

nhận thấy hơi mẹ, tình yêu của động vật hấp dẫn nhau qua pheromon, hoặc tiết chất hóa học v.v... mùi vị trong liệu pháp hương thơm có thể làm tăng kích thích, giảm bớt đau yếu, hương thơm kết hợp xoa bóp gây thư giãn, giảm stress, giúp giảm bệnh tật, khắc phục trạng thái khó chịu của cơ thể, liệu pháp hương thơm chủ yếu dựa vào sự kích thích khứu giác bằng các loại tinh dầu thơm chiết suất từ cây cỏ với nồng độ cao. Tinh dầu có thể sử dụng riêng hoặc pha trộn. Chúng có nhiều tính chất khác nhau, thường là chống được mầm bệnh, gây tác động tới huyết áp, máu và có tình hồi phục cơ thể cao.

Tinh dầu thơm có thể hấp phụ vào cơ thể qua da khi tắm, xông hơi và mát sa. Qua phổi nhờ hít trực tiếp bằng mũi. Qua đường tiêu hóa ít sử dụng, trừ tỏi, hành và một số loại chịu được tính acid và kiềm của dịch tiêu hóa.

Hương trị liệu chủ yếu khắc phục sự khó ở, tăng lực và gây sáng khoái cả tinh thần và thể xác.

Một số cách hấp phụ hương liệu thường được sử dụng là:

- * Xông hơi bằng nước lá xông hoặc nước có hòa tinh dầu thơm trong bồn kín.
- * Hòa tinh dầu vào nước nóng trong bát hoặc chậu trùm khăn hít qua đường hô hấp.
- * Tắm hương vào khăn mặt, gội để hít.
- * Hòa lẫn tinh dầu vào nước tắm trong bồn.
- * Ăn một bát cháo nóng có nhiều gia vị thơm.
- * Xoa trực tiếp trên da bằng chất thơm được pha loãng hoặc pha chế với loại khác.

Dưới đây là kinh nghiệm điều trị hội chứng mãn kinh ở các nước Tây Âu bằng tinh dầu thơm.

Loại tinh dầu	Điều trị triệu chứng
Hoa hồng, cây bách, Cây phong lữ thảo	Ra nhiều máu kinh
Mâm lúa, lê tẩu	Điều trị da khô
Oải hương, hoa hồng	Đau cơ và khớp
Oải hương, bạc hà	Đau đầu
Húng quế	Mệt mỏi
Oải hương, dầu hoa cam	Mất ngủ
Cỏ tranh, hoa lan tây	Điều trị hội chứng báo kinh
Hoa hồng, cây xô thơm	Tính khí bất thường

Những loại tinh dầu thơm khuyên sử dụng ở nước ta giúp chị em bị hội chứng mãn kinh gồm có:

Bạc hà: Chống nhức đầu nhờ hình thức xông nhẹ.

Ngải cứu: sao vàng, rắc muối, chườm nóng vào chỗ đau nhức trên thân thể.

— Làm gối ngải cứu gối đầu thường xuyên, chống nhức đầu.

Hương chanh và bưởi: Xông nước có hương chanh và bưởi, giúp cơ thể thư giãn, đỡ nhức mỏi.

— Nước nóng có pha chanh để ngâm chân giúp giảm đau đầu.

— Nồi làm nước xông gồm: Lá bưởi 50g, lá chanh 50g, hương nhu 50g, cúc tần 50g, lá tre 50g, bạc hà

20g, tỏi 3 nhánh, sả 2 củ, vỏ bưởi, mô hóng, mộc thông, diêm tiêu.

Xông hơi, lấy nước tắm và uống. Nước sắc của các loại trên giúp chống phù, sưng, làm cơ thể nhẹ nhàng, thanh thoát không ứ nước.

⊗ Liệu pháp vi đồng căn có tác dụng gì với phụ nữ mãn kinh?

Liệu pháp vi đồng căn là liệu pháp tự nhiên trên nguyên tắc sử dụng chính cơ chất sinh ra trong cùng một căn bệnh dưới dạng hòa loãng để điều trị bệnh đó. Những chất được sử dụng để điều trị này thường được chiết suất từ chất khoáng, từ súc vật, hoặc rau quả. Ví dụ Lachesis là nọc độc từ rắn, rất độc song hòa loãng lại không gây độc. Thường các chất dùng điều trị càng loãng bao nhiêu hiệu lực càng cao bấy nhiêu.

Nền tảng để quyết định điều trị bằng vi đồng căn là dựa vào tiền sử cơ thể và tinh thần của bản thân người phụ nữ đang trong giai đoạn mãn kinh.

Một số thuốc để điều trị triệu chứng mãn kinh đang được sử dụng ở các nước theo liệu pháp vi đồng căn.

Thuốc	Điều trị triệu chứng
Lachesis	Điều trị cơn bốc hỏa
Pulsatilla	Mất ngủ, hội chứng báo kinh, đau khớp.
Sepia	Khô âm đạo, tóc rụng, bốc hỏa, sa các cơ quan trong cơ thể
Sulfur	Da khô, ngứa âm hộ

Bryonia	Hội chứng báo kinh
Belladonna	Bốc hỏa, toát mồ hôi đêm.

⊗ Liệu pháp được liệu với phụ nữ mãn kinh có ích lợi gì?

Giống như phép vi lượng đồng căn, phép này không chỉ là mất triệu chứng mà còn cải thiện sức khỏe người bệnh. Việc điều trị hấp dẫn hơn các loại khác, có thể dùng thay thế mà không gây hiệu ứng phụ cho người bệnh. Liệu pháp được liệu, là cách trị liệu bằng cây, quả, củ làm thuốc giúp ổn định hội chứng mãn kinh.

Hướng dẫn khi dùng được liệu bằng cây, quả, củ.

* Nếu bạn bị hội chứng mãn kinh tới mức phải điều trị bằng thuốc tân dược, tốt nhất bạn nên tham khảo bác sĩ nên dùng cây thuốc trước, nếu không có hiệu quả mới dùng tân dược.

- * Luôn sử dụng thuốc đúng hướng dẫn.
- * Nếu có phản ứng phụ nặng, nên ngừng sử dụng ngay.
- * Nếu dùng mỗi loại 1-2 tuần để đánh giá kết quả.
- * Nên sử dụng dưới dạng nước hãm như uống trà, tăng lượng mỗi ngày thêm nửa cốc, từ nửa cốc đến vài cốc/ngày trong 1 tuần lễ.
- * Nên có thời kỳ nghỉ sau mỗi đợt điều trị vài tháng.
- * Không dùng kết hợp với thuốc tây y.

Phụ nữ Mỹ và Tây Âu thường sử dụng ba loại

cây thuốc chủ yếu để điều trị hội chứng mãn kinh là: họ cây đan sâm (*Salvia officinalis*), họ cây cỏ roi ngựa (*Verbenaceae*) và họ cây đuối rệp đen (*cimicifuga racemosa*).

Cây đan sâm và cây họ cỏ roi ngựa giúp giảm bốc hỏa và toát mồ hôi đêm.

Họ cây đuối rệp đen có chứa oestrogen, giúp phụ nữ khắc phục kinh nguyệt rối loạn, bị hội chứng báo kinh và thay đổi bất thường về da theo chu kỳ kinh.

Họ cây đuối rệp dùng phối hợp với cây cỏ roi ngựa cho tác dụng rất tốt đối với phụ nữ mãn kinh.

Ngoài ra, các cây khác cũng có tác dụng tốt là: cỏ linh lăng giàu khoáng canxi và có oestrogen. Cây nọc sởi (*hypericum perforatum*) dùng điều trị chứng mất ngủ, kém trí nhớ, cao huyết áp và ức chế thần kinh.

Họ củ thuộc giống *dioscorea* gồm củ từ, khoai mỡ, củ mài làm tăng khả năng tiết hormon sinh dục nữ, và giúp buồng trứng và âm đạo giảm đau.

Các loại thuốc đông y nguồn gốc Trung Quốc được sử dụng như thế nào?

Theo quan điểm của đông y thì bệnh tật đều do sự mất cân bằng năng lượng cơ thể sinh ra. Phương Tây điều trị mỗi căn bệnh bằng một loại thuốc chuyên biệt, còn Trung Quốc có cách điều trị riêng tùy theo liều lượng cho từng người. Họ cho rằng mỗi phụ nữ đều mãn kinh khác nhau, và triệu chứng của từng người chắc chắn là do một số rối loạn năng lượng khác nhau sinh ra. Một vài vị thuốc dưới đây được họ thường xuyên sử dụng điều trị cho phụ nữ mãn kinh.

Nếu sử dụng, thì trước khi dùng bạn cần phải hỏi ý kiến chuyên gia đông y để có được liều lượng thích hợp cho từng người.

* Điều trị toát mồ hôi đêm:

— Nọa đạo căn (rễ cây lúa nếp)

— Ngũ vị tử (cây ngũ vị có tên La tinh là *schisandra chinesis*)

* Điều trị cơn bốc hỏa:

— Cây thanh khôa (một loại lúa ở Tây Tạng)

— Mẫu đơn bì.

* Điều trị tóc thưa, rụng:

— Tang thân tử: quả dâu tằm

— Phá cố chỉ

* Điều trị khô và ngứa da:

— Xích thực dược

— Phấn phòng kỷ

* Điều trị khô, đau âm đạo:

— Thổ phục linh

— Thiệt sang tử

Những cây cỏ, quả, củ, hạt, các loại rau và thực phẩm nào ở Việt Nam có thể giúp chị em tiền mãn kinh và mãn kinh khắc phục các hội chứng không lợi cho sức khỏe?

Khắc phục hội chứng đái xón, đái buốt, bí tiểu, viêm bàng quang.

Bầu dât:

— Rau bầu đất (còn gọi là rau lúi) cây mọc bò, hơi leo, lá tròn, ngon non và lá thu hoạch tốt nhất vào đầu mùa hạ, nấu canh ăn.

— Chữa kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh 30-40g bầu đất + nghệ đen (20-30g) thái nhỏ sắc với 400ml nước còn 100ml nước chia uống 2 lần/ngày.

— Chữa viêm bàng quang, khí hư, bạch đới.

Bầu đất 30g, thổ tam thất 30g, ý dĩ 20g. Sao sắc uống.

Cây dứa:

— **Rễ cây dứa:** 30-40g thái nhỏ, phơi khô, sắc với 200ml nước còn 50 ml uống chữa bí tiểu tiện.

— **Lá dứa:** Rửa sạch, ép lấy nước, mỗi lần uống 15-20 ml giúp nhuận tràng.

— **Quả dứa:** Ăn thường xuyên giúp tăng huyết áp và lợi tim mạch.

— **Nước ép quả dứa:** giúp tiêu ứ trệ, nhuận tràng.

Cây lục lạc hay muông tía: Chữa đái són, mất mề

Cây muông trâu: Có tác dụng tẩy, nhuận tràng, ăn chậm tiêu, táo bón.

Liều dùng: 4-5g gây nhuận tràng

10-15g gây tẩy ruột

Thuốc sắc hay hãm uống.

Rễ dứa: Sắc uống thông tiểu

Râu ngô: Lợi tiểu

Nhân trần: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

Bông mã đề: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

Cải củ: Chữa phù nề, nhuận tràng, tiêu ứ, lợi tiểu.

Sản dây: Giải nhiệt, ra mồ hôi, đỡ nhức đầu.

Chữa táo bón:

— Nước bột đậu đen

— **Đậu tương:** Sữa đậu nành.

— **Rau câu:** mát, nhuận tràng.

— Các loại rau cải

— **Táo quả:** chữa táo bón tốt

— **Thạch:** Chữa táo bón, bí tiểu

— Sâm nam, sâm đất.

— **Khoai lang, bí ngô, đậu phụ.**

— **Mùng tơi, rau đay** chữa đầy hơi, làm dễ tiêu (50g rau đay + 2 củ khoai sọ + 50g mùng tơi ăn trong 2-3 ngày).

— **Rau dền:** Chữa viêm bàng quang, thông tiểu, mát gan, thanh nhiệt.

(Rau dền phơi khô + Thảo quyết minh (hạt muông) - uống nước sắc).

— **Rau sam:** Thanh nhiệt, lợi tiểu.

— **Rau má:** Thanh nhiệt, lợi tiểu.

Sắc hoặc uống tươi.

Chữa nhức đầu, mất ngủ, thần kinh bất an:

— **Cần tây + mật ong + cà rốt** (nước ép uống 3 lần/tuần làm dịu thần kinh).

— **Lá sen vông** (lá vông non luộc ăn vào buổi chiều tối).

— **Lá lạc tiên:** Luộc ăn trước khi ngủ, nấu thành sirô uống trước khi ngủ.

- Rau cần tây: Hạ huyết áp, điều kinh, lợi tiểu.
 - Mùi ra: Kích thích tiêu hóa, giảm chướng bụng.
 - Lá sen cạn, tâm sen, hạt sen. Hãm uống hàng ngày có tác dụng dịu thần kinh, ngủ ngon giấc.
 - Hoa cúc: Chữa cao huyết áp, nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, mất ngủ.
 - Cúc vạn thọ: Nước sắc cành lá, hoa (1 lít trong 1/2 giờ) lọc trong, uống chống táo bón mạn tính. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 bát.
 - Chè đen - xanh: Giảm nhức đầu do loạn mạch, xơ vữa mạch.
 - Ngải cứu: An thần.
 - Quả đậu 3 chẽ, đậu biếc, đậu đỏ, đậu nành, đậu xanh. Nhuận tràng, lợi khí, giải nhiệt, lợi tiểu, dịu thần kinh.
 - Mật ong: An thần, trước khi ngủ uống 2 thìa mật ong.
 - Mướp đắng, mướp khía: Lợi tiểu, thanh nhiệt, giải độc, sáng mắt, mát tim.
 - Nho: Lợi tiểu, bổ thần kinh tim, lợi mật, kích thích tiêu hóa.
 - Viên linh chi: Chống suy nhược, mất ngủ, cao huyết áp, thấp khớp, chống lão hóa, tăng cholesterol tốt (HDL), trợ tim.
 - Nấm linh chi: Sấy khô, tán thành bột, đun 15-30 phút lấy nước uống.
- Khắc phục triệu chứng đường sinh dục:**
- Nghệ đen hoặc nghệ trắng: 20g, nhọ nồi 20g, củ gấu 20g, lá mần tưới 20g, tô mộc 16g, ngải cứu

12g sao đen, sắc với 400 ml nước còn 100 ml uống 21/ngày - Chữa đau bụng kinh, bổ máu, đau âm đạo, tử cung.

- Ngải cứu: Điều kinh, điều hòa khí huyết, bổ máu.
 - Mướp đắng: Dưỡng huyết, bổ thận.
 - Ngọc lan tây: Tinh dầu chữa nhịp tim nhanh, cao huyết áp, bệnh đường sinh dục, bất lực tình dục.
 - Phá cố chỉ: Đau lưng, rụng tóc.
 - Phấn phòng kỷ: Chữa bệnh niệu sinh dục, tiêu phù thũng. Dùng rễ sắc nước uống chữa đau nhức chân tay.
 - Sâm khu 5: Chữa viêm niệu đạo.
 - Bồ công anh: Chữa viêm sưng vú, đường tiết niệu.
 - Mấu đơn trắng: Chữa băng huyết, rong kinh.
 - Bồ bèo tía: Điều hòa kinh nguyệt, sa tử cung, nhiều khí hư.
- Khắc phục triệu chứng cao huyết áp:**
- Rau cần: Xào ăn hàng ngày tới khi huyết áp bình thường thì ngừng ăn.
 - Ngọc lan tây: Làm hạ huyết áp.
 - Hoa cúc: Làm dịu huyết áp.
 - Đậu xanh: Giảm đường huyết.
 - Ngô: Giúp hạ huyết áp.
 - Sâm khu 5: Có tác dụng làm hạ huyết áp.
 - Cây dứa cạn: Hạ huyết áp, an thần.

Khắc phục hội chứng nhức xương cốt:

— Cao trần: Điều trị nhức xương, đặc biệt đau cột sống.

— Rễ phần phòng kỷ sắc nước uống chống nhức mỗi chân tay.

— Xơ dừa ngâm rượu chữa nhức xương (xoa bóp).

— Nghệ trắng, rễ ô đầu, nhân hạt gấc, giã nhỏ ngâm rượu (cùng mật gấu hoặc mật trăn càng tốt) xoa bóp chống nhức xương.

Khắc phục hội chứng đái đường:

— Ngô: Làm giảm đái đường.

— Bí ngô: Sắc bí ngô lấy nước uống.

— Xào với dầu thực vật ăn.

— Luộc chấm nước mắm, tương đậu nành.

— Lá xoài có chất anthoxyanidin rất tốt để chữa đái đường, chè lá xoài làm hạ đường máu, biến chứng mạch máu và đau mắt do đái đường gây ra. Mỗi ngày uống 1 chén nước chè lá xoài cộng 2 thìa nước ổi hoặc đu đủ.

— Đậu là thức ăn giảm bệnh đái đường.

Hội chứng béo phì - tăng cholesterol gây bệnh tim mạch.

— Nho có tác dụng giảm bệnh tim mạch ở người béo phì, làm tăng cholesterol tốt (HDL) và giảm cholesterol xấu (LDL).

— Dầu vừng và dầu hướng dương: Làm hạ tỷ lệ mắc bệnh tim mạch, không tạo xơ vữa thành mạch, cải thiện tuần hoàn não.

— Khoai, củ từ: Giảm béo phì, giảm bệnh tim (nước ép sống tốt hơn).

— Cà rốt (nước ép) làm hạ cholesterol xấu (LDL) gây bệnh tim mạch.

— Đậu xanh: Làm giảm đường huyết người béo phì, hồi sức cho tim do tác dụng của chất inositol.

Đậu đen: Hạ khí, giải nhiệt.

— Năm linh chi: Chữa đau mạch vành, tiêu cholesterol xấu, hạ huyết áp.

— Nấm rơm, nấm sò: Hạ huyết áp và cholesterol xấu.

— Ngọc lan tây: Chữa nhịp tim nhanh.

— Sâm Việt Nam: Hạ cholesterol xấu, chống xơ vữa, kháng khuẩn.

— Cần tây: Chữa béo phì, làm hạ huyết áp.

— Dừa cạn: Làm hạ huyết áp, giải độc.

— Actiso: Chữa urê huyết cao, sỏi niệu, tăng bài tiết, giảm béo phì.

Khắc phục triệu chứng tính khí bất thường:

— Toan táo nhân 30g.

— Gạo 10g.

Nấu táo nhân lấy nước nấu cháo. Mỗi ngày ăn một lần trong vòng 10 ngày.

Những thức ăn và đồ uống giúp tăng oestrogen:

— Cam thảo: Có hoạt tính hormon cao, sử dụng nước sắc sẽ giúp ngăn mỗi một rối loạn thần kinh tâm lý.

— Các loại cây họ đậu đều có hoạt tính oestrogen, ví dụ đậu quả, đậu hạt, đậu củ...

— Các loại hành, tỏi, hương gia vị.

— Các loại ngũ cốc.

— Phấn hoa: Phấn hoa mật ong làm tăng tình dục, hồi xuân.

— Các loại củ họ dioscorea (củ từ, mài, khoai).

— Rau thìa là có phytoestrogen.

— Đậu tương ăn dưới dạng bột đậu nành, sữa đậu nành, đậu phụ, hoặc giá đậu tương.

— Sâm: Tăng nội tiết tố sinh dục nữ, chống lão hóa.

Châm cứu và ấn huyết có tác dụng gì với phụ nữ mãn kinh?

Theo lý thuyết của người Trung Hoa cổ thì trên cơ thể con người có những huyết đạo, và năng lượng sống được truyền theo đường huyết đạo đó. Khi sự truyền năng lượng bị gián đoạn, có nghĩa là chúng ta sẽ bị ốm.

Tác dụng của kim châm bằng đồng, bạc, hoặc vàng truyền tác động lên hệ thần kinh trung ương làm hồi phục luồng năng lượng bị gián đoạn ở các cơ quan hoặc khu vực suy yếu trên cơ thể.

Châm cứu còn là một dạng làm giảm đau.

Ấn huyết cũng là một cách giải tỏa năng lượng bị phong bế. Ấn huyết có thể tự thực hiện. Ấn huyết góp phần giảm đau, cải thiện sức khỏe, cải tạo tình trạng viêm khớp. Ấn huyết trên hai bàn chân cũng giúp cơ thể tăng sinh hormon sinh dục.

Thế nào là thủy liệu pháp? Nó có tác dụng gì đối với phụ nữ mãn kinh?

Đây là cách điều trị bằng nước, cả uống và tắm. Thời La Mã cổ, thủy liệu pháp được ứng dụng rất phổ biến. Đây là cách giúp tăng cường mạch máu đến da, và khử độc tố qua da, tăng cường truyền máu cho các cơ quan.

Hình thức thủy liệu pháp phổ biến nhất là sử dụng nước nóng và lạnh luân phiên. Nước nóng làm giãn mạch máu, tăng cường luồng máu đến da. Nước nóng được dùng trong thời gian 5 đến 15 phút.

Nước lạnh làm co mạch máu, đưa máu trở lại tim và các cơ quan có nhiệm vụ khử độc, ví dụ như gan.

Tắm hơi Sauna: Chủ yếu dùng nước nóng có xả vòi lạnh rải rác trong quá trình tắm. Giai đoạn đầu nhằm làm toát mồ hôi, giai đoạn tiếp theo dùng vòi nước mát, rồi lại vòi nóng, rồi dùng khăn cọ... Mục đích làm cho căng cơ, sạch da, tăng tuần hoàn tạo cảm giác sảng khoái.

Tắm kiểu Scotch: Dùng vòi nước nóng và lạnh phun thay thế nhau dọc theo sống lưng từ trên xuống dưới, nhằm tăng lưu thông máu vùng cột sống, kích thích thần kinh ở cột sống.

Tắm kiểu Zitz: Có hai công đoạn:

Bạn ngồi trong chậu nước nóng tới thất lưng trong 5-10 phút. Trong khi chân được ngâm trong chậu nước lạnh. Sau đó ngồi trong chậu nước lạnh và ngâm chân vào nước nóng. Đây là cách giúp hút máu từ chân lên vùng nóng của cơ thể, rồi sau đó lại từ vùng lạnh xuống chân nóng.

Tác dụng của 2 giai đoạn là đưa máu lên xuống vùng hông để bổ sung cho nó và khử chất thải.

Tắm hơi: Giống phòng tắm hơi Thổ Nhĩ Kỳ chỉ khác là đầu để ngoài buồng hơi, hình thức này giúp toát mồ hôi thoát chất thải. Sau khi xông hơi 15 phút, tắm lại bằng nước ấm để da trở lại bình thường.

Tác dụng của xoa bóp ra sao?

Thường ít làm giảm mỡ, nhưng lại giúp giảm bớt căng thẳng tình cảm, tăng chu kỳ tuần hoàn máu tại chỗ và tăng dinh dưỡng cho mô.

Người bệnh nằm, xoa từng chân, sau đó đến bụng, tay, cổ tay, bàn tay, ngón tay và sau đó là lưng.

Người Thụy Điển thường dùng nắm đấm dậm dục cột sống đến cổ và ngược lại.

Với phụ nữ mãn kinh bị loãng xương xoa bóp mạnh không có lợi cho cột sống.

CHƯƠNG 4

CUỘC SỐNG SAU MÃN KINH NHƯ THẾ NÀO

Nhiều phụ nữ ý thức rất rõ được sự biến đổi hàng ngày của khuôn mặt và cơ thể khi bước vào giai đoạn mãn kinh. Làm thế nào để cải thiện tình hình đó? Cảm giác tự tin sẽ rất quan trọng trong khi chăm sóc hình dáng bên ngoài của bạn là cách duy trì và cải thiện niềm tự tin đó. Cơ thể bạn sẽ vẫn đẹp khi ăn chế độ dinh dưỡng tốt và thể dục đều đặn. Chỉ có khuôn mặt là khó chăm sóc hơn: Bạn sẽ phải làm thế nào để làn da và bộ tóc còn giữ được vẻ đẹp. Làn da và bộ tóc có thể đẹp nếu biết sách chăm sóc nó cẩn thận. Riêng hình dáng bạn phải chú ý chăm sóc kỹ hơn sao cho quần áo thích hợp.

Chú ý về tư thế: Mất dáng và tư thế đi đứng trở nên xấu hơn sẽ gây ấn tượng lớn về tuổi tác. Sự thư giãn, thông thả, tư thế người thẳng, hình dáng còn mềm mại có thể làm cho bạn trẻ hơn. Bạn nên tập luyện để dáng vẻ không bị ảnh hưởng của tuổi tác đè nặng: Vai thẳng, cổ ngẩng cao, hông thẳng, cột sống thẳng.