳng từ đầu, hoặc tái phát theo thời gian. Triệu chứng phổ biến nhất bao gồm mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực...

Do đó, tài liệu Hướng dẫn Phục hồi chức năng và tự chăm sóc các bệnh có liên quan sau mắc COVID-19 giúp người dân sau mắc COVID-19 cải thiện sức khỏe, giảm căng thẳng, lo âu, sớm trở lại cuộc sống bình thường.

Theo tài liệu, mệt mỏi do mắc COVID 19 và các triệu chứng lâu dài có thể gây ra căng thẳng cho người bệnh. Những lý do này ảnh hưởng đến tâm trạng của người mắc COVID-19 là điều dễ hiểu. Việc trải qua cảm giác căng thẳng, lo âu (lo lắng, sợ hãi) hoặc trầm cảm (tâm trạng chán nản, buồn bã) không phải là điều bất bình thường.

Người mắc COVID-19 có thể nhận thấy những suy nghĩ hoặc cảm xúc tiêu cực liên quan đến sự sống sót của bản thân, đặc biệt khi rất không khỏe. Tâm trạng của F0 có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi sự khó chịu khi không thể quay lại các hoạt động thường ngày...

Hướng dẫn của Bộ Y tế cũng nhấn mạnh, điều quan trọng cần biết là các triệu chứng thường liên quan đến nhau: sự gia tăng của một triệu chứng có thể dẫn đến sự gia tăng của một triệu chứng khác. Nếu sau mắc COVID-19, "cựu F0" cảm thấy mệt mỏi, khả năng tập trung sẽ bị ảnh hưởng, sau đó sẽ ảnh hưởng đến trí nhớ, điều này dẫn đến tăng cảm giác lo âu, và kết quả là mệt mỏi. Dưới đây là một số điều đơn giản người sau mắc COVID-19 có thể làm để giúp cải thiện vấn đề: Vệ sinh giấc ngủ: Có thói quen ngủ và thức dậy đều đặn, sử dụng báo thức nếu cần thiết để nhắc nhở; Người đã mắc COVID-19 hoặc gia đình và người chăm sóc có thể cố gắng đảm bảo rằng môi trường xung quanh không có gì làm phiền, ví dụ như quá nhiều ánh sáng hoặc ồn ào; Cố gắng ngừng sử dụng các thiết bị điện tử như

điện thoại và máy tính bảng một tiếng trước giờ đi ngủ; Không hoặc hạn chế sử dụng các chất ảnh hưởng đến giấc ngủ như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá,.. .hay các chất tác động đến tâm thần khác; Cố gắng áp dụng kỹ thuật thư giãn để đi vào giấc ngủ. Giữ kết nối với xã hội; Ăn uống lành mạnh. Đây là điều hết sức quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của người đã mắc COVID-19. Nói chuyện với người khác giúp "cụ F0" giảm căng thẳng...

Ăn uống lành mạnh và dần dần quay trở lại các hoạt động hoặc sở thích hàng ngày là cách tốt để giúp cải thiện tâm trạng. Một số biện pháp đơn giản giúp hỗ trợ cho người sau mắc COVID-19: Dành thời gian thư giãn nhiều hơn, có thể chọn các công việc tạo sự hứng thú cho bản thân (nghe nhạc, cắm hoa, chăm sóc cây cảnh). Dành thời gian tập thể dục, chơi thể thao, rèn luyện thể chất phù hợp. Nếu không tập thể dục, nên dần dần hình thành thói quen này.

2.6. Khuyến nghị của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)

Tính đến ngày 09/02/2023 toàn thế giới có hơn 755 triệu ca nhiễm và hơn 6,8 triệu trường hợp tử vong. Từ giữa tháng 9/2022 đến nay, trung bình mỗi tuần trên toàn cầu có khoảng 10.000-14.000 ca tử vong do COVID-19 được ghi nhận. Trong bài phát biểu, Tổng Giám đốc Tổ chức Y tế thế giới cho rằng “thế giới không thể chấp nhận con số tử vong này khi đã có trong tay nhiều công cụ phòng, chống”. Biến thể Omicron XBB.1.5 đã được phát hiện tại 38 quốc gia, hầu hết đến từ Mỹ (82,2%), Anh (8,1%) và Đan Mạch (2,2%). Dựa vào các đặc điểm di truyền và tốc độ lây lan, Tổ chức Y tế thế giới đánh giá biến thể XBB.1.5 có tốc độ lây lan nhanh, tuy nhiên đây mới chỉ là đánh giá sơ bộ do chỉ dựa vào dữ liệu của Mỹ cung cấp. Tổ chức Y tế thế giới cũng cho rằng chưa có bất cứ dữ liệu nào về mức độ nghiêm trọng của XBB.1.5.

Bên cạnh đó thế giới đồng thời phải chống chọi với các dịch bệnh khác như cúm mùa hay vi rút hợp bào hô hấp (RVS), trong khi lượng bác sĩ ngày càng thiếu hụt. Các nhóm dễ bị tổn thương, đặc biệt người cao tuổi và nhân viên y tế tại các nước thu nhập thấp và trung bình tiếp tục gặp khó khăn trong việc tiếp cận các sản

phẩm y tế như vắc xin, các biện pháp chẩn đoán và điều trị. Đến nay tình trạng bất bình đẳng trong tiếp cận vắc xin vẫn tiếp diễn, chỉ 1/5 người ở các nước thu nhập thấp được tiêm chủng. WHO cũng lo ngại về việc dù đã thúc đẩy để 15 nước được chọn để tiếp cận công nghệ sản xuất vắc xin mRNA nhưng đến nay các nhà sản xuất lớn vẫn chưa cấp phép cho trung tâm tiếp nhận công nghệ chính đặt tại Nam Phi.

Theo WHO, nhiều quốc gia tạm ngừng theo dõi và báo cáo số lượng ca nhiễm, nhập viện và tử vong vì COVID-19, giảm giải trình tự gen các ca bệnh, buông lỏng các biện pháp phòng ngừa nơi công cộng như đeo khẩu trang và giãn cách xã hội. Trong khi đó, việc nhiều người dân do dự không tiêm vắc xin và thông tin giả cũng gây cản trở cho các biện pháp phòng, chống dịch.

Từ tình hình trên, Ủy ban tình trạng khẩn cấp về đại dịch COVID-19 cho rằng COVID-19 tiếp tục là một dịch bệnh truyền nhiễm nguy hiểm có khả năng gây ra thiệt hại lớn đến sức khỏe người dân và hệ thống y tế. Tổng giám đốc WHO đã đồng ý với khuyến nghị của Ủy ban, quyết định COVID-19 tiếp tục là tình trạng khẩn cấp về sức khỏe toàn cầu

Khuyến nghị tạm thời đối với các quốc gia

Duy trì đã tiêm chủng COVID-19 để đạt được tỷ lệ bao phủ 100% cho các nhóm ưu tiên cao theo khuyến nghị của Nhóm chuyên gia tư vấn chiến lược về tiêm chủng (SAGE) về việc sử dụng các liều nhắc lại. Các quốc gia nên lập kế hoạch lồng ghép tiêm chủng COVID-19 vào một phần của tiêm chủng số đời.

Tăng cường việc báo cáo dữ liệu giám sát SARS-CoV-2 cho WHO. WHO cần có dữ liệu đầy đủ hơn để phát hiện, đánh giá và giám sát các biến thể mới, xác định những thay đổi đáng kể đối với đặc điểm dịch tễ học của COVID-19 và để bám sát tình hình COVID-19 ở tất cả các khu vực.

Tăng cường các biện pháp sẵn sàng ứng phó với dịch bệnh. Các quốc gia nên tăng cường khả năng tiếp cận với vắc xin COVID-19, phương pháp chẩn đoán và điều trị... Duy trì năng lực ứng phó mạnh mẽ của quốc gia và chuẩn bị cho các

sự kiện trong tương lai để tránh bị động. Các quốc gia nên xem xét cách thức tăng cường tính sẵn sàng ứng phó với các đợt bùng phát, bao gồm tăng cường năng lực của lực lượng y bác sĩ, phòng ngừa và kiểm soát nhiễm trùng và chuẩn vị tài chính cho việc dự phòng và ứng phó với mầm bệnh đường hô hấp và bệnh không phải đường hô hấp.

Tiếp tục điều chỉnh các biện pháp liên quan đến du lịch quốc tế dựa trên đánh giá rủi ro và không cần yêu cầu bằng chứng tiêm phòng COVID-19. Tiếp tục nghiên cứu các loại vắc xin cải tiến giúp giảm lây truyền và các khả năng ứng dụng rộng rãi, cũng như nghiên cứu để hiểu toàn bộ phạm vi, tỉ lệ mắc bệnh và tác động của tình trạng hậu COVID-19, đồng thời phát triển các lộ trình chăm sóc sức khỏe tích hợp có liên quan.

Một số khuyến nghị cụ thể:

Khẩu trang tiếp tục là công cụ quan trọng chống COVID-19. Trước đây, WHO khuyến nghị sử dụng khẩu trang dựa trên tình hình dịch bệnh tại chỗ. Khuyến nghị mới của WHO khác trước là nên sử dụng khẩu trang trong các tình huống cụ thể mà không phụ thuộc vào tình hình dịch bệnh tại chỗ, các tình huống cụ thể là mới bị nhiễm, có nguy cơ cao bị COVID-19 nặng, ở trong không gian kín, ít thông gió và đông người.

Ngoài ra như trước đây, WHO khuyến nghị sử dụng khẩu trang dựa trên đánh giá rủi ro liên quan tới chiều hướng của dịch bệnh, tình trạng nhập viện do COVID-19 gia tăng, độ bao phủ vắc xin, miễn dịch cộng đồng và môi trường xung quanh.

Giảm thời gian cách ly đối với bệnh nhân COVID-19. Với bệnh nhân có triệu chứng, hướng dẫn mới của WHO là cách ly 10 ngày kể từ ngày xuất hiện triệu chứng (trước đây, WHO khuyến nghị cách ly 10 ngày kể từ ngày xuất hiện triệu chứng và ít nhất 03 ngày kể từ khi hết triệu chứng). Đối với những người xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ dấu hiệu hay triệu chứng gì, WHO khuyến cáo cách ly 5 ngày (khuyến cáo trước đây của WHO là 10 ngày).

Bệnh nhân được kết thúc cách ly sớm hơn nếu có kết quả âm tính khi xét nghiệm nhanh dựa trên kháng nguyên; không cần xét nghiệm đối với những bệnh nhân có triệu chứng và chỉ nên cách ly 10 ngày từ lúc phát bệnh.

CHƯƠNG 3

TÁC ĐỘNG VĂN HÓA DƯỠNG SINH TRUNG HOA

VÀ GIẢI PHÁP

3.1. Tác động văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe người Việt Nam hậu COVID

3.1.1. Ứng dụng văn hóa dưỡng sinh Trung Hoa đến sức khỏe hậu COVID

Loại bỏ căng thẳng và mệt mỏi: Cũng giống như tất cả các môn thể thao khác, việc tập các bài dưỡng sinh sẽ giúp cho cơ thể tăng cường giải phóng hormone endorphin, giúp giảm stress, tinh thần thoải mái, tích cực và luôn tràn đầy năng lượng.

Góp phần ngăn ngừa một số bệnh lý thường gặp ở người cao tuổi như bệnh suy giảm trí nhớ Alzheimer, bệnh Parkinson, các bệnh về tim mạch,... Tăng cường sức khỏe hô hấp: Nếu tập luyện đều đặn mỗi ngày, khí huyết sẽ được lưu thông, tăng lượng oxy trong máu và cải thiện hoạt động của hệ hô hấp. Tăng cường sức khỏe đường tiêu hóa: Những bài tập vận động nói riêng và một số động tác dưỡng sinh nói chung cũng là một yếu tố quan trọng góp phần hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa. Tập thể dục cũng có thể cải thiện một số vấn đề về đường tiêu hóa như chứng ợ hơi, ợ nóng, đầy bụng, khó tiêu, hội chứng ruột kích thích,... Bên cạnh đó, việc tập luyện cũng giúp người cao tuổi có thể cải thiện thói quen ăn uống. Giúp tăng cường sức khỏe cơ bắp: Tuổi càng cao, con người sẽ phải đối mặt với rất nhiều vấn đề về xương khớp chẳng hạn như loãng xương, thoái hóa khớp,... Các bài tập phù hợp sẽ giúp hệ thống xương khớp của người cao tuổi dẻo dai hơn, chắc khỏe hơn. Tập thể dục dưỡng sinh còn có tác dụng nâng cao hệ miễn dịch, tăng cường sức đề kháng và làm chậm quá trình lão hóa. Thường xuyên tập luyện các bài tập đơn giản này còn có tác dụng phòng ngừa các bệnh lý mạn tính, giảm nguy cơ phải sử dụng thuốc điều trị. Các động tác hít thở trong các bài tập dưỡng sinh tuy đơn giản nhưng có

thể mang lại những hiệu quả tích cực. Đặc biệt, có thể hỗ trợ hoạt động của hệ thần kinh, giảm căng thẳng và chứng hay quên ở người cao tuổi.

Các loại kỹ thuật của thái cực quyền kết hợp lại thành một hệ thống các bài tập hoàn chỉnh, tác động tới mọi vấn đề thuộc về thể lực của con người như sức mạnh cơ bắp, sự dẻo dai bền bỉ, sự mềm dẻo và khả năng hô hấp. Ngoài ra còn phải kể tới hiệu quả thư giãn và sự minh cho đầu óc. Thái cực quyền dành cho mọi người, không phân biệt tuổi tác, giới tính, mức độ thể lực hay sức khỏe của họ⁵. Theo y học Trung Quốc, cơ thể con người bao gồm những cơ quan âm và dương. Thể xác và trí não con người vẫn giữ được sự tráng kiện và tinh anh chừng nào khí âm và dương cân bằng. Khi khám bệnh, thầy thuốc đông y sẽ không đi tìm tác nhân từ ngoại cảnh như vi trùng hay vi rút, mà tìm hiểu xem vì sao khí, vốn có nhiệm vụ ngăn chặn bệnh tật ở con người, lại yếu đi và mất cân bằng. Khi đã xác định được vấn đề, thầy sẽ kết hợp nhiều liệu pháp để tiến hành chữa trị. Do vậy, luyện tập thái cực quyền chính là một biện pháp tốt để ngăn ngừa bệnh tật, nhất là căn bệnh về đường hô hấp như Covid -19.

Dưỡng sinh xuất phát từ niềm khát khao ước mong được duy trì sự sống, cho đến những hiểu biết nhất định đúc kết từ kinh nghiệm thực tiễn cũng như qua tìm tòi sáng tạo, là những chặng đường dài mà nhân loại đã phải trải qua. dưỡng sinh là những phương pháp giúp chúng ta nuôi dưỡng sự sống. Nếu chúng ta nắm vững được những phương pháp này, chúng ta có thể giúp cho sự sống được duy trì và phát triển theo hướng tối ưu nhất. Sự sống ở đây được hiểu theo nghĩa bao gồm cả tinh thần và thể chất. Bởi vì, thật không có ý nghĩa gì nếu như duy trì một thân thể cường tráng nhưng với một tinh thần luôn phiền muộn, bất an.

Ngoài những ưu điểm như tính toàn diện, tính hiệu quả, tính an toàn, thích hợp, dễ học, tốn ít thời gian, võ khí công dưỡng sinh có một đặc tính vô cùng quý giá, là chữa bệnh không dùng thuốc. Đối với những người còn trẻ tuổi khỏe mạnh

⁵ Eric chalin *Thái cực quyền Dưỡng Sinh* (2006), Nguyễn Thị Hồng Vân Dịch, Nhà xuất bản Phụ nữ.

việc rèn luyện Võ khí công dưỡng sinh có tác dụng tăng cường sức khỏe, sức đề kháng bệnh tật cao, để cơ thể luôn khỏe mạnh, trí óc luôn minh mẫn thiết nghĩ chẳng có gì tốt hơn. Với những người có tuổi ở lứa tuổi trung, lão niên, do tuổi tác, sinh hoạt, công tác lâu ngày thường gây mỏi mệt cơ thể, tinh thần bị sa sút từ đó dễ mang bệnh vì thiếu sự vận động rèn luyện và không điều độ trong sinh hoạt công tác, đối với một số bệnh mạn tính như thấp khớp, suy nhược thần kinh, bệnh về đường hô hấp như Covid -19, bệnh đau tim, hen suyễn ... Những bệnh này đều là sản phẩm của thần kinh căng thẳng trong xã hội hiện đại. Võ khí công dưỡng sinh thông qua việc thư giãn đại não, hòa thuận hô hấp, vận động vừa phải có thể nhằm trúng, ngăn chặn được nguyên nhân phát sinh ra những bệnh tật trên, giải quyết được căn bản, có tác dụng trị bệnh tận gốc khiến cho người bị bệnh, khôi phục lại sức khỏe.

Phép luyện để dưỡng khí ở phế (phổi): Ngồi ngay ngắn, hai tay chống đất, co người, cong cột sống lại, dướn người lên trên 5 lần, sau đó thở ra hít vào nhẹ nhàng 7 lần, làm như vậy để khử khí của phong, hàn tà, tích lại trong phổi. Để giải trừ các bệnh ở thượng tiêu (gồm tim, phổi, thực quản) tăng cường công năng của hô hấp và tuần hoàn của phổi. Phép luyện khí lúc bình minh để lưu thông khí huyết: Bình minh khi tỉnh giấc, ngồi dậy ngay ngắn, ngưng thần (không suy nghĩ) đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, ngậm miệng thở nhẹ 3-5 lần, ngọc tuyền (nước miếng) tự trào ra, nuốt xuống 3 lần, làm cho tà hỏa trong ngũ tạng không bốc lên. Khí huyết lưu thông đến tứ chi bách hại. Mỗi tháng tập mười lăm ngày, làm liên tục nhiều năm, ngăn ngừa được mọi bệnh tật không phát sinh từ nội tạng. Trừ được mối lo về sau khi tuổi cao không mắc chứng suy nhược. Luyện để dưỡng khí ở phổi chính là một biện pháp tốt để ngăn ngừa bệnh tật, nhất là căn bệnh về đường hô hấp như Covid -19.

Bệnh viện Y Dược cổ truyền Đồng Nai giới thiệu hướng dẫn thực hiện phương pháp xoa bóp và dưỡng sinh giúp hỗ trợ người bệnh COVID-19. Ngoài các phương pháp dùng thuốc, y học cổ truyền còn phối hợp các phương pháp không dùng thuốc như: châm cứu, xoa bóp bấm huyệt, dưỡng sinh, thực dưỡng... để nâng

cao chính khí, phòng chống bệnh tật và phục hồi cơ thể.

Một ví dụ cụ thể về giá trị của Đạo dẫn dưỡng sinh trong trị bệnh. Thuật đạo dẫn của Trung Hoa đã có lịch sử trên 5000 năm, là thuật dưỡng sinh lấy việc vận động cơ thể làm chính yếu, kết hợp với phương pháp hô hấp, chủ yếu là truyền dẫn khí huyết, chữa trị bệnh tật. Hàng ngàn năm nay nó đã cống hiến cho nền văn minh, văn hóa vĩ đại của Trung Quốc những giá trị tuyệt vời không thể chối cãi được. Dẫn thể: căn cứ vào những yêu cầu nhất định để vận động thân thể.

Thiền, cải thiện di chứng Covid. Thiền giúp thư giãn, giảm căng thẳng, xông hơi làm tăng tiết mồ hôi qua lỗ chân lông, dịu đau nhức, nâng cao sức khỏe hậu Covid-19. Bác sĩ Ngô Quang Hải, nguyên Phó giám đốc Trung tâm đào tạo và chỉ đạo tuyến, Bệnh viện Châm cứu Trung ương, cho biết sau mắc Covid-19, nhiều người gặp tình trạng mệt mỏi, khó thở, hụt hơi, đau tức ngực, lo âu, rụng tóc, người yếu hơn trước... Những di chứng này có thể dần cải thiện khi cơ thể tự chữa lành, song cần nhiều thời gian. Nếu kéo dài tình trạng trên sẽ ảnh hưởng đến thể chất, tinh thần, giảm chất lượng sống, khả năng làm việc. Y học cổ truyền có hai phương pháp hỗ trợ cải thiện, phục hồi sớm các di chứng Covid-19, có thể thực hiện tại nhà, đó là thiền và xông hơi. Luyện thiền có tác dụng điều chỉnh mọi hoạt động của cơ thể, tạo sự cân bằng nội tại. Ngoài tác dụng thư giãn, nó còn giúp phòng và chữa các bệnh do mất cân bằng chức năng cơ thể. Bản chất của thiền là ngồi thở, ngồi chơi, không suy nghĩ, không tính toán, không mong cầu, không căng thẳng, đưa tâm trí về hợp nhất với thân trong trạng thái tĩnh lặng, nhằm ổn định tâm trí, xoa dịu căng thẳng. Ngồi thiền phải làm sao để toàn thân thật thoải mái, không đau nhức, không khó thở hay mệt mỏi. Thế ngồi thiền vững nhất là kiết già (hoa sen): Hai bàn chân chéo vào nhau, chân phải đặt trên bắp chân trái và chân trái trên bắp chân phải. Nếu cảm thấy không thoải mái với thế ngồi này, nên chuyển sang thế ngồi bán kiết già: Chân này chéo qua chân kia. Trong trường hợp không ngồi được hai tư thế trên thì có thể ngồi thoải mái, giữ lưng thẳng, thả lỏng toàn thân, hai tay đặt ngửa trên đầu gối.

Người bệnh có thể tự thiền tại nhà bằng cách chọn nơi yên tĩnh, che mắt, thả

lòng, ngồi tĩnh tâm, đẩy mọi suy nghĩ ra khỏi tâm trí, kết hợp với phương pháp thở... để bù đắp năng lượng bị thiếu hụt. Khi năng lượng tràn vào cơ thể, đến những vùng bị bệnh, sẽ tự điều chỉnh, xác lập cân bằng năng lượng sinh học, đưa khí độc thoát ra ngoài, thu nguồn dưỡng khí tốt vào. Đó chính là khả năng phòng và điều chỉnh bệnh của thiền. Trong khi ngồi thiền, bạn không được động dậy. Nếu một bộ phận nào đó của cơ thể cảm thấy khó chịu, đau nhức, quá sức chịu đựng thì có thể xả thiền để thay đổi tư thế. Khi xả thiền nên đứng dậy, đi lại từng bước chậm rãi. Tác dụng thư giãn của thiền định có được do người tập điều khiển vỏ não, chủ động ức chế hệ thần kinh động vật, từ đó dẫn đến ức chế hệ thần kinh thực vật, trước tiên là các trung khu hô hấp, làm giảm nhịp thở kèm buồn lòng cơ. Theo các nhà tâm lý, ngồi thiền có thể giúp con người kiềm chế cảm xúc, thoải mái hơn. Nghiên cứu y học hiện đại cũng chứng minh thiền giúp giảm stress, bình ổn huyết áp, giảm cholesterol và hoạt chất cortisol trong máu, tăng cường miễn dịch, từ đó cải thiện di chứng Covid-19.

Dàn khí: phối hợp với vận động tay chân để tiến hành hít vào thở ra hợp lý, điều tiết sự vận hành của khí huyết trong cơ thể. *Xoa bóp:* tức tự mình xoa, tự mình đấm bóp. *Cắn răng:* nhẹ nhàng chủ động làm cho hai hàm răng va chạm vào nhau phát ra tiếng. *Nuốt nước bọt:* dùng lưỡi làm cho dịch vị trong khoang miệng tiết ra, khi tiết ra đầy miệng thì nuốt vào. *Tồn tưởng:* “Tồn” là giữ cái “thần”, “tưởng” là nghĩ về cái thân. *Nhắm mắt để nhìn thấy mắt,* thu tâm ý lại để nhìn thấy tâm ý, tức là “nội quán”. *Ý niệm:* dùng ý để bài trừ tạp niệm, thu nhiếp tinh thần, điều tiết khí huyết. Thông thường, câu nói “ý thủ đan điền” là chỉ cho việc này. *Thuật đạo dẫn* có thể giúp cơ thể đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, làm cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết... Tập luyện tốt có thể giúp ích rất nhiều cho các bệnh nhân hậu Covid-19, đặc biệt là những bệnh nhân lớn tuổi và những bệnh nhân mắc bệnh nền. Tác dụng của đạo dẫn chính là dùng vận động để điều tiết âm dương cho cơ thể, làm cho chúng ở trạng thái cân bằng, phần nào dư thừa thì loại bớt, phần nào thiếu thì thêm vào.

Ngoài ra, đạo dẫn chủ yếu là thông qua vận động thân thể và hít vào thở ra để thúc đẩy việc tống khí cũ ra ngoài, hấp thu dưỡng khí mới vào cơ thể, làm cho khí huyết điều hòa, lưu thông thuận, lợi. Kinh lạc là tên gọi chung của kinh mạch và lạc mạch. “Kinh” có nghĩa là con đường, kinh mạch quán thông trên dưới, là nòng cốt của hệ thống kinh lạc. “Lạc” có nghĩa là cái lưới, là các nhánh biệt lập của kinh mạch, đan xen chạy dọc phân bố khắp toàn thân. Hệ thống kinh lạc là “con đường vận hành khí huyết” của cơ thể, trong nối liền tạng phủ, ngoài liên kết với tứ chi, vận chuyên dinh dưỡng khí huyết cho toàn cơ thể. Khí có tác dụng thúc đẩy, cố nhiếp, dinh dưỡng, khí hóa... Sự vận động của khí gọi là “khí cơ”, có bốn hình thức: thăng, giáng, xuất, nhập, Khí cơ lưu thông điều hòa, cơ thể khỏe; khí cơ ách tắc, cơ thể bệnh, Vì thế có câu nói: “Trăm bệnh đều do khí” là thế.

Đạo dẫn Kinh lạc là những con đường vận chuyển khí huyết trong cơ thể, cũng là con đường thông lưu và chế ước lẫn nhau giữa các cơ quan tạng phủ, đồng thời cũng là sợi dây nối liền giữa nội thể và môi trường hoàn cảnh bên ngoài. Kinh lạc liên kết các bộ phận riêng rẽ lại với nhau để tạo thành một chỉnh thể hữu cơ. Nếu kinh lạc lưu thông thuận lợi, tức tất cả các con đường giao thông trong cơ thể đều không bị ách tắc thì sức khỏe của con người bình thường. Nếu kinh lạc bị tắc nghẽn hay tổn thương, cơ năng của cơ thể sẽ bị chướng ngại, sinh nhiều bệnh tật. Phương pháp đạo dẫn chính là đã thông các đường kinh mạch để phòng ngừa và chữa trị bệnh tật. Chân khí là do thiên khí và cốc khí (cốc khí là khí do thủy cốc hóa sinh) kết hợp lại mà thành, cũng tức là dưỡng khí của cơ thể, dùng để duy trì hoạt động cho cơ thể. Tất cả các công pháp đạo dẫn đều có tác dụng thúc đẩy chức năng tiêu hóa và bồi dưỡng chân khí. Thiên nhân tương ứng cũng là một cách để trị bệnh. Trong “Hoàng đế nội kinh” có ghi: “Nhân dữ thiên địa, tương tham, dữ nhật nguyệt tương ứng” (người và trời đất cùng dựa vào nhau, người và nhật nguyệt tương ứng với nhau). “Hoàng đế nội kinh” cũng cho rằng thế giới tự nhiên là suối nguồn sản sinh ra sinh mạng con người, cung cấp những điều kiện thiết yếu để con người sinh tồn. Sự vận chuyển của thiên thể, sự hóa sinh của vạn vật, sự vận hóa của khí huyết, sự hưng suy của tạng khí, sự biến đổi của thời gian... đều

đồng hành đồng hóa. Ví dụ sự vận hành của khí huyết liên quan mật thiết đến thời tiết nóng lạnh của bốn mùa: xuân, hạ, thu, đông. Khi trạng thái cân bằng kia bị phá hoại thì bệnh tật phát sinh từ đó..

Căng thẳng liên quan đến COVID-19 là một trong những nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ (mất ngủ hoặc khó đi vào giấc ngủ). Trong một số trường hợp, căng thẳng có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề về giấc ngủ hiện tại. Thiền có thể giúp bệnh nhân nhiễm hoặc hậu quả ngủ ngon hơn. Đây là một kỹ thuật thư giãn có thể giúp tâm trí và cơ thể yên tĩnh, tăng cường sự bình yên bên trong. Khi được thực hiện trước khi đi ngủ, thiền có thể giúp giảm chứng mất ngủ và khó ngủ. Một nghiên cứu năm 2015 được xuất bản trên JAMA, các nhà nghiên cứu đã phân tích cách thiền chánh niệm ảnh hưởng đến một nhóm người lớn có vấn đề về giấc ngủ ở mức độ vừa phải. Những người tham gia được chỉ định ngẫu nhiên 6 tuần thiền hoặc giáo dục vệ sinh giấc ngủ. Vào cuối nghiên cứu, nhóm thiền ít gặp phải các triệu chứng mất ngủ hơn và ít mệt mỏi hơn vào ban ngày.

Theo các nhà nghiên cứu, thiền định có thể giúp ích theo một số cách. Các vấn đề về giấc ngủ thường xuất phát từ căng thẳng và lo lắng, và thiền định giúp thư giãn, cải thiện khả năng kiểm soát của hệ thống thần kinh tự chủ. Cách thiền giúp giảm căng thẳng do COVID-19, ngủ ngon hơn. Thiền là một phương pháp thực hành đơn giản, có thể thực hiện mọi lúc, mọi nơi. Bạn không cần các công cụ hoặc thiết bị đặc biệt. Trong thực tế, điều duy nhất bạn cần là một vài phút. Tuy nhiên, việc thiết lập một thói quen thiền định cần phải thực hành, bằng cách dành thời gian cho thiền định, bạn sẽ có nhiều khả năng tận hưởng những lợi ích của nó. Ngoài những phương pháp trên, cũng cần phải kể đến luyện yoga - khí công. Sau khi khỏi Covid-19 người bệnh cần thời gian và sự chăm sóc phù hợp để hồi phục, bao gồm chế độ dinh dưỡng, vận động, dùng thuốc. Bác sĩ Vũ hướng dẫn một phương pháp trong số đó là tập luyện yoga - khí công chỉ với một tư thế đơn giản là ngồi hoa sen, động tác này rất đơn giản, có ưu điểm là người bệnh giữ sự chủ động, có thể tự tập, không sợ té ngã, phù hợp với người sức yếu, không cần

sử dụng thêm các dụng cụ tập gì. Tuy nhiên, người bệnh sức khỏe quá yếu, chưa ngồi được vững, bị viêm khớp chi dưới giai đoạn cấp... không nên hoặc hạn chế thực hiện bài này. Tập thở trong tư thế ngồi hoa sen làm cột sống được thẳng, giãn ra là một điều kiện thuận lợi cho hô hấp, giúp bệnh nhân Covid-19 tăng sức thở.

Ngoài ra, ngồi hoa sen là một tư thế giúp tập trung, ổn định tinh thần (cho nên ngồi thiền hay ngồi ở tư thế này). Các khớp chi dưới cũng được giãn ra, tăng sức cơ. Khí huyết lưu thông làm ấm toàn bộ cột sống, thần kinh giao cảm và phó giao cảm hoạt động tốt, từ đó cải thiện được sức khỏe. Một số người bệnh cảm thấy việc giữ hơi mở thanh quản khó thực hiện, song cần cố gắng tập đúng vì đây là phần trọng tâm của động tác. Cần hít thở chuẩn để tăng cường hô hấp, đưa không khí vào sâu tận đáy phổi. Để thực hiện đúng việc giữ hơi mở thanh quản, cần phân biệt được giữ hơi mở thanh quản và nín hơi đóng thanh quản. Giữ hơi mở thanh quản đúng thì hõm cổ lõm, các cơ vùng ngực bụng luôn giữ được độ căng. Nín hơi đóng thanh quản sai thì hõm cổ đầy, cơ ngực và bụng không căng, cảm giác tăng áp lực ở vùng đầu. Người bệnh chưa giữ hơi được nhiều, có thể làm đơn giản hơn như sau: khi bắt đầu dao động thì hít vào luôn. Trong quá trình cơ thể dao động vẫn liên tục hít vào, khi kết thúc dao động mới thở ra (nếu thở ra hít vào là sai). Như vậy là giữ được nguyên tắc thở "giữ hơi mở thanh quản". Nếu tập lâu ngày đã quen với cách thở, các cơ hô hấp vùng ngực bụng đã mạnh thì có thể hít vào trước rồi tiếp tục giữ hơi trong lúc dao động.

Trường hợp người bệnh không thể ngồi xếp hoa sen kiểu hai chân bắt chéo thì có thể thay đổi bằng cách xếp bằng thường chân trước chân sau; xếp bằng đơn chân trên chân dưới; hoặc xếp bằng kép hai chân giấu ở phía dưới, tùy theo tình trạng. Tư thế ngồi chuẩn hoa sen giống như ngồi kiết già, khi mới ngồi sẽ đau, máu khó chảy, gây tê rần chân, nhưng ngồi đúng tư thế sẽ mang đến tác dụng tốt nhất, lâu dần máu và thần kinh lần lần hoạt động tốt trong bất cứ tư thế nào. Nếu ngồi được hoa sen kiểu này, người bệnh giữ được cơ thể rất vững chắc, cảm nhận rõ khi dao động. Tập yoga - khí công cần thời gian để chuyển biến, nếu tổn thương

ít thì mau hồi phục, tổn thương nhiều cần nhiều thời gian hơn, nhưng chắc chắn một điều là có tập là có chuyển biến tốt lên. Cụ thể, người bệnh ngồi xếp bằng kép, hai bàn chân bắt chéo, lòng bàn chân ngửa lên trên. Nếu không được thì ngồi nửa hoa sen (xếp bằng đơn). Hai bàn tay để lên hai đầu gối, lưng thẳng rồi bắt đầu thở. Lúc này, người bệnh hít vào tối đa, uốn lưng được càng tốt, giữ hơi mở thanh quản (bằng cách hít thêm), đồng thời giao động thân qua lại 2-6 lần. Tiếp đến thở ra bằng cách vặn chéo thân mình, ngó ra phía sau bên phải hoặc trái, đẩy hết khí trong phổi ra. Sau đó, lặp lại tương tự. Người bệnh nên tập động tác này hai lần mỗi ngày buổi sáng, chiều. Mỗi lần 15-30 phút, dao động 2-6 cái tùy sức, có thể nhiều hơn. Số lần dao động khi mới tập thì nên ít, quen rồi thì dao động nhiều hơn, làm từ 6-10 hơi thở.

Người xưa đã nói “Chữa bệnh từ khi chưa có bệnh, uống nước trước khi khát, ăn trước khi đói. Không để bệnh phát mới chữa, đói mới ăn, khát mới uống thì đều quá muộn”. Phương pháp dưỡng sinh thực hiện trên thuyết “*Tinh khí thần*” của y học phương đông: “*Bế tinh dưỡng khí tồn thần/ Thanh tâm quả dục, thủ chân luyện mình*”. “Tinh - Khí - Thần” là ba thứ quý báu của con người, mọi phương pháp luyện tập và bảo vệ tinh, khí, thần. Mục tiêu là biến tinh thành khí, biến khí thành thần. Con người muốn được khoẻ mạnh có thể tinh thần đầy đủ phải quan tâm nuôi dưỡng từ khi sinh, phải được nuôi dưỡng tốt, phòng bệnh một cách triệt để, nuôi dưỡng đầy đủ, đúng cách thì trưởng thành mới hoàn thiện, mới phát huy được tố chất tốt đẹp của con người, đó là sự vun đắp từ gốc. Nếu chỉ đến khi về già mới nghĩ đến việc dưỡng sinh rèn luyện sức khỏe thì đã quá muộn. Vì vậy nhận thức về phương pháp dưỡng sinh chính là phương pháp chăm sóc sự sống của con người, phải được quan tâm đầy đủ từ khi mang thai đến khi sinh và từng giai đoạn phát triển. Dưỡng sinh là phương pháp rèn luyện tổng hợp tác động tích cực đến sinh lý và bệnh lý của cơ thể con người.

Quan niệm của triết học cổ đại phương Đông với quy luật chuyển hóa âm dương ngũ hành. Theo quan niệm này, các loại thức ăn đều có tứ tính và ngũ vị

riêng. Tứ tính gồm: hàn, nhiệt, ôn, lương, ngoài ra dân gian còn phân thêm tính bình (trung tính); ngũ vị gồm: cay, chua, mặn, đắng, ngọt tương ứng ngũ hành: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Triết học phương Đông cho rằng con người và trời đất đều chịu tác động của âm dương ngũ hành. Vì vậy, con người muốn tồn tại phải cân bằng âm dương trong cơ thể, cân bằng giữa con người với môi trường xung quanh. Chế biến món ăn phải biết dung hòa tứ tính ngũ vị theo Đông y, như vậy mới có thể tăng cường chất dinh dưỡng cho mọi hoạt động của con người. Ngày nay, những kiến thức khoa học đời sống cùng những kinh nghiệm sẵn có của con người, quan niệm của người Việt Nam về ẩm thực không còn bó hẹp trong phạm vi đáp ứng nhu cầu “ăn no mặc ấm” đến “ăn ngon mặc đẹp” nữa, mà trên hết là sử dụng các món ăn bài thuốc ấy với mục đích là bồi bổ sức khỏe, tăng cường thể lực và có thể chữa trị được nhiều bệnh tật khác nhau.

Tục ngữ cũng khuyên răn con người nên ăn uống đúng lúc, đúng thời điểm như: *Ăn khi đói, nói khi say* hay *Ăn thì lành, để dành thì đau*. Không chỉ có cơm mà các nguồn thực phẩm khác như thịt để bồi bổ thêm dưỡng chất, thêm rau dưa, hoa quả để điều hòa lượng thức ăn, tăng cường sức khỏe. Trong một món ăn thường phối hợp nhiều loại thực phẩm. Theo học thuyết âm dương của triết học cổ đại phương Đông, cách ăn uống như vậy chính là một trong những cách cân bằng trong ăn uống. Để tạo nên những món ăn có sự hài hòa âm dương, người Việt Nam phân biệt thức ăn theo năm mức âm dương, ứng với ngũ hành: hàn (lạnh, âm nhiều ứng với Thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều ứng với Hỏa); ôn (ấm, dương ít ứng với Mộc); lương (mát, âm ít ứng với Kim), và bình (trung tính ứng với Thổ).

Trong thực tiễn, các nhà dưỡng sinh và các nhà y học đã phát hiện ra rằng chữa bệnh và ăn uống đều có nguồn gốc chung - *y thực đồng nguồn* và được dân gian truyền tụng đến ngày nay. Thực tế, trong quá trình điều trị bệnh, việc ăn uống có thể làm được những điều mà dược liệu không phát huy được tác dụng, vì vậy đã có nhiều tác phẩm y học cổ đại ghi chép về vấn đề này. Trong *Nội kinh toàn thư* ghi 13 bài thuốc thì có 6 bài thuộc về điều trị bằng ăn uống; trong *Thần nông bản*

thảo kinh thu nhập ghi chép 365 loại dược phẩm, chia làm ba thứ bậc: Thượng, Trung và Hạ phẩm, thì phần lớn Thượng phẩm là những vật phẩm thông dụng trong điều trị bằng ăn uống.”⁶. Nội dung chữa bệnh bằng ăn uống thực chất gồm hai phương diện lớn: một là ăn để bổ, hai là ăn để điều trị. Phép dưỡng sinh, trị bệnh bằng đường ẩm thực là một trong những di sản quý giá của y học cổ truyền phương Đông. Một trong những nguyên tắc chung hết sức quan trọng của phép dưỡng sinh hay trị bệnh trong ẩm thực phương Đông là phải “thuận theo tự nhiên”, đặc biệt phải tuân theo quy luật âm dương ngũ hành.

Kèm theo với phương pháp luyện thở chủ yếu như trên, người bệnh hậu COVID -19 cũng có thể vận dụng một vài phương pháp khác để tăng cường sức khỏe. Những phương pháp giới thiệu ở đây đã được rất nhiều người biết đến, có kết hợp giữa hơi thở và một số các động tác luyện tập đơn giản.

Buổi sáng mới thức dậy, kết hợp các động tác này trước khi tập thể dục, cách luyện tập này giúp các cơ có liên quan trong tiến trình hô hấp được mạnh mẽ hơn, làm gia tăng dung tích buồng phổi. Tất cả các động tác đều phải kết hợp song song hai yếu tố. Yếu tố thứ nhất là hơi thở. Hơi thở phải đều và sâu, cố gắng thở càng sâu càng tốt, dung lượng phổi sẽ tăng rõ rệt sau thời gian tập luyện, và điều đó giúp cung cấp đầy đủ lượng dưỡng khí cần thiết cho cơ thể. Yếu tố thứ hai là sự chú ý. Trong khi thực hành mỗi động tác đều cần có sự chú tâm vào, ý thức rõ mình đang thực hành động tác nào, đã đến lần thứ mấy, cảm thấy gì trong cơ thể.

3.1.2. Một số yếu tố tác động đến quá trình Nghiên cứu ảnh hưởng văn hoá dưỡng sinh Trung Hoa đến đời sống sức khỏe, tinh thần sau hậu covid của người Việt Nam trong giai đoạn hiện nay

Có thể thấy, hậu COVID ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến sức khỏe con người, tổ chức y tế thế giới WHO đã có những khuyến nghị, Bộ Y tế và chính

⁶ Lý Thái Nga (2000), *100 điều kiêng kỵ trong ăn uống*, NXB Thanh Hóa

quyền địa phương cũng có những văn bản hướng dẫn, giúp người dân cách chăm sóc sức khỏe hậu COVID. Tuy nhiên, kiến thức, sự chăm sóc sức khỏe bản thân của mỗi cá nhân là hết sức quan trọng.

Tác động lâu dài của Covid-19 sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh, phổi, da, tâm thần, tim mạch... Người bệnh hậu Covid-19 còn phải đối mặt với mệt, đau cơ, đau khớp, bệnh thần kinh ngoại biên, thiếu máu ngoại biên chi... Tác động của “hội chứng hậu Covid-19” không chỉ ảnh hưởng lớn đến sức khỏe mà còn tác động đến công việc, xã hội và kinh tế. Vì vậy, việc chăm sóc sức khỏe hậu Covid-19 là việc cần thiết trong bối cảnh hiện nay, với các chiến lược tiếp cận sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội; chiến lược can thiệp sớm với việc điều trị, chăm sóc sớm cho người mắc hội chứng hậu Covid-19. COVID-19 gây lo âu, sợ hãi, căng thẳng: Bên cạnh đó, đại dịch COVID-19 đối với người bệnh cũng như đối với cộng đồng là gây tâm lý lo lắng, sợ hãi rằng mình có thể bị mắc bệnh, khi mắc bệnh nặng có nguy cơ tử vong, nhất là ở những người cao tuổi, người có bệnh mạn tính... Những trẻ em đi cách ly, không được gần bố mẹ; những người trong gia đình mắc bệnh; sự kỳ thị của mọi người đối với những gia đình có người mắc; hay trường hợp những người bị mất mát người thân vì dịch bệnh ... Đó là những chấn thương tâm lý rất nghiêm trọng. Người bệnh cũng có thể bị trầm cảm sau nhiễm COVID-19. Sau khi khỏi COVID-19 ba tháng, những triệu chứng đủ để chẩn đoán trầm cảm ở bệnh nhân nhiễm COVID-19 thì được gọi là trầm cảm hậu COVID-19. Những biểu hiện để chẩn đoán trầm cảm bao gồm: Cảm giác buồn chán, bi quan, mất hy vọng vào tương lai, mất tự tin, không tập trung chú ý, mất hết hứng thú vào những hoạt động trước kia mình thích...

Dưỡng sinh là cách “nuôi dưỡng sự sống với mục đích được trường thọ an vui”. Do vậy, mọi phương pháp trị bệnh, mọi thiết bị y tế tiên tiến nhất cũng sẽ không có tác dụng khi bản thân người bệnh không chịu uống thuốc, tập luyện, hay không có một thân tâm an lạc. Định nghĩa trên cho thấy thân và tâm của con người dính liền với nhau như hình với bóng, và có sức khỏe có nghĩa "thân tâm an

lạc". Điều hết sức thú vị là đối với những ai là con nhà Phật không phải đến bây giờ, tức thời điểm WHO đưa ra định nghĩa, mà từ rất lâu rồi con nhà Phật thường chúc mọi người: "Thân tâm thường an lạc". Đúng là chỉ có sức khỏe toàn diện khi đạt được trạng thái cân bằng, hài hòa giữa cá nhân, xã hội, môi trường. Và ta cũng chỉ có sức khỏe khi dinh dưỡng, vận động, ngủ nghỉ đúng phép. Phải luyện hình kết hợp với luyện thở. Nên lưu ý, vận động thể lực đúng cách kết hợp thở sâu sẽ giúp: bệnh tránh, già chậm. Thở thật sâu không chỉ cho ta nguồn sống nhờ thu thật nhiều khí oxy, thải cho gần hết khí CO₂ ở phổi, mà còn tác động giúp thanh lọc tâm ý. Thở thật sâu là hít thở với trạng thái tỉnh thức hoàn toàn: "Hít vào, thấy bụng phình ra; Thở ra, thấy bụng xẹp lại". Và với tâm ý thanh tịnh: "Hít vào tâm tĩnh lặng. Thở ra miệng mỉm cười", và với tâm hân hoan, như Đức Phật Thích Ca trong kinh Niệm xứ và niệm hơi thở đã cho thấy: "Với tâm hân hoan, tôi thở vào; Với tâm hân hoan, tôi thở ra", để như thế mà đi vào thiền, để buông xả, để quán chiếu sâu sắc thân thể, tâm thức và hoàn cảnh. Nhằm đem lại an lạc hạnh phúc cho ta và cho cả thế gian này.

Có thể nói: " Ngủ tốt, thở sâu và vận động, ăn khỏe" là 3 điều kiện dưỡng sinh cốt yếu. Ba yếu tố đó liên hệ khăng khít và thúc đẩy lẫn nhau. *Một là*, Ngủ tốt: Muốn ngủ tốt phải có bộ thần kinh biết chủ động về quá trình hưng phấn và ức chế. *Hai là*, thở tốt và vận động tốt: tập các cơ thở để thở ngực và thở bụng có cố gắng đem oxy vào cơ thể đến mức tối đa và thải cho tốt thán khí ra ngoài. Ta tập các cơ khác của cơ thể để các cơ ấy hoạt động đều, thúc đẩy toàn bộ cơ thể sản xuất ra các hình thức năng lượng cần thiết, làm cho sức lực của cơ thể càng ngày càng vươn lên. *Ba là*, Ăn khỏe: thì mới có đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, nhưng ăn vào phải tiêu hóa tốt. Phải giữ một bộ bài tiết tốt để thải các chất nội độc ra và giữ không đem các chất ngoại độc vào cơ thể. Bản thân người bệnh hậu COVID-19 cần chủ động chăm sóc bản thân, tự "chữa lành" bằng những hoạt động xã hội, ăn uống khoa học, tập thể dục dưỡng sinh, lạc quan và hướng về phía trước, tham gia nhóm hỗ trợ, đồng thời kiểm soát truyền thông để tránh sự lan truyền của những thông tin sai sự thật, gây xáo trộn ảnh hưởng tâm lý.

Sang chấn tinh thần, rối loạn lo âu, trầm cảm..., giới y học nước ta đã có những nghiên cứu bước đầu và đưa ra cảnh báo về nguy cơ rối loạn sức khỏe tâm thần do COVID-19. Dịch bệnh COVID-19 là một sang chấn tâm lý nghiêm trọng đối với sức khỏe con người, dẫn đến trầm cảm, lo âu, rối loạn cảm xúc. Nhiều người lo sợ, e ngại đến nơi công cộng, thu mình không muốn giao tiếp, thậm chí tự gây chấn thương, hủy hoại bản thân. Việc cách ly tại nhà, không ra ngoài trong thời gian dài dẫn đến những căng thẳng, hoang mang, lo âu, trầm cảm. Tình trạng cáu gắt, dễ kích động, cô đơn, cảm giác mất mát diễn ra khá phổ biến. Người dân sinh sống trong những nơi có dịch, khu bị phong tỏa, cách ly là những đối tượng dễ bị tác động tâm lý. Bệnh nhân mắc COVID-19 và những người phải nhập viện rơi vào tâm trạng lo sợ, hoang mang, luôn nghĩ đến cái chết.

Người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em, lao động bị mất việc, thất nghiệp là những đối tượng dễ bị sang chấn tâm lý, dễ mắc các rối loạn tinh thần. Đối với những người làm việc trong tâm dịch, các nhân viên y tế trực tiếp đối mặt với bệnh tật, lây nhiễm, sự đau đớn hoặc tử cái chết thì tâm trạng hẫng hụt, lo âu, căng thẳng còn nặng nề hơn. Một số người còn phải đối mặt với thực tế nghiệt ngã bị kỳ thị và phân biệt đối xử liên quan đến tình trạng nhiễm COVID-19. Việc tiếp xúc với các ca bệnh nặng, chứng kiến cái chết của người thân và bạn bè, trực tiếp thấy sự nguy hiểm của các biến chứng COVID-19 gây chết người đã có tác động tiêu cực đến tâm lý và sức khỏe tinh thần của họ.

Ở một số địa phương, nơi bùng phát khủng khiếp của đại dịch COVID-19, hệ thống y tế và chăm sóc sức khỏe bị quá tải. Các ca lây nhiễm tăng cao đã gây nên sự lo âu, căng thẳng triền miên cho người dân nói chung cũng như các bác sĩ, y tá. Sự thiếu hụt các trang thiết bị bảo vệ cá nhân đã khiến cho nhiều nhân viên y tế bị lây nhiễm. Một nửa (50%) số nhân viên y tế cho biết bị trầm cảm ở thể vừa hoặc nhẹ, trong khi 14% bác sĩ và 16% y tá, hộ lý trải qua hội chứng trầm cảm nặng.

Thời gian gần đây, nhiều bệnh viện, số bệnh nhân đến khám, nhập viện hậu COVID-19 gia tăng về vấn đề liên quan bệnh lý thần kinh, tâm thần. Triệu chứng phổ biến nhất là: Mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc

khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực, đau đầu... Nhiều người bệnh gặp tình trạng sưng mù mắt, mất mùi vị kéo dài, bệnh não và đột quỵ. Có một số trường hợp đến khám bị rối loạn trầm cảm lo âu, stress khá nghiêm trọng. Sau khi mắc COVID-19 đã khỏi thì luôn cảm thấy chán nản, bi quan tiêu cực, mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, không có động lực, dễ nổi nóng, mất phương hướng và thậm chí đã nghĩ đến chuyện tự tử. Đối với giới trẻ, các yếu tố như phơi nhiễm với virus Corona, khó khăn trong học tập, khó khăn trong các mối quan hệ thân thiết, ảnh hưởng của xã hội...

3.2. Một số giải pháp

3.2.1. Về cơ chế chính sách của Đảng và Nhà nước

Báo cáo đánh giá việc thực hiện quy định tại Nghị quyết số 30/2021/QH15 ngày 28/7/2021 Kỳ họp thứ nhất, Quốc hội khóa XV về các chính sách phòng, chống dịch bệnh COVID-19 và Tờ trình đề xuất nội dung đưa vào Nghị quyết của Quốc hội về việc chuyển tiếp thực hiện một số chính sách theo quy định tại Nghị quyết số 30/2021/QH15 về các chính sách phòng, chống dịch bệnh COVID-19 và cho phép tiếp tục sử dụng giấy đăng ký lưu hành thuốc, nguyên liệu làm thuốc hết thời hạn hiệu lực từ ngày 01/01/2023 mà chưa kịp gia hạn theo quy định của Luật Dược.

Trong nước, dịch COVID-19 bùng phát lần thứ tư ở nhiều địa phương với sự xuất hiện của biến thể Delta có tốc độ lây lan rất nhanh, nguy hiểm hơn nhiều so với chủng gốc trước đây, lại xâm nhập sâu vào các trung tâm kinh tế, đô thị lớn... buộc chúng ta phải áp dụng nhiều biện pháp phòng, chống dịch chưa có tiền lệ, mạnh mẽ, quyết liệt hơn để thực hiện mục tiêu ưu tiên trước hết, trên hết là bảo vệ sức khỏe, tính mạng của Nhân dân; từ đó ảnh hưởng nghiêm trọng đến sản xuất kinh doanh, sinh kế và đời sống nhân dân.

Trong bối cảnh đó, dưới sự lãnh đạo thống nhất của Trung ương Đảng, trực tiếp, thường xuyên là Bộ Chính trị, Ban Bí thư; sự kịp thời ban hành những quyết sách đặc thù phục vụ phòng, chống dịch, phát triển KTXH, bảo đảm an sinh xã hội

và giám sát hiệu quả của Quốc hội, Ủy ban thường vụ Quốc hội; sự chỉ đạo, điều hành quyết liệt của Chính phủ, các cấp, các ngành, các địa phương và sự đồng tình, ủng hộ, chia sẻ, tham gia tích cực của các tầng lớp nhân dân, cộng đồng doanh nghiệp, chúng ta đã đạt được nhiều kết quả quan trọng, rất đáng khích lệ trong toàn hệ thống và trên tất cả các lĩnh vực. Trong điều kiện dịch COVID-19 diễn biến phức tạp tại một số địa phương, chúng ta đã chuẩn bị chu đáo và tổ chức rất thành công Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XIII, bầu cử Quốc hội, Hội đồng nhân dân các cấp và kiện toàn nhân sự các chức danh lãnh đạo các cơ quan nhà nước, góp phần ổn định chính trị - xã hội, khẳng định sự đồng bộ, tính thống nhất của cơ chế Đảng lãnh đạo, Nhà nước quản lý và Nhân dân làm chủ, tạo nền tảng vững chắc và điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các mục tiêu, nhiệm vụ phát triển đất nước. Công tác bảo vệ, chăm sóc sức khỏe nhân dân tiếp tục được quan tâm; đẩy mạnh kết nối liên thông nền tảng hỗ trợ tư vấn khám, chữa bệnh trực tuyến. Khuyến khích nghiên cứu, chuyển giao công nghệ và sản xuất vaccine, thuốc, sinh phẩm trong nước.

Trước tác động của đại dịch COVID-19 lên nền kinh tế, Chính phủ nhanh chóng đưa ra các chính sách tiền tệ, tài khóa, an sinh xã hội nhằm hỗ trợ doanh nghiệp và người dân vượt qua giai đoạn khó khăn nhất của cú sốc COVID-19. *Thứ nhất*, gói chính sách tiền tệ - tín dụng nhằm cơ cấu lại, giãn - hoãn nợ và xem xét giảm lãi đối với tổng dư nợ chịu ảnh hưởng. *Thứ hai*, gói cho vay mới với tổng hạn mức cam kết khoảng 300.000 tỷ đồng với lãi suất ưu đãi hơn tín dụng thông thường từ 1% - 2,5%/năm. *Thứ ba*, gói tài khóa (giãn, hoãn thuế và tiền thuê đất, giảm một số thuế và phí) với tổng giá trị 180.000 tỷ đồng. *Thứ tư*, gói an sinh xã hội 62.000 tỷ đồng cho hơn 20 triệu lao động và đối tượng yếu thế.

3.2.2. Về phía Chính phủ, Bộ, Ngành, Hội có liên quan

Chính phủ đã chủ động, sáng tạo áp dụng linh hoạt, kịp thời các biện pháp theo quy định tại Nghị quyết số 30 góp phần kiểm soát thành công tình hình dịch bệnh COVID-19 và chuyển hướng chiến lược phòng, chống dịch kịp thời, đúng đắn tại những thời điểm quyết định. Chính phủ, Thủ tướng Chính phủ đã áp dụng hiệu

quả, linh hoạt hầu hết các biện pháp hạn chế trong phòng, chống dịch như trong tình trạng khẩn cấp, các biện pháp đặc biệt, đặc thù, đặc cách chưa được luật quy định hoặc khác với quy định của luật, pháp lệnh hiện hành để đáp ứng yêu cầu cấp bách của công tác phòng, chống dịch COVID-19.

Cụ thể, Chính phủ đã áp dụng các biện pháp hạn chế đi lại, giãn cách xã hội như trong tình trạng khẩn cấp; tổ chức các lực lượng tuyến đầu chống dịch; áp dụng cơ chế đặc biệt, đặc thù, đặc cách trong cấp phép, đăng ký lưu hành đối với thuốc, vắc xin, sinh phẩm xét nghiệm; áp dụng cơ chế đặc biệt, đặc thù, đặc cách trong mua sắm; thành lập và hoạt động các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh, thu dung, điều trị người bệnh COVID-19, tổ chức khám, chữa bệnh và thanh toán chi phí khám bệnh, chữa bệnh COVID-19; thực hiện chế độ chính sách đối với người được điều động tham gia phòng, chống dịch bị nhiễm COVID-19 hoặc phải cách ly y tế sau thời gian tham gia phòng, chống dịch.

Đại dịch COVID-19 đang gây ra những hậu quả nghiêm trọng về con người cũng như thiệt hại về vật chất và tâm lý, làm đảo lộn cuộc sống của nhân dân. Để cuộc sống trở lại trạng thái bình thường cần có những giải pháp trọng tâm thời gian tới:

Thứ nhất, tiếp tục phát huy vai trò nòng cốt, cùng các bộ, ngành, địa phương tiếp tục bám sát tình hình dịch COVID-19; triển khai đồng bộ, hiệu quả chương trình phòng chống dịch COVID-19 và các nội dung về y tế trong chương trình phục hồi và phát triển theo chủ trương của Đảng, các Nghị quyết của Quốc hội, Chính phủ; chủ động, sẵn sàng cho mọi tình huống, dứt khoát không để dịch bệnh bùng phát trở lại. Nâng cao nhận thức về yêu cầu tiêm vaccine, tập trung đẩy nhanh tiến độ tiêm vaccine an toàn, khoa học, hiệu quả; đây là vấn đề tôi đã nói nhiều lần và hôm nay tôi tiếp tục nói một lần nữa. Tiếp tục triển khai hiệu quả 03 trụ cột chống dịch là xét nghiệm, cách ly, điều trị; thực hiện nghiêm 2K+ vaccine, thuốc + điều trị + công nghệ + ý thức người dân + các biện pháp khác.

Thứ hai, Bộ Y tế, trực tiếp là đồng chí Quyền Bộ trưởng tập trung lãnh đạo, chỉ đạo xây dựng Đảng bộ Bộ Y tế và tổ chức đảng toàn ngành Y tế thực sự trong sạch, vững mạnh, nâng cao năng lực lãnh đạo, sức chiến đấu của các tổ chức đảng, đảng viên. Đây mạnh học tập tấm gương đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh gắn với thực hiện nhiệm vụ chính trị của cơ quan, đơn vị.

Tiếp tục quan tâm kiện toàn lãnh đạo Bộ và lãnh đạo y tế các cấp. Khuyến khích, bảo vệ và phát huy vai trò của những cán bộ dám nghĩ, dám làm vì lợi ích chung, "Việc gì có lợi cho dân, ta phải hết sức làm. Việc gì hại đến dân, ta phải hết sức tránh". Các đồng chí lãnh đạo Bộ phải thực sự là những tấm gương sáng về mọi mặt, từ đó xây dựng đội ngũ cán bộ, thầy thuốc thật sự bản lĩnh, vững vàng về chính trị, tinh thông về chuyên môn, giỏi về nghiệp vụ, hiệu quả trong công tác.

Thứ ba, khẩn trương rà soát, nghiên cứu, kịp thời hoàn thiện hệ thống thể chế, chính sách y tế cho cả trước mắt và lâu dài; ưu tiên đầu tư nguồn lực, thời gian nhiều hơn nữa cho hoạt động này. Trước mắt, tập trung sơ kết, đánh giá kết quả 5 năm thực hiện Nghị quyết số 20-NQ/TW, Nghị quyết số 21-NQ/TW khóa XII vào cuối năm 2022.

Bám sát thực tiễn, phát hiện nhanh các vấn đề phát sinh mà cơ chế, chính sách chưa đề cập hoặc đã có nhưng chưa theo kịp thực tiễn để đưa ra giải pháp xử lý phù hợp, kịp thời theo thẩm quyền hoặc báo cáo cấp có thẩm quyền xử lý. Phải mạnh dạn làm, cần thì thí điểm, vừa làm vừa rút kinh nghiệm, hoàn thiện dần, không cầu toàn, không nóng vội.

Tinh thần là đẩy mạnh phân cấp, phân quyền cho cấp dưới và các cơ sở y tế, đi đôi với phân bổ nguồn lực hợp lý, nâng cao năng lực cán bộ thực thi và tăng cường kiểm tra, giám sát, kiểm soát quyền lực. Bộ Y tế tập trung thực hiện nhiệm vụ quản lý nhà nước. Nghiên cứu nhanh, từng bước giao một số bệnh viện trực thuộc Bộ Y tế cho địa phương quản lý.

Thứ tư, quan tâm động viên, nâng cao chế độ đãi ngộ đối với đội ngũ y tế

- Tiếp tục quán triệt, thể chế hóa kịp thời quan điểm "Nghề y là một nghề đặc biệt, cần được tuyển chọn, đào tạo, sử dụng và đãi ngộ đặc biệt" như Trung ương, Bộ Chính trị đã chỉ đạo. Bộ Y tế chủ trì, phối hợp với Bộ Nội vụ và các cơ quan liên quan nghiên cứu, đề xuất các chế độ, chính sách tiền lương, phụ cấp cho cán bộ ngành y tế, hạn chế tình trạng nghỉ việc, chuyển việc; các chính sách ưu đãi đặc thù ngành; các chính sách hỗ trợ học viên, sinh viên các ngành thuộc lĩnh vực sức khỏe; chính sách về công nhận liệt sỹ khi hy sinh và có biện pháp phù hợp, hiệu quả để bảo vệ nhân viên y tế trong khi làm nhiệm vụ.

- Các bộ, ngành, trước hết là Bộ Y tế, Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chú trọng chỉ đạo việc sơ kết, tổng kết, đánh giá công tác thi đua, khen thưởng, biểu dương các tập thể, cá nhân có thành tích, đóng góp cho công tác phòng, chống dịch COVID-19. Ai có thành tích, hiệu quả tốt, mang lại sức khỏe, hạnh phúc, ấm no cho Nhân dân, nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho Nhân dân thì chúng ta phải khen thưởng, ai vi phạm thì phải xử lý theo quy định của Đảng và pháp luật của Nhà nước.

Thứ năm, quan tâm phát triển hệ thống y tế, nhất là y tế cơ sở, y tế dự phòng kết hợp ứng dụng mạnh mẽ khoa học công nghệ. Tập trung triển khai quyết liệt các biện pháp, xử lý dứt điểm tình trạng thiếu thuốc, trang thiết bị y tế tại các bệnh viện. Bộ Y tế cùng Bộ Kế hoạch và Đầu tư, Bộ Tài chính rà soát và chủ động phối hợp với các bộ, ngành liên quan để tạo cơ chế đầu thầu thuốc, trang thiết bị y tế đảm bảo nguyên tắc minh bạch, khả thi và tạo sự yên tâm cán bộ thực thi công chức công vụ, tránh tâm lý sợ việc đấu thầu, ảnh hưởng đến sức khỏe Nhân dân. Các địa phương phải chỉ ra các vướng mắc cơ chế qua thực hiện trong thực tiễn, thẩm quyền của cấp nào thì cấp đó phải xử lý.

Thứ sáu, khẩn trương rà soát các quy định về xã hội hóa, hợp tác công - tư, phát triển y tế tư nhân; tháo gỡ các khó khăn, vướng mắc, đẩy nhanh tiến độ triển khai dự án đầu tư xây dựng cơ sở 2 Bệnh viện Bạch Mai và cơ sở 2 Bệnh viện Việt Đức. Sớm hoàn thành phương án thực hiện chủ trương tính đúng, tính đủ giá dịch

vụ y tế; tiếp tục thực hiện lộ trình về tỷ lệ bao phủ BHYT gắn với giảm chi tiền túi của người dân (nhiều năm qua, chỉ số chi tiền túi (OOP) cho y tế ở nước ta vẫn còn cao, theo số liệu báo cáo là trên 40%).

Thứ bảy, tiếp tục đổi mới lề lối làm việc, cải cách hành chính, nâng cao hiệu lực hiệu quả quản lý nhà nước. Tăng cường phân cấp, phân quyền, công khai, minh bạch và chống tham nhũng, lãng phí, tiêu cực. Tiếp tục đẩy nhanh chuyển đổi số, ứng dụng công nghệ thông tin trong y tế (khám chữa bệnh từ xa, thực hiện các thủ tục trên môi trường mạng, kết nối cơ sở cung ứng thuốc, đơn thuốc điện tử, hồ sơ sức khỏe điện tử, làm sạch dữ liệu tiêm chủng...). Cải cách hành chính, chuyển đổi số y tế phải thực chất, hiệu quả, tránh "thùng rỗng kêu to", nếu thực chất, hiệu quả thì Nhân dân sẽ cảm nhận được hết vì thủ tục y tế liên quan tới mọi người và nếu không thực chất, không hiệu quả thì Nhân dân cũng đánh giá được ngay.

Thứ tám, trong công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe nhân dân, nòng cốt là ngành Y tế nhưng đây cũng là trách nhiệm chung của cả hệ thống chính trị. Các bộ, ngành, cơ quan cần tăng cường phối hợp chặt chẽ với Bộ Y tế, trước mắt là xử lý các vấn đề cấp bách như mua sắm, đầu thầu, đầu tư, thanh toán chi phí khám chữa bệnh bảo hiểm y tế, chế độ, chính sách đối với cán bộ, nhân viên ngành Y tế...; đồng thời phối hợp tham gia xây dựng thể chế, chính sách y tế.

Thứ chín, đổi mới và nâng cao hiệu quả thông tin truyền thông liên quan tới bảo vệ, chăm sóc, nâng cao sức khỏe nhân dân. Chủ động tuyên truyền theo tinh thần lấy cái đẹp dẹp cái xấu, lấy tích cực đẩy lùi tiêu cực; khẳng định sự nỗ lực, thành quả rất cơ bản của ngành Y, của đội ngũ cán bộ y tế, củng cố hình ảnh "thầy thuốc như mẹ hiền". Bộ Y tế, Bộ Thông tin và Truyền thông, các cơ quan báo chí tiếp tục phối hợp chặt chẽ tăng cường chủ động, kịp thời cung cấp thông tin, tuyên truyền, nhất là tình hình và các biện pháp phòng, chống dịch.

Bên cạnh đó, để đảm bảo sức khỏe cho lực lượng lao động này cũng chính là đảm bảo nguồn lực con người phát triển đất nước, đòi hỏi các ngành, các cấp đều

cần có những chính sách phù hợp, hỗ trợ người dân phục hồi hậu COVID-19. Hội Thầy thuốc trẻ Việt Nam đã đưa ra một số đề xuất từ những kết quả nghiên cứu trên. Đó là, các vấn đề hậu COVID-19 đa dạng và dàn trải cả về chuyên khoa, mức độ, địa bàn, do đó, để có thể can thiệp một cách toàn diện cần có sự tham gia của nhiều ban ngành, đoàn thể, lực lượng xã hội và chuyên môn y tế. Đặc biệt, những vấn đề cấp thiết như tư vấn, chăm sóc sức khỏe tâm thần tại cộng đồng, trường học, nhà máy, xí nghiệp... cần có các giải pháp hỗ trợ và mở rộng bao phủ can thiệp. Nghiên cứu mở rộng các mô hình dựa vào cộng đồng trong can thiệp hậu COVID-19, tạo phong trào nâng cao sức khỏe, phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe và củng cố các mô hình y tế cơ sở đã có, hướng đến giảm thiểu tác động hậu COVID-19; hỗ trợ chính sách, thúc đẩy xã hội hóa y tế giúp mọi người dân đều có điều kiện kiểm tra chức năng hô hấp và tăng cường hướng dẫn, phổ biến những bài tập phục hồi chức năng hô hấp. Cần có chính sách thúc đẩy hơn nữa số hóa trong công tác tư vấn chăm sóc sức khỏe qua nền tảng công nghệ, tạo điều kiện cho các startup y tế tham gia sâu rộng vào hoạt động khám, chăm sóc sức khỏe qua nền tảng công nghệ... Đối với người dân, Hội Thầy thuốc trẻ khuyến cáo tăng cường vận động thể chất và dinh dưỡng hợp lý; tìm hiểu thông tin qua nguồn chính thống, tránh tự sử dụng thuốc không chỉ định (đặc biệt là kháng sinh), tránh sử dụng thuốc không rõ nguồn gốc, thuốc nam, thuốc dân tộc chưa được Bộ Y tế khuyến nghị cho điều trị hoặc hỗ trợ phục hồi hậu COVID-19; theo dõi thể trạng, lưu ý những hội chứng hiếm (tự miễn dịch, đau ngực kéo dài, ...) nhưng cũng tránh hoang mang, tìm đến cơ sở y tế khi không cần thiết. Các triệu chứng hậu COVID-19 theo hướng dẫn của Bộ Y tế rất đa dạng, có đến 203 triệu chứng khác nhau, có thể xuất hiện sau khi mắc COVID-19 và đã hồi phục hoặc tồn tại dai dẳng từ đầu hoặc tái phát theo thời gian. Triệu chứng phổ biến nhất bao gồm mệt mỏi, khó thở, đau cơ xương khớp, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, suy giảm nhận thức, rối loạn giấc ngủ, ho, đau ngực...

3.2.3 Giải pháp từ phía chính quyền địa phương

Giải pháp từ ý thức của người dân

Việc vận dụng phương pháp dưỡng sinh vào các món ăn thức uống hàng ngày là một phần rất quan trọng trong thuật dưỡng sinh. Món ăn thức uống đóng vai trò quyết định trong việc duy trì đời sống của chúng ta và đồng thời cũng chi phối tính chất của đời sống ấy như thế nào. Người Anh có câu tục ngữ: *You are what you eat*. (Bạn ăn gì thì bạn là thứ ấy.) Câu tục ngữ này cho thấy tính chất quyết định của thức ăn đối với cuộc sống của chúng ta. Nói khác đi, ăn uống lành mạnh đúng cách sẽ mang lại một cuộc sống cũng lành mạnh vui tươi, còn ăn uống bừa bãi thiếu khoa học tất yếu sẽ dẫn đến một cuộc sống bệnh hoạn nhiều rối loạn. Việc sử dụng thức ăn hàng ngày nhằm vào mục đích trị bệnh hoàn toàn không có gì xa lạ trong y học phương Đông. Thậm chí có nhiều lương y đã biết vận dụng một số món ăn như là các vị thuốc chủ yếu để trị bệnh chứ không chỉ là đóng vai trò hỗ trợ.

Người bị nhiễm Covid cần ăn đầy đủ 4 nhóm chất cơ bản sau đây:

Chất đạm: là nguyên liệu để tạo ra các kháng thể giúp cơ thể chống đỡ bệnh tật, đồng thời vận chuyển các dưỡng chất đi nuôi cơ thể. Bổ sung chất đạm bằng cách ăn các thực phẩm như: thịt, cá, đậu, đỗ, sữa và các chế phẩm từ sữa, trứng.

Chất bột đường: có tác dụng cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể, Với một số tế bào và mô như hồng cầu, não bộ thì đây là nguồn cung cấp năng lượng duy nhất. Chất bột đường có nhiều trong các loại đậu, loại rau củ như khoai tây, bắp, bánh mì...

Chất béo: có tác dụng cung cấp năng lượng, giúp hấp thu các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, D, E, K. Chất béo gồm các loại dầu, mỡ, bơ có trong thành phần của thịt, sữa, trứng, các loại hạt có dầu.

Vitamin và khoáng chất: nhóm chất này không sinh ra năng lượng nhưng lại có vai trò rất quan trọng, giúp tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao thể trạng, đặc biệt chúng dễ tìm mua trong mùa dịch.

Ngoài phương pháp ẩm thực dưỡng sinh, giúp bệnh nhân nhiễm Covid hồi phục sức khỏe, người bệnh cũng cần chú ý tới *cảm xúc và sức khỏe*. Nếu như môi

quan hệ giữa món ăn thức uống hàng ngày hoặc nguồn dưỡng khí đưa vào cơ thể là những mối quan hệ cụ thể, thông qua những tiến trình trao đổi chất, thì mối quan hệ giữa cảm xúc của chúng ta với sức khỏe là một mối quan hệ có vẻ như trừu tượng, khó thấy hơn. Khi trong lòng thư thái nhẹ nhàng, hoặc trong tâm trạng vui vẻ, thỏa mãn, chúng ta dễ dàng cảm thấy tất cả mọi thứ đều tốt đẹp. Mọi thứ, trong đó có cả sức khỏe của chúng ta. Ngược lại, trong một tâm trạng bất an, lo lắng, suy sụp, chúng ta như cảm nhận một màu đen bao trùm lên tất cả, và mọi năng lực hoạt động của bản thân cũng dường như suy kiệt. Những trạng thái mà chúng ta gọi là hưng phấn hay uể oải đều là những kết quả cụ thể do cảm xúc tác động lên hệ thần kinh trung ương của chúng ta mà gây ra. Những bệnh nhân nhiễm Covid sẽ dễ bị hoảng loạn trong điều kiện bị cách ly trị bệnh, không có sự chăm sóc của người thân, lo lắng cho người thân có không biết có bị lây nhiễm từ mình hay không? Người bệnh cũng thường xuyên nghe tiếng còi xe cứu thương hoặc chứng kiến cái chết bất cứ lúc nào từ những người bị bệnh giống mình mà không có người thân bên cạnh, tình trạng quá tải của bệnh viện, thiếu vật tư y tế... Cảm xúc không chỉ tác động trực tiếp đến trạng thái tinh thần của chúng ta để tạo sự hưng phấn hay suy sụp, nó còn ảnh hưởng đến sức khỏe qua việc gây tác dụng đến các hoạt động khác nữa của cơ thể. Cảm xúc của chúng ta còn tạo ra hàng loạt các tác động gián tiếp khác gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Ăn không ngon, ngủ không yên là các tác dụng tiêu cực dễ thấy nhất, để từ đó mới dẫn đến sự suy sụp dần dần của sức khỏe.

Điều tâm dưỡng sinh cũng là một liệu pháp trị bệnh tốt, điều tâm dưỡng sinh có nghĩa là điều phục tâm tính, rèn luyện, tu dưỡng tính tình theo hướng có lợi cho sức khỏe, cũng có nghĩa là nuôi dưỡng tốt hơn sự sống của chúng ta. Để làm được điều đó, trước hết chúng ta phải phân biệt được hai nhóm cảm xúc có khuynh hướng gây tác dụng tích cực và tiêu cực cho sức khỏe. Những tâm trạng có lợi cho sức khỏe là sự thanh thản, thoải mái, cảm giác thỏa mãn, hài lòng. Ngược lại, những tâm trạng căng thẳng, gò bó, bất mãn, không hài lòng là những tác nhân xấu cho sức khỏe. Muốn thường xuyên đạt được những tâm trạng có lợi và tránh đi những tâm trạng bất lợi, chúng ta lại phải nhìn sâu hơn vào những nguyên nhân hình thành của

chúng. Người bệnh cần loại bỏ đi những giận hờn, phẫn trách hay ganh ghét, tị hiềm, tâm hồn tự dung sẽ luôn thấy lạc quan, thoải mái, và đó chính là những tiền đề không thể thiếu cho một sức khỏe tốt, mau chóng hết bệnh và hồi phục sức khỏe.

Thêm vào đó, nười bệnh cũng cần “tuyên chiến” với thuốc lá. Khi người bệnh hút một điếu thuốc, chưa nói đến khía cạnh độc hại của nó, người bệnh cũng đã trực tiếp đẩy cơ thể vào tình trạng “đói ô-xy” vì bị thuốc lá đốt hết sạch, điều này rất nguy hại cho sức khỏe người bệnh. Nói rộng ra, bạn đang đốt mất phần dưỡng khí “của mình”. Ngoài ra, người bệnh cũng nên bỏ rượu, bia vì chúng có hại đến tim mạch, phần đông những người bị nhiễm Covid, sức khỏe và tim mạch thường bị ảnh hưởng nặng nề. Thêm vào đó, những bệnh nhân hậu Covid cũng cần duy trì một nếp sống lành mạnh, biết dung hợp và hòa nhập được với thiên nhiên, giữ cho sức sống của mình lúc nào cũng tràn đầy như vượng khí của trời đất. Những nguyên nhân dẫn đến trạng thái tinh thần mà xã hội phương Tây gọi là stress, để giảm bớt vấn đề trên, những bệnh nhân hậu Covid cũng cần mỗi ngày dành ra khoảng 15 phút để đi bách bộ, tốt nhất là vào buổi chiều, sau một ngày làm việc mệt nhọc, bệnh nhân hậu Covid hãy buông bỏ tất cả mọi lo toan, suy nghĩ, hãy để tâm hồn thực sự thanh thản như không có bất cứ điều gì trên đời này.

KẾT LUẬN

Luyện tập các phương pháp dưỡng sinh giúp cho con người cường tráng về sức sống, sáng suốt về tinh thần, làm chủ được bản thân, làm chủ được xã hội, làm chủ được khoa học, đủ sức để hoạt động tăng cường chất lượng cuộc sống. Để tăng cường sức khỏe, phòng và chữa các bệnh mãn tính, kéo dài tuổi thọ. Phương pháp dưỡng sinh được áp dụng từ lâu đời tại các nước trên thế giới và được bắt nguồn từ Trung Hoa. Người Trung Hoa quan niệm, trời đất có ngũ hành, âm dương, vạn vật thay đổi theo bốn mùa, mỗi sự việc, sự vật đều có lợi và hại khác nhau, cơ thể con người cũng vậy. Có thể thấy, từ thuở xa xưa người Trung Hoa rất coi trọng TDS và thuật dưỡng sinh phát triển qua các giai đoạn từ thời Tiên Tần đến thời Hán- Đường, sau đó đến thời Tống - Nguyên và Minh - Thanh. Mỗi thời kỳ đều có những triết lý khác nhau. Từ phương pháp khước cốc là uống thạch vi để thay thế ngũ cốc; thực khí điều hòa hơi thở, điều hòa khí, chú ý, hay đến khí hậu và lục khí, tránh tà khí, hấp thu chính khí hữu ích cho sức khỏe và tuổi thọ con người. Tư tưởng dưỡng sinh của Đạo gia lấy thanh tĩnh làm căn bản cho sức khỏe con người và tuổi thọ đến phương pháp khí công là phương pháp thông qua việc luyện tập để điều thân, điều khí, điều tâm và điều tức, phát huy những tiềm năng trong thân thể, mục đích tăng cường thể chất, trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ... Dưỡng sinh là những phương pháp giúp chúng ta nuôi dưỡng sự sống. Sách Nội kinh nói: “Thánh nhân chữa khi chưa có bệnh không để bệnh phát ra rồi mới chữa, trị khi nước chưa có loạn, không đợi loạn rồi mới trị. Phàm sau khi bệnh rồi mới dùng thuốc, loạn đã thành rồi mới lo dẹp, cũng ví như khi khát mới đào giếng, khi chiến đấu mới đúc binh khí, thì chẳng phải muộn rồi”.

Tại Việt Nam, PPDS đã được áp dụng tại Bệnh viện Châm cứu trung ương và Bệnh viện Y học cổ truyền Việt Nam vài chục năm gần đây, và đã được đưa vào chương trình học tập để đào tạo cho cán bộ y tế trong ngành y học cổ truyền. Từ tháng 12 năm 2019, Covid-19 gây ra bởi một loại coronavirus mới được gọi là SARS-CoV-2, lần đầu tiên được xác định là một ổ

dịch bệnh hô hấp tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc⁴. Và nhanh chóng lan rộng, dẫn đến một dịch bệnh trên khắp Trung Quốc, sau đó lan rộng trên toàn thế giới. Những bệnh nhân nhiễm Covid ngày càng nhiều, với sự quyết tâm của cả hệ thống chính trị, đặc biệt là sự hi sinh của các nhân viên, bác sĩ đội ngũ y tế, các bệnh nhân nhiễm Covid đã được chăm sóc tốt. Tuy nhiên, với lực lượng mỏng, trang thiết bị y tế, thuốc men... không thể chăm sóc cho tất cả bệnh nhân trên toàn quốc gia. Do vậy, phương pháp dưỡng sinh đã một phần giúp các bệnh nhân nuôi dưỡng sự sống. Trong đó, phương pháp điều tâm dưỡng sinh giúp người bệnh điều phục tâm tính, rèn luyện, tu dưỡng tính tình theo hướng có lợi cho sức khỏe. Ngoài ra, phương pháp ẩm thực dưỡng sinh, giúp bệnh nhân nhiễm Covid hồi phục sức khỏe. Các bài dưỡng sinh sẽ giúp cho cơ thể tăng cường giải phóng hormone endorphin, giúp giảm stress, tinh thần thoải mái, tích cực và luôn tràn đầy năng lượng. Dưỡng sinh là cách “nuôi dưỡng sự sống với mục đích được trường thọ an vui. Do vậy, mọi phương pháp trị bệnh, mọi thiết bị y tế tiên tiến nhất cũng sẽ không có tác dụng khi bản thân người bệnh không chịu uống thuốc, tập luyện, hay không có một thân tâm an lạc.

⁴ Chaolin Huang, Yeming Wang và Xingwang Li (2020), “Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China”, Lancet 2020. 395, tr. 497– 506.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

A. Tài liệu tiếng Việt

1. Bùi Hạnh Cẩn, “Tinh Hoa Văn Hóa Dưỡng Sinh”; Nhà xuất bản Văn Hóa Thông Tin Hà Nội, 1999.
2. Mai Thới Chính, “*Các món ăn dưỡng sinh Trung Hoa*”; NXB Thanh Niên 2008.
3. Bùi Quốc Châu, “*Ẩm thực dưỡng sinh*”; NXB Đà Nẵng, 2019.
4. Mai Bắc Đầu, “*Gậy Dưỡng Sinh*”; Nhà xuất bản Trẻ, 1991.
5. Nguyễn Ngọc Kha, “*Tìm hiểu và thực hành Thiên góc độ sinh học với sức khỏe*”; NXB Y Học. Hà Nội 1999.
6. Đào Tuấn Hiệp, “*Y Học Với Dưỡng Sinh: Đồ Hình Giải Thích Hoàng Đế Nội Kinh Và Phương Thức Dưỡng Sinh Trung Hoa*”, NXB Hà Nội, 2008.
7. Nguyễn Song Tùng, “*Phổ Cập Bài Tập Thái Cực Trường Sinh*”; Nhà xuất bản Thể Dục Thể Thao Hà Nội, 2007.
8. Phạm Kim Thạch, “*Cuốn Kinh Dịch Dưỡng Sinh*”; Nhà xuất bản Văn Hóa Sài Gòn, 2008.
9. Hà Thiện Thuýên, “*Phương Pháp Dưỡng Sinh Trẻ Mãi Không Già*”; Nhà xuất bản Thanh Niên, 2000.
10. Nguyễn Khắc Viện, “*Từ Sinh Lý Đến Dưỡng Sinh*”; Nhà xuất bản Thế giới, 2007.
11. Thái Hồng Quang, “*Cuốn Cẩm Nang Dưỡng Sinh Thông Kinh Lạc*”; Nhà xuất bản Nhân Trí Việt, 2013.
12. Đông A Sáng biên dịch, “*Tinh Hoa Dưỡng Sinh Trung Quốc*”; Nhà xuất bản Hải Phòng, 2007.

B. Tài liệu nước ngoài

1. Chaolin Huang, Yeming Wang & Xingwang Li (2020), “*Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*”, Lancet 2020.
2. Z. G. Dessie và T. Zewotir (2021), “*Mortality-related risk factors of COVID-19: a systematic review and meta-analysis of 42 studies and 423,117 patients*”, BMC Infect Dis. 21

3. Eric chalin, “*Thái cực quyền Dưỡng Sinh*”, Nguyễn Thị Hồng Vân Dịch, Nhà xuất bản Phụ nữ 2006.

4. Chaolin Huang, Yeming Wang và Xingwang Li (2020), “*Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*”, Lancet 2020. 395, tr. 497– 506.

C. Tài liệu nguồn Internet

1. <https://www.scribd.com/book/251283861/V%C4%83n-hoa-D%C6%AF%E1%BB%A0NG-SINH>

2. <http://caychi.com.vn/chi-tiet/trung-hoa-duong-sinh-tinh-hoa-977>

3. <https://khosachonline.com/sach/tinh-hoa-duong-sinh-trung-quoc>

4. <https://vandieuhay.net/kham-pha-van-hoa-am-thuc-trung-hoa-tu-che-do-duong-sinh-cua-hoang-de-khang-hy-phan-1.html>

5. <https://123docz.net/document/1015391-tai-lieu-phep-duong-sinh-cua-mot-so-co-nhan-trung-hoa-doc.htm>

6. <http://www.sachbaovn.vn/doc-truc-tuyen/sach/van-hoa-duong-sinh-trong-dao-giao-MUUwOTQ3Mjg>

7. <https://giadinh.suckhoedoisong.vn/chuoi-hoa-moc-tam-an-spa-chuan-dong-y-duong-sinh-tu-trung-hoa-172201231145643314.htm>

8. <http://covid.vinhphuc.gov.vn/6-dieu-can-biet-ve-hau-covid-19-de-tranh-lo-lang-thai-qua/>

9. <https://benhvien108.vn/nhung-dieu-can-biet-ve-hoi-chung-hau-covid-19.htm>

10. <https://trungtamytequan6.medinet.gov.vn/chuyen-muc/6-dieu-can-biet-ve-hau-covid-19-de-tranh-lo-lang-thai-qua-cmobile16646-70760.aspx>

11. <https://hcdc.vn/hoidap/index/chitiet/842b86822d452cd0004d5398726e2d9b>

12. <https://medlatec.vn/tin-tuc/cac-trieu-chung-hau-covid-thuong-gap-va-cach-khac-phuc-s194-n27374>