

Những mẹo nhỏ cứu mạng bạn nhất định phải thuộc nằm lòng

8 mẹo vặt cực hữu ích đối với sức khỏe mà ai cũng cần phải biết



Những mẹo nhỏ như ngậm đường trị bỏng lưỡi, hay lắc đầu chữa tê tay... thoạt đầu nghe thì khó tin nhưng lại cực hữu ích đối với sức khỏe của bạn.

1. Ngậm đường trị bỏng lưỡi



Khi ăn phải món ăn quá nóng làm lưỡi bị bỏng, bạn hãy ngậm khoảng một thìa đường, lưỡi của bạn sẽ từ từ dịu đi.

2. Áp dụng quy tắc 20-20-20 để chữa mỏi mắt



Hiện tượng mỏi mắt thường xảy ra với những người phải sử dụng máy tính cả ngày.

Trong trường hợp này, hãy áp dụng quy tắc 20-20-20. Tức là cứ sau 20 phút dùng máy tính, bạn hãy dành ra 20 giây nhìn vào một vật cách nằm bạn khoảng 20 feet (6m) để mắt được nghỉ ngơi.

Thủ thuật này rất đơn giản và dễ nhớ, vì thế mọi người nên sử dụng thường xuyên để giảm mỏi mắt.



3. Bấm huyết chữa say xe và buồn nôn

Nếu bạn thường xuyên bị say xe hoặc hay có cảm giác buồn nôn, hãy thử áp dụng phương pháp bấm huyết.

Bạn hãy dùng ngón tay cái đặt ở mặt trên cổ tay (huyệt P6 – huyệt nội quan), các ngón còn lại nằm phía dưới. Ấn ngón cái với lực vừa phải lên vị trí giữa hai gân lớn ở cổ tay giữ chừng 3 đến 5 phút.

4. Ngủ nghiêng người về bên trái để tránh trào ngược axit



Trào ngược axit thường có biểu hiện là ợ chua hoặc cảm giác nóng ran xung quanh vùng ngực dưới. Hiện tượng này thường xảy ra nhất sau bữa ăn tối.

Nếu bạn dễ bị trào ngược axit, bạn hãy thử nằm ngủ trong tư thế nghiêng người về bên trái.

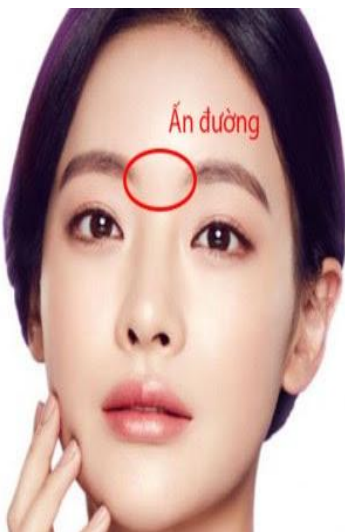
Tư thế này giúp dạ dày của bạn được đặt thấp hơn so với thực quản, nhờ đó sẽ ngăn chặn axit chảy ngược từ dạ dày lên trên cổ họng.

Một cách khác để tránh trào ngược axit là nhai kẹo cao su sau khi ăn và đi ngủ sớm ngay sau đó.

5. Xoa ấm chân và bấm huyệt để ngủ ngon

Trước khi chuẩn bị đi ngủ, hãy xoa đôi bàn chân của mình cho ấm bởi chân ấm sẽ làm thân ấm và bụng ấm để dễ dàng có một giấc ngủ ngon.

Ngoài ra, hãy dùng ngón tay ấn vào huyệt an thần (tức ấn đường trong Đông y) khoảng ít phút sẽ giúp nhịp tim được ổn định và có tinh thần thoải mái.



6. Gãi tai giúp chữa ngứa cổ họng

Khi đột nhiên cảm thấy ngứa cổ họng mà không rõ lý do, hãy đưa tay lên gãi hoặc cào nhẹ vào da tai của bạn. Động tác này sẽ đánh lạc hướng và giảm đáng kể tình trạng ngứa cổ họng.



Một số nghiên cứu cho thấy, việc gãi hoặc massage tai sẽ kích thích các dây thần kinh tập trung ở tai. Chúng sẽ gây ra một cơn co thắt ở cổ họng và khiến tình trạng ngứa giảm đi đáng kể.

7. Lắc đầu chữa tê tay

Khi phải giữ trong một tư thế quá lâu. Cảm giác châm chích có thể khiến bạn thấy khó chịu.

Khi đó, bạn hãy lắc nhẹ đầu sang hai bên, vì khi bị tê buốt, dây thần kinh ở cổ cũng trở nên căng cứng theo. Lắc đầu sẽ giúp bạn giãn cơ và hết tê tay ngay lập tức.



Ngoài ra, lắc bàn tay bị tê một cách nhẹ nhàng trong vài phút cũng là cách hay giúp bạn chữa tê tay.

8. Dùng kem đánh răng chữa bầm tím

Nếu bạn bị bầm tím, hãy bôi kem đánh răng vào vết bầm và băng lại để qua đêm, vết bầm tím sẽ nhanh chóng biến mất.



16 mẹo nhỏ cứu mạng bạn nhất định phải thuộc nằm lòng, số 11 không thể không

Những nguy hiểm có thể bất ngờ ập đến khi chúng ta không đề phòng. Để đảm bảo an toàn, hãy bỏ túi 16 kiến thức dưới đây, chúng có thể cứu mạng bạn khi cần thiết.

1. Không sử dụng điện thoại di động khi đang lái xe

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vừa đi vừa sử

dụng điện thoại di động khiến lái xe dễ bị mất tập trung và không thể quan sát cẩn thận môi trường xung quanh.

Và bạn biết đấy, sự mất tập trung có thể dẫn đến các vụ tai nạn giao thông nghiêm trọng. Vì thế, tuyệt đối không sử dụng điện thoại khi điều khiển xe nhé!

2. Loại bỏ các điểm mù bằng cách điều chỉnh gương chiếu hậu

Điều chỉnh gương chiếu hậu trong xe đúng vị trí sẽ giúp bạn loại bỏ điểm mù phía sau. Hãy ngồi vào vị trí của lái xe, chỉnh gương chiếu hậu sao cho hình ảnh cửa sổ sau ở chính giữa gương.

Từ gương chiếu hậu bạn có thể nhìn thấy chiếc xe nào đi phía sau với khoảng cách thế nào để tránh được những va chạm không cần thiết.

3. Mặc quần áo phù hợp với thời tiết lạnh

Hãy nhớ rằng da ẩm ướt tỏa nhiệt nhanh hơn rất nhiều. Vì vậy, điều quan trọng trong mùa đông là cố gắng giữ cho da của bạn khô ráo càng lâu càng tốt.

Mặc quần áo len để đảm bảo nhiệt độ cơ thể không hạ xuống quá nhanh vì loại quần áo này có khả năng hấp thụ độ ẩm rất tốt. Cotton và các chất liệu vải khác hấp thụ độ ẩm rất kém do đó mặc quần áo loại này chính là nguyên nhân khiến bạn lạnh cóng.

4. Đừng thổi phồng áo phao trước khi thoát khỏi máy bay

Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp máy bay hạ cánh xuống nước khẩn cấp. Vì thổi áo phao bên trong một chiếc máy bay đang chìm sẽ khiến bạn nổi lên trần của cabin, bạn không thể di chuyển mà không cần sự trợ giúp.

Điều bạn nên làm là hít một hơi thật sâu và bơi ra khỏi máy bay với chiếc áo phao chưa thổi căng. Chỉ khi bạn đã an toàn ra khỏi máy bay thì mới giật dây để bơm hơi cho áo phao cứu hộ.