



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [tbptdn@videotron.ca](mailto:tbptdn@videotron.ca)  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 747

1 tháng 11 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHÂN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## Trì Tâm

Trì tâm hành triển chơn hành tiến  
Vượt cõi âm u tự giải phiền  
Mê loạn không còn qui hội tiến  
Điện thanh tự thức giải phân liên

Vĩ Kiên

## Mục Bé Tám từ 15/01/2000 đến 21/01/2000

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

## **Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) Ngày vui nhất trong đời là ngày nào?
- 2) Vui xuân chung hợp có hữu ích gì không?
- 3) Duyên nợ hình thành kết tại đâu?
- 4) Nghiệp lực là nợ của hành giả có phải không?
- 5) Ánh sáng từ bi tận độ bằng cách nào?
- 6) Tu mà không hiểu chính mình thì sẽ ra sao?
- 7) Giờ giấc qui định của Trời Đất căn cứ vào đâu?

|  |   |
|--|---|
| <p><b>1) Fountain Valley, 15-01-2000 4: 55 AM</b><br/> <i>Hỏi: Ngày vui nhất trong đời là ngày nào?</i></p> <p>Đáp: Thưa ngày vui nhất trong đời người là giờ phút đạt được sự thanh tịnh và quân bình trong nội tâm</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Bừng sáng quân bình trong nội tâm<br/> An vui thanh tịnh chẳng mê lầm<br/> Tướng Trời rộng mở tình giao cảm<br/> Thống nhất đường tu tự xuyên tâm</i></p> | <p><b>2) Fountain Valley, 16-01-2000 5: 00 AM</b><br/> <i>Hỏi: Vui xuân chung hợp có hữu ích gì không?</i></p> <p>Đáp: Thưa vui xuân chung hợp phát triển tình người hòa hợp với nguyên lý sống động của Trời Đất ướm nở tình người rõ rệt</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Sắc thái phân hành người sống vui<br/> Nhìn nhau cởi mở hiện tình người<br/> Vui trong thực tế lòng dâng hết<br/> Tự giác tự minh ý của Trời</i></p> |
| <p><b>3) Fountain Valley, 17-01-2000 4: 05 AM</b><br/> <i>Hỏi: Duyên nợ hình thành kết tại đâu?</i></p> <p>Đáp: Thưa duyên nợ hình thành kết tại tham</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Trì trệ dây dưa khổ tự làm<br/> Duyên tình tan vỡ tự mình cam<br/> Luân hồi nhiều kiếp không sao dứt<br/> Nặng nợ trần gian phải tự làm</i></p>  | <p><b>4) Fountain Valley, 18-01-2000 4: 30 AM</b><br/> <i>Hỏi: Nghiệp lực là nợ của hành giả có phải không?</i></p> <p>Đáp: Thưa nghiệp lực là nợ triền miên lôi cuốn rất khó gỡ</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Tự giải tự phân chuyện tối cần<br/> Dấn thân tự gỡ tự phân lần<br/> Đời là tạm cảnh nay thông suốt<br/> Quán trọ trần gian nguyện góp phần</i></p>   |
| <p><b>5) Fountain Valley, 19-01-2000 11: 00 AM</b><br/> <i>Hỏi: Ánh sáng từ bi tận độ bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Ánh sáng từ bi tận độ những tâm linh thật sự hướng tâm về cõi thanh tịnh mà hành triển</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Quân bình cảm nhận trí phân minh<br/> Tự thức phiên ưu sửa chính mình<br/> Thâu phóng thực hành trong thức giác<br/> Bình tâm thanh tịnh tự mình mình</i></p>      | <p><b>6) Fountain Valley, 20-01-2000 4: 25 AM</b><br/> <i>Hỏi: Tu mà không hiểu chính mình thì sẽ ra sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa tu mà không hiểu chính mình thì sẽ hưởng ngoại và thị phi, không có cơ hội ăn năn sám hối</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Duyên lành không đến trí không mình<br/> Tuệ giác không thông hại chính mình<br/> Khổ cực phần hồn không tiến hóa<br/> Dở hay không hiểu khó phân mình</i></p>         |
| <p><b>7) Fountain Valley, 21-01-2000</b><br/> <i>Hỏi: Giờ giấc qui định của Trời Đất căn cứ vào đâu?</i></p> <p>Đáp: Thưa giờ giấc qui định của Trời Đất căn cứ vào sự quang chiếu của vũ trụ quang</p> <p><b>Kệ:</b><br/> <i>Qui luật sáng ban chuyển chiếu thành<br/> Điện năng trật tự chuyển phân hành<br/> Ngũ hành ứng dụng xoay chiều hướng<br/> Lập luận đối thay tùy trược thanh</i></p>        |   |

---

## TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

*Hỏi: Khi thở PLTC có lúc thấy hơi thoát ra hai lỗ tai và có lúc thấy muốn ngáp hoài là tại sao, có phải do thở không đúng không?*

Đáp: Nó giải chưa kịp trực khí trong người thì nó phải ngáp, tiếp tục giải đi thì nó sẽ hết.

*Hỏi: Con mới hành pháp, mới thời gian gần đây, khi con ngồi soi hồn hoặc niệm Phật, con thấy ở đỉnh đầu và đằng sau gáy có tiếng kêu răn rức, điều ấy có nguy hiểm gì không?*

Đáp: Thì con phải tiếp tục làm pháp luân cho nó khai mở bên trên thì tiếng răn rức đó sẽ hết và cái chỗ nặng này nó sẽ trở nên nhẹ. Sau cái pháp luân thanh lọc điển khí trong nội tạng rồi nó sẽ toàn thân thanh nhẹ.

---

### THÔNG BÁO VỀ LỄ TẠ ƠN ĐỨC THẦY (23.11.2009) và LỄ GIỖ TỔ ĐỨC ÔNG TƯ (25.11.2009) Tại ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS

---

Kính thưa quý Bạn Đạo,

Đại Hội năm nay, chúng tôi sẽ tổ chức hai buổi lễ đặc biệt để tưởng niệm Đức Thầy và Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu:

1) Đức Thầy đã ra đi vào ngày 23.09.2009, để lại cho chúng ta vô vàn thương nhớ, dù Ngài đã nhắm nhủ lần cuối “Các bạn giữ tâm vui”...

Để tưởng niệm ngày ra đi của Đức Thầy (23.09.2009), chúng tôi sẽ tổ chức **Lễ Tạ Ơn Đức Thầy** vào ngày **23.11.2009**, tức đúng 2 tháng sau ngày Đức Thầy rời thế gian, và cũng là ngày khai mạc Đại Hội Vô Vi Kỳ 28 “Khai Triển”.

Trong ngày Đại Lễ này, kính mong quý bạn mặc **toàn y phục màu trắng** để tưởng nhớ Đức Thầy. Trong dịp này, chúng ta sẽ ôn lại những giây phút được sống bên Thầy, chia sẻ những kỷ niệm, và nhất là những lời căn dặn, những lời chỉ dạy về Đòi và Đạo của Thầy. Chúng tôi cũng sẽ trình chiếu DVD Tang Lễ Đức Thầy, và chúng tôi đang cố gắng phát hành cuốn DVD để kính biếu tất cả quý bạn đạo tham dự Đại Hội, nếu làm kịp. Đồng thời, chúng tôi sẽ kính biếu quý bạn những món quà tâm linh khác như những lời giảng và tài liệu tu học mà Đức Thầy đã để lại cho chúng ta.

Chương trình Lễ Tạ Ơn sẽ được thông báo chi tiết hơn tại Đại Hội.

2) Ngày **25.11.2009** (tức ngày mùng 9 tháng 10 âm lịch), chúng tôi sẽ tổ chức buổi lễ tưởng niệm Đức Ông Tư. (Ngài liễu đạo vào ngày 11 tháng 10 âm lịch). Chúng ta sẽ cùng ôn lại Sám Tu Hành phần 1 và 2, và thiên chung với băng giảng của Ông Tư. Đây là lần đầu tiên Đại Hội lại trùng ngày giỗ tổ Đức Ông Tư. Kính mong quý bạn tham dự đông đủ

3) Quý bạn đạo muốn đóng góp cho chương trình văn nghệ đêm **23.09.2009** và **24.09.2009** với chủ đề “Nhớ Ơn Thầy – Tạ Ơn Đức Thầy”, xin liên lạc với cô Cẩm Tú, email: [pgccamtu@hotmail.com](mailto:pgccamtu@hotmail.com), tel. 808.497.5436.

Xin hẹn gặp lại quý Bạn Đạo tại Đại Hội.

BTC Đại Hội Khai Triển kính báo.

**Ghi chú:** Vì Đức Thầy đã ra đi sau khi chúng tôi in cẩm nang, chương trình Đại Hội trong cẩm nang sẽ được cập nhật hóa và thông báo vào ngày đầu tiên của Đại Hội.

*Ngày Thủy Táng*

Nhấp nhô sóng gợn biển chào  
Trời mưa vẫn sáng một màu nắng trong  
Thuyền tang chờ bạn có lòng  
Mang Tro rải biển qui không, tỏ tường  
Chỉ còn giữ lại tình thương  
Chỉ còn giữ lại tấm gương sáng ngời.

Nhận Tro, biển khóc không lời  
Gió mưa thổn thức một trời nhớ thương!  
Lòng con giống tổ đoạn trường  
Tìm sao lại được Thầy thương thưở nào ?!  
Nay Thầy về chốn thanh cao  
Tro thân tứ đại hòa vào biển xanh

Các con dâng tấm lòng thành,  
Nguyện tu thức giác sớm thành chân nhân  
Xuất hồn đánh lễ siêu thân  
Hòa cùng thượng giới mãi gần Thầy yêu!

Nguyễn Lan Anh

**THẦY VỀ THIÊN QUỐC**

Thân xác Thầy tôi được hóa thiêu  
Năm Châu bạn đạo tiễn đưa nhiều  
Thầy về Thiên Quốc phiêu bồng cảnh  
Pháp Lý Vô Vi tự độ siêu

Xác thân còn lại mớ tro thôi  
Nước biển hòa tan mát mẽ rồi  
Hồn ngự trên cao ban pháp lực  
Mong đàn con đại trở về ngôi

Thầy đã ra đi về chốn xưa  
Hai ba tháng chín tiết mùa mưa  
Năm nhuận Kỷ Sửu sâu ly biệt  
Trở lại Niết Bàn nguồn cội xưa

Thầy đã ra đi về chốn xa  
Hư Không hòa nhập đó là nhà  
Hoàng dương chánh pháp tròn viên mãn  
Đệ tử trần gian ngán lệ sa

Thầy đã ra đi về cõi cao  
Dặn đàn con trẻ chớ lao xao  
Giữ tâm thanh tịnh lo tu tiến  
Thanh điển hòa thanh Phật ngự vào

NMADĐP Vạn Vật Thái Bình

Kính bái

Cà Mau, 18-10-2009

Út Hoa

**Boston ngày tiễn biệt**

Uớt dầm cơn mưa tiễn đưa Thầy  
Trời mây vẫn vũ khóc thương ai  
Boston biển động cùng thổn thức  
Một buổi tiễn Thầy khó nhạt phai

Chúng con bái biệt Thầy lần chót  
Rồi đây tương ngộ cõi nào đây  
Bao nhiêu là nhớ trong kỷ niệm  
Nhìn ảnh nhớ Thầy mưa vẫn bay

Một đời tận tụy với chúng con  
Tình thương sống động chẳng hao mòn  
Ngày nào còn lại trên trần thế  
Chúng con giữ mãi một lòng son

Mưa bay hay nước ướt mặt mày  
Gió lạnh hay lòng con giá lạnh  
Mưa gió tiễn đưa hay đón rước  
Thầy về trong cõi vĩnh hằng đây

Thương nhớ nhớ thương cũng chuyện thường  
Rằng noi hạnh đức mới thật thương  
Một lòng một dạ lo tu tịnh  
Mong ngày tái ngộ với tình thương

N. Thanh

**BAN AN ĐIỂN**

Bây chừ phát triển tu nhiều miền  
Đệ tử hướng tâm về Vĩ-Kiên  
Mong muốn Đức Thầy ban ân điển  
Cuối cùng tự luyện điển siêu nhiên  
Người người ai cũng có tâm Phật  
Ý mã giữ cầm ngộ Thánh-Tiên  
Ai biết phá mê thì đắc đạo  
Một đàng thẳng rằng đến Tây Thiên.

TPHCM, 26-10-2009

Minh Gót kính bái

**THANH TỊNH**

NHẤT thời hành đạo đặng an lành  
TÂM tánh tu hành đạo pháp thanh  
BÁT chánh đạo đời kiếp khổ trước  
LOẠN tâm khó tịnh chẳng tồn sanh.

Sài Gòn, 30-10-2009

Minh Vô Vi

### **TÂM MINH**

Địa ngục Thiên đàng tự chính mình  
Tâm hành luyện đạo sửa tâm mình  
Chùa chiến thờ cúng muôn thời thịnh  
Phật pháp Vô Vi vạn kiếp vinh  
Trời Phật Tổ Thầy con bái kính  
Hòa cùng điển giới hiệp chơn linh  
Huyền vi bản thể trong thanh tịnh  
Tu luyện năng hành tự chứng minh.

Sài Gòn, 30-10-2009  
Minh Vô Vi

-----

### **MINH THIÊN**

Một lòng tu luyện Tổ Thầy khuyên  
Phật pháp Vô Vi Phật Tổ truyền  
Ngũ uẩn bất thông xa giới điển  
Luyện Hồn xuất thế trở về Thiên  
Đệ Huynh Tỷ Muội, thành tâm nguyện  
Khẩu thuyết bất hành đọa đảo điên  
Hành đạo trọn đời Phật chứng kiến  
Toàn cầu Thế Giới học tu thiên

Sài Gòn, 30-10-2009  
Minh Vô Vi

-----

### **THIÊN ĐƯỜNG TRONG TÂM**

Ham thích dạng ngoài của tốn nhiều  
Bây giờ đối cảnh thật đều hieu  
Tổ Sư ngày gió đành bỏ đối  
Cửa Thiên vắng ngắt giống chợ chiều  
Thiên Ca ai dám vào hò hát  
“ Sức khỏe hỏi thăm ” kẻ quá liều  
Tổ phán: ” Duyên lành là gặp Pháp ”  
Thiên đường tâm khảm thật mỹ miều.

Sài-Gòn, 25-10-2009  
Minh Gót.

-----

### **NHỚ ON THẦY**

Thương nhớ vô vàn Đức Vĩ Kiên  
Công ơn truyền pháp Vô Vi thiên  
Ráng về xứ sở thăm lần cuối  
Nhấn nủ đàn con tạo phước duyên  
Danh lợi tình tiền đời cõi tạm  
Công phu thiên định tiến siêu nhiên  
Tâm không giải thoát về nguồn cội  
Tưởng niệm tạ ơn Phật Vĩ Kiên.

Cà Mau, 26-10-2009  
Út Hoa kính bái

### **LỖ LÀNG**

Hành pháp tu hoài chẳng mở mang  
Ý vào học thức tánh nghinh ngang  
“ Biết nhiều tu khó ” Thầy cảnh tỉnh  
Tiếc mấy người tu thật phủ phàng  
Tu không phát triển mau già cõi  
Mắt sáng mặt tươi, khỏe nở nang  
Hỏa giáng thủy thăng Kim Cang trở  
Cười kẻ phàm phu để lỗ làng.

TPHCM, 27-10-2009

Minh Gót

-----

### **TU KHÁC PHẠM**

Tu thời sống khác người phàm  
“ Lỗ đời lời đạo ” không ham tranh dành  
Mặc ai lật lọng, từ thanh  
Còn ta tu luyện thực hành đến nơi  
Tự tan tan tự cõi đời  
Sướng rồi hết sướng luân hồi trả vay  
Nhắc nhau tự thức đêm ngày  
Lập nền tu học không đầy lấy thân  
Luật sanh luật tử giải phân  
Thân tâm đều tiến cần mình hơn người  
Tu hành đừng để “ Cứt cười ”  
Ăn hại đái nát ít người nhiều phe  
Cứt cười chế giễu ai nghe ?  
Cứt ban thực phẩm te te cứu đời.

Sài-Gòn, 26-10-2009

Minh Gót.

-----

### **THIÊN ĐƯỜNG HGT**

Hàng tuần Chủ Nhật đến Thiên Đường  
Mặt sáng siêng hành trông dễ thương  
Đối mặt tối thui thêm nghiệp chướng  
Bằng lòng nhận Pháp trụ lư hương  
Tâm về nẻo chánh Trời ban thưởng  
Pháp Lý VôVi là có hương  
Tu luyện năng hành thiên hướng thượng  
Luyện tâm sửa tánh đạo tình thương.

Sài Gòn, 28-10-2009

Minh Vô Vi

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### Boston Màu Tuyết Trắng

Cám ơn Thành phố\*\* mặc áo tang  
Cùng tôi dự lễ rải tro vàng  
Thầy tôi cống hiến đời tận tụy  
Ngày tiễn biệt Ngài, Phó để tang .

\*\*Thành phố Boston, nơi bạn đạo Vô Vi từ khắp nơi tề tựu về để dự lễ rải tro Thầy ở biển, đã kết thúc ngày tang lễ thủy táng bằng một màu trắng xóa tinh khiết . Tuyết đã rơi bất chợt vào cuối ngày, sau khi tất cả các bạn đạo đã bình yên về đến khách sạn.

Tuyết giữa tháng 10 không phải là 1 điều xảy ra thông thường ở Boston.  
Dù là ở xứ lạnh như Canada, tháng 10 cũng thường chưa có tuyết, huống hồ gì buổi sáng và trưa ngày 18/10/09 nhiệt độ ở Boston chỉ là 48 độ F. Trời chỉ đổ tuyết ở nhiệt độ 32 độ F (tức là 0 độ C).

Thông thường thì những ngày sau khi có tuyết, đường xá phố phường hay trở thành lầy lội khi tuyết tan. Nhưng trường hợp này đã không xảy ra ở Boston ngày hôm sau. Ngày 19, thành phố đã rạng rỡ nắng ấm, tươi sạch và trong mát như vừa được hưởng những thanh quang điển lành ban chiếu khắp thành phố, trên mọi nẻo đường và vạn vật.

Cám ơn thành phố Boston đã cho tôi cảm tưởng thành phố đã cùng mặc tang phục trắng với anh chị em Vô Vi chúng tôi để tiễn biệt vị Thầy kính yêu vô vàn, nhất là khi tháng 10 không phải là tháng để tuyết rơi trắng xóa .

Nguyễn Lan Anh

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### Đi Đại hội Vô vi để làm gì?

Chúng ta là người Việt Nam sinh sống trong một xứ sở nghèo nàn, lạc hậu, thường hay có chiến tranh và hay bị đê đầu, đê cổ, hiếp đáp đủ điều v.v... May mắn thay thoát ra được nước ngoài. Duyên lành được gặp ông Tám Lương Sĩ Hằng hay gọi là Lương Vi Kiên để học đạo tu thiền theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Ông Tám rất thương yêu và lo lắng cho người Việt Nam chúng ta. Ông thường hay nói: người dân VN khổ lắm!

Qua 27 cái Đại Hội, Thầy Tám đã dẫn dắt cho anh chị em chúng ta và gia đình đi chơi và học hỏi khắp nơi trên thế giới, cái nào cũng hạng nhất. Thầy nói Vô Vi nghèo mà sang, ở chỗ sang hạnh nhất, ăn ngon hạng nhất, và mặc đẹp nhất làm cho cho chúng ta cảm thấy, thật là sáng láng bảnh bao. Làm cho chúng ta cảm thấy được, chúng ta là những con người, có giá trị cao quý, làm việc lớn, làm đại sự.

Nhưng không hiểu vì sao chúng ta lại tranh chấp, giành giật, chà đạp lẫn nhau, làm mất đi cái giá trị cao quý mà Thầy đã ban cho chúng ta. Thật vô lý và đáng tiếc. Sắp tới chúng ta sẽ có thêm một Đại Hội thứ 28 là Đại Hội Khai Triển.

Khai Triển là mở mang ra để phát triển

*Khai là công khai cho sáng tỏ  
Triển là phát triển rõ lý Trời*

là phát triển theo chiều hướng tận độ của Trời Đất :

*Thiên sanh nhơn hà nhơn vô lộc  
Địa sanh thảo hà thảo vô căn*

Không có người nào mà không có cái miệng để ăn. Không có cây cỏ nào mà không có cái rễ để hút nước mà sống. Làm cho muôn loài vạn vật phát triển đó là nguyên lý sống động của Trời đất. Đi ngược lại thì sanh ra tranh chấp, giành giật chen ép lẫn nhau, tạo ra uất khí mới có chiến tranh. Chiến tranh là do lòng tham tạo ra.

*Thuận thiên giả tồn*

Hành sự theo nguyên lý tận độ của Trời ‘đất thì được tồn tại, vững chắc

*Nghịch thiên giả vong*

Hành sự ngược lại với nguyên lý sống động của Trời Đất thì bị bế tắc, đào thải tiêu diệt. Như vậy thử hỏi anh chị em chúng ta có nên ngồi lại bắt tay nhau làm việc cho Đại Hội Vô Vi Quốc Tế hay không? Và đi Đại Hội Vô Vi để làm gì? Xin trả lời anh Lâm Mừng : Đi Đại Hội để làm Đại Sự Chung.

Qua sự trình bày nếu có gì không phải không đúng cúi xin anh chị em niệm tình tha thứ và bỏ qua cho. Cảm ơn tất cả.

Kính chào  
Bành Chí

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

---

### Hình thành thói quen với 8 “không”

**Bảo vệ duy trì và nâng cao sức khỏe chính là chìa khóa của cuộc sống. Để sức khỏe ngày càng tốt hơn, chúng ta hãy làm quen với chữ “không”.**

#### **1. Không có chuyện vui cũng tươi cười**

Nụ cười ngày càng được các chuyên gia sức khỏe coi trọng bởi nó được coi là một phương pháp phòng ngừa ung thư hiệu quả và là một trong những bí quyết sống lâu.

#### **2. Không đói cũng ăn**

Thói quen thích ăn lúc nào thì ăn, chỉ khi đói mới ăn sẽ dễ gây viêm dạ dày hay các bệnh về tiêu hóa vì khi cảm thấy đói tức là dạ dày đã bị rỗng, dịch vị dạ dày đang không có gì để “ăn”.

#### **3. Không khát cũng uống nước**

Nước là thành phần cơ bản duy trì hoạt động sống của cơ thể, thiếu nước dẫn đến suy gan, thận, nồng độ đông trong máu tăng cao, gây tắc động mạch ở tim và não. Khi cảm thấy khát nước chính là lúc cơ thể bạn đã thiếu nước một cách trầm trọng. Nên chủ động uống nước, không nên để khát mới uống.

#### **4. Không bệnh tật cũng bồi bổ**

Căn cứ từng mùa, thể chất, độ tuổi và loại bệnh khác nhau để bổ sung chất dinh dưỡng. Ví dụ người già dễ bị gãy xương hay nặng tai nên sớm bổ sung chất sắt và canxi.

Nên phân biệt các loại bệnh khác nhau để bổ sung dinh dưỡng hợp lý như bệnh nhân thiếu máu nên ăn táo tàu, người khí nhược nên dùng thêm nhân sâm...

## **5. Không buồn ngủ cũng ngủ nghỉ**

Buồn ngủ là hiện tượng xuất hiện khi đại não làm việc quá mức, không nên đợi đến khi thực sự buồn ngủ mới đi ngủ. Nên hình thành thói quen đi ngủ đúng giờ bảo vệ đại não và nâng cao chất lượng giấc ngủ và giảm mất ngủ.

## **6. Không mệt mỏi cũng nghỉ ngơi**

Sau khi làm việc, học tập, lao động hay vận động, dù không cảm thấy mệt mỏi cũng nên nghỉ ngơi. Bởi khi vận động, các chất độc và cặn bã trong cơ thể đã được bài tiết ra ngoài theo tuyến mồ hôi, nghỉ ngơi giúp tinh thần sáng khoái, diệt trừ các mầm bệnh trong cơ thể và phòng ngừa lao lực.

## **7. Không đau ốm cũng kiểm tra**

Một số căn bệnh trong giai đoạn đầu không có những triệu chứng rõ ràng, phải thông qua kiểm tra mới có thể phát hiện. Nên kiểm tra sức khỏe một năm 1 lần để sớm phát hiện và điều trị bệnh.

## **8. Không muốn cũng cần đi vệ sinh**

Đại, tiểu tiện đúng thời gian giúp kịp thời thải các chất độc trong cơ thể, làm sạch nội tạng có lợi cho khả năng tiêu hóa và hấp thụ.

Người trung niên và người già thường mắc bệnh đi ngoài do đó nếu hàng ngày đi vệ sinh đúng giờ sẽ hình thành phản xạ có điều kiện, rất tốt cho đại tràng. Nếu lâu ngày không đại, tiểu tiện sẽ khiến độc tố trong phân và nước tiểu không ngừng bị cơ thể hấp thụ lại dẫn đến tự thân trúng độc.

Dân Trí