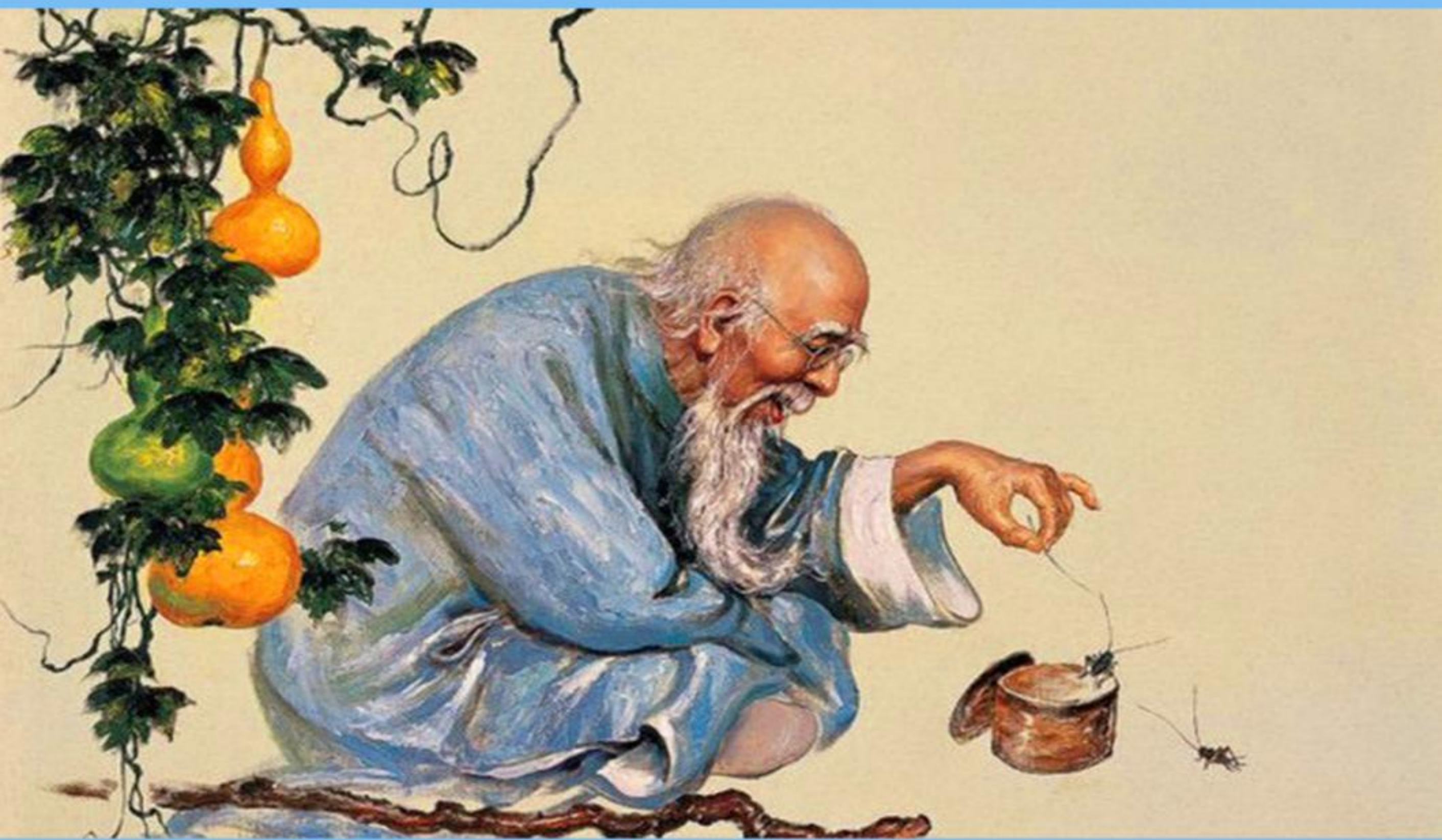


Nhiều tác giả

BÍ QUYẾT TRƯỞNG THỌ



Lời Tựa

Một danh nhân thế kỷ 18 đã nói: “Không kẻ lười biếng nào có thể sống lâu. Những người trường thọ đều có lối sống cần cù, chăm chỉ và hăng hái”. Quả vậy, thống kê cho thấy 95% các cụ sống trên 100 tuổi là những nông dân lao động từ bé và đến già vẫn làm việc.

Sức khỏe tốt và tuổi thọ cao luôn là mục đích mà con người vươn tới và cũng là thước đo mức văn minh của một xã hội. Mục tiêu này không chỉ phụ thuộc vào vấn đề ăn uống, thuốc men mà còn đòi hỏi chúng ta tâm đến nhiều yếu tố khác trong cuộc sống.

Khoa học càng phát triển thì tuổi thọ con người càng cao. Vào thời kỳ đồ sắt, tuổi thọ trung bình của con người là 18. Đến thời kỳ đồ đồng, chỉ số này đã tăng lên 20. Khoảng 200 năm trước công nguyên, tuổi thọ trung bình là 22, đến thế kỷ 18 là 35,5, thế kỷ 19 là 40-49. Từ thế kỷ 20, con người có bước nhảy vọt về tuổi thọ. Nhìn chung ở các nước phát triển, tuổi thọ trung bình của con người cao hơn so với các nước chậm phát triển.

Lao động bền bỉ giúp con người trẻ lâu và sống hữu ích

Theo các thống kê, những cụ già sống lâu đều là người chăm chỉ lao động. Tóc nhiều cụ chưa bạc hết, răng còn chắc, mắt tinh, tai thính và trí nhớ còn tốt. Trong lao động sáng tạo, nhiều cụ trên 80 vẫn còn sáng tác. Đại văn hào Pháp Victor Hugo viết xong tác phẩm “Truyện thuyết của các thế kỷ” ở tuổi 84. Nhà doanh nghiệp Nhật Bản Hitachi ở tuổi 80 vẫn kinh doanh giỏi và được mệnh danh là “Chàng thanh niên 80”. Nữ văn sĩ Australia Min Hum-phơ-rây viết xong quyển tiểu thuyết nổi tiếng cho thiếu nhi ở tuổi 80 và khi đã 86 tuổi, cụ vẫn tiếp tục sáng tác.

Chọn môi trường trong sạch và ăn uống hợp lý

Môi trường trong sạch làm giảm các nguyên nhân gây bệnh, hạn chế những bệnh nhiễm khuẩn, giúp con người có thể kéo dài tuổi thọ.

Ăn uống thanh đạm, không thừa không thiếu, giàu sinh tố... là những vấn đề rất quan trọng. Một chế độ ăn nhiều rau quả, mật ong, sữa tươi có tác dụng giảm độc và lợi tiểu.

Giáo sư Ohsawa, Giám đốc Viện Khoa học Viễn đông ở Paris đã đề xuất một chế độ dinh dưỡng “tăng ngũ cốc, giảm thịt cá; ít thức ăn động vật, không ăn các đồ hộp và thức ăn chế biến; nên ăn gạo lứt, muối vùng, đậu phụ”. Đó là Chế độ ăn Ohsawa đã được nhiều người áp dụng rất hiệu quả.

Vấn đề uống cũng rất quan trọng, phải uống đúng và uống đủ. Ở môi trường có nhiệt độ 25-30 độ C, trung bình mỗi người phải uống 1-1,5 lít nước/ngày (không kể nước trong canh và rau quả). Khi làm việc ra mồ hôi nhiều hoặc trời nóng nực, chúng ta phải uống nước nhiều hơn (thêm khoảng 600 ml). Khi bị nhiễm khuẩn, sốt, tiêu chảy, phải bù đủ nước bằng nhiều cách (uống, truyền...). Không nên uống quá nhiều nước một lúc mà nên uống từ từ, chia làm nhiều lần trong ngày.

Cần bổ sung nhiều vitamin. Vitamin A hạn chế suy giảm thị lực, giúp cơ thể tăng sức đề kháng chống bệnh tật, chống xơ vữa, chống đóng sỏi trong thận. Vitamin B tăng cường hoạt động cơ bắp; đặc biệt nhóm B1, B6, B12 ngăn cản được xơ vữa động mạch và viêm thần kinh. B6 và B12 thường bị thiếu hụt trong khẩu phần ăn và hấp thu qua ruột người cao tuổi rất kém. Vitamin C tăng cường hoạt động của tế bào, giảm mệt mỏi, làm bền vững thành mạch, chống chảy máu ở người cao tuổi. Vitamin D chống lại hiện tượng mất canxi gây loãng xương ở người cao tuổi. Nếu bổ sung canxi mà không có vitamin D thì canxi sẽ bị đào thải qua thận và dễ tạo sỏi.

Vitamin E có vai trò rất quan trọng cho người cao tuổi vì đề phòng được xơ vữa động mạch, chống oxy hóa, tăng khả năng tình dục và phòng chống được ung thư tuyến tiền liệt. Vitamin F (nhóm acid béo chưa no) giúp phòng chống xơ vữa động mạch và ung thư ở người cao tuổi. Vitamin P và PP làm vững thành mạch, chống lại tác động phóng xạ của các tia tử ngoại cũng như các bức xạ khác, đồng thời hạn chế được sự thoái hóa tế bào.

Giữ cuộc sống tinh thần luôn thoải mái

Trước hết cần chăm sóc, tạo cho người cao tuổi một cuộc sống thật ổn định, không căng thẳng về tinh thần.

Khi nghiên cứu và phân tích về mặt tâm thần kinh những cụ trường thọ, các nhà khoa học nhận thấy họ sống hiền hậu, bao dung, điềm đạm, không xích mích với mọi người. Các cụ rất yêu đời và ít giận dữ. 98% các cụ trường thọ là những người thủy chung, thương yêu con cháu, không gặp biến cố lớn về tình cảm cũng như nghề nghiệp.

Họ cũng có cuộc sống tình dục tốt đẹp cho đến khi tuổi rất cao. Trước nay, các nhà khoa học đều thống nhất rằng sinh hoạt tình dục hoàn toàn không có hại mà còn có tính chất trị liệu đối với người cao tuổi.

Hầu như mọi người đều biết rằng những người sống trong thôn trường thọ (một thôn có tuổi thọ trung bình của cư dân trong thôn đạt trên 100 tuổi thì được gọi là thôn trường thọ, trên thế giới mới chỉ có 5 thôn trường thọ). Sở dĩ có tuổi thọ cao là nhờ có nguồn nước tốt. Các nhà khoa học nhận định nước trong thôn trường thọ có 2 đặc điểm : một là không bị ô nhiễm, hai là các phân tử nước có kích thước rất nhỏ và chứa nhiều năng lượng. “Cái bổ của thuốc không bằng cái bổ của thức ăn, cái bổ của thức ăn không bằng cái bổ của nước”. Nước chính là vua của trăm thứ thuốc. Thánh y Lý Thời Trân đã nói vậy trong cuốn “Bản thảo cương mục” nổi danh. Nước tham gia vào việc

hình thành các dịch tiêu hóa, giúp con người hấp thụ chất dinh dưỡng, cũng như tạo thành các chất lỏng trong cơ thể, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Nước là chất quan trọng để các phản ứng hóa học và sự trao đổi chất diễn ra không ngừng trong cơ thể. Nước là một dung môi, nhờ đó tất cả các chất dinh dưỡng được đưa vào cơ thể, sau đó được chuyển vào máu dưới dạng dung dịch nước. Nước còn giúp các phế nang luôn ẩm ướt, có lợi cho việc hô hấp. Nước còn có tác dụng bôi trơn toàn bộ khớp xương trong cơ thể, là một chất hoãn xung của hệ thống thần kinh. Nước là một phần tất yếu của cuộc sống!

Tuổi thọ - Khát vọng của con người

Từ xa xưa, các vị hoàng đế trong và ngoài nước đều muốn tìm ra các vị thuốc và phương thuốc cổ truyền để "trường sinh bất lão, cải lão hoàn đồng, cải tử hoàn sinh". Tuy nhiên điều đó vẫn chỉ là những hy vọng, những ước mơ của con người trong nhiều thế kỷ. Theo cách tính toán của các chuyên gia y tế thế giới, tuổi thọ của con người có thể đạt ở mức 100 - 170 tuổi. Trên thực tế, tuổi thọ ấy còn phụ thuộc vào các điều kiện sống của từng quốc gia.

Tuổi thọ xưa và nay

Tuổi thọ của người vượn Bắc Kinh cách đây hơn 50 vạn năm bình quân chỉ là 15 tuổi. Cách đây 20 vạn năm, ở thời đại đồ đá cũ và ở thời đồ đá giữa có độ tuổi 40. Người ở miền trung du, trong thời đại đồ đá mới cách đây 6.000 năm, tuổi thọ bình quân cũng mới chỉ xấp xỉ 30. Thời đại đồ đồng cách đây 4000 năm, tuổi thọ bình quân của người Hy Lạp chỉ xấp xỉ 18 tuổi. Viện Sinh học y tế tại Lausanne, Thụy Sĩ cho biết, tuổi thọ con người đã có xu hướng ngày càng tăng, 98% đối với nam giới và 96% đối với nữ giới. Số người sống tới 100 tuổi ở nước này được coi là cao nhất châu Âu. Năm 2000, Thụy Sĩ đã có 796 người thọ 100 tuổi. Và con số này đã tăng gấp đôi qua mỗi thập kỷ, kể từ

năm 1950. Ở các nước phát triển, tuổi thọ cũng đã gấp đôi trong vòng 200 năm qua, từ 25 tuổi lên 65 tuổi đối với đàn ông và 70 đối với đàn bà. Ở Anh và xứ Wales, có 6.000 người trên 100 tuổi (năm 2001). Nhật Bản được mệnh danh là nước có nhiều người sống thọ. Tính đến năm 2006 đã có 28.000 người sống trên 100 tuổi. Người ta cho rằng, tuổi thọ con người sẽ đạt 100 tuổi trong vòng 60 năm tới, nếu xu hướng cứ tiếp tục như hiện nay. Trong khi, bây giờ một người sống đến 100 tuổi đã là một kỳ tích, thì khoảng 2 thế hệ nữa, nó sẽ là chuyện rất bình thường trong cuộc sống của chúng ta... Và như vậy, sự trỗi dậy của “dân số già” chỉ xảy ra trong 50 năm trở lại đây và chủ yếu bắt nguồn từ sự cải thiện sức khỏe của người cao tuổi.

Tuổi thọ con người ở một số nước trên thế giới

Tuổi thọ liên quan đến nhiều yếu tố trong cuộc sống như di truyền (gen của gia đình), xã hội, y tế (chăm sóc y tế, thuốc men...) và các yếu tố khác.

Theo Tổ chức nghiên cứu Lão khoa Thế giới, hiện trên thế giới chỉ có khoảng 75 người sống thọ từ 110 tuổi trở lên, trong đó có 11 cụ ông và 64 cụ bà. Ở Nhật Bản, tuổi thọ trung bình là 81. Tuy nhiên con số này đã không ngừng tăng lên hàng năm.

Cuộc bình chọn người già khỏe mạnh ở Trung Quốc lần thứ 3 cho biết, Trung Quốc có 5 triệu người có độ tuổi trên 80. Số cụ được bình chọn là “lão niên” là 337 cụ, trong số đó có 13 cụ thọ trên 100 tuổi. Người cao tuổi nhất là cụ bà 116 tuổi, người Tân Cương được mệnh danh “đại lão”. Ở Nga, cụ bà Lachitova, người Dagestan được mệnh danh “nữ thọ tinh”, qua đời ở tuổi 132. Ở Mỹ, cụ bà Elizabetth Bolden thọ 113 tuổi. Ở Puerto Rico, cụ Emiliano Mercalo Del Tor là người đàn ông già nhất còn sống, 113 tuổi. Ở Việt Nam, tính đến tháng 9/2007 đã có 9.600 cụ thọ 100 tuổi trở lên. Riêng tỉnh Vĩnh Long, có tới 81 cụ thọ trên 100 tuổi (9/2006); tỉnh Thái Bình có 182 cụ thọ trên 100

tuổi. TP. HCM có 284 cụ trên 100 tuổi (9/2005). Điều đáng mừng là sức khỏe của người cao tuổi Việt Nam được cải thiện rõ rệt, với 89,3% số người cao tuổi có sức khỏe từ trung bình trở lên.

Tuổi thọ là một trong ba tiêu chí để xét về chỉ số hạnh phúc của một quốc gia

Vừa qua, Tổ chức kinh tế mới New Economics Foundation (NEF), có trụ sở tại Anh đã công bố 10 nước hạnh phúc nhất thế giới năm 2009, trong đó Việt Nam được xếp vào top 5 và là nước châu Á duy nhất có mặt trong top 10. Theo chỉ số Hạnh tinh hạnh phúc HPI (Happy Planet Index) của NEF, có 3 tiêu chí được đề cập, đó là: đất nước có tuổi thọ cao, con người hài lòng với cuộc sống và gây ít tác động đến môi trường. Việt Nam đã hội tụ đầy đủ được cả ba tiêu chí đó. Chúng ta hy vọng rằng, tuổi thọ của người Việt Nam sẽ không ngừng tăng lên trong những năm tiếp theo. Ngày nay, cùng với sự tăng trưởng về kinh tế của đất nước, đồng thời với sự quan tâm về mặt xã hội của Nhà nước, thông qua các chương trình về chăm sóc sức khỏe cộng đồng của các lứa tuổi nói chung và của người cao tuổi nói riêng, tuổi thọ người Việt Nam cũng ngày càng tăng lên rõ rệt. Năm 1995, tuổi thọ trung bình của người Việt Nam là 65,2 tuổi, năm 1999 là 66 tuổi, năm 2000 là 67 tuổi, năm 2007 là 71,5 tuổi và năm 2009 đã là 72 tuổi, trong đó tuổi thọ trung bình của nam giới là 70 và nữ là 75 tuổi. Quỹ Dân số Liên hiệp quốc dự báo, với đà tăng trưởng kinh tế của Việt Nam như hiện nay, đến năm 2050, tuổi thọ trung bình của người Việt Nam sẽ đạt tới 80 tuổi.

Bí quyết của sống thọ

Bí quyết của sống thọ cho đến nay vẫn còn là một ẩn số. Như ta đã biết, ngoài yếu tố di truyền rất khiêm tốn (15%), trong cuộc sống còn có rất nhiều yếu tố khác có liên quan đến tuổi

thọ của con người. Trong đó, đáng lưu ý đến một yếu tố vô cùng quan trọng là điều kiện môi trường sống. Người ta thấy rằng, phần lớn các cụ có tuổi thọ cao thường sống ở các vùng có khí hậu trong lành như vùng biển hoặc nông thôn, miền núi, nơi có nhiều cây xanh và khí hậu trong lành quanh năm.

Ở vùng đồng bằng Bắc Bộ nước ta, tỷ lệ người cao tuổi chiếm tới 11-12%. Riêng huyện Giao Thủy, tỉnh Nam Định, với số dân gần 10.000 người đã có 2.400 người cao tuổi. Mặt khác, sống thọ cần có cuộc sống lành mạnh, lao động thông minh, ít căng thẳng về tinh thần. Ngoài ra, ẩm thực hợp lý cũng là một yếu tố không kém phần quan trọng để tăng tuổi thọ và chất lượng cuộc sống của con người. Bên cạnh các yếu tố trên, sự chăm sóc về sức khỏe và thuốc men hợp lý, nhất là các thuốc chống ôxy hóa, chống lão hóa, tăng sức đề kháng của cơ thể cũng là một yếu tố không thể thiếu được nhằm tăng tuổi thọ của con người.

“Trường thọ”, đó là điều mơ ước, khát khao chung của loài người. Tuy nhiên để được hưởng “cái lộc” mà “thượng đế” ban cho đó, mỗi người cần phải nâng cao trách nhiệm đối với cuộc sống của chính mình, đồng thời góp sức làm cho cuộc sống của cộng đồng ngày càng tốt đẹp hơn. Đó là điều có ý nghĩa thiết thực góp phần làm tăng tuổi thọ của chính mình và của mọi người trong cộng đồng.

Bảy bí quyết giúp trường thọ

Người dân Okinawa của Nhật Bản nổi tiếng trên thế giới là những người sống lâu nhất trên thế giới. Đây là bí mật của họ?

Theo giáo sư Suzuki, người tham gia nghiên cứu “Điều kỳ diệu, đó không là sự thần diệu”, bí mật của họ chính là một hỗn hợp hạnh phúc bao gồm gien, chế độ dinh dưỡng, tập luyện thể chất, sống vui vẻ và để sống đến trăm tuổi, phải luôn tâm niệm con số 7 mỗi ngày: ăn 7 trái cây và rau, đi bộ 7km, ngủ đủ 7 giờ, 7 ý tưởng hay xúc cảm lạc quan theo 7 bí quyết sau:

1. Tập làm quen với Harahachi Bu

Nói cách khác là nghệ thuật của sự rỗng nhỏ. Họ không bao giờ rời bàn ăn với cảm giác no căng bụng. Tính trung bình, mỗi ngày họ chỉ hấp thụ khoảng 1.800 calo.

2. Yêu thích sự đa dạng và màu sắc

Giáo sư Suzuki đã tính toán rằng người dân Okinawa trung bình ăn 206 loại thực phẩm khác nhau, trong đó có 38 màu sử dụng thường xuyên, nhiều nhất là trái cây và rau tươi. Mỗi ngày trong đĩa thức ăn của họ có đủ các thức ăn màu trắng, xanh nước biển, đen, vàng da cam, đỏ và xanh da trời.

3. “Giảm tải” cho dạ dày

Ăn ít thịt, nhiều cá và ngũ cốc nguyên chất, ăn nhiều thực vật. Chất béo chỉ chiếm 25% chế độ dinh dưỡng của họ.

4. Bỏ qua món tráng miệng truyền thống

Bù lại, họ nhâm nhi miếng bánh ngọt nho nhỏ với một tách trà. Theo nhận xét của các chuyên gia thì người dân Okinawa cũng là người ăn nhạt nhất Nhật Bản. Rượu sake vẫn được ưa dùng nhưng với lượng rất vừa phải.

5. Chăm sóc vườn

Trong suốt cuộc đời, họ vận động rất nhiều. Khi không đi bộ thì họ nhảy múa, tập karaté và dành nhiều thời gian để làm vườn.

6. Luôn sống lạc quan

Họ đối mặt với căng thẳng, cô độc như thế nào? Trong cảnh yên bình đầy ánh nắng mặt trời và sóng biển, con người sống chan hòa vui vẻ. Giáo sư Suzuki nhận thấy người dân Okinawa cười rất nhiều và không bao giờ để bụng mọi chuyện.

Khi áp lực cuộc sống tăng, họ có một mẹo rất hiệu nghiệm, đó là hét thật to và đứng trước biển thật lâu để «xả» những năng lượng xấu, sau đó thở ra thật mạnh để lọc hết khí “trầm uất” trong phổi. Ngoài ra, họ giải trí bằng cách tập judo, yoga, shiatsu, khí công hay ô chữ Sudoku.

7. Uống trà

Người Okinawa uống rất nhiều trà, đủ loại như trà đen, trà

xanh hay bạch trà, những chất chống ôxy hóa giúp bảo vệ cơ thể, nhưng không quá 4-5 tách/ngày và thường uống sau bữa ăn.

Sung Sướng Thì Sống Lâu

Một bản khảo cứu của các nhà khoa học Anh phổ biến mới đây đã cho rằng: "nếu bạn muốn sống sung sướng thì nên di cư về Đan Mạch". Các nhà khoa học Anh đã dựa vào 100 bản báo cáo của các tổ chức quốc tế như Liên Hiệp Quốc, tổ chức Y Tế Thế Giới, tổ chức Unesco, cơ quan tình báo Hoa Kỳ CIA, v.v...,

Hình trong phim The Happiness để sắp hạng 178 quốc gia trên thế giới về sự sung sướng. Các quốc gia đang có chiến tranh như Iraq, đã không được xếp hạng trong bản khảo cứu này.

Ông Adrian White, giáo sư của trường đại học Leicester ở Anh là trưởng ban khảo cứu, đã cho biết sau khi tham khảo ý kiến của trên 80 ngàn người, các nhà khảo cứu đã nhận là sự sung sướng trong cuộc đời là kết quả của những yếu tố như có những tiện nghi về y tế, sự giàu có và học vấn.

Canada là quốc gia được xếp hạng trong 10 quốc gia hàng đầu, sau các quốc gia như Đan Mạch, Thụy Sĩ, Áo, Băng Đảo (Iceland), Bahamas, Phần Lan, Thụy Điển, Brutan, Brunei và Canada. Ba quốc gia cầm đèn đỏ theo thứ tự từ trên xuống là xứ Congo, Zimbabwe và xứ Burundi. Hoa Kỳ đứng hàng thứ 23, Anh đứng hàng thứ 41, nước Đức ở hàng thứ 35 trong khi nước Pháp được xếp hạng 62.

Người ta cũng ngạc nhiên về sự xếp hạng thấp của các quốc gia Á Châu. Trung quốc được xếp hàng thứ 82, trước hàng thứ 90 của nước Nhật và trước hàng thứ 125 của Ấn Độ. Nước Nga được xếp hàng gần chót: hàng thứ 167 trong 178 quốc gia!

Có lẽ chúng ta cũng có thêm một vài nhận xét thêm cho bản báo cáo này là người ta sẽ chẳng có hạnh phúc, chẳng sống một cuộc đời sung sướng, nếu phải sống trong một quốc gia có nạn

tham những hoành hoành!

Tờ nhật báo Anh “Daily Telegraph” đưa tin về việc một cụ ông 102 tuổi đã vay khoản vốn tín dụng 200 ngàn bảng với thời hạn 25 năm. Như vậy về lý thuyết, cụ sẽ kết thúc trách nhiệm trả dần vào năm cụ 127 tuổi.

Cho đến nay, phần lớn các cơ quan có chức năng cho vay vốn thế chấp ở Anh thường hạn chế tuổi của người vay là 65 tuổi, giới hạn cao nhất cũng chỉ đến 75 tuổi. Nhưng thời gian gần đây, có một số cơ quan bỏ quy định về độ tuổi tối đa. Những người về hưu ở Anh càng ngày càng đầu tư mạnh vào lĩnh vực bất động sản. Nhiều cụ ông cụ bà ở tuổi 70 – 80 vẫn vay vốn mua nhà và trả dần bằng lợi nhuận thu được từ khoản cho thuê nhà để thêm thắt vào đồng lương hưu vốn chưa bao giờ dồi dào của mình.

Từ chuyện không hạn chế độ tuổi của những người vay vốn dài hạn ở Anh, có thể thấy rõ là tuổi thọ bình quân ở nước này cũng như trên khắp thế giới đang tăng dần. Các nhà khoa học ngờ rằng không bao lâu nữa, chuyện con người sống đến trên trăm tuổi trở thành bình thường và chúng ta bắt đầu phải thay đổi một số chi tiết trong những lời chúc tụng nhau. Chúc sống đến trăm tuổi không còn là lời chúc nữa.

Chẳng cần phải nói chuyện nước Anh nước Mỹ xa xôi, ngay trong gia đình tôi cũng có thể dễ dàng tìm ra ví dụ minh họa cho thực tế này. Ông cậu ruột tôi, nguyên là giáo sư đại học, năm nay đã qua tuổi 75, về hưu từ cả chục năm rồi, nhưng vẫn dạy thêm và làm việc say sưa. Bố mẹ tôi rất đông anh chị em, mỗi người một nơi, sống rải rác khắp trong Nam ngoài Bắc. Nhưng mỗi khi có việc gì quan trọng là cậu tôi đáp máy bay hay tàu hoả, lập tức có mặt ở nơi cần có mặt.

Cách đây chưa lâu, nhân dịp chúng tôi tổ chức lễ cưới cho con gái, cậu tôi tập hợp cả phái đoàn trong Nam ra tham dự. Ngoài tiệc cưới chính thức còn có các cuộc gặp gỡ ngoài lề, cậu tôi lúc nào cũng vui vẻ, lạc quan, khi cần vui là vui hết mình.

Cậu tôi uống rượu, đọc thơ, vui vẻ, hồn nhiên, chưa hề có dấu hiệu gì chứng tỏ từ lâu cậu đã bước qua cái tuổi “thất thập cổ lai hy”. Cậu tôi còn hẹn mọi người sẽ gặp nhau trong lễ cưới của những đứa cháu bây giờ mới đang học phổ thông cơ sở. Nhưng đáng ngạc nhiên hơn là bố mẹ vợ cậu tôi, ở tuổi xấp xỉ “bách niên”, vẫn làm một cuộc di chuyển chỗ ở lịch sử: Bán nhà Hà Nội, xây nhà tại thành phố Hồ Chí Minh, bắt đầu một cuộc sống mới. Đúng là những tấm gương mẫu mực về lối sống lạc quan, yêu đời!

Bí quyết trường thọ đã được nói đến rất nhiều. Nếu được phép nhắc lại và sắp xếp cho có trật tự những bí quyết và gợi ý biện pháp thực hiện để độc giả tiện theo dõi, có thể chấp nhận một trật tự như sau:

• **Bí quyết thứ nhất: Vận động càng nhiều càng tốt**

Tập thể dục thường xuyên là một trong những cách để kéo dài tuổi thọ

Phương pháp hữu hiệu nhất để sống khỏe mạnh và sống lâu là vận động. Nhưng vận động chỉ tốt khi chúng ta luyện tập và chơi thể thao từ khi còn ít tuổi và chơi thường xuyên. Sự vận động mà các bác sĩ khuyến khích chúng ta quan tâm không nhất thiết phải là chơi thể thao chuyên nghiệp. Bởi vì mỗi một hình thức vận động mang tính lý học đều khiến cho cơ bắp của chúng ta rắn chắc hơn, động tác khéo léo hơn, các tế bào mỡ bị đốt cháy nhiều hơn, máu lưu thông trong cơ thể tốt hơn, nhờ đó tất cả mọi tế bào đều được cung cấp dinh dưỡng và ôxy đầy đủ hơn.

Có một phương pháp thế này. Bạn có thể vận động một cách đơn giản như đi đều bước, chạy nhẹ nhàng, đi xe đạp, chơi bóng, bơi hoặc... khiêu vũ. Các chuyên gia gợi ý chúng ta nên cố gắng tập, cho dù chỉ 3 lần một tuần, mỗi lần khoảng từ 30 phút đến một giờ. Để sự cố gắng không vượt quá sức chịu đựng của cơ thể, cần phải lựa chọn cho mình nhịp độ phù hợp. Trong thời gian tập, nhịp tim tối đa tính trên một phút có thể là 180 trừ đi

năm tuổi (chẳng hạn nếu bạn ở tuổi 30 thì nhịp tim của bạn là 150/phút).

• **Bí quyết thứ hai: Nghỉ ngơi hợp lý**

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn những người có tuổi thọ cao về thời gian ngủ trong ngày của các cụ. Kết quả cho thấy là phần lớn các cụ sống lâu đều ngủ từ 6 đến 7 tiếng một ngày. Về mặt khoa học, ngủ rất cần thiết cho chúng ta, xét từ nhiều lý do, chẳng hạn như khi ngủ các tế bào tái tạo nhanh, diễn ra quá trình “trùng tu” hệ thống giám sát sự trao đổi chất, cho nên máu lưu thông tốt, cung cấp đầy đủ lượng máu cần thiết cho các cơ, thúc đẩy sự tổng hợp protein và sản xuất hoóc – môn. Giấc ngủ cho phép chúng ta hồi sức về cả ý nghĩa vật lý học lẫn tâm lý học. Giống như hàng ngày chúng ta cần đến khoảng thời gian nghỉ ngơi nhất định.

Có một phương pháp thế này. Bạn không nên thức đêm, bởi vì cả trong kỳ nghỉ cuối tuần bạn cũng không thể ngủ bù cho thời gian đã thức, cũng không thể ngủ trước để thức sau. Bạn hãy bảo đảm cho mình những điều kiện tốt nhất để có thể ngủ ngon: Bóng tối, sự yên tĩnh và nhiệt độ thích hợp. Bạn hãy tin rằng trên đời này không có những người không thay thế được, cho nên hãy chia sẻ công việc với người khác – công việc gia đình cũng như công việc chuyên môn. Hàng ngày bạn cần sắp xếp thời gian để có một khoảng dành cho nghỉ ngơi, thư giãn. Một năm hai lần bố trí nghỉ phép với mục đích đi nghỉ ngơi ở một nơi nào đó xa hẳn nhà mình.

• **Bí quyết thứ ba: Không hút thuốc**

Hãy nói không với thuốc lá

Mỗi điếu thuốc lá rút ngắn cuộc đời của bạn 5 phút rưỡi. Trong khói thuốc có khoảng 40 hợp chất gây ung thư. Nicotin tiêu hủy các chất chống lại quá trình ôxy hoá, vì thế nó thúc đẩy hiện tượng tắc nghẽn động mạch. Phụ nữ hút thuốc mãn kinh sớm hơn 2 năm so với phụ nữ bình thường. Da của người hút thuốc nhanh lão hoá hơn. Hút thuốc cũng đẩy nhanh sự

phát triển của bệnh loãng xương. Cần phải bỏ thuốc vì chỉ sau từ 3 đến 9 tháng bệnh ho và chứng khó thở sẽ giảm hẳn. Sau 5 năm cai thuốc, nguy cơ suy tim giảm đi một nửa, sau 10 năm nguy cơ ung thư phổi cũng chỉ còn một nửa so với người hút thuốc.

Có một phương pháp thế này. Nếu bạn không xoay sở được với sự nghiện ngập bằng ý chí, một số loại dược phẩm đang có trong hiệu thuốc có thể giúp bạn (chẳng hạn như kẹo cao su hay cao dán Nicorette, thuốc viên Zyban hoặc NiQuitin, cao dán NiQuitin, kẹo cao su hay cao dán nhãn hiệu Nicotinell), bạn cũng có thể cai nghiện theo phương pháp không dùng thuốc (thôi miên, châm cứu).

• Bí quyết thứ tư: Ăn uống sao cho có lợi cho sức khỏe, tức là tránh mỡ

Chế độ ăn uống hợp lý và vận động nhiều là hai biện pháp cho phép bạn tránh được béo phì, cũng có nghĩa là tránh được các bệnh mãn tính như tắc nghẽn động mạch, tiểu đường, nhờ đó tuổi thọ tăng cao. Trong bữa ăn hàng ngày bạn nên cố gắng hạn chế mỡ động vật đến mức tối đa, bởi vì mỡ động vật chứa cholesterol có hại, còn các loại rau quả thì lại phải tăng lượng, càng nhiều càng tốt, bởi chúng giàu các chất chống ôxy hoá có tác dụng cản trở các gốc tự do. Cũng nên ăn nhiều cá, vì chúng chứa nhiều axit béo không bão hoà omega -3 rất cần thiết cho cơ thể (đặc biệt có lợi cho mạch máu, cho da và cho các khớp xương).

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy ăn thành bữa nhất định, tốt nhất là 5 bữa một ngày, cách đều về thời gian và không ăn vặt giữa các bữa ăn chính. Trong thực đơn của bạn phải có khoảng 1kg rau quả mỗi ngày. Bạn hãy thay bánh mì trắng bằng bánh mì sẫm màu xay chưa kỹ giàu vitamin B và E. Bạn cũng nên thường xuyên ăn hạt kê. Hãy uống mỗi ngày một cốc vại sữa chua tự nhiên. Nên ăn khoảng một cân cá mỗi tuần, nhất là cá biển (cá thu, cá mè, cá nục, cá hồi, cá ngừ, cá trích, cá

bơn...).

• **Bí quyết thứ năm: Kiên quyết tuyên chiến với stress**

Tại sao phải sống trong stress khi stress làm tổn hại đến sức khỏe của bạn?

Nhịp độ mỗi ngày một khẩn trương của cuộc sống hiện đại khiến chúng ta dễ dàng bị ức chế, đôi khi vì những lý do rất vụn vặt. Và chúng ta tỏ ra lúng túng trong cách phản ứng. Khi những xúc động tăng, các thứ khác trong cơ thể như adrenalin, axit béo bão hoà, đường và triglycerid cũng tăng theo. Nếu các hợp chất này không được trung hoà trong cơ thể, chúng sẽ ảnh hưởng xấu đến các cơ quan như tim, gan, thận...

Có một phương pháp thế này. Nếu bạn cảm thấy mình sắp mất bình tĩnh, bạn hãy ngừng công việc đang làm lại, hít thở sâu và đếm từ một đến mười. Hoặc bạn tự đặt cho mình câu hỏi: “Liệu có chuyện gì xảy ra không?”. Có thể bạn sẽ tự đưa ra câu trả lời: “Chẳng có gì bắt mình phải mất bình tĩnh như vậy”. Bạn nên nhớ rằng không có tình huống nào không tìm ra lối thoát.

• **Bí quyết thứ sáu: Tăng cường sức đề kháng**

Hệ thống đề kháng hành chức tốt sẽ bảo vệ chúng ta khỏi bị nhiễm trùng. Điều này rất quan trọng bởi vì thậm chí một trường hợp nhiễm trùng rất vặt vãnh có thể làm giảm sức sống cho cơ thể. Phong cách sống lành mạnh chắc chắn sẽ là bạn đồng minh của sức đề kháng, song cũng cần phải dùng đến các biện pháp đặc biệt, chẳng hạn như luyện bản thân để có sức dẻo dai. Khi chúng ta thường xuyên hâm nóng cơ thể mình bằng mọi cố gắng, hệ thống điều hoà nhiệt độ trong cơ thể chúng ta không được rèn luyện, nên khi chúng ta phải chịu nóng hay lạnh, hệ thống này không xoay sở được với điều kiện mới và nhiễm trùng là chuyện tất nhiên.

Có một phương pháp thế này. Bạn có thể buộc hệ thống điều hoà nhiệt độ trong cơ thể bạn làm việc tốt hơn bằng cách điều chỉnh các lớp quần áo cho phù hợp với nhiệt độ môi trường (tốt

nhất là mặc nhiều lớp, nhưng đừng ấm quá). Buổi sáng sớm và chiều tối bạn nên tắm nước theo phương pháp sử dụng nước ấm – lạnh thay đổi (bắt đầu và kết thúc bằng nước ấm, thời gian tắm nước lạnh chỉ nên bằng một phần ba thời gian tắm nước ấm), tập thể dục cạnh cửa sổ mở to, tận dụng hình thức tắm hơi (nhưng sau khi ra khỏi phòng tắm hơi có thể tắm nước mát hoặc nước lạnh), bất kể thời tiết như thế nào, hàng ngày bạn hãy đi dạo ít nhất nửa giờ.

• **Bí quyết thứ bảy: Uống nước đến no thì thôi**

Uống nước để giữ được vẻ trẻ trung lâu hơn

Nên uống ít nhất từ 1, 5 lít đến 2 lít nước mỗi ngày – lượng nước này rất cần cho cơ thể chúng ta. Cái lợi thứ nhất của việc uống nước là chúng ta thải nhanh các loại chất độc hại đối với cơ thể ra ngoài cùng với nước tiểu, cái lợi thứ hai là cung cấp đủ nước cho cơ thể, qua đó da của chúng ta sẽ mịn màng, mềm mại lâu hơn, cũng có nghĩa là chúng ta giữ được vẻ trẻ trung lâu hơn.

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy uống nhiều nước, trước hết là nước khoáng (có ga cũng được), nước chè xanh và nước hoa quả tươi. Trong nước khoáng có các chất rất cần thiết cho sức khỏe. Ngược lại trong nước chè xanh có polifenol, trong nước hoa quả tươi có hàng loạt các vitamin vô giá, chúng chính là kẻ thù nguy hiểm của các gốc tự do, mối đe dọa thường trực đối với cơ thể chúng ta.

• **Bí quyết thứ tám: Tận dụng triệt để các dịp tiêm phòng**

Tuổi thọ con người rõ ràng đã tăng cao từ khi khoa học tìm ra thuốc kháng sinh penixilin và đưa vào áp dụng các loại tiêm phòng. Nhờ tiêm phòng, tỉ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đã giảm trên một nửa. Trong thời thơ ấu của con cái, cha mẹ phải hết sức quan tâm đến chuyện tiêm phòng cho chúng. Sau đó mới đến các mối quan tâm khác.

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy nhớ thực hiện các đợt tiêm phòng, đặc biệt là tiêm phòng viêm gan B, tiêm phòng

cúm, tiêm phòng uốn ván, tiêm phòng viêm màng não, tiêm phòng ung thư cổ tử cung. Nếu bạn là người hay chu du thế giới, ít nhất nửa năm trước mỗi cuộc hành trình, bạn hãy kiểm tra xem loại bệnh nào ở những đất nước xa xôi, lạ lẫm có khả năng đe dọa sức khỏe bạn và liệu có thể dùng tiêm phòng để chống lại chúng hay không, tiêm như thế nào và vào thời điểm nào. Sau đó thì bạn hãy tiêm phòng và không được coi nhẹ lời khuyên của các bác sĩ.

• **Bí quyết thứ chín: Hãy nhìn đời qua cặp kính màu hồng**

"Nụ cười là mười thang thuốc bổ"

Các nhà khoa học Mỹ đã tiến hành nhiều công trình nghiên cứu rất tỉ mỉ để đi đến kết luận về ảnh hưởng đến sức khỏe của tính lạc quan và tính bi quan. Nhóm các nhà khoa học thuộc Mayo Clinic đã tính được rằng những người lạc quan thọ hơn những người bi quan từ 10 đến 12 năm. Những người lạc quan ít khi bị ốm, nếu có làm sao thì cũng nhanh chóng vượt qua những trục trặc về sức khỏe. Họ cũng sẵn sàng và thường xuyên đến gặp bác sĩ, sau đó thực hiện rất đầy đủ lời khuyên của các chuyên gia. Những người bi quan, ngược lại, luôn nghĩ rằng chẳng gì có thể giúp họ, cho nên họ không những lơ là việc chăm sóc sức khỏe bản thân mà còn phung phí chúng một cách không thương tiếc.

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy tin rằng nụ cười là sức khỏe, bởi vì khi cười, toàn bộ các cơ được vận động, ngoài các cơ tham gia trực tiếp vào động tác, cơ bụng cũng không nằm ngoài cuộc. Khi các cơ được huy động, chúng co giãn, tạo nên một hình thức mát -xa các cơ quan nội tạng, giúp cho chúng được cung cấp máu và ôxy đầy đủ. Vì vậy bạn nên xem hài kịch và nghe chuyện tiếu lâm. Nếu bạn có mặt giữa những người quen biết, bạn hãy thử một bài tập đơn giản: Một người bắt đầu cười, những người khác lần lượt tham dự cuộc chơi. Tiếng cười cứ thế lan ra và chỉ một lát sau, các bạn sẽ cười nghiêng ngả mà không hiểu vì sao mình lại cười.

• Bí quyết thứ Mười: Đoạn tuyệt cảnh cô đơn

Những người già, khi được hỏi về bí quyết sống lâu, thường trả lời “tôi sống là sống vì ai đó”. Các nhà khoa học cũng thống nhất nhận định rằng sống tích cực giữa bạn bè, bên cạnh những người thân thiết với mình, điều đó có ảnh hưởng rất tốt đến tâm lý và tâm trạng của chúng ta. Mà sự lành mạnh về tâm lý chắc chắn có liên quan đến sự khoẻ mạnh chung của cơ thể. Chúng ta càng cung cấp cho cơ thể nhiều những kích thích tích cực bao nhiêu thì chúng ta càng có nhiều cơ hội bấy nhiêu để kéo dài tuổi thọ.

Một trong những kích thích tích cực đó là sinh hoạt tình dục – các chuyên gia thuộc Bệnh viện hoàng gia ở Edynburg đã khẳng định như vậy. Các chuyên gia này đã nghiên cứu một số cụ già ở tuổi 70 sống độc thân và một số cụ cũng ở tuổi đó nhưng có bạn đời và sinh hoạt tình dục đều đặn. Theo ý kiến của các nhà khoa học, các cụ thuộc nhóm thứ hai này nhìn chung trông trẻ hơn 5 tuổi so với tuổi khai sinh. Các bác sĩ đi đến kết luận rằng tình dục ảnh hưởng tốt đến cơ thể của những người duy trì sinh hoạt này: Nó kích thích trao đổi chất, cung cấp đầy đủ ôxy cho cơ thể, làm săn chắc các cơ, tạo điều kiện ngủ tốt hơn, thoả mãn nhu cầu về sự gần gũi, ngoài ra còn giải toả căng thẳng, cải thiện tâm trạng.

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy thường xuyên có mặt giữa bạn bè thân thiết và mọi người nên cố gắng làm những gì mình thích, không quá phụ thuộc vào ý kiến xung quanh rằng “không nên” thế này, “chỉ nên” thế kia. Bạn cũng đừng lảng tránh các cuộc gặp với thành phần mở rộng Nhưng bên cạnh đó bạn cần chăm lo củng cố, thắt chặt các mối quan hệ gia đình. Bạn nên nhớ rằng các công trình khoa học đã khẳng định là xây dựng hạnh phúc gia đình và duy trì sự bền vững của nó là những yếu tố kéo dài tuổi thọ cho cả phụ nữ lẫn đàn ông. Vậy nên bạn cần quan tâm đến nửa kia của mình và cũng không nên quá hạn chế mình trong sinh hoạt tình dục.

• Bí quyết thứ mười một: Tập thể dục cho những tế bào lười biếng

Thường xuyên nâng cao hiểu biết của mình qua sách báo

Mặc dù khó tin, song lại là thực tế. Bộ não của chúng ta mới chỉ tận dụng 25% năng lực của mình. Khi con người ta tuổi tăng cao thì tỷ lệ đó còn thấp hơn nữa. Trong khi đó, các nhà khoa học Xcốtlen đã chứng minh được rằng những người có chỉ số thông minh cao sẽ có khả năng sống lâu hơn vì tri thức của họ sâu rộng hơn, họ biết tận dụng tri thức đó để bảo vệ mình trước những nguy cơ khác nhau. Rất may là các tế bào nhàn rỗi của chúng ta có thể đánh thức được nếu thường xuyên thực hành một số bài luyện tập.

Có một phương pháp thế này. Bạn hãy tập cho mình thói quen và hứng thú giải ô chữ, giải câu đố vui, làm các trắc nghiệm, thường xuyên nâng cao hiểu biết của mình thông qua sách báo và xem các chương trình truyền hình hay tích cực gặp gỡ những người được coi là hấp dẫn. Bạn cũng nên học ngoại ngữ, cố gắng nhớ lời các bài hát, thuộc một số bài thơ, thậm chí nhớ số điện thoại. Hàng ngày bạn nên đọc các bài viết với dung lượng lớn hơn. Nên thường xuyên mời bạn bè đến nhà chơi và cùng nhau tham gia vào những hoạt động tập thể bổ ích. Bạn cũng đừng ngại mất thời gian lang thang trên internet để tìm đọc những chuyện hay, thoả mãn óc tò mò của mình.

* Cần phải ăn nhiều rau xanh và hoa quả hơn nữa.

Tốt nhất mỗi ngày ăn 5 lần, bởi đó là cách tốt nhất để duy trì sức khỏe và kéo dài cuộc sống. Quan điểm phổ biến này đến cùng vẫn chưa phải là sự thật. Giờ đây cái mà cơ thể chúng ta cần không phải là rau xanh và hoa quả, mà là axit béo omega-3, thành phần vốn quá ít trong thực đơn hàng ngày.

Axit béo omega-3 không có trong táo, không có trong dầu hướng dương, đậu nành hay bột ngô. Nguồn cung cấp chính thành phần này là một số loài cá biển, sữa mẹ...

Huyền thoại rau xanh

Bốn ngàn năm trước công nguyên, quả chanh từng được mệnh danh là quả táo vàng trong vườn của Hesperyd tại Mezopotami, Ai Cập và Hy Lạp, nơi đó đã trở thành biểu tượng của sức khỏe và niềm vui cuộc sống. Mãi trên 200 năm trước, quả chanh mới được du nhập vào khoa dinh dưỡng học và y học châu Âu, khi James Lind, bác sĩ Hải quân Hoàng gia Anh nhận thấy rằng, cam và chanh có thể đóng vai trò thần dược cho đám lính thủy khổ sở vì bệnh scorbut.

Có điều, đến đầu thế kỷ XXI, mối đe dọa sức khỏe chính không phải là scorbut, mà là các bệnh ung thư và nhồi máu cơ tim. Tuy nhiên, không có gì đảm bảo rằng, cam và chuối có thể bảo vệ con người trước những căn bệnh này, cũng như bệnh thiếu vitamin.

Kết quả quan sát 520.000 người từ năm 1992 được thực hiện tại 10 quốc gia EU trong khuôn khổ chương trình EPIC, cho thấy rằng: rau xanh và hoa quả chỉ có tác dụng duy nhất giảm thiểu nguy cơ ngã bệnh ung thư phổi, trái lại không có ảnh hưởng gì đến tình trạng chúng ta bị ung thư dạ dày, ung thư tuyến tiền liệt hoặc ung thư thận.

Các kết luận phân tích nhiều nghiên cứu về đề tài dinh dưỡng lành mạnh do Cơ quan kiểm soát thực phẩm và thuốc chữa bệnh Mỹ (FDA) công bố tháng Tám năm 2007 cũng khá bi quan. Té ra nước hoa quả và nước sốt cà chua chỉ độc nhất có thể bảo vệ cơ thể trước một số bệnh ung thư như tuyến tiền liệt, ung thư tụy hoặc đại tràng ở mức độ rất hạn chế. Chắc chắn việc uống viên likopen, thành phần chống ung thư chính của cà chua không hề có tác dụng gì.

Bất chấp một bộ phận các chuyên gia dinh dưỡng vẫn tin rằng, rau xanh và hoa quả có thể trợ giúp trong điều trị bệnh nhân ung thư, tuy nhiên điều đó cũng không được xác nhận với trường hợp ung thư vú. Những nghiên cứu tiến hành với ba

ngàn nữ bệnh nhân do GS. John Pierce (University of California) chỉ đạo, cho thấy rằng, việc duy trì chế độ mỗi ngày 5 lần rau xanh và hoa quả với khối lượng lớn không hề có tác dụng làm giảm thiểu nguy cơ tái phát ung thư. Linda McCartney, vợ của Paul McCartney thành viên ban nhạc The Beatles huyền thoại, tác giả cuốn sách nấu ăn dành cho người ăn chay, nạn nhân ung thư vú đã tin vào điều đó. Bà đã qua đời năm 1998, sau ngót 5 năm chiến đấu với bạo bệnh.

Chạy đua với dinh dưỡng lành mạnh, người ta đã gán cho hoa quả vai trò quá lớn trong thực đơn hàng ngày.

• **Có phải ngộ nhận**

Chạy đua với dinh dưỡng lành mạnh, người ta đã gán cho hoa quả vai trò quá lớn trong thực đơn hàng ngày. Thậm chí không ít chuyên gia kinh tế cũng tin rằng, thí dụ - hiện tượng giảm thiểu số lượng các ca tử vong do nhồi máu cơ tim ghi được trong 15 năm qua ở Ba Lan là hiệu quả của chính sách mở cửa thị trường trong nước cho cam và chanh. Tiếc rằng, không ai chứng minh được điều đó.

Lịch sử y học thế giới từng ghi nhận không ít trường hợp ngộ nhận tương tự. Năm 1932, thí dụ - người ta phát hiện ra rằng, chanh có chứa nhiều vitamin C và đến thập kỷ 80, nó được mệnh danh là thần dược của tuổi thanh xuân. GS. Linus Pauling, tác giả giải thưởng Nobel thuộc lĩnh vực Y học, người quảng bá quả chanh lớn nhất, đã khuyên mọi người uống vitamin C liều cao để chống ung thư và nhồi máu cơ tim. Tiếc rằng, thực tế lại thêm một lần chứng tỏ: Trong dinh dưỡng học không có mối liên hệ nhân quả đơn giản như vậy. Chanh không cho thấy tác dụng đa năng, còn việc uống vitamin C liều cao không có tác dụng phòng chống, thậm chí cả hiện tượng cảm lạnh.

Các vitamin tổng hợp nhân tạo cũng không phải là thần dược. Mọi kết quả phân tích đều cho thấy rằng, chúng không hề có tác dụng giúp cơ thể phòng chống ung thư cũng như nhồi

máu cơ tim. Chỉ có điều, không ai mong muốn xác nhận các nghiên cứu lâm sàng.

Nếu như cách đây không lâu vẫn còn là những mối nghi ngờ, những nghiên cứu được tiến hành với trên 200 ngàn người, mà kết quả đã được các chuyên gia Đại học Copenhagen công bố năm 2007, đã làm rõ tất cả. Thực tế cho thấy, những tân được có chứa các thành phần chống oxy hóa, như vitamin E, A và beta-caroten, thay vì bảo vệ cơ thể trước bệnh ung thư và nhồi máu cơ tim, còn làm gia tăng 5% nguy cơ tử vong sớm.

• **Trạng thái Cân bằng dinh dưỡng**

Liệu có nên quay về với thực đơn người nguyên thủy, tức chỉ ăn độc nhất động vật hoang dã? Thực tế Ba Lan cho thấy: Chế độ dinh dưỡng quá nhiều thịt có màu đỏ có thể đi đến kết cục ung thư bàng quang hoặc ung thư vú. Phụ nữ thường xuyên ăn thịt bò trong thời gian mang thai sẽ sinh ra những đứa con trai ít có khả năng phát triển nòi giống. Cơ thể chúng tạo ra đội quân tinh trùng 24% ít hơn so với đồng loại - những nghiên cứu được tiến hành tại trường Đại học Rochester đối với 387 đàn ông sinh ra trong thời gian 1949 - 1983 cho kết quả như vậy.

Tại sao có chuyện đó? Tình trạng dư thừa mọi sản phẩm, kể cả các sản phẩm tự nhiên, đều độc hại. Thí dụ điển hình là đậu nành. Nhờ đậu nành, người ta lý giải thực tế dân châu Á ít bị bệnh tim và ung thư hơn so với dân châu Âu. Ngày nay đậu nành dường như đã được ngành công nghiệp thực phẩm chế biến thành con ngựa thành Tơ-roa. Lượng tiêu thụ sản phẩm này trên thế giới trong 40 năm qua đã tăng tới mười lần. Đậu nành đã hiện diện trong trên 60 sản phẩm khác nhau: Trong cháo ăn liền, bột trẻ em dành cho trẻ sơ sinh, trong bánh mì và nhiều sản phẩm ăn liền, trong kem, và các món tráng miệng chế biến có sữa, trong một số món súp và trong thịt lợn.

Ngoài protein, trong thành phần đậu nành còn có fitoestrogen liều cao có thể dẫn đến tình trạng rối loạn hoóc-

môn, nhất là trẻ em. TS. Mike Fitzpatrick, chuyên gia độc tố học Niu- Zelan thậm chí nghi ngờ rằng việc tiêu thụ quá nhiều sản phẩm đậu nành có thể là thủ phạm gây ra tình trạng giảm thiểu khả năng sinh sản của đàn ông thế giới ghi nhận được trong 50 năm qua.

Những con vẹt thí nghiệm được nhà khoa học này áp dụng chế độ dinh dưỡng giàu đậu nành vào tuổi dậy thì sớm hơn bình thường và thời gian chấm dứt khả năng sinh sản rút ngắn trông thấy. Cho dù loài vẹt có thể hấp thụ đậu nành khác con người, song hoàn toàn có cơ sở, khi khẳng định rằng, lạm dụng đậu nành thay vì tiếp thêm sức lực cho chúng ta, nó sẽ dẫn đến tình trạng làm mất trạng thái Cân bằng giữa các axit béo cần thiết cho cơ thể: Omega-6 và omega-3. Sức khỏe chúng ta ở mức độ đáng kể phụ thuộc vào chính trạng thái Cân bằng này, chứ không phải định lượng rau xanh và hoa quả ăn hàng ngày.

Trong thực đơn của những công dân Nhật Bản có tuổi thọ cao nhất, nhiều các axit béo omega-3 đóng vai trò quan trọng hơn cả. Chính chúng phát huy tác dụng bảo vệ cơ thể trước mọi bệnh tật lớn nhất - GS. Marek Naruszewich, chủ tịch Hiệp hội Nghiên cứu xơ vữa động mạch Ba Lan, khẳng định. Người Nhật ăn không chỉ đậu nành và rau xanh, mà trước hết là rất nhiều cá và các hải sản.

Cá biển là một trong những nguồn cung cấp axit béo omega-3 dồi dào nhất

Vẫn thịnh hành sự hiểu nhầm về vai trò của dầu cá. Dựa vào thực tế giàu vitamin D, trước đây nó được dùng cho trẻ em để chống bệnh còi xương. Trong khi dầu cá chủ yếu chứa axit béo omega-3, chứ không phải vitamin. Nó cần phải được sử dụng với mọi lứa tuổi, nhất là phụ nữ đang chờ sinh con. Những nghiên cứu tại Anh chứng tỏ rằng, trẻ ba tuổi của những bà mẹ ăn ít cá trong thời gian mang thai thường gặp khó khăn trong việc quan hệ với đồng lứa. Đến tuổi đi học, chúng thường học

kém và khả năng hoạt động thể chất hạn chế.

Tiếc rằng, thực tế thậm chí cả nhiều bác sĩ cũng không biết gì về những ưu việt của axit béo omega-3. Không ít trường hợp bác sĩ cấm phụ nữ mang thai áp dụng chế độ dinh dưỡng bổ sung viên axit béo omega-3, bởi họ coi là độc hại. Đó là hiện tượng không bình thường, bởi không có tân dược có nguồn gốc tự nhiên nào được nghiên cứu tốt như các sản phẩm chứa omega-3, GS. Christian A. Devon, chuyên gia dinh dưỡng nổi tiếng Đan Mạch bình luận. Tại Nhật Bản, viên omega-3 được điều trị bệnh nhân trầm cảm. Cũng tại Đan Mạch từ lâu người ta đã cho axit béo omega-3 địa vị tân dược sử dụng trong phòng chống các bệnh tim mạch. Sắp tới, Thụy Điển cũng đưa ra quyết định tương tự.

Vàng của biển như tên giới chuyên gia đặt cho các axit béo omega-3 phát huy tác dụng tích cực trong chữa trị hầu hết các loại bệnh tật. Chúng giúp cơ thể tăng cường sức mạnh đề kháng và tự bảo vệ trước bệnh tâm thần phân liệt và bệnh mất trí nhớ (Alzheimer), chống bệnh tiểu đường và dị ứng. Giảm thiểu nguy cơ đột tử vì bệnh mạch vành và tai biến mạch máu não. Có tác dụng kéo dài sự sống tương tự như Stalyn, thuốc giảm nồng độ cholesterol và tăng cường khả năng chống viêm nhiễm của cơ thể. Các axit béo omega-3 giảm thiểu các triệu chứng bệnh thấp khớp, hạ huyết áp (đối với người bị bệnh huyết áp cao), giảm thiểu tính hiếu động thái quá của trẻ. Cũng có thể phát huy tác dụng tự vệ chống lại một số bệnh ung thư, như ung thư vú, tuyến tiền liệt và ung thư đại tràng.

Cần 0,5 đến 1,5 gam axit béo omega-3 là liều cần thiết dành cho một người trong thực đơn hàng ngày. Chỉ chế độ mỗi tuần ăn từ hai đến bốn lần các loại cá biển béo mới có thể đảm bảo liều chỉ định. Nếu không thể áp dụng chế độ dinh dưỡng như thế, có thể thường xuyên dùng dầu cá (chiết xuất từ gan cá tuyết hoặc sụn cá mập). Ủy ban dinh dưỡng vương quốc Thụy Điển khuyến cáo mọi người hàng ngày uống dầu cá tuyết, kể từ

trẻ bốn tuần tuổi.

Các cách giảm áp huyết để sống lâu

* Bỏ hút thuốc lá: Bỏ hút thuốc là điều kiện hàng đầu mà các bác sĩ đã khuyên bệnh nhân nên theo, nếu muốn giảm áp huyết. Bạn hút một điếu thuốc đầu ngày thì áp huyết của bạn đã gia tăng từ 5 cho đến 10 điểm.

* Hít thở bằng một lỗ mũi: Đây là phương pháp của bà bác sĩ Kavita Chandwani của viện ung thư Anderson ở Mary Land. Bạn bịt một lỗ mũi, hít vào bằng lỗ mũi kia. Rồi chuyển tay, bịt lỗ mũi vừa hít vào và thở ra bằng lỗ mũi vừa được mở. Bạn làm trong vòng một phút và hít thở càng lâu càng tốt.

* Những lớp mỡ ở bụng có khuynh hướng làm cản trở sự tuần hoàn. Cho nên làm cho bụng nhỏ bằng cách tập thể dục, ăn nhiều các thực phẩm có sợi (fibers).

* Rau Cần (celery) cũng làm giảm áp huyết.

* Ngồi thiền cũng làm giảm áp huyết.

* Nên tập nở những nụ cười dù trong những hoàn cảnh bực bội.

* Uống nước nho (grape juice) hay nước cam. Khảo cứu cho thấy nếu bạn uống một ngày hai ly 8 ounces hoặc nước cam hoặc nước bưởi thì trong vòng một tuần, áp xuất của bạn sẽ hạ 7 điểm.

* Uống cà phê, thay vì uống nước coca cola. Chất caffeine không thôi có thể không làm gia tăng áp huyết, nhưng nếu có sự hỗn hợp giữa chất caffeine và chất đường như trong lon coca, thì sẽ gây sự gia tăng áp huyết.

* Đọc sách hay nghe nhạc cổ điển cũng làm giảm áp huyết.

* Ngủ đủ tám tiếng một ngày.

* Chất lycopene có trong cà chua và dưa hấu có thể làm giảm áp xuất đến 10 điểm.

* Giảm lượng muối từ 9 gram một ngày xuống còn 6 grams một ngày, sẽ giúp bạn giảm được nguy cơ bị bệnh tim mạch

đến 10 phần trăm.

Ánh nắng mặt trời và tuổi thọ

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) vừa công bố kết quả cho thấy là hàng năm có đến 60 ngàn người bị chết vì ánh nắng mặt trời. Theo bản công bố này thì hàng năm có đến 42 ngàn người trên thế giới bị chết vì bệnh ung thư da loại Melanomas và 18 ngàn người chết vì các loại ung thư da khác. Phần lớn những người chết vì bệnh ung thư da là do ảnh hưởng của tia tử ngoại tuyến trong ánh nắng mặt trời. Tia tử ngoại đã giúp biến đổi sinh tố D trong cơ thể, giúp cho người ta không bị bệnh còi xương, không bị bệnh rỗng xương. Chúng ta cần ánh nắng mặt trời để có thể chuyển hóa sinh tố D. Thiếu sinh tố D thì có thể sẽ là nguyên nhân gây ra những bệnh nan y, những bệnh ung thư khác. Tuy nhiên, nếu phơi nắng quá nhiều thì ảnh hưởng của tia nắng mặt trời làm người ta bị bỏng nắng (sunburn), bị già trước tuổi vì da dễ khô cằn, bị bệnh cườm mắt (cataracts). Theo sự khuyến cáo của các bác sĩ chuyên môn thì một ngày chúng ta chỉ cần ra ngoài nắng 15 phút, phơi hai tay và hai chân ra thôi là cũng đủ lượng sinh tố D cần thiết cho cơ thể. Quá thời gian phơi nắng 15 phút này, thì chúng ta nên dùng các loại kem chống nắng có nồng độ ít ra là spf 15 để ngăn ngừa sự phá hoại của tia tử ngoại. Ảnh hưởng của tia tử ngoại cũng giải thích là tại sao ở các xứ Phi Châu, Á Châu và Địa Trung Hải, đã có quá nhiều người bị bệnh cườm mắt.

Thống kê cũng cho thấy là cứ 1 trong 5 người Mỹ sẽ có những triệu chứng ung thư da trong cuộc đời. Ngoài việc tránh phơi nắng quá độ, các nhà khảo cứu cũng tìm thấy là nếu ăn uống đúng cách, cũng có thể làm giảm các nguy cơ bị bệnh ung thư da. Những loại sinh tố cần ngăn ngừa bệnh ung thư da là carotenoids, sinh tố E và sinh tố C cũng như chất selenium. Những người ăn các loại trái cây và rau củ có màu sắc như cà chua, broccoli, cam, bưởi... cũng như ăn các loại whole grains,

các loại hạt beans, nuts, seeds... sẽ ít bị bệnh ung thư hơn những người không ăn các loại thực phẩm này.

Nói đến ánh nắng mặt trời thì chúng ta cũng phải nói đến cái nóng. Trận sóng nóng (heat wave) của mùa hè năm nay đã bao phủ toàn thế giới từ Âu sang Á, từ Bắc xuống Nam. Tin tức cho thấy là tính đến ngày 26 tháng 7 vừa qua, trên 100 người chết vì cái nóng ở tiểu bang Cali, 10 người chết ở tiểu bang Missouri, 12 người ở Oklahoma. Tại Âu Châu thì trận sóng nóng cũng đã làm cho trên 30 người chết. Tưởng cũng nên nói thêm là trong mùa nóng năm 2003, đã có trên 15 ngàn người chết vì nóng ở Pháp. Những người dễ chết bị nóng là những người già, những người có sức khỏe kém mà lại bị các bệnh tật nan y như tiểu đường, bệnh tim mạch... Sự ô nhiễm môi trường ngày một tệ trên thế giới và đã khiến quả đất có biết bao nhiêu thiên tai, những trận cuồng phong, những trận động đất và những trận sóng nóng. Trong những năm tới, các nhà chuyên môn đã lên tiếng khuyến cáo các nhà lãnh đạo các quốc gia chuẩn bị ngăn ngừa các trận dịch chết người vì nóng!

Trường Thọ Thập Bí Quyết

Kiến chương Trường Thọ Thập Bí Quyết này chẳng qua chỉ là những phương pháp áp dụng trong vòng 10 phút đồng hồ để tự chữa một số bệnh tật thông thường. Trong vòng mười phút thôi, chúng ta có thể tự mình đả thông các huyết đạo quan yếu liên hệ.

Mười phương pháp vận động kinh mạch toàn thân này rất giản dị. Chúng ta có thể áp dụng tại bất cứ nơi chốn nào và thời điểm nào trong ngày cũng rất thích hợp nên rất tiện lợi cho mọi người trong mọi lứa tuổi.

Chúng ta không cần phải mua sắm dụng cụ thể thao, không cần đóng học phí cho trường huấn luyện mà ở tại nhà hoặc tại văn phòng hay nơi làm việc cũng có thể tùy tiện thực tập trong vòng giây lát.

Mọi người trong chúng ta nếu muốn được sống khỏe, sống vui và sống trường thọ , xin hãy áp dụng các phương pháp dưỡng sinh này ngay từ bây giờ thì hiệu lực vô cùng hữu ích.

Các phương pháp châm cứu , áp chỉ, án ma trong y học cổ truyền Trung Quốc hoàn toàn dựa trên nền tảng lấy sự vận hành của kinh mạch làm chủ yếu. Tuy nhiên châm cứu quan trọng hơn và có tính cách chuyên khoa hơn. Do đó người áp dụng phương pháp này phải là những nhà y học chuyên nghiệp.

Còn áp chỉ và án ma là thứ yếu, là phụ kiện, và trong dân gian ai cũng có thể học được để tự chữa bệnh cho chính mình hoặc cho chính người thân của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà kém phần công hiệu. Vả lại, nếu chúng ta áp dụng thường xuyên mỗi ngày không những phòng chống được bệnh tật mà còn được khỏe mạnh, kéo dài được tuổi thanh xuân và trường thọ nữa. Khi nhức đầu thì mình trị nhức đầu, đau chân thì trị đau chân..., liên tục trấn áp bệnh tật không cho nó có cơ hội phát khởi thì thử hỏi sao mà không thể sống khỏe được.

Về vấn đề vận hành kinh mạch trong cơ thể của con người, chúng ta có thể phân chia làm mười bộ phận và vị trí khác nhau.

- Mắt: Tình Minh Huyệt và Thái Dương Huyệt.
- Tai: Phía sau ót có huyệt Minh Thiên Cổ.
- Mũi: Nghinh Hương Huyệt.
- Miệng: Phương pháp vận động của môi và răng.
- Mặt: Tất cả các huyệt đạo trên mặt.
- Cổ: Phía trước và phía sau của cổ.
- Ngực: Các kinh mạch tiếp cận ở phổi.
- Tay: Hiệp Cốc Huyệt, lòng bàn tay và lưng bàn tay.
- Thắt lưng: Huyệt Mạng Môn ở phía sau thắt lưng.
- Chân: Huyệt Túc Tam Lý.

Những huyệt đạo trong mười bộ phận của cơ thể con người rất quan trọng và mỗi huyệt phụ trách các nhiệm vụ khác

nhau. Cho nên nếu hàng ngày chúng ta xoa bóp hay uốn nắn nó, làm cho nó được linh hoạt thì khả năng tiêu trừ bệnh tật rất cao. Giống như cơ thể của chúng ta, sau một ngày làm việc mệt mỏi cũng cần phải được nghỉ ngơi bằng giấc ngủ và dùng ba bữa ăn để bồi dưỡng. Phương pháp áp chỉ hay ấn ma này rất dễ thực hành. Chỉ cần nhớ một điều là trước khi áp dụng, chúng ta phải xoa mười đầu ngón tay và lòng bàn tay cho nóng gọi là để cho có tĩnh điện rồi mới bắt đầu thực hành.

Phương Pháp Thực Hành

1. Mắt Và Thị Giác:

Trong dân gian chúng ta thường nói, mắt là cửa sổ của tâm hồn, là cơ quan trọng yếu của con người giúp chúng ta trông thấy và phân biệt được mọi vật cụ thể ở chung quanh mình và trong phạm vi sinh hoạt. Chung quanh của mắt được bố trí các huyết đạo như sau: Tình Minh huyết, Ty Trúc Không huyết và Đồng Tử Giao huyết v.v..

Những huyết đạo này có nhiệm vụ bảo vệ và dinh dưỡng cho mắt luôn luôn được khỏe mạnh và trong sáng. Cho nên hàng ngày chúng ta phải xoa nắn các huyết đạo này để cho nó lúc nào cũng linh hoạt nhờ máu huyết lưu thông điều hòa để nuôi dưỡng các thần kinh của mắt và thị giác.

Nếu chúng ta kiên tâm áp dụng hàng ngày có thể chặn đứng được sự phát sinh của các chứng bệnh cận thị, viễn thị, loạn thị, đục nhân mắt và võng mô bị kết mạc. Ngoài ra phương pháp này cũng còn làm cho mắt trông lanh lẹ và có thần sắc.

Đây là phương pháp xoa mắt theo lối áp chỉ. Hai bàn tay được xoa đi xoa lại nhiều lần làm cho nóng các ngón tay để phát sinh ra tĩnh điện.

Sau đó dùng hai ngón giữa ấn lên Tình Minh Huyết của hai mắt, kéo vòng lên chân mày tới Ty Trúc Không Huyết, vòng xuống Đồng Tử Huyết và sau cùng trở lại Tình Minh Huyết coi như xoa được một vòng.

Sức mạnh ấn xuống trong lúc xoa mắt vừa phải, không quá mạnh mà cũng không quá yếu. Trong khi xoa, đôi mắt nhắm lại, sau khi xoa xong, không nên mở mắt liền mà phải tiếp tục nhắm mắt từ 30 giây đến một phút.

Trong khi chưa mở mắt ra, chúng ta dùng đầu của hai ngón tay cái ấn lên huyệt Thái Dương, di động vòng vòng trong một vòng tròn nhỏ, từ 21 tới 36 lần. Phương pháp này có thể làm cho tỉnh não sau khi làm việc mệt nhọc vì vận dụng trí óc nhiều và cũng chữa được chứng nhức đầu rất hay.

2. Xoa Tai:

Chung quanh tai của con người có rất nhiều huyệt đạo. Các huyệt đạo này lại liên quan đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể. Cho nên chỉ cần xoa bóp hai bên tai là có thể đã đánh thức sự vận hành của các cơ quan trong toàn thân. Cách xoa là áp hai lòng bàn tay vào tai, kẹp phần dưới của hai vành tai giữa hai ngón trỏ và ngón giữa rồi xoa theo cử động đưa lên đưa xuống từ 21 đến 36 lần.

Sau khi xoa, toàn thân cảm thấy sảng khoái và ấm áp. Sau đó dùng hai bàn tay áp chặt để bịt kín hai lỗ tai lại. Các ngón tay hướng về phía sau và bộ lấy sau ót. Ngón trỏ đè lên ngón giữa, dùng sức bật ngón trỏ ấn mạnh xuống từ 21 đến 36 lần. Vì hai lỗ tai đã bị bịt kín, nên chúng ta nghe được âm thanh phát xuất như tiếng trống mà các môn sinh bên Đạo Gia gọi là Minh Thiên Cổ. Âm thanh này giúp cơ thể trì hoãn sự lão hóa, trị được chứng ù tai và chữa được bệnh cao huyết áp.

3. Xoa Mũi:

Dọc theo sống mũi có các huyệt đạo Tình Minh, Tiểu Nghinh Hương, Tỷ Thông và huyệt Nghinh Hương. Phương pháp này có thể chữa được các chứng bệnh về mũi như nghẹt mũi, viêm mũi và chảy mũi v.v... Mỗi ngày chỉ cần xoa mũi hai lần có thể giảm bệnh và đồng thời tinh thần cũng được minh mẫn. Vì những người bị bệnh mũi, tinh thần không được tỉnh táo, hay lừ đừ, trí nhớ kém, không thể tập trung tinh thần nên học bài

lâu thuộc. Chỉ cần chữa cho mũi được thông thì tinh thần và trí nhớ sẽ hồi phục lại như xưa.

Trước hết chúng ta dùng hai ngón tay giữa cọ xát lại với nhau đến khi nóng lên, rồi đặt hai ngón tay này lên hai bên mũi xoa lên xoa xuống. Xoa lên đến điểm cao nhất là huyệt Tình Minh và thấp nhất là huyệt Nghênh Hương. Cử động từ 21 đến 36 lần. Mỗi lần cử động là kể luôn hai động tác xoa lên và xoa xuống.

4. Xoa Miệng:

Miệng gồm môi và răng. Môi thì gồm có môi trên và môi dưới. Môi trên có huyệt Hòa Giao và môi dưới có huyệt Thừa Tương. Kích động hai huyệt này giúp chúng ta ngừa được các chứng cảm mạo, sưng nướu và chảy máu răng. Thực hành bằng cách đặt môi trên và môi dưới ở giữa hai ngón tay trỏ và ngón tay giữa, rồi kéo qua kéo lại theo cử động chiều ngang. Mỗi lần xoa như vậy từ 21 đến 36 cử động.

Xong rồi chúng ta cắn răng nghe cọc cọc từ 21 đến 36 lần. Phương pháp này là một cách dưỡng sinh hữu hiệu do các môn sinh Đạo Gia đã thực hành từ thuở xa xưa để duy trì sức khỏe. Phần đông người ta bắt đầu từ 60 tuổi trở lên, răng cở ít nhiều cũng bị lung lay hay bị rụng. Tuy nhiên các vị Đạo Gia ở Trung Quốc đã thực hành phương pháp cắn răng như thế. Họ coi như là một thứ công phu để giữ cho răng được bền vững, nên có người đã già mà răng vẫn còn đầy đủ và rắn chắc.

5. Xoa Mặt:

Trên mặt có rất nhiều huyệt đạo liên quan đến nhiều bộ phận trong cơ thể của con người như Thừa Khấp, Tứ Môn, Thần Giao, Quan Giao, Địa Thực và Đại Nghinh. Xoa mặt không những kích động sự tuần hoàn của máu điều hòa đến tận các mao huyết quản. Do đó dung nhan được hồng hào, tươi nhuận và kéo dài được tuổi thanh xuân.

Ngoài ra nó còn làm cho một số cơ quan khác trong cơ thể vận hành linh hoạt, trợ giúp sức mạnh cho ngũ tạng lục phủ.

Đặt hai bàn tay và các ngón tay lên mặt ở hai bên mũi. Lòng bàn tay hướng vào trong, tiếp xúc với da mặt. Xoa lên xoa xuống từ 21 đến 36 lần. Tiếp tục áp dụng phương pháp này trong vài tháng sẽ thấy công hiệu phi thường. Nhất là đối với phụ nữ, các mụn nhọt và tàn nhan sẽ dần dần phai nhạt vì máu huyết đã được lưu thông điều hòa và các tuyến mồ hôi lâu nay bị bế tắc sẽ có cơ hội tái hoạt động và bài tiết các chất cặn bã ra ngoài để da được sạch sẽ và trơn láng.

6. Xoa bóp Cổ:

Cổ là cơ quan trung gian nối tiếp giữa não bộ ở đầu và các dây thần kinh cùng huyết mạch đi khắp cơ thể. Khí quản, thực quản, động mạch, tĩnh mạch đều thông thương ngang qua cửa ải này.

Phía sau của cổ có đến 12 kinh mạch, trong đó có Túc Thái Dương Bàng quang kinh, Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu kinh, Túc Thiếu Dương Đả kinh v.v... điều khiển cử động và sự vận hành các bộ phận trong cơ thể. Ngần ấy công việc đủ biết cổ quan trọng như thế nào. Những học sinh và sinh viên vận dụng trí não quá nhiều, cảm thấy mệt mỏi không muốn đọc sách thêm nữa, có thể xoa bóp ở phía sau cổ, sẽ thấy tinh thần sảng khoái và minh mẫn trở lại. Xoa cổ cũng là một động tác nhằm kích động sự hưng phấn của não bộ, làm cho tinh thần được phấn khởi.

Cách xoa là dùng bàn tay trái bóp nhẹ lên phía trước cổ, đặt cổ giữa gọng kìm của ngón tay cái và 4 ngón tay khác còn lại; ngón cái bên trái, còn ngón trỏ và 3 ngón kia thì ở bên mặt. Xoa bóp bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần động tác. Sau đó dùng trợn lòng bàn tay mặt ôm sau cổ lên chí ốt. Xoa bóp cũng bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần.

7. Xoa bóp Ngực:

Ngực là cơ quan tiếp cận với các tạng phủ bên trong của thân thể. Tuy nhiên xoa ngực gặp phải khó khăn hơn những động tác khác vì tất cả mọi người đều mặc áo, và người ta không thể

tùy tiện cởi áo trước mặt mọi người.

Đối với nam giới, chúng ta có thể dùng hai lòng bàn tay đặt lên ngực trái và ngực phải rồi xoa bóp theo cử động lên xuống.

Riêng đối với nữ giới, không cần cởi áo. Chỉ cần đặt hai lòng bàn tay lên ngực và cũng xoa lên xoa xuống, lòng ngực và phổi sẽ cảm thấy thoải mái, kích động sự vận hành của kinh mạch và các huyết đạo liên quan đến các bộ phận khác được thông thương như bao tử, ruột non, ruột già, gan, thận, tim, phổi v.v... Riêng đối với thai phụ, áp dụng phương pháp này, sau khi sinh sẽ có rất nhiều sữa cho con bú.

8. Xoa Tay:

Phương pháp xoa tay rất giản dị và rất dễ thực hành; đi, đứng, nằm, ngồi gì đều có thể xoa được nên rất tiện lợi.

Trước hết dùng hai lòng bàn tay ma sát lại với nhau đến khi thấy nóng. Rồi dùng lòng bàn tay phải xoa lên lưng bàn tay trái từ 21 đến 36 lần. Sau đó đổi thế, dùng bàn tay trái xoa lên lưng bàn tay phải cũng theo cử động lên xuống, và cũng từ 21 đến 36 lần.

Xong động tác xoa lưng bàn tay, đến lượt xoa cổ tay. Dùng lòng bàn tay mặt nắm lấy cổ tay trái và xoa bằng cách kéo lên kéo xuống. Sau đó đổi thế dùng bàn tay trái nắm cổ tay mặt và xoa lên xoa xuống. Mỗi bên xoa từ 21 đến 36 lần động tác.

Động tác xoa tay này tuy rất đơn giản, nhưng công hiệu vô cùng. Vì trên tay có những huyết đạo sau đây: Thủ Thái Âm Phế Kinh (liên quan đến phổi), Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh (liên quan đến ruột già), Thủ Thái Âm Tâm Kinh (Tim), Thủ Thái Dương Tiểu Trường Kinh (ruột non).... Vì chúng ta chỉ học cách thực hành, nên không cần đi sâu vào chi tiết các huyết đạo phân bố như thế nào. Thực ra các huyết đạo trên tay đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo trì sức khỏe của con người. Rất tiếc có nhiều người không hề quan tâm đến lối chữa trị thông thường nhưng rất hữu hiệu này mà chỉ cầu cạnh vào thuốc men mà thôi.

9. Xoa bóp Thắt Lưng:

Thắt lưng là nơi có rất nhiều huyết đạo chủ yếu như Luyên Khu, Mệnh Môn, Dương Quang v.v... Hàng ngày cần phải xoa bóp khu vực quan trọng này để cho nó ấm lên, thì máu huyết sẽ lưu thông điều hòa làm cho thận, gan, ruột....đều được khỏe mạnh. Đặc biệt cách xoa bóp này cũng làm cho cột xương sống linh hoạt, Tủy sống là nơi tạo ra máu huyết cho cơ thể, là tổng bộ của hệ thần kinh. Dùng hai bàn tay xoa với nhau cho thật nóng, úp lòng bàn tay lên hai bên xương sống và ngang thắt lưng, xoa lên xoa xuống cho thắt lưng nóng lên, từ 21 đến 36 động tác. Xoa như vậy thường xuyên mỗi ngày từ hai hoặc ba lần sẽ trị được chứng đau lưng rất hay. Tuy thuốc trị đau lưng nhanh chóng hơn, nhưng nó có tính cách nhất thời. Còn trị đau lưng bằng cách xoa bóp mỗi ngày như vậy bệnh sẽ không tái phát mà còn ngừa được nhiều chứng bệnh khác phát sinh.

10. Xoa bóp Chân:

Chân có hai nơi quan trọng cần phải xoa bóp mỗi ngày. Đó là xương đầu gối và huyết Túc Tam Lý cách nếp xương đầu gối 25cm và ở mặt trước của ống quyển (ống chân). Theo y lý Đông Phương, đầu gối là nơi phát xuất ra các bệnh phong thấp, đau khớp xương và là trung khu gây cho xương bị lão hóa. Để phòng ngừa các bệnh tật này thường xảy ra cho người trọng tuổi, hàng ngày chúng ta phải xoa bóp nó thì bảo đảm xương cốt rắn chắc, vững vàng không thua sức lực của thời niên thiếu là bao nhiêu.

Trước hết là xoa bóp xương đầu gối . Phương pháp thực hành là ngồi trên một chiếc ghế thật vững. Đặt hai lòng bàn tay lên trên hai đầu gối . Tay trái đặt lên trên gối trái, tay phải đặt trên gối phải. Rồi bắt đầu xoa đầu gối theo động tác vòng tròn, cũng từ 21 đến 36 lần.

Sau đó xoa huyết Túc Tam Lý ở ống chân. Túc Tam Lý có nghĩa là đi bộ ba cây số. Từ đó chúng ta thấy rằng mọi sự đi đứng của con người đều nhờ ở lực của huyết Túc Tam Lý. Bởi

thể, ở Trung Quốc thời xưa, phần đông khi dự định đi bộ đường xa, người ta thường châm cứu huyết Túc Tam Lý để đi đường ít bị mỏi mệt.

Ngoài ra đối với những người ăn uống khó tiêu hóa, thận suy, hàng ngày năng xoa bóp huyết đạo này, bảo đảm ăn uống biết ngon và tiêu hóa bình thường trở lại, không còn lo lắng về bệnh bao tử và đường ruột nữa. Để thực hành, chúng ta ngồi trên ghế, dùng hai bàn tay xoa huyết này theo chiều lên xuống, mỗi lần là 36 động tác.

Tóm lại, trên đây là mười bí quyết xoa bóp huyết đạo để thân thể được khỏe mạnh và sống trường thọ. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần bỏ ra khoảng 10 đến 15 phút để thực hành phương pháp này liên tục càng lâu ngày, chúng ta sẽ cảm thấy sức khỏe có chiều hướng tiến bộ, ít bệnh tật và yêu đời hơn.

Đặc biệt đối với người trọng tuổi, vào mùa lạnh, cần quan tâm đến việc xoa bóp huyết đạo nhiều hơn. Không phải ở trong nhà có máy sưởi, mặc áo ấm là có thể chống lạnh đầy đủ. Chống lạnh bằng cách này, thân thể co rút, không hoạt động dễ gây ra nhiều loại bệnh tật.

Điều cần yếu chúng ta phải tập thể dục, đi bộ và xoa bóp huyết đạo thì sự chống lạnh của cơ thể mới có tính cách tự nhiên và còn đề phòng được bệnh tật phát sinh nữa.

Thập nhị đoạn cấm: Bài tập tự chữa bách bệnh

Phương pháp tập như sau:

1. Cắn răng: Hai hàm răng nhẹ nhẹ cắn vào nhau 36 lần.
2. Nuốt nước bọt: Lòng dạ thanh thản, lấy đầu lưỡi ngoáy trong mồm để nước bọt ra đầy mồm, rồi súc miệng 36 lần, nuốt nước bọt làm 3 lần và dùng ý niệm đưa nước bọt về phía đan điền (vùng dưới rốn).
3. Rửa mặt: Hai tay xoa vào nhau cho nóng lên, rồi xoa lên mặt, từ hai khóe miệng lên cánh mũi ra hai bên má, lên hai bên

thái dương, lại kéo xuống cằm, làm đi làm lại nhiều lần, xoa đến khi nóng là được.

4. Gõ trống trời: Hai tay bịt tai, ngón tay trỏ đặt lên trên ngón tay giữa rồi bật mạnh xuống đầu, làm 24 lần.

5. Động huyết cao manh: Hai vai quay đi quay lại 36 lần.

6. Đỡ trời: Nắm hai tay, sau khi hít đầy khí, nín thở, đồng thời một tay xòe ra hướng lên trời, sau đó từ từ bỏ xuống, mỗi tay làm 3 lần.

7. Bắn cung phải trái: Nín hơi, tay trái đưa thẳng ra phía trước, tay phải làm động tác kéo dây cung. Tay phải tay trái đổi động tác cho nhau, làm 3 lần.

8. Xoa đan điền: Tay trái để vào chỗ thận, tay phải xoa vào đan điền, hai tay thay đổi nhau 36 lần.

9. Xoa huyết nội thận: Nín hơi, hai tay xoa cho nóng, xoa huyết mệnh môn (chính giữa thắt lưng, dưới đốt sống thứ 2 tính từ dưới lên) 36 lần.

10. Xoa huyết dũng tuyến: Tay trái cầm bàn chân trái lên, tay phải xoa vào bàn chân trái 36 lần, lại đổi sang chân phải.

11. Xoa huyết hiệp tích: Xoa khe xương ngực số 3 và số 4; 36 lần.

12. Vẩy chân: Chân trái đứng yên, chân phải nhấc lên vẩy 7 lần, lại đổi sang chân trái, vẩy 7 lần.

Đây là bài tập tối thiểu cho một người bình thường; nghĩa là một người khỏe mạnh khi có điều kiện cần luyện tập những môn thể dục mạnh khác, thập nhị đoạn cẩm chỉ là bài tập bổ sung.

Những người cao tuổi hoặc có bệnh, tùy theo hoàn cảnh, nên tập đều đặn bài này, phải kiên trì tập hằng ngày, ít nhất là một lần một ngày.

Có những người thời gian rất eo hẹp do phải đi công tác, phải thường xuyên tiếp khách khứa... Có thể chia thành nhiều phần tập vào những khoảng thời gian thích hợp trong ngày. Thí dụ: Khi đi vệ sinh, ở trong phòng toilette vẫn có thể tập các động

tác từ số 1 đến số 7, chí ít là đến động tác số 5. Còn các động tác khác như xoa bóp có thể thực hiện ngay khi tắm. Lúc đó, vừa kết hợp kỳ cọ, vừa xoa bóp toàn thân, trước hết ưu tiên xoa các huyết mà bài tập đã nêu từ động tác 8 đến động tác 10. Khi tắm, nên ngồi xuống xoa huyết dũng tuyến ở hai lòng bàn chân, kết hợp với xoa xà phòng, kỳ cọ cả bàn chân, sẽ có cảm giác thật thú vị, hết sức dễ chịu.

Các động tác 1, 2 nếu thực hiện đều đặn sẽ rất có hiệu quả cho hệ tiêu hóa. Trước đây, ông Đàn thường bị đau đại tràng, đau dạ dày ở vùng thượng vị, táo bón... Từ khi tập đều đặn thập nhị đoạn cầm, nhất là các động tác 1, 2 thì các chứng trên biến mất, khiến ông ăn uống rất chủ động, không phải kiêng quá mức, dùng bia rượu vẫn không hề hấn gì.

Động tác thứ 3 (rửa mặt) có thể vận dụng sáng tạo thêm, miễn là có thời gian và sức khỏe để thực hiện. Thí dụ: Có thể dùng hai ngón tay trở day các huyết ở chân mũi, thời gian tùy ý, hoặc day mắt, xoa quanh miệng nhiều vòng.

Động tác 4 (gõ trống trời) cũng có thể cải tiến thêm như: kẹp hai vành tai bằng ngón trỏ và ngón giữa, xoa day nhiều lần cho nóng lên, rồi mới thực hiện tiếp các điều chỉ dẫn.

Thập Nhị Đoạn Cầm

Sáng thức dậy, còn ngồi trên giường tập 1 lần tuần tự 12 động tác. Tối trước khi đi ngủ, tập 1 lần. Trong ngày, lúc rảnh, bụng đói, có thể tập thêm.

1. Khẩu xỉ 扣齒。Đập răng vào với nhau, cho gân cốt hoạt động, tinh thần thanh minh. Mỗi thứ 36 lần.

2. Yết Tân 咽津。Để lưỡi lên cửa hồi lâu, nước bọt sẽ sinh. Nuốt xuống. Khi nuốt phải nuốt mạnh cho thành tiếng. Như vậy nước bọt nuôi ngũ tạng, giáng hỏa. Càng nhiều lần càng tốt.

3. Dục diện bộ 浴面部。hai tay xoa vào nhau cho nóng, rồi lấy tay xoa từ cổ lên trán, đến chân tóc, như rửa mặt.

4. Minh Thiên cổ 鳴天鼓。Hai tay bịt hai tai, lấy đầu ngón tay đập vào 2 xương sau ót 24 lần. Lấy tay bịt lỗ tai, để ngón tay trở chồng lên ngón giữa, rồi búng xuống.

5. Vận Cao Hoang 運膏肓。Huyệt Cao Hoang ở 2 bên bả vai (dưới đốt xương sống 4, tính ra hai bên 3 tắc). Quay 2 vai 7 lần, sẽ tiêu ma bệnh toàn thân.

6. Thác Thiên 托天。Nắm 2 tay lại. Mũi hít hơi vận lên Nê Hoàn, đồng thời đưa 2 tay lên cao như đỡ Trời (thác Thiên). Rồi buông 2 tay xuống. Làm như vậy 3 lần. Khử được tà khí nơi ngực và bụng.

7. Tả hữu khai cung 左右開弓。Nín hơi. Tay trái dơ thẳng ra. Tay phải như dương cung. Hai mắt tùy nghi, nhìn theo tay trái, hay tay phải (tay nào dơ thẳng thì nhìn). Mỗi tay ba lần, tả được Tam Tiêu hỏa.

8. Phàn Đơn Điền 攀丹田。Tay trái đỡ ngoại thận (thận nang). Lấy tay phải xát đơn điền 36 lần. Rồi lấy tay phải đỡ thận nang, lấy tay trái xát đơn điền 36 lần.

9. Sát nội thận huyết 擦內腎穴。Cần nín hơi. hai tay xoa nóng lên, trà xát nơi Mệnh Môn (vùng xương sống sau lưng, ngang rốn) 36 lần.

10. Sát Dũng Tuyền huyết 擦涌泉穴。Lấy tay trái giữ chân trái. Lấy tay phải xoa lòng bàn chân trái 36 lần.

11. Ma Vĩ Lư huyết 摩尾閭穴 Huyệt này ở cuối xương sống, trên giang môn. Thống huyết mạch châu thân. Thoa nó rất có ích.

12. Sái thoái 洒腿。Chân trái đứng thẳng, chân phải dơ cao lên, đá ra phía trước 7 lần. Đổi chân, làm như trên, giúp lưu thông huyết mạch.

• **Bị chú: Thập nhị đoạn cảm dĩ nhiên là hay hơn Bát đoạn Cẩm.**

Đạo Học từ điển bỏ đoạn Sái Thoái, lấy 11 đoạn trên hợp lại thành Bát Đoạn Cẩm: 1. Khẩu xỉ 2. Dục diện, minh cổ 3. Tuyền yêu 4. Tả hữu khai cung 5. Ma sát đan điền 6. Sát nội thận huyết

. 7. Ma Vĩ lưu huyết 8. Sát Dũng Tuyên huyết.

—Nhiều người cho rằng: Bát đoạn cầm là do Chính Dương Chân Nhân, Chung Ly Quyền, sáng tạo ra.

BÁT ĐOẠN CẦM

1. Độ Nhất Đoạn.

Lưỡng thủ kinh Thiên lý Tam Tiêu. 兩手擎天理三焦

Giơ hai tay lên Trời để điều hòa Tam Tiêu

Tập 4 lần

1. Hai tay giơ lên cao, lòng bàn tay quay lên trên, 10 ngón tay giao nhau. Hai khuỷu tay thẳng, đồng thời kiễng hai gót chân lên.

2. Nghỉ.

3. Hai cánh tay đưa xuống.

4. Nghỉ.

Làm như vậy, liên tiếp 3 lần. Đến lần thứ 4 hai chân chụm lại.

2. Độ Nhị Đoạn.

Lưỡng Thủ Khai Cung Tự Xạ Điêu. 兩手開弓似射鵰

Hai tay như dương cung bắn chim cắt

Tập 4 lần.

1. Tay phải nắm lại. Cánh tay giang thẳng về phía hữu. Tay trái nắm đưa ngang vai, nắm tay ngửa lên. Mắt chăm chú nhìn về phía tay trở, đồng thời, chân phải bước sang phải 1 bước, khuỷu hai đầu gối xuống như cưỡi ngựa. Gót chân không kiễng.

2. Đổi tay, đầu gối vẫn giữ nguyên.

3. Đổi tay như 1.

4. Đổi tay như 3.

Làm như vậy 4 lần. Hết lần thứ tư, hạ hai tay xuống. Đứng thẳng người lên.

3. Độ Tam Đoạn.

Điều lý tỳ vị đơn cử thủ. 調理脾胃單舉手

Giơ tay lên, để điều lý tỳ vị

Tập 4 lần.

1. Tay phải giơ lên cao, lòng bàn tay ngửa. Ngón tay hướng về phía tả. Tay trái buông thõng xuống phía trái, lòng bàn tay quay xuống, ngón tay hướng về phía trước. Tay trái buông thõng, úp sấp, ngón tay hướng tiền.

2. Tay trái giơ cao lên, lòng bàn tay ngửa. Ngón tay hướng về phía hữu. Tay phải buông thõng, úp sấp, ngón tay hướng tiền. (Hướng về phía trước).

3. Như 1.

4. Như 2.

Xong 4 lần, 2 tay buông xuôi như cũ.

4. Độ Tứ Đoạn.

Ngũ lao, thất thương vọng hậu tiêu 五勞七傷望後瞧

Mắt ngó phía sau, chữa ngũ lao, thất thương

Tập 4 lần.

1. Quay đầu phía phải, mắt nhìn phía sau.

2. Quay đầu thẳng lại.

3. Quay đầu phía trái, mắt nhìn phía sau.

4. Quay đầu thẳng lại.

Làm như vậy 3 lần, lần thứ 4, hai chân chụm lại.

5. Độ Ngũ Đoạn

Dao đầu bãi vĩ, khử tâm hỏa. 搖頭擺尾去心火

(Nghẹo đầu, khụm gối, khử tâm hỏa)

Tập 4 lần.

1. Chân phải đạp sang phía phải. Khụy 2 đầu gối như cưỡi ngựa. Nghẹo hẳn đầu về phía phải.

2. Quay đầu ngay lại.

3. Nghẹo hẳn đầu về phía trái.

4. Quay đầu ngay lại.

Làm như vậy 3 lần, đến lần thứ 4, đứng thẳng người lại, hai chân đứng thẳng lên, hai chân khép lại, 2 gót kiểng lên.

6. Độ lục đoạn

Bối hậu thất điên, bách bệnh tiêu 背後七顛百病消

Vận lưng 7 lần có thể trừ bệnh.

Tập 4 lần.

1. Hai chân đặt xuống rồi kiễng ngay lên.

2. 3. 4. Như lần 1.

Làm như vậy 3 lần, đến lần thứ 4, thì đặt 2 gót xuống.

7. Đệ thất đoạn.

Toán quyền nội mục tăng khí lực. 攢拳怒目增氣力

Nắm tay mắt giận tăng khí lực.

Tập 4 lần.

1. Chân phải đạp sang bên trái. Khụy chân như cưỡi ngựa. Đồng thời tay phải sang phải, bàn tay nắm ngửa lên. Mắt đột xuất (trợn), nhìn thẳng phía trước.

2. Đổi tư thế 2 tay.

3. Như 1.

4. Như 2.

Như vậy 3 lần. Đến lần thứ 4, hai tay thông xuống, mình chân trở về nguyên vị.

8. Đệ Bát Đoạn.

Lưỡng thủ phân túc, cố thận yêu 兩手攀足固腎腰

Hai tay nắm chân khỏe thận, eo.

Tập 4 lần.

1. Mình cúi về phía trước, càng nhiều càng tốt. Đầu gối thẳng, đồng thời 2 tay đưa xuống nắm lấy các đầu ngón chân. Đầu nghẹo về phía sau. Mắt nhìn về phía sau.

2. Nghỉ.

3. Đứng thẳng người, Tay về nguyên vị.

4. Nghỉ.

Làm 3 lần. Đến lần thứ 4, hai chân đứng thẳng lên, 2 đầu gối chõ ra. Cuối cùng, quay mặt phía mặt trời, hô hấp lâu mấy lần.

Mười hai cách dưỡng sinh

Môn phái Thăng Long võ đạo xin được giới thiệu với các bạn 12 cách dưỡng sinh. Đây là cách dưỡng sinh đã được đúc kết hàng ngàn năm và được áp dụng rộng rãi trên nhiều nước rất có

hiệu quả:

Thứ nhất là hàng ngày lấy lược (loại nào cũng được) hoặc dùng tay chải đầu mấy chục lần đến một trăm lần, như vậy, vừa có tác dụng xoa bóp da đầu làm cho đầu óc tỉnh táo, cũng có lợi cho thị giác và thính giác.

Thứ hai là lấy tay bịt chặt hai tai mấy giây, rồi đột nhiên buông tay ra, như vậy có thể làm rung động màng nhĩ tai, giảm sự lão hóa của lỗ tai; Nếu có thời gian bạn có thể thường xuyên xoa bóp tai, bất kể là xoa bóp, kéo hay búng cũng đều được, bạn sẽ cảm thấy đỡ nhức đầu, đỡ say xe v.v, những người sức khỏe không được tốt thường xuyên xoa bóp tai còn có thể đề phòng cảm cúm.

Thứ ba là dùng đầu ngón tay xoa lên mắt và xung quanh mắt để cải thiện sự tuần hoàn của máu, vừa sáng mắt, tỉnh táo lại có tác dụng làm đẹp da.

Thứ tư là thường xuyên dùng ngón tay trỏ xoa bóp hai bên sống mũi, giúp cho khứu giác càng thêm nhạy cảm, tránh được dị ứng và viêm đường hô hấp.

Thứ năm là nghiền răng hoặc nhai không, giúp cho răng đỡ bị thoái hóa và phòng chống các bệnh về răng hàm mặt. Cách làm này còn khiến cho cơ mặt được hoạt động, mặt đầy đặn và cơ mặt không bị sệ.

Thứ sáu là ngậm miệng làm động tác như xúc miệng, rồi nuốt nước bọt. Nước bọt chưa gặp không khí nên chưa bị o xy hóa, không có mùi hôi, ngược lại còn thơm ngon. Trong nước bọt có nhiều thành phần trợ tiêu hóa và dinh dưỡng, thường xuyên nuốt nước bọt có thể trợ tiêu hóa.

Thứ bảy là cổ và vai có cột sống và nhiều mạch máu quan trọng dẫn máu lên não, thường xuyên lắc đầu và so hai vai để hoạt động cơ bắp, lúc về già sẽ giảm được nguy cơ tai biến mạch máu.

Thứ tám là lấy tay hoặc khăn mặt khô lau mặt, cánh tay và những chỗ lộ ra ngoài vài lần, như vậy, cũng có lợi cho sự tuần

hoàn của mao mạch dưới da và làm cho da dễ mịn màng.

Thứ chín là lấy tay trái vỗ một cách tự nhiên lên vai phải và lấy tay phải đan chéo tay trái vỗ lên vai trái, cũng có thể đặt hai bàn tay đan chéo nhau rồi vỗ lên đùi.

Thứ mười là cúi lưng dùng tay phải chạm vào đầu ngón chân cái của chân trái, rồi đứng thẳng sau đó cúi lưng lại dùng tay trái chạm vào đầu ngón chân cái của chân phải, cứ như vậy thay đổi nhiều lần.

Mười một là hai tay nắm chặt rồi buông ra, làm đi làm lại nhiều lần, lúc đứng hay lúc ngồi đều có thể làm được.

Mười hai là lấy gót chân phải đè lên đầu ngón chân trái và lấy gót chân trái đè lên đầu ngón chân phải, cứ như vậy thay đổi nhiều lần./

Mười phút biết mình khỏe, yếu

Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đem đến cho con người nhiều lợi ích về mặt thể xác. Thế nhưng người ta quá dựa vào những thiết bị này và quên đi những “quà tặng” trời cho để có thể giúp phòng và tránh nhiều bệnh tật.

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách “Acupressure by acupressure” (tạm dịch là châm bằng cách day bấm huyết), nhà xuất bản New York 1982.

Đó là những gì kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y ở Trung Quốc, vì vậy, những kinh nghiệm này rất quý và có hiệu quả tốt mà chúng tôi đã thực hiện từ năm 1985 đến nay

Mỗi buổi sáng, trước khi bắt đầu bước vào sinh hoạt hằng ngày, bạn chỉ cần bỏ ra chừng 10 phút để kiểm tra một số bộ phận cơ quan phủ tạng quan trọng và khi phát hiện sớm các rối loạn (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.

Kiểm tra tim . Ngửa bàn tay, ấn tìm ở kẽ xương ngón tay thứ 4 và 5 (huyết Thiếu phu). Huyết này cho biết những biểu hiện của tim. Hoặc nắm vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức

huyệt Thiếu xung, nếu huyệt này đau chứng tỏ tim làm việc quá sức. Nhớ rằng khi kích thích huyệt này có ảnh hưởng đến tim. Nắm 2 ngón tay vào huyệt này thật chặt, day mạnh và như lắc tay, có thể tăng sức khỏe.

Hoặc đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chỗ khe xương ngón thứ 4 và 5 (Thiếu phủ). Ngón trỏ đặt ở phía đối diện (ở mu bàn tay - tức huyệt Trung chủ). Xoa và bóp, không những trợ lực cho tim mà còn tăng sức cho cơ thể nữa.

Kiểm tra phổi. Ngửa bàn tay, dùng ngón tay ấn vào chỗ lõm đầu lằn chỉ cổ tay (dưới ngón cái) tức huyệt Thái uyên, đồng thời gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay trỏ chạm vào vùng thịt ở mô ngón cái (huyệt Ngư tế) để kiểm tra phổi. Day 2 huyệt này làm lượng ôxy trong phổi lưu thông qua đường kinh Phế.

Kiểm tra ruột già. Khép ngón tay cái vào sát ngón trỏ, chỗ cao nhất của thịt lồi lên là huyệt (tức huyệt Hợp cốc), day và ấn vào huyệt này, nếu đau là ruột già không được tốt lắm. Nên ăn thức ăn nhẹ và dễ tiêu. Trong khi đó ấn vào huyệt này cho đến khi dưới ngón tay thấy hết đau. Huyệt đặc biệt này không những làm tan những chất độc tụ ở ruột già mà còn làm cho khỏi mất ngủ. Mỗi tối nên xoa ấn huyệt này là cơn mệt mỏi sẽ tiêu bớt.

Kiểm tra thận và sinh thực tuyến (sinh dục). Để tăng lực hoạt động cho thận, bàng quang và sinh thực tuyến: Nắm chặt lấy gân gót chân và bấm mạnh, (tương đương các huyệt Côn lân, Bộc tham của kinh Bàng quang, Chiếu hải, Thái khê của kinh Thận), ở đây mà thấy đau đều tương ứng với rối loạn ở thận, bàng quang, bộ phận sinh dục. Nhiều người thấy có dấu hiệu khoái cảm cao độ ở điểm này mà không rõ lý do tại sao. Dùng lòng bàn tay cup vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu ở đây thấy đau là sinh thực tuyến bị yếu. Ngược lại ấn vào điểm này sẽ tăng cường lực cho sinh thực tuyến. Điểm này cũng làm hết đau lưng và giữ một vai trò trong việc

làm cho đầu gối hết cứng.

Kiểm tra gan. Ấn sâu vào chỗ lõm giữa ngón chân cái và ngón thứ 2 (huyệt Thái xung), nếu thấy hơi khó chịu là gan hoạt động yếu. Day mạnh để điều chỉnh.

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ đè vào gốc móng chân cái (cả 2 chân), day ấn khoảng 10 lần, để điều chỉnh đường kinh Can và Tỳ.

• **Kích thích lưng**

Có thể nằm ngửa trên giường, hoặc ngồi dựa vào ghế và thực hiện như sau: Nằm đấm bàn tay vào rồi đặt vào mấu đốt sống lưng, song song cột sống. Động tác này không những làm cho háng bớt đau mà còn làm cho thần kinh tọa giảm đau.

Co chân lên, duỗi ra. Giơ tay lên khỏi đầu duỗi ra, khi thực hiện động tác này thì thở sâu. Với cách thức này sẽ cảm thấy 1 cảm giác ấm chạy suốt thân thể. Vùng đau sẽ biến mất, vùng háng đang chịu đau sẽ bớt đau, cảm giác đau ở lưng, cột sống và vùng bụng trên, dưới sẽ bị vô hiệu hoá. Dùng tay ấn vào các đốt sống sẽ làm cho các chất độc ở đây tan đi.

• **Kích thích gan mật**

Đặt bàn tay vào vùng sườn bên phải, vị trí của gan mật, cong tay bóp nhẹ, lần đầu tiên làm có hơi đau. Đau là dấu hiệu cho thấy có sự rối loạn bệnh lý ở gan. Sau vài lần kích thích, gan mạnh lên sẽ hết đau (đây là dấu hiệu cho thấy chúng ta thực hiện đúng phương pháp). Lần lên đến giữa xương ức (chấn thủy) cong tay lại, nắm chặt rồi thả ra 3 lần để kích thích mật. Tác động này cũng đẩy bớt hơi xả ra khỏi ống dẫn mật cũng như để tăng lực cho mật.

Chuyển sang đến phía đối diện vùng bụng, dưới sườn trái. Nằm vào nhả ra 3 lần một cách từ từ.

Cần nhớ là mỗi bộ phận ở bụng do thần kinh tuỷ sống điều khiển, nghĩa là cũng phải ấn vào những điểm điều khiển ở cột sống (dọc hai bên cột sống)

Thí dụ: Khi mật tắc nghẽn sẽ có 1 điểm đau giữa vùng mật.

Đây là huyết phản ứng (a thị huyết), cần xoa dịu huyết này, ngoài ra còn phản ứng đau ở quãng ngay cột sống lưng thứ 5-9 (D5 - D9), có thể dùng 1 trái banh lông để lăn hoặc nhờ một người khác ấn ngón tay cái vào khi bạn nằm sấp.

Chú ý: Lúc nào cũng thật nhẹ tay. Nếu đau ở bất cứ huyết nào, ấn nhẹ cho đến khi hết đau. Nếu vẫn còn đau không ngừng, tạm ngưng để ngày khác sẽ làm

• **Giữ cho tiêu hoá tốt**

Vì thức ăn là một nguồn lực cho cơ thể, do đó việc tiêu hoá phải được duy trì để bảo tồn những nguyên tố của sức sống.

Cụp các ngón tay của cả 2 bàn tay lại dưới phía sườn bên phải ấn vào vùng này là huyết Nhật nguyệt (kinh Đởm), Phúc ai (kinh Tỳ). Nắm chặt vào đếm đến 3, buông ra, thư mạnh, ấn vào lần nữa, đếm đến 3, làm 5 lần. Làm qua phía bụng bên phải, nơi huyết Lương môn (kinh Vị - Rốn lên 4 thốn ra ngang 2 thốn). Rồi tới vùng chấn thủy, nơi huyết Cưu vĩ và Cự khuyết (mạch Nhâm) cũng làm như vậy. Động tác này giúp tiêu hoá hoạt động, các tế bào được phục hồi, sức khoẻ phục hồi.

• **Kích Thích Rốn**

Đặt ngón tay thứ 3 (ngón giữa) vào lỗ rốn, ấn sâu vào, ấn vào vùng thấy đau, xoa quanh rốn nhẹ nhàng đến những vùng chung quanh. Việc xoa quanh rốn làm giảm tác động đau và bớt mức độ mệt mỏi. Bây giờ đặt lòng bàn tay vào bụng, tay phải ở bụng phải, tay trái ở bụng trái lấy tay kéo và đẩy về phía cột sống làm 10 lần thật đều. Đẩy bụng dưới lên hướng sườn, làm nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, có thể cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng òng ọc là tốt. Dừng lại và nghỉ một chút rồi dậy uống một ly nước nóng.

• **Mười phút để làm tăng sức**

Theo phương pháp của bác sĩ Cerney: Bất cứ lúc nào cơ thể cảm thấy mệt mỏi, mất sức, chỉ cần hơn kém 10 phút áp dụng thủ pháp kích thích dưới đây, có thể làm cho cuộc đời thay đổi hơn.

1. Kích thích đường kinh Tâm: nắm chặt ngón tay út và xoay qua xoay lại. Ngừng lại, kéo lên, cong về phía lòng bàn tay rồi xoay lại 1 lần nữa, làm vậy 5 giây. Bây giờ bóp mạnh đầu ngón tay giữa. Nắm chặt, thả ra, làm 3 lần, mỗi lần 3 giây.

2. Ấn vào khu 'tim' ở lòng bàn chân, có một vùng phản xạ mạnh ở ngang dưới đầu xương ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyết này để tăng lực tối đa, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.

3. Sờ vào những vùng căng cứng (đau) ở ngực trái. Đôi khi bên phải cũng có một ít, có thể có khối u nhỏ ở trong bắp thịt quanh tim, thường ở trên đường thẳng núm vú. Ấn và xoa cho đến khi chúng tan đi. Ở hố nách cánh tay trái dài xuống phía trong cũng làm vậy. Có thể làm cả cánh tay phải. Áp dụng xoa ấn trên đường kinh Tâm, cứ làm cách quãng, dài xuống ngón tay út.

4. Đặt tay vào vùng chấn thủy ấn vào 3 giây, thả ra, thả mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần.

Đứng dựa lưng vào cạnh khung cửa. Đặt những chỗ đau giữa thân thịt giữa cột sống, ấn mạnh lưng và làm như vậy để kích thích thần kinh cột sống đối với tim. Đây là một cách tự động tạo nên 1 tín hiệu truyền lên não, từ đó truyền xuống tim khiến tim hoạt động mạnh hơn.

Ở đáy sọ (chẩm) sẽ sờ thấy một điểm đau hoặc nhiều hơn, dài xuống cột sống. Ấn vào những huyết này vì mỗi huyết sẽ tăng lực cho cơ thể hoạt động. Sau cùng, tới vùng đáy sọ (huyết Phong phủ), dùng ngón tay cái và ngón giữa ấn, xoa, bóp cho đến khi hết đau. Rồi chạy tay dài xuống 2 bên cột sống làm cho bắp thịt bớt căng thẳng.

Xoa bóp dưỡng sinh

Từ lâu, giới đông y học cổ truyền vẫn khuyến khích con người nên dưỡng sinh bằng xoa bóp huyết đạo trên thân thể để đề phòng và chữa bệnh. Biện pháp này có thể thực hiện được

mọi lúc, mọi nơi, không những có tác dụng giảm đau mà còn hồi phục sức khỏe khá nhanh.

Cách xoa bóp rất phong phú, được phân loại qua tác dụng trực tiếp trên da thông qua các phương cách: xoa, xát, nắn, chém, chát, và vuốt. Tuy nhiên, khi thao tác tay, ngón tay ở mỗi vị trí đều cần nhẹ, tác động đúng huyết đạo trên cơ thể mới đem lại sự thư giãn thần kinh và làm việc hiệu quả.

• Nguyên tắc

Xoa bóp tự hội các động tác gồm: dùng ngón cái day tại huyết, ấn bóp, xoa bằng bàn tay. Tuy nhiên. Không ấn, day quá 2 giây tại một điểm. Kết thúc một bài xoa bóp nên vỗ nhẹ từ 5-10 lần ở vùng đã xoa bóp, để tế bào ổn định.

Thời gian khởi động xoa bóp thư giãn hay chữa bệnh đều đi theo thứ tự nhẹ nhàng đến tăng dần nhịp độ và mức độ. Mỗi lần xoa lâu nhất 20-25 phút, nhưng ngắn quá (dưới 15 phút) sẽ không hiệu quả. Theo Bí quyết kiện lực thọ Khang của Hội liên hiệp Đông Y Sư Hoa Nam và Nam Kinh, để tự luyện tập kiện toàn nhân lực và sống khỏe, mỗi ngày cần nên xoa bóp đều các huyết đạo thuộc 10 vị trí trên cơ thể. Vị trí cụ thể là mặt, mắt, tai, mũi, miệng, cổ (trước và sau), ngực (kinh mạch tiếp cận phổi), tay (lòng bàn tay, mu bàn tay và các ngón), thắt lưng (sau lưng giữa 2 nuột lưng) và chân (gan lòng bàn chân, đầu các ngón và khớp gối).

Để việc xoa bóp dưỡng sinh đạt kết quả như ý, trong mọi độ tuổi, cần tránh áp dụng cách xoa bóp không đúng phương pháp và không đúng trình tự huyết đạo để dẫn đến lợi bất cập hại. Nguyên nhân là, việc xoa bóp sẽ tác dụng trực tiếp lên huyết đạo, giúp làm giãn cơ bị co cứng, giãn mạch máu chống viêm, giảm phù nề, mang oxy tới tế bào, giải phóng các chất thải, cặn bã trong máu. Cuối cùng là thư giãn, giúp cơ thể hưng phấn. Nhờ các huyết bị tác động, giúp vận hành kinh mạch máu lưu thông điều hòa.

• Các bước tiến hành 10 vị trí xoa bóp:

— Mắt (thị giác) các huyết xung quanh mắt: tinh minh huyết, tu túc không và đồng tử giao.

— Tai (thính giác, nhưng liên hệ đến hầu hết các bộ phận trên cơ thể) có đến 10 huyết, xoa hai tay nóng bịt lên 2 tai, chà xát mạnh.

— Mũi (khứu giác) gồm các huyết tiểu nghinh hương, tỷ thông và nghinh hương, xoa 2 bên mép mũi từ trên xuống và ngược lên tới khước mắt.

— Miệng gồm môi, răng: huyết thừa hương, hòa giao (dùng 2 ngón giữa và trỏ xoa qua lại 2 môi).

— Mặt: nhiều huyết đạo ở hai bên má gồm thừa khắp, tứ môn, thần giao, quan giao, địa thực, và đại nghinh. Cần miết mạnh đầu ngón tay từ mép sống mũi đến mép tay.

— Cổ: có đến 12 kinh mạch, các huyết hệ trọng là đảm kinh, thủ thiếu dương, bàng quang kinh, tam tiêu kinh, túc thái dương.

— Ngực: xoa nguyên bàn tay từ vú xuống bụng dưới, theo vòng tròn. Giúp phổi, gan, thận, dạ dày, ruột vận hành, thông khí.

— Tay: ma sát hai lòng bàn tay thật nóng, vuốt ra các ngón, vào tận khuỷu tay.

— Thắt lưng: có nhiều huyết đạo thần kinh, quan trọng là mạng môn, dương quan, luyên khu.

— Chân: có huyết túc lâm lư cách nắp xương đầu gối 25 cm và xương bánh chè gối, đây là xuất xứ đau khớp xương, cần xoa bóp kỹ.

Bí ẩn thuật hồi xuân Tây Tạng

Một bí quyết được lưu truyền rộng rãi suốt 70 năm qua, được hàng triệu người thuộc nhiều thế hệ trên khắp thế giới áp dụng và tin rằng, nó giúp họ tìm lại sức sống tràn trề, cơ thể dẻo dai và tinh thần tráng kiện. Đó là 5 thức tập luyện của các Lạt ma Tây Tạng, hay còn được biết đến dưới tên gọi "Suối nguồn tươi

trẻ".

• Bí quyết 2.500 năm

Suối nguồn tươi trẻ được biết đến lần đầu tiên vào năm 1939, trong cuốn sách "Con mắt khải huyền" của Peter Kelder.

Cuốn sách mở đầu bằng cuộc gặp gỡ tình cờ giữa tác giả và đại tá Bradford, một cựu quân nhân người Anh gần 70 tuổi, lưng còng, tóc bạc, đi lại phải chống gậy.

Vị sĩ quan này kể cho Peter Kelder về ý định đến Ấn Độ tìm một tu viện bí ẩn, nằm ở một nơi xa xôi hẻo lánh nào đó trong dãy Hymalaya. Theo những câu chuyện truyền tụng của dân du mục, 2.500 năm trước, các Lạt ma ở đây đã tìm ra Suối nguồn tươi trẻ, một bí quyết hồi xuân kỳ diệu.

Cuộc gặp thứ hai diễn ra sau đó 4 năm, khi đại tá Bradford trở về sau chuyến phiêu lưu.

Không còn dấu vết gì của ông lão già nua, mệt mỏi khi trước. Thay vào đó là một người đàn ông trung niên nhanh nhẹn, thần sắc hồng hào, lưng thẳng, mái tóc dày chỉ điểm vài sợi bạc. Suối nguồn tươi trẻ không phải là đồn đại mà hoàn toàn có thật.

Và ngạc nhiên thay, bí quyết màu nhiệm này lại vô cùng đơn giản, chỉ là một bài tập gồm 5 động tác, hay gọi theo cách của các Lạt ma Tây Tạng là 5 thức.

Trong những ấn phẩm được xuất bản sau này dựa trên cuốn sách của Peter Kelder, người ta cho rằng, 7 trung tâm năng lượng mà các Lạt ma nhắc đến chính là 7 luân xa theo quan niệm của y lý học cổ truyền phương Đông. Liên hệ với y học hiện đại phương Tây, các luân xa được một số nhà nghiên cứu coi là đối chứng siêu hình của các tuyến nội tiết, với vị trí và vai trò tương đương.

Cũng theo quan điểm phương Tây, hoạt động của các tuyến nội tiết đóng vai trò vô cùng quan trọng, thậm chí là chi phối quá trình lão hóa.

Từ sau tuổi 30, hệ nội tiết bắt đầu suy yếu, lượng hormon

giảm dần, tác động trực tiếp lên tinh thần và thể chất, gây ra 12 nhóm triệu chứng rối loạn và các bệnh của người già như da nhăn, tóc bạc, mất ngủ, loãng xương...

Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, khôi phục sự cân bằng nội tiết có thể làm chậm quá trình lão hóa, trả lại cho cơ thể nhiều trạng thái của tuổi thanh xuân. Như vậy, tư tưởng chủ đạo của 5 thức tập Suối nguồn tươi trẻ xuất phát từ phương Đông cũng phù hợp với tinh thần của các nghiên cứu khoa học phương Tây.

• 70 trở lại thành 40?

Trong cuốn "Con mắt khai huyền", 5 thức tập của các Lạt ma đã giúp đại tá Bradford trẻ lại đến mức những người mới biết ông sau chuyến viễn du đến Tây Tạng đều nghĩ rằng vị sỹ quan này chỉ khoảng 40, trong khi tuổi thực của ông lúc đó đã là 73.

Qua lời kể của đại tá Bradford, người ta còn biết rằng, khi ở tu viện, ông đã gặp một người phương Tây cũng học Suối nguồn tươi trẻ. Người này đã ngoài 50, nhưng ngoại hình chỉ khoảng 35 và phong thái thì trẻ trung như một thanh niên mới 25 tuổi.

Hiệu quả hồi xuân của Suối nguồn tươi trẻ còn được khẳng định qua nhiều phản hồi từ người tập. Có người cho biết, họ trông trẻ ra đến cả chục tuổi chỉ sau hơn 1 năm tập, Suối nguồn tươi trẻ. Người khác tiết lộ, nhờ 5 thức tập mà mái tóc của họ mọc dày đen trở lại khi đã ở lứa tuổi ngoài 70.

Trên các diễn đàn sức khỏe, không khó để tìm thấy những lời ca ngợi tác dụng kỳ diệu của Suối nguồn tươi trẻ như sáng mắt, đẹp da, cải thiện trí nhớ, bệnh tật thuyên giảm.

Nhưng cũng có những ý kiến cho rằng, hiệu quả của 5 thức tập đã được đề cao quá mức. Carolinda Witt, một chuyên gia nổi tiếng về Suối nguồn tươi trẻ tại Australia cho biết, trong hàng trăm học viên mà bà đã trực tiếp giảng dạy, chỉ duy nhất một người "nghĩ rằng" tóc mình đen trở lại sau khi tập 5 thức này. Không ai nhờ Suối nguồn tươi trẻ mà trẻ lại 20 - 30 tuổi.

Các nếp nhăn cũng không vì thế mà biến mất.

Theo kinh nghiệm cá nhân của Carolinda Witt, những lợi ích thực tế của Suối nguồn tươi trẻ bao gồm: sinh lực dồi dào; tinh thần minh mẫn, an nhiên, thư thái; cơ bắp săn chắc; ngủ tốt; thở sâu; sức khỏe toàn diện nâng cao, ít ốm vặt; vóc dáng trẻ trung, linh hoạt; giảm cân; cải thiện sinh hoạt vợ chồng. Tuy không đến mức thần diệu, song những kết quả này cũng là rất ấn tượng đối với một bài tập mà bất cứ ai cũng có thể thực hiện chỉ trong 10 phút mỗi ngày.

• Bí ẩn và kỳ lạ

Khi "Con mắt khai huyền" được xuất bản, Peter Kelder là một tác giả hoàn toàn vô danh cả trong giới nghiên cứu lẫn giới văn chương. Và cho đến nay, người ta vẫn hầu như không biết gì về ông.

Bức màn bí ẩn cũng bao phủ thân phận của đại tá Bradford, người được coi là có công đưa Suối nguồn tươi trẻ đến với thế giới hiện đại. Mặc dù Peter Kelder luôn khẳng định nhân vật này có thật, song nhiều người đã từng đọc tác phẩm của ông cho rằng, vị sĩ quan có thể chỉ là hư cấu, được tạo ra để tăng tính khách quan, cũng như sự ly kỳ, hấp dẫn của câu chuyện.

Nguồn gốc của 5 thức tập cũng là điều gây tranh cãi. Suối nguồn tươi trẻ chưa từng được các Lạt ma Tây Tạng công nhận là bí quyết mà các vị tổ sư của họ sáng tạo ra. Người ta cũng chưa tìm thấy tu viện đã truyền dạy Suối nguồn tươi trẻ cho đại tá Bradford. Thông tin trong cuốn sách của Peter Kelder quá sơ sài.

Hơn nữa, qua thăng trầm lịch sử, nhiều tu viện Phật giáo Tây Tạng đã trở thành hoang phế, nên việc tìm kiếm nơi phát tích của bí quyết hồi xuân này càng khó khăn, thậm chí là không thể.

* Lưu ý trước khi bắt đầu luyện tập 5 thức tập Suối nguồn tươi trẻ.

Có một số điểm khác biệt nhỏ giữa 5 thức tập Suối nguồn

tươi trẻ được giới thiệu trong sách của các nhà xuất bản khác nhau.

Các hướng dẫn dưới đây được trích nguyên văn từ cuốn "Con mắt khả huyền" xuất bản lần đầu tiên vào năm 1939.

1. Thức thứ nhất

Đứng thẳng, 2 tay dang ngang bằng vai. Sau đó xoay tròn theo chiều từ trái sang phải cho đến khi cảm thấy hơi chóng mặt.

* Lưu ý: Khi mới tập, hầu hết mọi người chỉ xoay được nhiều nhất khoảng 6 lần là cảm thấy chóng mặt. Khi đó, nên ngừng tập, nằm hoặc ngồi nghỉ để cơn chóng mặt qua đi.

Không nên cố gắng quá sức, vì ngay cả những người thể lực tốt và người thường xuyên tập yoga cũng có thể phải mất đến 6 tháng mới xoay được đủ 21 lần.

Một số mẹo giảm chóng mặt, buồn nôn:

— Trước khi tập, không nên ăn no hoặc dùng đồ uống có cồn. Nên uống một chút nước nóng có thả một lát gừng tươi hoặc một chén trà bạc hà.

— Sau khi tập, nếu thấy chóng mặt nhiều có thể dùng ngón cái bấm huyệt Nội quan trong khoảng 1-2 phút. Huyệt này nằm ở trên nếp gấp khớp cổ tay 2 đốt ngón tay, trong khe giữa gân của 2 cơ nổi rõ khi gấp bàn tay vào cẳng tay và nghiêng bàn tay vào trong.

2. Thức thứ hai

Nằm ngửa, thẳng người trên sàn, 2 tay đặt xuôi theo thân mình, lòng bàn úp, ngón tay chụm lại, đầu các ngón tay của 2 bàn tay hơi hướng vào nhau.

Nâng đầu lên, đồng thời nhấc 2 chân lên cho đến khi tạo thành đường thẳng đứng. Nếu có thể, hãy vươn 2 chân về phía đầu, nhưng vẫn phải giữ 2 đầu gối thẳng.

Sau đó từ từ thả đầu và 2 chân xuống sàn, nghỉ một chút cho các cơ bắp được thư giãn rồi lặp lại thức này.

* Lưu ý: Trong một số sách về Suối nguồn tươi trẻ được biên

tập lại và tái bản sau này, người tập được khuyến nên hít vào thật sâu khi nhấc đầu và 2 chân lên, sau đó thở ra toàn bộ khi hạ đầu và chân xuống.

3. Thức thứ ba

Quỳ trên sàn, thân mình thẳng, hai tay buông xuôi, bàn tay đặt vào sau đùi. Ngả đầu và cổ về phía trước càng xa càng tốt, đồng thời đầu cúi xuống sao cho cằm tựa trên ngực.

Tiếp đó, ngửa ra phía sau càng xa càng tốt, đầu ngả xuống thật thấp. Trở về tư thế ban đầu và tiếp tục lặp lại thức này.

* Lưu ý: Trong một số tài liệu, người tập được khuyến nên hít vào thật sâu khi ngửa ra sau và thở ra khi trở về tư thế thẳng người.

Những người bị bệnh về xương khớp không nên cố gắng quá mức khi thực hiện động tác ngửa về sau. Nếu thấy chóng mặt do thiếu oxy não khi động mạch đốt sống bị chèn ép thì không nên ngả đầu quá thấp về phía sau.

4. Thức thứ tư

Ngồi trên sàn, 2 chân duỗi thẳng về phía trước, bàn chân cách nhau khoảng 20cm; 2 tay xuôi theo thân mình, lòng bàn tay úp trên sàn, cạnh hông; đầu hơi cúi sao cho cằm ngả trên ngực.

Tiếp đó, ngả đầu ra sau càng xa càng tốt, rồi nâng thân mình lên trong khi đầu gối gập lại sao cho 2 cẳng chân từ đầu gối trở xuống thẳng đứng, 2 cánh tay cũng thẳng đứng, còn phần thân từ vai đến đầu gối nằm ngang, song song với sàn nhà. Trở về tư thế ngồi và thư giãn một chút trước khi lặp lại các động tác của thức này.

* Lưu ý: Trong một số tài liệu, người tập được khuyến nên hít sâu khi nâng người lên và thở ra khi hạ người xuống.

5. Thức thứ năm

Chống 2 tay xuống sàn, bàn tay cách nhau khoảng 60cm, khom người, duỗi 2 chân về phía sau, bàn chân cũng cách nhau 60cm. Đẩy thân mình, đặc biệt là phần hông lên cao nhất có

thể, tạo thành hình chữ V úp ngược, trọng lượng cơ thể dồn lên bàn tay và các ngón chân.

Đầu hơi cúi để cầm tựa lên ngực. Sau đó, cong cột sống, hạ thấp thân mình sao cho cơ thể võng xuống. Đồng thời ngóc đầu lên, để nó ngả ra sau càng xa càng tốt. Tiếp tục đẩy hông lên cao để lặp lại thức này.

* Lưu ý: Trong một số tài liệu, thức này được hướng dẫn theo trình tự ngược lại. Đầu tiên, chống tay, cong cột sống để cơ thể võng xuống. Sau đó mới nâng hông lên cao để tạo thành chữ V ngược.

Để đạt hiệu quả, nên tập đều đặn, mỗi ngày 21 lần cho một thức. Khi mới bắt đầu, trong tuần lễ thứ nhất, chỉ nên tập mỗi thức 3 lần trong một ngày. Sau đó, cứ mỗi tuần tiếp theo tăng thêm 2 lần tập cho một thức.

Cứ như vậy cho đến tuần thứ 10, bạn sẽ tập đủ 21 lần mỗi thức trong một ngày. Nếu có sức khỏe tốt, bạn sẽ chỉ mất 10 phút mỗi ngày cho cả 5 thức. Khi thư giãn giữa các thức, nên đứng thẳng, tay chống vào hông và thở sâu 1, 2 nhịp.

Sau khi tập, nên lau người bằng khăn ẩm, sau đó lau lại bằng khăn khô. Cũng có thể tắm bằng nước mát hoặc nước ấm. Tuyệt đối không được tắm bằng nước lạnh hoặc lau bằng khăn lạnh, vì như vậy bài tập sẽ mất tác dụng.

Bất chấp mọi mơ hồ, hoài nghi và tranh cãi, bất chấp việc chưa từng được kiểm chứng bởi các nghiên cứu khoa học, 5 thức tập Suối nguồn tươi trẻ vẫn cho thấy một sức thu hút đặc biệt. Cuốn sách của Peter Kelder được chính tác giả tái bản một lần vào năm 1946.

Từ đó cho đến nay, nó đã được một số nhà xuất bản biên soạn lại và tái bản nhiều lần dưới những tên gọi khác nhau. Trong 70 năm qua, hàng triệu bản sách bằng gần 40 ngôn ngữ đã mang 5 thức tập đi khắp thế giới.

Bác sỹ tốt nhất là chính mình

Trích bài nói chuyện của bác sĩ Trung Quốc, Hồng Chiêu Quang, về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi. Bác sĩ Hồng Chiêu Quang là Phó Chủ nhiệm, ủy viên tư vấn, chuyên gia tim mạch của Bộ Y tế Trung Quốc. Ông có những nhận xét sâu sắc về sức khỏe con người. Xin giới thiệu bài nói chuyện của bác sĩ về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi.

Bác sĩ Hồng Chiêu Quang nói:

— Bác sĩ tốt nhất là bản thân mình, tâm tình tốt nhất là yên tĩnh. Vận động tốt nhất là đi bộ, đàm bạc, yên tĩnh mà sống tốt hơn dùng thuốc. Hãy quên đi quá khứ, không quá chú ý đến hiện tại, hưởng thụ hết ngày hôm nay, hướng vọng về ngày mai tươi đẹp!

Tuổi thọ con người ít nhất là 100, dài nhất là 175 tuổi, tuổi thọ được thừa nhận là 120 tuổi. Vậy ta phải sống như thế nào đây để 70, 80 tuổi không có bệnh, sống đến 90 tuổi vẫn còn khỏe, không có bệnh. Mọi người đều phải khỏe mạnh đến 100 tuổi, đó là quy luật bình thường của sinh vật. Đáng sống được đến 120 tuổi mà nhiều người chỉ được hưởng 70 tuổi, như vậy là chết sớm 50 năm. Thậm chí có người mới 40 tuổi đã mắc bệnh này, bệnh nọ, phải chữa trị tốn rất nhiều tiền bạc nhưng rồi vẫn chết sớm, hoặc dai dẳng nằm trên giường bệnh hàng năm... là hiện tượng không hiếm thấy hiện nay.

Qua điều tra ở Bắc Kinh, học sinh tiểu học mà các cháu đã có chứng cao huyết áp, ở trung học đã có cháu bị xơ cứng động mạch rồi. Vì vậy hôm nay chúng ta cần thảo luận kỹ xem vấn đề này.

Vì sao hiện nay nền kinh tế phát triển, tiền có nhiều, mức sống vật chất nâng cao mà có nhiều người lại chết nhanh đến vậy? Có người cho rằng sự phát triển các bệnh tim mạch, cao huyết áp, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim, ung thư, đái tháo đường tăng nhiều do kinh tế phát triển, do đời sống sung túc tạo nên. Tôi nói rằng không phải như vậy, mà chính do nguyên nhân thiếu hiểu biết về sức khỏe. Kinh nghiệm ở Mỹ cho thấy,

người da trắng so với người da đen thì người da trắng tiền nhiều, sinh hoạt vật chất tốt hơn, nhưng các loại bệnh nói trên thì người da trắng mắc phải ít hơn, tuổi thọ trung bình của họ cao hơn. Xét trên góc độ khác, giới lao động trí óc được mệnh danh là người "cổ áo trắng" có địa vị cao, thu nhập cao, nhưng họ mắc bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết ít, tuổi thọ cao hơn người "áo cổ xanh"? Đó là vì mức độ được giáo dục về sức khỏe, văn minh tinh thần, hiểu biết về vệ sinh, cách thức tu dưỡng sinh phòng ngừa bệnh của các loại người này khác nhau.

Vì vậy cần phải khẳng định rằng việc tuyên truyền giáo dục kiến thức vệ sinh, giữ gìn sức khỏe trong thời đại mới cần phải được đẩy mạnh nhiều hơn nữa.

Bây giờ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta chủ yếu là bệnh gì? Bệnh tim, mạch máu đứng hàng đầu. Các chuyên gia ngành y thế giới dự đoán rằng hoàn toàn có thể giảm hẳn số người chết vì bệnh tim mạch nếu như làm tốt việc dự phòng.

Bác sĩ Trọng Đào Hằng đã có lần nói rằng: Rất nhiều người chết không phải vì bệnh nặng mà chết vì sự thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe.

Có một trường hợp là: Có một bệnh nhân mắc bệnh tim, bác sĩ yêu cầu phải tránh nóng vội, không được dùng sức một cách đột ngột. Về nhà cần bê dọn sách, nếu mỗi lần bê dăm ba cuốn thì chẳng sao, nhưng ông ta bê từng bó hàng chục cuốn, quá sức tim ngừng đập, nhờ kịp thời làm hô hấp nhân tạo nên tim mới đập trở lại, nhưng não thì đã bị chết vì thiếu máu nên nhiều chức năng không hoạt động trở lại nữa, biến thành người "thực vật"?

Có một người khác mua một xe cũi để ở tầng 1 rồi tự chuyển lên tầng 3. Nếu chuyển nhẹ 5, 3 cây một lần thì không sao, đằng này muốn nhanh vác một lúc 20, 30kg nên bị trụy tim phải đưa vào bệnh viện cấp cứu. Để cứu sống mạng người bác sĩ yêu cầu tiêm thuốc biệt dược trợ tim mạch, mỗi mũi tiêm 2.000 USD, nhờ thuốc tốt nên tim và mạch máu hoạt động trở lại, phải điều

trị tốt cho khỏi. Đến khi ra viện phải thanh toán viện phí hết 8.000 USD.

Còn 3 cái 1/2 giờ là gì? Tức là sáng ngủ dậy đi bộ hoặc tập thái cực quyền dưỡng sinh 1/2 giờ, buổi trưa nằm ngủ 1/2 giờ, đến bữa tối lại dành 1/2 giờ đi bộ nhẹ nhàng để có một giấc ngủ ngon.

Có người cho rằng bây giờ khoa học kỹ thuật cao siêu bị bệnh gì cũng có thuốc chữa khỏi. Xin nói rằng muốn chữa bệnh phải tốn nhiều tiền vô kể. Y học hiện đại chỉ có thể phục vụ chữa bệnh nặng cho một số rất ít người, còn đối với số đông thì dùng biện pháp dự phòng là chủ yếu. Thí dụ, muốn khống chế bệnh cao huyết áp, cách tốt nhất là mỗi ngày uống một viên thuốc hạ áp do bác sĩ chỉ định để giảm lượng máu tràn dần vào não. Nếu một khi máu từ từ tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải hết sức khó khăn mới mở sọ não rút được máu ra, đồng thời phải chấp nhận hậu quả bán thân bất toại suốt đời.

Phương pháp phòng ngừa này chẳng khó khăn gì cả mà đã làm cho nhiều người khỏi chết, giảm được rất nhiều sự cố bất ngờ. Cho nên có thể kết luận rằng thuốc men và thiết bị y tế hiện đại không bằng phòng bệnh. Người cao tuổi càng phải coi trọng phòng bệnh là chính.

Đến đây cần nói một điều quan trọng, tức là vấn đề quan niệm. Quan niệm cần phải được chuyển biến. Chúng ta nhận thức một cách đầy đủ rằng bây giờ có nhiều loại bệnh xét đến cùng là do phương thức sinh hoạt không văn minh tạo ra, nếu như chúng ta kiên trì lối sống văn minh thì có thể không mắc bệnh, ít mắc bệnh.

Khái quát lại chỉ có một câu, 16 chữ "Thức ăn phù hợp, vận động vừa sức, bỏ thuốc, bớt rượu, cân bằng tâm trạng". Với câu 16 chữ này có thể làm giảm 55% người mắc bệnh cao huyết áp, xuất huyết não, giảm 75% bệnh nhồi máu cơ tim, 50% bệnh thào đường, 1/3 bệnh ung thư và bình quân kéo dài tuổi thọ 10 năm trở lên mà không phải tốn thêm bao nhiêu tiền, do đó cách

giữ gìn sức khỏe hàng ngày thực đơn giản mà hiệu quả thì vô cùng to lớn.

Vì sao nói quan niệm phải chuyển biến? Năm 1981 tôi sang Mỹ, chuyên nghiên cứu y học dự phòng do giáo sư Stamny hướng dẫn. Năm 1983 ông dẫn tôi đến tham quan và dự hội nghị tại Công ty Điện lực phía tây Chicago nước Mỹ. Lúc cùng ngồi ăn trưa, ông chủ Công ty nói là hôm nay trong hội nghị chúng tôi có trao tặng thưởng cho tất cả những ai trong Công ty từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã về hưu mà trong 10 năm qua không bị bệnh lần nào. Mỗi người được thưởng 1 chiếc áo sơ mi dài tay, một cái vợt đánh bóng tennis và một phong bì lãnh tiền thưởng. Đây chẳng qua chỉ là phần thưởng tượng trưng nhưng tất cả mọi người đều vỗ tay hoan hô nhiệt liệt. Lúc về tôi nghĩ lại thấy nhà tư bản Mỹ thật là khôn ngoan quá! 10 năm công nhân viên chức không bị đau ốm đã khiến họ tiết kiệm được mấy chục triệu tiền thuốc men, viện phí, còn phần mà họ chi tặng chẳng đáng là bao! Nhớ lại buổi tham quan càng không lấy gì làm lạ là công ty này có nào là bể bơi hiện đại, nhà tập thể thao đồ sộ, sân bóng tennis và 4, 5 các sân bóng khác, tạo thuận lợi cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng chống bệnh tật rất hiệu quả. Khi trở về nước, nhận thấy ngay ở Bắc Kinh, các chủ tịch công đoàn, các bí thư chi bộ của chúng ta cứ mỗi ngày tết, ngày lễ là bận rộn đến bệnh viện, đến nhà thăm và tặng quà cho các đồng chí ốm yếu, tôi hoàn toàn không phản đối việc làm này vì đây là sự thể hiện tình cảm cách mạng cao cả rất đáng duy trì và phát huy mãi mãi.

Vấn đề là cũng cần khích lệ những người có thành tích giữ gìn sức khỏe để phục vụ công tác tốt chứ. Người quản lý cần biết chi tiêu cho việc giữ gìn sức khỏe để giảm thiểu việc phải chi tiêu cho việc chữa bệnh. Theo tính toán của chuyên gia y tế thì đối với bệnh tim mạch, nếu chi một đồng cho việc dự phòng có thể tiết kiệm được 100 đồng phải chi cho việc chữa trị nó. Hiệu quả này vừa đúng với xã hội mà cũng đúng với từng gia

đình. Tôi đã làm một cuộc khảo sát ở nông thôn Bắc Kinh. Đến thăm một gia đình nông dân làm ăn rất thành đạt trong thời kỳ đổi mới, mỗi năm thu nhập khoảng 6.000 USD nên dám mua cho con trai một chiếc ô-tô để đi lại làm ăn, nhà có 7 nhân khẩu. Khi vào nhà khảo sát cụ thể, tôi mới phát hiện ra là cả nhà dùng chung một chiếc bàn chải răng và họ cho rằng như thế là đủ!

Kiểm tra sức khỏe, tôi phát hiện trong 7 người đã có 4 người mắc bệnh cao huyết áp. Thực tế là vệ sinh răng miệng có thể làm giảm rất nhiều bệnh, thí dụ: xơ cứng động mạch, cao huyết áp, các bệnh về tim. Tại nước ngoài vệ sinh răng miệng được coi là quan trọng hàng đầu. Tổ chức y tế thế giới cũng đã nhiều lần nhắc đến tầm quan trọng đặc biệt của vệ sinh răng miệng đối với sức khỏe con người. Cho nên quan niệm cần phải được chuyển biến, từ trị bệnh sang phòng bệnh.

Bây giờ nói về tại sao nhiều người mắc bệnh xơ cứng động mạch, đái tháo đường? Mắc các chứng bệnh này là do hai nhóm nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là cơ quan di truyền còn nguyên nhân bên ngoài là những yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt. Sự tác dụng lẫn nhau giữa nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta mắc bệnh. Trước hết nói đến nguyên nhân bên trong là "di truyền nó chỉ là một xu hướng. Nếu cả bố lẫn mẹ đều mắc bệnh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra mắc phải bệnh đó nếu hai bố mẹ có một người cao huyết áp thì 28% con sinh ra mắc bệnh cao huyết áp; nếu cả cha lẫn mẹ đều không mắc bệnh này thì con đẻ ra cũng không bị mắc bệnh cao huyết áp, nếu có chỉ chiếm 3,5%. Vì thế chúng ta nói rằng, di truyền chỉ là một xu hướng. Nếu một đứa trẻ sơ sinh đã có lượng Cholesterol trong máu cao hoặc chỉ mới vài tuổi đã bị cao huyết áp thì đó là những trường hợp do di truyền. Anh A ăn nhiều thịt mỡ thì tăng mỡ trong máu hoặc mắc bệnh nhồi máu cơ tim, còn anh B thường xuyên ăn thịt nhưng không thấy mắc những bệnh tim mạch, ấy là vì yếu tố di truyền của họ khác

nhau.

Phải trả quá cao do sự không hiểu biết rằng đối với người cao tuổi thì không nên làm việc quá sức mình.

Các nhà khoa học của chúng ta thường nhắc đến một câu sau: “Người cao tuổi cần chú ý ”3 cái 1/2 phút và 3 cái 1/2 giờ”. Làm được hai câu trên không tốn một xu, mà cứu được nhiều người khỏi cái chết đột ngột. Vì sao họ chết quá đột ngột như vậy? Vì ban đêm họ dậy đi tiểu tiện nhanh quá làm cho não bị thiếu máu, làm chóng mặt mà bị ngã, thậm chí làm cho tim ngừng hoạt động và não bị chết luôn. Thực hiện 3 cái 1/2 phút, khi đã bỏ chân xuống giường cần phải chờ thêm 1/2 phút nữa mới từ từ đứng dậy để đi vệ sinh. Nhờ vậy tránh được hiện tượng não bị thiếu máu, lại vừa bảo vệ được tim không co bóp quá sức, tránh được nguy cơ bị tai biến mạch máu não, bị truy tim dẫn đến tử vong.

Nếu nhìn bề ngoài, người này so với người kia cao thấp, béo gầy có khác nhau nhưng chênh lệch không lớn lắm, còn về tác động của trạng thái tinh thần đến sinh lý thì trái lại có thể khác biệt nhau rất lớn. Lấy thí dụ khi nổi giận, đối với ông A thì mặt đỏ lừ, tim đập mạnh, huyết áp tăng rất cao, còn đối với ông B thì khác, tim không đập nhanh, huyết áp cũng không tăng nhưng dạ dày thì đau thắt lại, thậm chí chảy máu hoặc thủng dạ dày. Cũng gặp trường hợp nổi nóng, nhưng ông C lại phát bệnh tháo đường hoặc lượng đường trong máu tăng cao vọt lên; ông D lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như dạ dày chẳng bị ảnh hưởng gì cả, nhưng lại phát ung thư trên một vài bộ phận nào đó. Trong khoa của tôi có một lão bệnh nhân 60 tuổi, trước đây rất khỏe mạnh chẳng hề phát hiện có bệnh gì cả. Gần đây, một hôm về tới nhà thì nghe cậu con trai độc nhất năm nay 25 tuổi lại sắp cưới vợ vừa bị tai nạn giao thông tuy không chết nhưng vì bánh xe đè ngang cổ làm đứt hết toàn bộ dây thần kinh qua cổ khiến cho tứ chi không cử động được, làm việc được, suốt đời phải có người hầu hạ, trên mình phải đeo 7

cái ống dẫn bài tiết. Phí chữa bệnh lại càng kinh khủng: cứ 3 ngày mất 1.200 USD. Gặp phải tai nạn "trời giáng" đó ông lão không ăn được mà uống cũng không trôi mấy ngày liền. Người nhà đưa vào viện, làm siêu âm phát hiện ngay thực đạo có một cái u lớn chèn ngang cổ họng, muốn cứu sống phải lập tức mổ để cắt đi. Khi mổ u cổ, bác sĩ còn phát hiện trong dạ dày còn có 2 u khác. Thế là sau ca mổ lớn này, ông già kiệt sức và chết trước đứa con trai bại liệt suốt đời.

Trong "Cách mạng văn hóa" cũng có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh tật. Nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất là các bệnh mãn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra. Do đó, có thể điều tiết các nguyên nhân bên ngoài bằng một lối sống khoa học để giảm bệnh và chúng ta có thể khẳng định rằng chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta. Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngắn gồm 16 chữ như đã nói ở phần trên.

Trước hết, ta nói về hòn đá tảng đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp. Ai cũng cần phải ăn mới sống được. Dùng thức ăn phù hợp làm ta không quá béo cũng không quá gầy, lượng mỡ trong máu không cao cũng không thấp, máu không quá đặc mà cũng không quá loãng. Chế độ ăn phù hợp cũng có thể khái quát thành 2 câu 10 chữ:

Câu thứ nhất. 1, 2, 3, 4, 5.

Câu thứ hai là: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Thực hiện được như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn nhiều tiền.

Thế nào là 1?: Mỗi ngày uống 1 túi sữa: 100-200ml. Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều ưu điểm, nhưng có một nhược điểm là thiếu canxi. Do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu canxi cho cơ thể dẫn đến hậu quả đau, mỏi xương, càng già càng lùn thấp, dễ bị gãy xương,... Tính trung bình mỗi

ngày mỗi người còn thiếu 300mg canxi (tức là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu canxi cho cơ thể). Người Nhật có một bí quyết là “một túi sữa bò làm cho dân tộc được vươn cao bằng người Âu, Mỹ”. Hơn nữa sữa còn giúp phát triển trí tuệ, óc thông minh, tăng sức đề kháng, chống các bệnh viêm nhiễm. Chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm tại một cô nhi viện và đã thu được kết quả khả quan.

Nếu uống sữa tươi lúc đầu chưa quen thì tập dần hoặc thay bằng sữa chua hoặc sữa đậu nành (hàm canxi trong sữa đậu nành chỉ bằng 1/2 trong sữa bò). Những cha mẹ thương chiều con trẻ mà có điều kiện thì nên thực hiện ngay cách này thay vì cách cho con ăn các thứ mỹ vị, nhân sâm... bổ phẩm đắt tiền mà đôi khi có hại.

Thế nào gọi là 2 : Mỗi ngày bạn chỉ ăn 200g chất bột. Hạn chế lượng chất bột là biện pháp tốt nhất để giảm béo, tức là làm giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tổng kết ra 1 câu sau đây: “uống canh trước khi ăn cơm thì dáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh”. Người ở miền bắc Trung Quốc có thói quen “Cơm trước canh sau”, còn người ở miền nam gầy hơn và khỏe chắc hơn. Giải thích rằng uống canh trước do phản xạ của não khiến sự ham muốn ăn giảm, chúng ta sẽ ăn ít hơn lượng ăn bình thường, tốc độ ăn chậm lại và cuối cùng dạ dày khỏi bị căng quá.

Thế nào gọi là 3 ? Chỉ ăn 3 phần albimin (chất do thịt và trứng cung cấp, nên hạn chế ăn bằng 1/3 lượng bình thường). Không ăn thịt và trứng thì không được, nhưng ăn thoải mái thì lại rất có hại cho người cao tuổi, nếu ăn càng nhiều thì chết càng nhanh. Cũng cần phân biệt: Cá thì lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi đặc biệt là đối với nữ giới. Ngoài cá ra, đậu vàng (tức là đậu tương) và các chế phẩm của nó rất chú trọng dùng nhiều để thay cho dùng thịt và trứng của động vật .

4 có nghĩa là gì? Đó là 4 câu 4 chữ sau đây: có thô có mềm, không ngọt không mặn, ngày 4-5 bữa ăn, ăn vừa 70 đến 80%.

Cụ thể là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mỗi tuần 1-2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1-2 bữa phụ hằng ngày.

Sau đây nói thêm về ăn 70 đến 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Cổ kim trong ngoài đều thừa nhận rằng hàng trăm cách dưỡng lão nhưng chỉ có một cách tốt nhất, đó là thực hiện thường xuyên "chế độ ăn hàm nhiệt lượng thấp, hay nói một cách khác là chế độ ăn 70 đến 80%, tức là hãy đặt chén xuống khi vẫn còn muốn ăn thêm tí chút nữa. Tại Mỹ đã làm thí nghiệm đối chứng trên 32 nhóm khỉ, kết quả chứng minh rất rõ điều này (lược) và họ khuyên người già cố gắng thực hiện 2 điều: một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên tự đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu bệnh tháo đường, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp...

5 nghĩa là gì? Mỗi ngày ăn chừng 500g rau xanh và quả chín. Bệnh khổ nhất cho đời người bệnh là ung thư đến thời kỳ cuối, ăn nhiều rau quả tươi có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500g rau quả tương đương với 400g rau xanh và 100g quả chín cho mỗi ngày. Đó là nói về 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ nói đến: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Đỏ tức là mỗi ngày ăn sống một quả cà chua chín, đặc biệt là đối với nam giới cao tuổi. Bởi vì chỉ 1 quả cà chua 1 ngày có thể phòng tránh được gần 1/2 bệnh tiền liệt tuyến (viêm hoặc ung thư), khoai lang đỏ cũng có tác dụng tương tự. Ngoài ra, rượu nho đỏ, rượu nếp cẩm (có màu đỏ tím), cứ uống mỗi ngày 50-100 ml có thể phòng chống bệnh xơ cứng động mạch (nhưng rượu uống quá liều lượng thì không nên). Nếu ai tính tình trầm mặc hay phiền muộn nên ăn 1 quả ớt chín đỏ mỗi ngày cũng rất tốt (nhưng không nên ăn ớt quá cay).

Vàng có nghĩa là gì? Là nên ăn củ có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị dinh dưỡng của bữa ăn Trung Quốc rất phong phú, nhưng có thiếu vitamin A và canxi. Thiếu hai chất này trẻ con thường bị phát sốt cao, cảm mạo, viêm

amidan, trung niên dễ mắc ung thư, người cao tuổi thường bị đau xương, mờ mắt. Vitamin A thường có nhiều trong cà rốt, dưa hấu, khoai lang đỏ, bí ngô, ngô hạt, ớt màu đỏ hay nói chung là các loại rau quả có màu vàng, màu đỏ (gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau rền đỏ, củ cải đỏ).

Xanh có nghĩa là gì? Là chè xanh, chúng ta đang dùng nhiều loại chè để uống nhưng nhấn mạnh chè xanh là tốt nhất, nếu chè xanh tươi càng tốt, nhưng đừng uống quá nhiều, quá đậm đặc.

Trắng nghĩa là gì? Là bột yến mạch (được nghiền ra từ lúa mạch). Có người Anh bị mỡ trong máu cao nhưng không dùng thuốc mỗi sáng ngày nào cũng ăn cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch (quarker oats).

Đen là gì? Đó là mộc nhĩ đen (nấm mèo đen), . Người Mỹ rất đề cao giá trị phòng bệnh người già của mộc nhĩ. Họ đã phát hiện một cách ngẫu nhiên qua việc ăn món ăn mộc nhĩ trong cửa hàng của Hoa kiều ở Mỹ. Người ta đã khẳng định qua các công trình nghiên cứu khoa học rằng ăn mộc nhĩ làm giảm được độ dính của máu. Do đó ngăn chặn được tắc mạch máu hoặc vỡ mạch máu ở người cao huyết áp, hạn chế được tai biến nhồi máu cơ tim. Ở mức bình thường, mộc nhĩ giúp cho máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ hơn nên duy trì được trí nhớ tốt hơn và vận hành tốt hơn cho các bộ phận, các giác quan của cơ thể. Ăn mộc nhĩ quả thực là rất tốt, mỗi ngày ăn từ 5-10g, có thể dưới hình thức xào rau, nấu canh, đồ chả trứng...

Có một chủ khách sạn người Đài Loan rất giàu, bị bệnh nhồi máu cơ tim nặng, hầu hết các mạch máu đều bị nghẽn. Bệnh viện chúng tôi đành gửi sang Mỹ để lắp mạch máu nhân tạo. Bác sĩ Mỹ bảo rằng hiện nay có nhiều bệnh nhân đang xếp hàng, nên hẹn 1 tháng rưỡi sau sang điều trị. Khi trở lại Mỹ, các bác sĩ kiểm tra, soi chụp nhiều lần rồi rất ngạc nhiên thông báo cho bệnh nhân là "ông về đi". Sau đó, chúng tôi hỏi khi ông đến thăm chúng tôi làm sao mà có kết quả kỳ lạ như vậy? Ông nói là

thời gian qua có dùng một đơn thuốc như sau: 10g mộc nhĩ đen, 50g thịt nạc, 3 lát gừng, 5 quả táo đen, đỏ và 6 chén nước rồi sắc như thuốc bắc cho đến lúc chỉ còn 2 chén, thêm vào đó tí muối và tí mỳ chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần dùng liên tục 45 ngày. Chỉ có vậy thôi, đơn giản và hữu hiệu!

Tóm lại ăn mộc nhĩ đen (nấm mèo đen), mỗi ngày 5-10g có tác dụng làm tan mỡ và cặn bã trong máu làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y về tim mạch (người biên dịch thêm đậu đen, vừng đen, nếp cẩm tím, quả táo màu đen... cũng đều là những thức ăn bổ dưỡng mà người cao tuổi nên dùng thường xuyên rất có lợi)

Về vấn đề "thức ăn thích hợp" được gói gọn trong mười chữ: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.

Tiếp theo nói về hòn đá thứ hai của sức khỏe: "Vận động vừa sức". Vận động cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sức khỏe. Hypôcrat, tổ sư của nền y học cách đây hơn 2.400 năm đã nói một câu được truyền cho đến hôm nay là "ánh nắng mặt trời, không khí, nước và sự vận động là nguồn gốc của sự sống và của sức khỏe". Ai muốn sống và sống khỏe mạnh đều không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vận động cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng... Chúng ta đã biết rằng trên một sườn núi cổ của Hy Lạp - quê hương của phong trào thể thao Olympic có thể khắc rất rõ nét 1 câu như sau: "Anh muốn khỏe mạnh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn thông minh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn có hình dáng đẹp, hãy tập chạy và đi bộ. Tức là rèn luyện bằng cách đi bộ có thể cho ta sức khỏe và hình dáng đẹp. Nói một cách khác, đi bộ là phương pháp tập luyện sức khỏe tốt nhất đối với mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Tôi xin nhấn mạnh một khía cạnh, xơ cứng động mạch là hiện tượng phổ biến ở người già nhưng nó không phải chỉ có một chiều mà là một quá trình biến hóa hai chiều. Nghĩa là từ mềm biến cứng, đồng thời từ lúc

đã cứng có thể biến trở lại mềm. Xét về mặt triệu chứng thì xơ cứng động mạch từ nhẹ đến nặng rồi có thể từ nặng đến nhẹ, từ không đến có bệnh và từ có bệnh đến khỏi bệnh, mặc dù không hoàn toàn như cũ. Khoa học tổng kết là đi bộ là cách tập luyện tốt nhất làm cho động mạch biến từ cứng thành mềm, đồng thời làm giảm lượng mỡ và các lượng mỡ trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức, nhưng đi bộ chỉ tăng tải từ từ đến dễ khống chế, điều chỉnh. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho những ai mắc bệnh tim.

Vậy đi bộ thế nào là tốt nhất? Có thể nói gọn trong 3 chữ: 3, 5, 7.

Thế nào là 3? Là mỗi lần đi bộ phải trên 3 km, thời gian tập trên 30 phút.

Thế nào là 5? Là mỗi tuần ít nhất phải đi bộ 5 lần.

Thế nào gọi là 7? Là thước đo liều lượng đi bộ vừa sức, nếu quá sẽ có hại.

Cách đo như thế nào? Đo nhịp tim đập sau khi đi bộ cộng với số tuổi phải bằng con số 170. Lấy thí dụ, tôi 60 tuổi, vậy thích hợp với tôi nhất là sau khi tập, nhịp đập của tim của tôi đếm được là 110 lần/phút là vừa nhất. Nếu như tim đập nhanh quá 110 lần/phút là tập quá sức. Ngược lại, nếu tim đập còn dưới 100 lần/phút coi như chưa đủ liều lượng cũng không tốt, nên tăng thêm thời gian hoặc khoảng cách hoặc đi với tốc độ nhanh hơn. Mỗi người nên căn cứ vào sức khỏe của mình, mà gia giảm liều lượng tập mới đạt được hiệu quả cao nhất. Theo các đồng nghiệp của tác giả cung cấp số liệu cho thấy ở nhóm người cao tuổi kiên trì tập luyện đi bộ hằng ngày trung bình 4,5 km có thể giảm được 60% bệnh nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do tai biến mạch máu não. Tác giả giới thiệu nhiều nhân vật ở Trung Quốc có tiếng là trường thọ và đang còn sống để chứng minh liều thuốc đi bộ nếu được kiên trì tập hằng ngày có thể thay thế được nhiều phương pháp dưỡng sinh khác và kết luận rằng

"Vận động cơ thể thay thế được thuốc, nhưng thuốc không thể thay thế được vận động và cách vận động lý tưởng nhất là đi bộ".

Ngoài "đi bộ" ra cần phải giới thiệu đến "Thái cực quyền" cũng là một loại vận động thích hợp cho người cao tuổi. Đặc điểm của thái cực quyền là "trong nhu có cương", "âm dương kết hợp". Nó có thể cải thiện hệ thống thần kinh, nâng cao được công năng cân bằng trong sự vận động của cơ thể, giúp cho người già không bị ngã rất nguy hiểm trong khi đi lại do gân cốt của họ đã bị mềm yếu và phản xạ của họ trở nên chậm chạp. Các nước phương Tây hết sức khâm phục trí tuệ dưỡng sinh uyên thâm của người phương Đông thông qua bài thái cực quyền này. Người Mỹ đã tiến hành nhiều thí nghiệm khoa học để khẳng định tác dụng ưu việt của bài tập thái cực quyền - một báu vật về dưỡng sinh của người Trung Quốc. Tất nhiên, khi tập thái cực quyền cần phải được hướng dẫn tập công phu hơn nhiều, còn đi bộ, kể cả khi công đi bộ thì lại rất dễ thực hành, đối với tất cả mọi người.

Hòn đá tảng thứ ba của sức khỏe là "Cai thuốc lá, giảm rượu". Về vấn đề này, thiết nghĩ không cần phải nói nhiều hơn.

Hòn đá tảng thứ tư của sức khỏe là "Cân bằng tâm lý". Hôm nay tôi muốn giới thiệu nhiều hơn về vấn đề này vì nó chính là biện pháp chủ yếu nhất giúp ta giữ gìn sức khỏe trong bối cảnh môi trường sống hiện nay. Thăm hỏi các cụ sống lâu trên 100 tuổi về nguyên nhân giúp sống lâu thì các cụ có ý kiến hầu như nhất trí là tinh thần cởi mở, yêu đời và tính cách lương thiện, rộng lượng. Ngoài ra ở các cụ không tìm thấy một ai là người lười biếng cả, đều lao động cần cù, đều chăm chỉ vận động tùy theo sức khỏe của mình.

Tâm trạng ảnh hưởng rất nhiều đến việc phát sinh và phát triển các bệnh tim mạch. Lấy ví dụ bệnh xơ cứng động mạch, bình thường từ trên 40 tuổi là động mạch dần dần co hẹp lại, mỗi năm chừng 1-2%. Nếu thêm tác hại của thuốc lá, hoặc cao

huyết áp, hàm lượng mỡ trong máu cao thì mỗi năm mạch máu co hẹp lại 4-5%. Nhưng nếu như anh nóng nảy hay tức giận thì có thể chỉ trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại hoàn toàn dẫn đến bị tắc nghẽn mạch máu và tử vong. Tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đấy!. Báo cáo viên nêu ra trên một chục câu chuyện có thực trong cuộc sống như do mâu thuẫn vợ chồng, kẻ già người trẻ, thầy trò, bác sĩ với người bệnh... đã làm cho nhiều người chết đột tử. Báo cáo viên kiến nghị người cao tuổi đề phòng bệnh tim mạch cần xây dựng cho mình một thái độ đúng đắn và ổn định với mình, đối với người khác và xã hội. Cần thực hiện 4 câu: hãy quên đi quá khứ, không nên câu nệ hiện tại, tận hưởng cái sung sướng có được ngày hôm nay, nhìn tương lai bằng con mắt lạc quan yêu đời.

Hạnh phúc bao gồm rất nhiều mặt và không có tiêu chuẩn tuyệt đối, không phải chỉ những kẻ có nhà to, tiền nhiều mới có hạnh phúc, mà có sức khỏe tốt, có con cháu biết đối xử hiếu thảo với cha mẹ ông bà, có tình thương yêu nồng nàn của vợ chồng, có tình cảm thân mật, giúp đỡ tận tình của đồng chí, bạn bè... cũng đều là những thứ hạnh phúc quý giá và lớn lao, mà nhiều trường hợp lại còn quý hiếm, khó tìm kiếm được hơn cả các thứ hạnh phúc mang đến từ những điều kiện vật chất.

Cần phải giữ cho mình 3 trạng thái vui vẻ chân chính, đó là vui vì được giúp đỡ cho người khác, vui vì mình đã đạt được sự hiểu biết như hôm nay, vui vì mình đã được đãi ngộ vật chất và tinh thần như hôm nay. Mỗi người, mỗi nhà đều có hoàn cảnh riêng, vui buồn, ly hợp, may mắn, rủi ro, sướng khổ,... đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống lương thiện "tạm đủ" trong thực tại, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn nhẹ nhõm tâm hồn và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng tích cực đối với sức khỏe.

Chúng ta cần khẳng định 4 điều "nhất" sau đây:

- 1- Chính mình là bác sĩ tốt nhất cho mình,
- 2- Thời gian là thuốc trị bệnh tốt nhất,

3- Điều kiện tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,

4- Các vận động tốt nhất là đi bộ hằng ngày.

Y sư cổ đại Hippôcrát đã từng nói rằng: "Bản năng của người bệnh chính là bác sĩ của họ, còn người bác sĩ giỏi là người biết phát huy bản năng vốn có của người bệnh, là người trợ giúp bản năng của họ". Các vị nghĩ xem nếu tay bị dao cắt chảy máu, không sao, một lúc sau máu sẽ đông lại và nếu giữ không để nhiễm trùng thì 1 tuần sau nhất định sẽ tự liền da và khỏi thôi. Nếu bị bỏng có thể cắt bỏ đoạn ấy đi, phổi, gan, dạ dày,... đều vậy. Bị bỏng cục bộ nào đều có thể cắt bỏ bộ phận đó đi để bảo vệ phần còn lại của cơ thể vẫn hoạt động bình thường. Khả năng tự phục hồi và tái sinh năng lực của cơ thể con người là cực kỳ lớn lao và vô cùng kỳ diệu, cho nên ta có thể tin tưởng rằng bản thân ta chính là bác sĩ tốt nhất cho mình.

Tại sao nói thời gian là thuốc trị tốt nhất? Là vì bệnh nếu được phát hiện càng sớm thì khả năng chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng ít tốn kém và không sợ "hợp chúng", không sợ các tai biến bất ngờ.

Còn lại 2 cái nhất sau, tôi thiết nghĩ không cần phải giải thích thêm nữa. Cuối cùng có thể dùng 4, 5 câu khái quát là: "1 trung tâm, 2 điều cơ bản, 3 tác phong lớn, 8 điều cần lưu" và xin nói rõ như sau:

"Một trung tâm" tức là coi sức khỏe là trung tâm, có sức khỏe là có tất cả, thiếu sức khỏe thì mọi ý tưởng dù hay đến mấy cũng đều vô ích mà thôi. Thế kỷ XXI là thế kỷ lấy sức khỏe làm trung tâm là như vậy.

"Hai điều cơ bản" tức là đối với việc nhỏ cần phải mơ hồ một chút (nghĩa là một chút phớt lờ, đại khái, bỏ qua những việc nhỏ nhặt, nhưng lại rất tinh tảo, có nguyên tắc đối với việc lớn). Điểm thứ hai là duy trì thái độ rộng lượng, thoải mái, tự nhiên đối với mọi người, mọi việc (nghĩa là cần tránh hẹp hòi, giả dối, khách sáo, gò bó).

"Ba tác phong lớn" là lấy việc giúp người làm vui, lấy việc

hiếu biết làm vui, vừa lòng với điều kiện sống hiện có. Từ đó mà luôn cảm thấy vui vẻ, yêu đời.

"Tám điều cần lưu ý là "4 nền tảng", 4 thứ tốt nhất.

"4 nền tảng" tức là bác sĩ tốt nhất là chính mình, thuốc tốt nhất là thời gian, tâm tính tốt nhất là yên tĩnh, vận động tốt nhất là đi bộ (như đã nói ở trên).

Nếu chúng ta biết sống theo cách như vậy thì bệnh tật sẽ ít, mỗi chúng ta đều có thể mạnh khỏe đến 120 tuổi. Khỏe mạnh để hưởng, mỗi ngày hiện tại khỏe mạnh làm cho mình hạnh phúc, cho gia đình mình hạnh phúc, làm cho xã hội cũng được hân diện.

Làm thế nào để khỏi già?

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các viện nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.

Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chất lượng tinh trùng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bởi thế khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lần mang thai sẽ dẫn đến sảy thai. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

1./ Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi. Khi chúng ta trưởng thành, các tế bào não bị giảm dần. Và não cũng teo nhỏ lại . Khởi đầu con người có 100 tỉ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 con số này giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào ảnh hưởng rất nhiều đến trí nhớ và có tác dụng rất lớn đến tâm sinh lý người già.

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột tốt có sự cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, đặc biệt ở phần ruột già. Sau 55 tuổi bộ tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của tuổi già, cũng như dịch vị từ

bao tử, gan, tuyến tụy, ruột non bị suy giảm .

3./ Bọng đái bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bọng đái. Nó bắt đầu co lại đột ngột, ngay cả khi không đầy. Phụ nữ dễ gặp trục trặc này hơn khi chấm dứt kinh nguyệt. Khả năng chứa nước tiểu của bọng đái một người già chỉ bằng nửa so với người trẻ tuổi, khoảng 2 cốc ở tuổi 30 và 1 cốc ở tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và dễ nhiễm trùng đường tiểu.

4./ Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi người đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sự đầy đặn và kích cỡ của bộ vú bị suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bị teo lại và vú thò xuống.

5/ Phổi lão hóa từ tuổi 20. Sụn sườn vôi hóa, lồng ngực biến dạng, khớp cứng ảnh hưởng tới thở, nhu mô phổi giảm đàn hồi, giảm phế nang. Dung tích của phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sườn buồng phổi bắt đầu xơ cứng .

6./ Giọng nói bắt đầu yếu và khàn kể từ tuổi 65. Phụ nữ có giọng khàn và nhỏ trong khi đàn ông giọng cao và nhẹ.

7./ Mắt lão hóa từ năm 40 và phần lớn phải mang kính, không còn nhìn rõ một vật ở xa. Khả năng tập trung của mắt kém hơn do cơ mắt yếu hơn.

8./ Tim lão hóa từ tuổi 40. Khối lượng cơ tim giảm. Tuần hoàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tiềm tàng, huyết áp tăng dần. Sức bơm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sự đàn hồi. Các động mạch cứng dần và bị mỡ đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bị giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 dễ bị đau tim.

9./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận gần như không chịu khuất phục tuổi tác. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

10./ Thận lão hóa năm 50. Số đơn vị lọc chất thải khỏi máu

bắt đầu giảm xuống ở tuổi trung niên.

11./ Tuyến tiền liệt lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam gồm có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như đường dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo, túi tinh và dương vật. Tuyến tiền liệt thường lớn dần theo tuổi tác. Khi tuyến tiền liệt tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu ngập ngừng, tiểu nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiết niệu và tiểu khó.

12./ Xương lão hóa vào tuổi 35. Cho đến giữa những năm 20 tuổi, mật độ xương vẫn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, cứ mỗi 2 năm lại thay đổi toàn bộ xương cũ nhưng đến tuổi 35 thì xương đã lão, hiện tượng mất xương bắt đầu như một quá trình già cả tự nhiên.

13./ Răng suy từ tuổi 40. Răng bị hao mòn. Dễ bị bệnh nha chu. Niêm mạc bị teo dần.

14./ Bắp thịt lão hóa từ năm 30. Thông thường bắp thịt khi bị lão hóa thì được tái tạo ngay, nhưng đến tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bắp thịt bị sút giảm từ 0.5 đến 2 %. Vì thế người già khó giữ thăng bằng, trở thành chậm chạp, dễ bị ngã và gãy xương.

15./ Nghe [thính giác] giảm đi kể từ giữa năm 50. Rất nhiều người bị lãng tai kể từ năm 60.

16./ Da suy giảm kể từ năm 20. Chúng ta đã giảm dần việc sản xuất chất keo dính của da từ giữa tuổi 20. Việc thay thế các tế bào chết cũng chậm dần.

17./ Vị giác và khứu giác giảm từ năm 60. Thông thường chúng ta có thể nếm được 100.000 vị trên lưỡi. Các vị này chúng ta chỉ nếm được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn ngửi và nếm một cách chính xác được nữa.

18./ Sinh sản mất khả năng từ năm 35. Khả năng sinh nở của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì số lượng và chất lượng trứng trong tử cung giảm xuống.

19./ Tóc lão hóa từ tuổi 30. Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngã màu đen xám và rụng dần đi.

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa?

Già không phải là một bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số đặc điểm sau:

— Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.

— Triệu chứng ít khi điển hình, không ồ ạt, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lạc nếu ít kinh nghiệm.

— Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian an dưỡng.

• Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:

Học thuyết âm dương của y học cổ truyền chứng minh con người là một chỉnh thể giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, để duy trì sự sống của con người được bền vững dài lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Về tư tưởng luôn luôn lạc quan yêu đời , chủ động gạt bỏ những cái làm ảnh hưởng đến bộ não, hạn chế tối đa nỗi cô đơn, giải quyết tốt nhất mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý cả 3 vấn đề: lễ sống, lối sống và hành động sao cho khoa học văn minh để loại trừ 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỷ, nộ, ưu, tư, bi, kinh, khủng.

Muốn được thanh thoi phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm chủ được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giảm các nỗi bức dọc và tự chăm lo cho mình.

Thường xuyên luyện tập đều đặn về trí tuệ và thể lực như đọc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... đồng thời tập thể dục thể thao, đi bộ, tập thở, tĩnh tâm thư giãn, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người.

Sinh hoạt điều độ , không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ngủ và nghỉ, giữa ăn và làm, giữa trí óc và chân tay, giữa trong nhà và ngoài trời, giữa lười và chăm, v.v... cũng rất quan trọng.

Ăn uống đúng và đủ theo khả năng của mình , không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thịt nhất là mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giảm chất bột, giảm bánh kẹo, bảo đảm cân bằng thức ăn âm và dương, giữ người không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là giống ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thứ khác, không nên ăn quá no, người già rất cần đạm ở đậu tương, vừng lạc, tôm cua, ốc hến...

Cần có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các cụ sống 100 tuổi trở lên đều ở vùng núi, ở nông thôn còn ở thành phố thì rất ít và gốc cũng không phải thành thị. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là tự hủy hoại mình (chặt cây, phá rừng, chất thải, phân hóa học, thuốc trừ sâu....) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.

Kiên trì áp dụng 10 bài học về sức khỏe của Nhật Bản , đất nước đ ược mệnh danh là ‘vương quốc của tuổi thọ’ vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Bớt ăn thịt, ăn nhiều rau
- Bớt ăn mặn, ăn nhiều chất chua
- Bớt ăn đường, ăn nhiều hoa quả
- Bớt ăn chất bột, ăn nhiều sữa
- Bớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần
- Bớt đi xe, năng đi bộ
- Bớt phiền muộn, ngủ nhiều hơn

- Bớt nóng giận, cười nhiều hơn
- Bớt nói, làm nhiều hơn
- Bớt ham muốn, chia sẻ nhiều hơn.

Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...

Tóm lại: Biết cách sống, ta có thể làm chậm đ ược quá trình lão hóa, kéo dài đ ược tuổi thọ, có thể điều chỉnh đ ược chiếc đồng hồ sinh học trong con người chúng ta chạy chậm lại, ta cũng có thể giữ bộ máy cực kỳ tinh vi của ta đ ược bền vững lâu dài hơn.

Bí quyết sống lâu và sống khỏe

• Lời giới thiệu

Giáo sư Tề Quốc Lực là một người Mỹ gốc Hoa. Ông đã từng làm việc cho Tổ chức y tế thế giới (WHO) nhiều năm. Mới đây ông đ ược Bộ y tế Trung Quốc mời về Bắc Kinh nói chuyện về sức khỏe. Bài nói chuyện của ông đ ược công chúng hoan nghênh và đã đ ược đăng tải trên nhiều tờ báo của Trung Quốc...

Để giúp bạn đọc tham khảo, tiếp cận thông tin y học mới, chúng tôi xin giới thiệu bài nói chuyện của giáo sư Tề Quốc Lực do giáo sư Phan Văn Các lược dịch.

Hiện nay tuyệt đại đa số là chết vì bệnh, rất ít người chết vì già. Lẽ ra phải tuyệt đại đa số chết già, còn thiếu số chết bệnh. Hiện tượng cực kỳ bất bình thường này đòi hỏi chúng ta mau chóng sửa chữa.

Gần đây Liên hợp quốc biểu dương nước Nhật Bản vì tuổi thọ của họ đạt quán quân (hạng nhất) trên thế giới. Tuổi thọ bình quân của nữ giới ở họ là 87,6 tuổi, còn ở Trung Quốc chúng ta vào thập kỷ 50 là 35 tuổi, thập kỷ 60 là 57 tuổi, hiện nay là 67,88, kém Nhật Bản đúng 20 tuổi.

Kinh nghiệm của Nhật Bản là lấy xã khu làm đơn vị, mỗi tháng giảng bài một lần về giữ gìn sức khỏe, ai không đến nghe thì phải học bù. Chúng ta không có chế độ đó, ai muốn nghe thì

nghe, không nghe thì thôi. Sau khi về nước, tôi đã hỏi nhiều người rằng nên sống bao lâu? Có người bảo tôi năm sáu chục tuổi là tạm được rồi, điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của chúng ta quá thấp. Đại bộ phận họ không hề biết gì đến giữ gìn sức khỏe, sống được sao hay vậy, vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi đã công tác ở bệnh viện 40 năm, tuyệt đại bộ phận người chết bệnh là rất đau khổ. Tôi đến đây mục đích rất rõ ràng, tôi được sự ủy thác khoa học, tuân theo chỉ thị của Bộ y tế, mong rằng mọi người đều coi trọng công tác giữ gìn sức khỏe.

Thật ra trên thế giới, người ta họp ở Vic-tô-ri-a có ra một tuyên ngôn, tuyên ngôn này có 3 cái mốc, mốc thứ nhất gọi là ăn uống cân bằng, thứ hai gọi là vận động có ô-xy, thứ ba gọi là trạng thái tâm lý.

• **Ăn uống cân bằng**

Có lẽ có người từ lâu đã nghĩ rằng giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải nghe, lại chẳng qua ngủ sớm dậy sớm khỏe người chứ gì. Tôi xin thưa với bạn, ở thời nhà Đường thì có thể nói vậy, chứ ngày nay nói vậy thì cực kỳ thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng, có hai chuyện là ăn và uống.

a) Uống

Khi ở Đại học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh viên: Đồ uống nào tốt nhất? Sinh viên đồng thanh trả lời: Côca Côla. Côca Côla, Mỹ không thừa nhận, quốc tế cũng không thừa nhận, nó chỉ có thể giải khát, chứ không có bất cứ tác dụng nào cho giữ gìn sức khỏe. Sản phẩm bảo vệ sức khỏe là gì, mọi người nên biết, nó phải có khả năng chữa bệnh. Cho đến bây giờ tuyệt đại bộ phận người Trung Quốc chúng ta còn chưa biết thế nào là sản phẩm bảo vệ sức khỏe.

Ở các hội nghị quốc tế người ta đã định ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khỏe:

Trà xanh;

Rượu vang đỏ;

Sữa đậu nành;

Sữa chua (người ta không nói sữa bò nói chung, bạn nên chú ý);

Canh xương;

Canh nấm.

Vì sao nói canh nấm?

Vì canh nấm có thể nâng cao công năng miễn dịch. Một văn phòng có người luôn bị cảm, có người không ốm bao giờ, vì sao vậy? Vì công năng miễn dịch khác nhau. Uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khỏe.

• **Vì sao nhắc đến canh xương?**

Trong canh xương có chất uyển giao (một chất keo), uyển giao kéo dài tuổi thọ, cho nên hiện nay trên thế giới các nước đều có phổ canh xương, nhưng Trung Quốc chưa có. Chúng tôi đã điều tra, gần đây ở các thành phố Tô Châu, Nam Kinh có rồi, Bắc Kinh vẫn chưa có. Cho nên đừng coi thường canh xương, nó có thể kéo dài tuổi thọ, vì có uyển giao.

• **Vì sao nhắc sữa chua?**

Vì sữa chua duy trì cân bằng vi khuẩn. Nói cân bằng vi khuẩn được duy trì có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì tiêu diệt, cho nên ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ở châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao. Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua của Trung Quốc rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò lại rất lớn. Bản thân sữa bò, chúng tôi không phủ định tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua. Còn sữa đậu nành, sẽ nói sau.

• **Vì sao uống trà xanh?**

Ngày nay rất nhiều người biết uống trà, nhưng thanh niên ít uống. Vì sao trà xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe? Nguyên nhân trong trà xanh có chứa chất trà đà phân, mà trà đà phân có thể chống ung thư. Nhật Bản làm tổng điều tra rất tốt. Sau tổng điều tra, họ nói người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế

bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người mắc ung thư, có người không? Điều này có liên hệ tới việc uống trà xanh. Nếu anh uống mỗi ngày 4 chén trà xanh, thì tế bào ung thư không chia cắt, mà dù có chia cắt cũng muộn lại 9 năm trở lên. Cho nên ở Nhật Bản, học sinh tiểu học hàng ngày đi học đều uống một vài chén trà xanh.

Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa fluor, nó chẳng những có thể làm bền răng, mà còn chữa được sâu răng, diệt vi khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay rất nhiều người chúng ta răng không tốt, chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trắng cũng không; Vì thế nên có người mới 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết.

Thứ ba, bản thân trà xanh chứa chất trà cam ninh, chất này nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Rất nhiều người bị mạch máu não bất ngờ đến Bắc Kinh chữa, trong bệnh viện cứ 4 người chết thì có 1 người xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, kỵ nhất là tức giận, hễ tức giận đập bàn trợn mắt, mạch máu não đứt ngay. Các vị ạ, đến tuổi các vị nên uống sớm đi, đến lúc các vị có đập bàn trợn mắt vài cái thì cũng không lo.

• Trong các đồ uống, đứng thứ hai là rượu vang đỏ.

Vốn là trên vỏ quả nho đỏ có một thứ, gọi là nghịch chuyển thuận (còn chuyển ngược). Chất này có tác dụng chống suy lão, còn là thuốc chống ôxy hóa, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim. Thứ hai, nó có thể giúp ta phòng ngừa tim đột nhiên ngừng đập, chúng ta gọi là ngừng đột ngột. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập?

Một là vốn có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. Mấy hôm trước tôi đến Trường đại học sư phạm hội chẩn, một vị sau tiến sĩ mới 35 tuổi, buổi sáng còn chạy nhảy tưng tưng, trưa đã chết rồi. Vì sao? Mỡ máu quá cao. Bây giờ tôi xin báo cho các vị kết quả tổng điều tra của thành phố Bắc Kinh,

cán bộ tại chức cứ 2 người thì có một người mở máu cao, tỷ lệ là một phần hai.

Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào? Tim có thể đột nhiên ngừng đập. Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có dạng bùn, hết sức nguy hiểm. Chúng tôi hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn tốt quá. Không phải cậu ta ăn tốt quá mà là ăn quá bất hợp lý. Chúng tôi có một ca bệnh: một người mua một chiếc bánh ga-tô lớn ở ngoài phố, vừa cứng, vừa dẻo, vừa nóng, chạy về nhà vào đến cửa liền bảo bà cụ ăn ngay kẻo nguội, bà cụ vừa ăn được mấy miếng thì tắt thở. Anh ta cũng bà cụ chạy đến bệnh viện, đến nơi chúng tôi hỏi có chuyện gì, anh ta kể lại đầu đuôi. Thế chẳng phải chết vì thiếu hiểu biết đó sao? Không cứu được.

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có mấy tác dụng lớn như thế, nên ở nước ngoài bán rất chạy. Tôi không quảng cáo tiếp thị cho vang đỏ đâu, tôi chỉ truyền đạt tinh thần của hội nghị quốc tế. Nhiều người sẽ hỏi: chẳng phải cấm rượu sao? Tổ chức y tế thế giới nói rằng cai thuốc lá, hạn chế rượu, chứ có nói cấm rượu đâu, hơn nữa còn nói rõ hạn lượng rượu: rượu vang nho mỗi ngày không quá 50-100cc, rượu trắng mỗi ngày không quá 5-10cc, bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu anh vượt quá khối lượng đó thì sai lầm, không quá lượng đó thì tốt.

Có một nữ sĩ hỏi: Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào? Chị không biết uống rượu, há lại không biết ăn nho sao? Ăn nho há lại không thể ăn cả vỏ sao? Nhưng nho trắng không có nghịch chuyển thuận, bạn ăn cũng vô ích. Bây giờ ở châu Âu đã có bánh ngọt bằng nho đỏ rồi. Tôi đã thử rồi, nho đỏ rửa sạch đi mà ăn, nuốt cả vỏ rất thích, chả sao cả. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người không có tiền ăn nho đỏ không bỏ vỏ đều giữ được sức khỏe như nhau. Còn có người bắt bẻ tôi. Tôi không có tiền thì làm thế nào? Tôi xin nói với các bạn, ở hội nghị quốc tế người ta đã điều tra rồi, các khu vực trường thọ trên toàn thế giới đều ở vùng ít tiền, thứ nhất là ở Ai-rơ-han thuộc Pakistan,

thứ hai là A-zéc-bai-zan của Liên Xô (cũ), và Kha-la-han ở Ê-qua-đo, đều là những vùng nghèo. Như vậy thì có lạ không? Kể có tiền ngày ngày nhậu nhẹt tiệc lớn nhỏ, gà vịt thịt cá, thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi. Tôi đã điều tra rồi, những người như vậy rất ít người sống được quá tuổi 65.

Về vấn đề tập thể dục buổi sáng, tôi thấy rất nhiều ông già, bà già 5, 6 giờ sáng đã xách bảo kiếm đi ra ngoài. Đến tối, không thấy các ông các bà nữa, họ đều ở nhà xem tivi. Đó là vì họ không biết rằng tập luyện buổi sáng sớm rất nguy hiểm. Sáng sớm dậy, quy luật của đồng hồ sinh học trong con người là nhiệt độ cơ thể cao, huyết áp tăng, hơn nữa nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối, nếu vận động mạnh, sẽ rất dễ xảy chuyện, dễ làm tim ngừng đập. Tôi không phản đối đi bộ, tập thể dục, đi Thái cực quyền, luyện khí công buổi sáng sớm. Điều đó không có gì sai cả. Nhưng nếu người già và người trung niên sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi, thì chỉ có trăm điều hại, không một điều lợi.

Thực phẩm và sinh hoạt

Mọi người nên biết Kim tự tháp châu á là tốt nhất. Kim tự tháp là gì? Loài cốc, loài đậu, loài rau. Ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt. Ở hội nghị San Francisco nhiều bác sĩ nước ngoài đã nêu ra rằng: Không đúng, người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa rồi, họ đã bắt đầu ăn bánh hăm-bơ-gơ của chúng ta rồi. Tôi về nước, một lần đến Mắc Đô-nan, bị chen bật ra, anh nói có ghê không, đó là việc rất hiếm thấy ở nước ngoài. Thanh niên ta mừng sinh nhật, mở tiệc đều là Mắc Đô-nan. Tôi rất phục Mắc Đô-nan, một năm người ta lấy đi của chúng ta hơn 2 tỷ, người ta thật là biết làm ăn. Theo tôi nắm được, sở dĩ người ta gọi nó là thực phẩm rác, chính vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch, hậu quả là người bằng đầu bằng đuôi, cứ như một bó hành lý. Người ta không ăn vì ăn xong lại phải đi giảm béo. Chúng mình không biết, ngày nào cũng Mắc Đô-nan,

đặc biệt là thể hệ thứ hai, quả là đến mức không có Mắc Đô-nan không sống nổi. Chúng ta nên biết đó là thức ăn kích thích lệch, không phù hợp với tập quán ẩm thực của chúng ta.

• **Cốc loại**

Ở các hội nghị quốc tế người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mắc Đô-nan. Trong loài cốc trước tiên nói đến ngô, gọi đó là cây vàng. Lai lịch của ngô, Hội y học Mỹ đã có điều tra phát hiện rằng người Mỹ nguyên thủy, người In-đi-an không ai bị tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô.

• **Bắp**

Về sau phát hiện ra trong ngô già có chứa nhiều noãn lân chi, á du toan, cốc vật thuần, VE, cho nên không xảy ra tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi, châu Mỹ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Châu của Trung Quốc, sáng đều ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn noãn lân chi để làm gì? Chính là hy vọng không bị xơ vữa động mạch. Nhưng họ không biết rằng trong ngô già có rất nhiều, không phải tốn tiền nhiều.

Tôi đã điều tra ở Mỹ, một bắp ngô 2,5 đô-la, còn ở Trung Quốc chỉ 1 đồng bạc, chênh lệch nhau 16 lần. Nhưng rất nhiều người chúng ta không biết, không ăn. Sau lần điều tra này, tôi lập tức đổi ngay, ở Mỹ tôi đã kiên trì 6 năm húp cháo ngô hằng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang, đầy khí thế, hơn nữa mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo ngô đấy, tin hay không thì tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn ai.

• **Kiểu mạch (Oats)**

Tại sao nhắc đến kiểu mạch? Người ta hiện nay thường có ba cao, là huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Kiểu mạch là ba hạ, hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Tôi hỏi sinh viên Bắc Đại (Đại học Bắc Kinh) kiểu mạch là gì? Đáp rằng

không biết, chỉ biết hăm-bơ-gơ. Trong kiều mạch có chứa 18% xen-lu-lô, người ăn kiều mạch không bị viêm dạ dày đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc. Trong số những người ngồi văn phòng mắc bệnh, có đến 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

• Khoai

Khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây. Những thứ này các hội nghị quốc tế đã nhắc đến. Vì sao? Vì chúng nó có ba hấp thu : hấp thu nước, hấp thu mỡ và đường, hấp thu độc tố. Hấp thu nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hấp thu mỡ và đường, không mắc bệnh tiểu đường. Hấp thu độc tố, không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột. Tôi cũng đã điều tra ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai là chế biến thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lương thực chính nên có các loại khoai.

Trong cốc loại còn có yến mạch, nước ngoài đã biết từ lâu, Trung Quốc rất nhiều người chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

• Kê (Millet)

Sau khi về nước, tôi hỏi: Vì sao chúng ta không ăn kê nữa? Nhiều người bảo tôi: Cái thứ đó chỉ đàn bà đẻ mới ăn! Thật ra Bản thảo cương mục đã nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên, (ngủ yên); ích lợi lớn như thế mà anh không ăn? Bây giờ rất nhiều người ngồi văn phòng, đêm mất ngủ, mắc các chứng ức uất, chứng chức năng thần kinh, có người uống đến 8 viên thuốc an thần vẫn không ngủ được. Tôi khuyên mọi người đừng uống nữa. Có 2 giáo sư y học nổi tiếng sau khi uống an thần, đầu óc tối tăm choáng váng ngã rồi. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên giờ đây tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê, ngủ khò khò. Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa

bệnh bằng thuốc. Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc! Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Tôi cũng phải nói rõ: tôi không hề phản đối dùng thuốc. Tôi phản đối uống thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc trong thời gian ngắn, uống thuốc bình yên, nhanh chóng ngừng thuốc.

• Đậu

Kết quả điều tra của chúng tôi là tất cả dân Trung Quốc thiếu protein ưu chất. Cho nên chúng ta chơi bóng nhỏ thì luôn luôn thắng, nhưng chơi bóng lớn thì không thắng. Vì sao? Trên sân bóng, một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay tiền thuốc của chúng ta cao gấp 10 lần của Mỹ, nhưng thể lực không bằng người ta. Người Trung Quốc thiếu protein ưu chất thì làm thế nào? Hiện nay Bộ y tế đã đề ra Kế hoạch hành động đậu tương, nội dung là một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà cộng thêm ít thịt. Protein của một lạng đậu nành bằng hai lạng thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo, vậy nên ăn cái gì hơn?

Đậu nành là hoa của dinh dưỡng, là vua các loại đậu. Trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di hoàng đồng, chất này có thể phòng và chữa ung thư tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Cho nên đối với người da vàng chúng ta thì thích hợp nhất là sữa đậu nành. Bắc Kinh và Thiên Tân chúng ta gần nhau như thế, nhưng ở Bắc Kinh người ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn Thiên Tân rất ít. Anh có biết vì sao không? - Thiên Tân ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu.

Người Bắc Kinh huyết áp cao, mỡ máu cao nhiều như vậy, bữa ăn sáng rất đa dạng, nhưng rất không khoa học. Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt? ở hội nghị quốc tế của Liên hợp quốc người ta nói, trong sữa bò có nhiều nhũ đường, mà hai phần ba số người trên thế giới không hấp thu được nhũ đường, người da

vàng ở châu á có 70% số người không hấp thu được nhũ đường. Sữa đậu nành có ưu điểm gì? Trong sữa đậu nành chứa quả đường, quả đường hấp thu 100%.

• **Rau, Cà-rốt**

Vì sao nói đến cà-rốt? Sách Bản thảo cương mục của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tối nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà-rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà-rốt quả là đẹp từ trong ra ngoài. Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hòa. Nhiều cô gái của chúng ta mắc lừa, các cô ấy son phấn vào còn dễ coi, đến khi bỏ son phấn đi còn khó coi hơn ban đầu. Người Mỹ rất chú ý điều này, họ ăn cà-rốt đều. Lúc ở U-rum-si, người ta mời tôi ăn bánh chẻo (thứ bánh nhân thịt bọc bột mì) nhân cà-rốt, họ gọi là bánh chẻo Nga, tôi ăn thấy rất ngon. Thứ nhất, nó dưỡng niêm mạc, ít bị cảm mạo. Thứ hai, nó đẹp khỏe mạnh. Thứ ba, nó có chút tác dụng chống ung thư, hơn nữa rất tốt cho mắt. Châu Âu đã có bánh ngọt cà-rốt. ở nhiệt độ cao, chất bổ trong cà-rốt không bị giảm sút.

• **Bí đỏ**

Nó kích thích tế bào tụy, sản sinh insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường. Trong các loại rau còn cần nhắc đến khổ qua (mướp đắng). Tuy nó đắng, nhưng nó tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Bí đỏ, khổ qua, người ở lứa tuổi chúng ta nhất định phải ăn luôn.

• **Cà chua**

Ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là để khỏi mắc ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5, 6 năm nay. Ăn cà chua không mắc bệnh ung thư, bạn đã biết chưa? Nhưng không phải ăn cà chua một cách tùy tiện. Trong cà chua có một chất gọi là chất cà chua , nó kết hợp chặt với

protein làm một, xung quanh có xen-lu-lô bao bọc, rất khó ra. Cho nên phải làm nóng lên, nóng đến mức nhất định, nó mới ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất. Và canh cà chua, hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mọi người nhớ cho.

• **Tỏi**

Tỏi là vua chống ung thư. Tôi vừa nói tỏi ăn như thế nào, có người nói ngay: cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tôi xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì bằng dê-rô! Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm anh ta bị ung thư trước. Nguyên nhân là gì? Xin thưa các vị, trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với dưỡng khí mới sản sinh ra chất tỏi (đại toán tố). Bản thân tỏi không chống được ung thư, đại toán tố mới chống ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư. Hôm nọ tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mì, rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn từng nhánh tỏi, không đầy 5 giây đồng hồ đã ăn xong. Thậm chí không đến 5 giây! Ăn như vậy không có ích gì hết. Nếu sợ tỏi có mùi, thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay. Ở nước ngoài tuần nào người ta cũng ăn, sao chúng ta lại không ăn!

• **Mộc nhĩ đen**

Mộc nhĩ đen có tác dụng gì? Bây giờ cứ đến tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày một nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30! Vì sao đến tết chết nhiều? Có 2 nguyên nhân, một là máu đặc cao ngưng thể chất, tức là mỡ máu cao. Các vị nhớ cho, người máu đặc gọi là cao ngưng thể chất. Người cao ngưng thể chất cộng thêm thức ăn cao ngưng, cho nên vào dịp tết người chết vì nhồi máu cơ tim đặc biệt nhiều, không kể tuổi nào. Chết nhồi máu cơ tim tuy không

có cách gì chữa được, nhưng hoàn toàn có thể dự phòng. Có bác sĩ khuyên bạn uống aspirin, vì sao? Có thể khiến máu không đặc, không bị nhồi máu cơ tim. Nhưng hậu quả là gì? Hậu quả của việc uống nhiều aspirin là chảy máu xuất huyết. Bây giờ rất nhiều người xuất huyết chảy máu.

Tôi khuyên mọi người đừng uống aspirin nữa. Hiện nay ở châu Âu không uống aspirin nữa rồi. Vậy thì làm thế nào? - Ăn mộc nhĩ đen.

Mộc nhĩ đen (nấm mèo) có hai tác dụng, trong đó có một là khiến máu không đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện, ông ta đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông ta phát hiện, tất cả người châu Âu, người có tiền và có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen, chứ không uống aspirin nữa. Người như thế nào là cao ngưng thể chất? Xin trả lời là người thấp, to, béo đặc biệt là phụ nữ ở thời kỳ chuyển đổi tuổi. Hơn nữa người thuộc nhóm máu AB càng dễ bị máu đặc cao ngưng. Và cổ càng ngắn thì càng dễ bị. Thứ nhất là tết đừng ăn đồ biển nhiều, thứ hai nên uống một ít trà ngon, hoạt huyết tiêu ứ; thứ ba là nhất thiết chớ tức giận, hễ tức giận là máu đặc lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu, muốn uống thì uống vang đỏ, không quá 100ml. Nếu cho anh ăn lạc, nhất thiết đừng ăn, mà có ăn thì bóc vỏ đi. Anh xem lạc Trung Quốc, lạc ngũ hương, lạc rang, lạc chiên đều nguyên cả vỏ. Anh sang châu Âu mà xem, tất cả các thứ lạc đều bóc vỏ hết, người ta biết không nên ăn vỏ.

Có người hỏi: Cái vỏ lụa ấy chẳng phải có dinh dưỡng sao? Ai nói vậy, tôi xin nói với các vị, vỏ lạc không có dinh dưỡng, nó chỉ có thể trị huyết ngưng phẫn, nâng cao huyết tiểu bản, dùng để cầm máu. Người trung niên và người già chúng ta không nên ăn. Và xem tivi phải chú ý, tivi hay thì xem một lát, tivi dở thì đừng xem. Vì sao? Vì ngồi lâu, độ ngưng huyết sẽ lên cao. Tôi lo nhất là gì? Là người vốn lùn, to, béo, không có cổ, lại đang thời kỳ chuyển đổi tuổi, lại nhóm máu AB ăn đồ biển bừa bãi,

rồi lại tức giận, lại uống rượu trắng, xong rồi ăn lạc không bóc vỏ, người như vậy mà không chết vì nhồi máu cơ tim, thì tôi xin giải nghệ bác sĩ.

• **Phấn hoa (Pollen)**

Tổng thống Reagan từng một lần bị bắn trọng thương, lại đã một lần bị u ác tính, ông ta đã cao tuổi như vậy mà bây giờ vẫn sống, chỉ có điều mắc chứng lú lẫn của người già. Chính là phấn hoa đã có tác dụng rất lớn cho cơ thể ông. Bây giờ ở châu Âu, châu Mỹ đều thịnh hành phấn hoa. Sau khi về nước tôi tra lại lịch sử, thì ra chúng ta (Trung Quốc) đã có từ lâu. Võ Tắc Thiên đã ăn phấn hoa, Từ Hi thái hậu cũng ăn phấn hoa.

Mọi người đều biết, phấn hoa là tinh tử của thực vật, nó thai nghén sự sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thực vật. Cổ đại đã có rồi, nhưng chúng ta quên mất. Các vị đừng mua phấn hoa ở ngoài phố, phấn hoa bán ngoài phố có vỏ cứng, chưa phá vách. Phá vách cần có xử lý khoa học kỹ thuật cao. Thứ hai, phấn hoa mọc dại, dễ ô nhiễm, phải sát trùng. Thứ ba, nó là protein, phải thoát miễn. Phấn hoa phải có 3 điều này mới dùng được: xử lý, tiêu độc, thoát miễn. Phấn hoa ở Nhật Bản được dùng nhiều lắm, ở tuổi nào cũng dùng nó để làm đẹp. Người mẫu ở Pháp không ai không dùng. Có một lần, suốt một tháng liền, đêm nào tôi cũng phải dậy ba lần, thấy nguy quá, tôi ăn phấn hoa, một tháng sau trở lại bình thường. Tài liệu ghi chép cho biết, tỷ lệ chữa bệnh của phấn hoa là 97%. Nếu dùng phấn hoa chữa không khỏi thì thuốc cũng không giải quyết được, cuối cùng công năng thận suy kiệt, đái ra máu, rồi u thận. Cho nên phải chữa trị sớm chứ đừng chờ đến công năng thận suy kiệt. Lại còn chứng rối loạn đường ruột, phụ nữ mắc nhiều, bí đái có tính chất tập quán. Rất nhiều người uống thuốc đi ngoài mà mắc ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Phấn hoa có một tên gọi là cảnh sát đường ruột, sau khi ăn phấn hoa, cảnh sát có thể duy trì trật tự đường ruột. Thứ ba là nó làm đẹp khỏe mạnh, duy trì thể hình. Ba tác dụng lớn của phấn hoa

không thể coi thường. Vấn đề về thực vật xin nói đến đây.

• **Thức ăn động vật**

Người ta nói ăn động vật bốn chân, không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Nếu trong bữa ăn có cả thịt lợn và thịt dê thì ăn thịt dê; có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà, có gà và cá thì ăn cá, có cá và tôm thì ăn tôm. Đó không phải là làm khách. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt. Dinh dưỡng học đại chúng thô sơ thì chỉ xem con vật to hay nhỏ; đem phân tử thức ra thì người ta không hiểu. Tôi còn chưa nói con chuột. Ở hội nghị quốc tế người ta nói protein của bọ chét là tốt nhất. Con bọ chét, đừng thấy nó nhỏ, nó có thể nhảy cao hơn 1 mét, anh có tin không. Nếu phóng đại nó lên bằng cơ thể con người, thì nó có thể nhảy lên đến mặt trăng ấy chứ! Cho nên đã có mấy bác sĩ Mỹ đang nghiên cứu làm thế nào ăn được bọ chét.

Bây giờ WHO, Liên hợp quốc đề nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Vậy sao không khuyến nghị ăn tôm? Không phải là không khuyến nghị, mà là tôm đắt quá, khó phổ cập. Nếu có tôm, thì ăn tôm là tốt. Giờ đây tôi nắm một nguyên tắc thế này: nếu có tôm thì tôi ăn vài con tôm. Vài con đó đủ nhiều protein hơn là anh ăn đầy một bụng thịt bò. Cá thì dễ phổ cập hơn. Protein của cá một giờ là hấp thu được, tỷ lệ hấp thu là 100%, còn protein thịt bò phải 3 tiếng đồng hồ mới hấp thu được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già nhất là người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm còn tốt hơn cá. Quốc tế đã điều tra, vùng tuổi thọ nổi tiếng nhất toàn thế giới là Nhật Bản, vùng tuổi thọ của Nhật Bản là ven biển, mà ven biển tuổi thọ cao nhất là địa phương ăn cá. Đặc biệt là ăn cá bé, tôm bé, đặc biệt phải ăn cả con cá (ăn cả đầu lẫn đuôi), vì có chất hoạt tính, mà chất hoạt tính thì ở đầu và ở bụng cá bé, tôm bé. Đây là khoa học, chứ không phải mua cá cứ chọn con to là tốt.

Còn một nguyên tắc ăn nữa là ăn phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định:

ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày, ăn 8/10 là tối đa, nếu ăn no 10/10 thì 2/10 kia vô ích. Cho nên quốc tế khuyến nghị tỷ lệ vàng là 0,618: lương thực phụ 6, lương thực chính 4; lương thực thô 6, lương thực tinh 4; thực vật 6, động vật 4.

Cân bằng vật chất có một quy luật, tôi xin giới thiệu qua. Trẻ sinh ra cho đến 5 tháng ăn sữa mẹ là tốt nhất, ngoài 5 tháng sữa mẹ cũng không đủ, cần thêm 42 loại thức ăn trở lên. Người ta đến tuổi già lại càng khó. May thay có một bác sĩ người Pháp tên là Climent, khi du lịch sang châu Phi thấy người ở hồ đầm lớn châu Phi khỏe mạnh sống lâu hơn chúng ta. Họ ăn cái gì? Ăn rong biển, phơi khô rồi làm bánh bao ăn, sau đó uống canh rong biển. Bác sĩ ấy đem về Paris thí nghiệm, thì ra là rong biển, rong xoắn ốc. Rong xoắn ốc này phát hiện năm 1962, phát hiện này làm xôn xao cả thế giới. Vì sao? Một gam nó bằng 1.000 gam tổng hợp tất cả các loại rau, dinh dưỡng đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố dinh dưỡng rất cân bằng, hơn nữa là thức ăn kiềm tính. Ở Nhật Bản mỗi năm họ tiêu thụ 500 tấn rong xoắn ốc, họ đi du lịch sang Trung Quốc người nào cũng mang theo. Chúng tôi hỏi họ, vì sao mang rong xoắn? Họ bảo, 8 gam rong xoắn là có thể duy trì sự sống 40 ngày. Ngoài ra nó rất quan trọng đối với một số bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường...

Ưu điểm lớn nhất của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân tiểu đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường. Bệnh nhân tiểu đường thiếu năng lượng, lại không được ăn đường, rong xoắn là đường khô, hấp thu đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân tiểu đường, đường máu không ổn định, sau khi dùng rong xoắn có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó dần dần ngừng rong xoắn, cuối cùng không chế bằng ăn mềm. Đối với bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chất diệt lục, có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày. Rong xoắn còn có tác dụng phòng bức xạ. Khi trạm điện hạt nhân của Liên Xô bị nổ, chuyên gia Nhật Bản đi cứu, mang theo rong

xoắn, tác dụng chống bức xạ của nó rất mạnh.

Nhưng có mấy cách có thể dự phòng: thứ nhất là uống trà xanh; thứ hai là ăn rau xanh, cà rốt; thứ ba là ăn rong xoắn; thứ tư ăn tỏi phục kháng. Tỏi phục kháng là tốt nhất. Tùy theo điều kiện kinh tế của mình mà chọn lấy một cách, thực sự không được thì ăn rau xanh, cà rốt. Bức xạ thì ai cũng có thể tiếp xúc. Quốc tế đã từng cảnh cáo: Nhất thiết chớ để đồ điện trong phòng ngủ. Nhất là lò vi sóng đối với chúng ta nguy hại lớn nhất, trong vòng 7 mét nó có thể bức xạ đến chúng ta. Và các loại đồ điện không nên mở cùng một lúc. Vừa có tivi, vừa có tủ lạnh, lại vừa có lò vi sóng, bạn làm thức ăn ngay bên cạnh, thì mắc bệnh ung thư là không oan uống gì.

• Vận động có ôxy

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, là nhất thiết đừng tập luyện sáng sớm. Xin khuyến nghị các vị tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học đã quy định, ăn xong 45 phút sau hãy vận động. Mà người già vận động thì đi bách bộ là được, chỉ cần đi 20 phút. Muốn giảm béo không dùng phương pháp này, nửa giờ đến một giờ trước bữa cơm, ăn hai hạt đến bốn hạt rong xoắn, sau đó sẽ giảm được cảm giác muốn ăn, mà lại không thiếu dinh dưỡng.

Người châu Âu giảm béo toàn dùng rong xoắn, ở trong nước (Trung Quốc) ăn ít đi ngoài nhiều là không đúng cách. Thứ hai là thời gian ngủ dậy, quốc tế quy định là 6 giờ sáng, để bạn tham khảo. Thời gian mở cửa sổ, quốc tế quy định là 9 giờ đến 11 giờ, buổi chiều 2 giờ đến 4 giờ. Vì sao? Vì sau 9 giờ không khí ô nhiễm lắng xuống, chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lực.

Các vị chú ý cho, sáng dậy mở cửa sổ, đừng có thở nhiều ở đó, vì chất gây ung thư, chất phản lưu đều chạy hết vào trong phổi bạn, dễ bị ung thư phổi. Quốc tế đã cảnh cáo, 6 giờ đến 9 giờ sáng là lúc dễ gây ung thư nguy hiểm nhất. Không thể nói chung chung rằng ngủ sớm dậy sớm khỏe người. Cả đêm bạn

đã hít đầy bụng khí các-bô-níc ở trong nhà, trong đường hô hấp đã có hơn 100 loại độc tố rồi, lại chạy vào rừng cây, buổi sáng trong rừng cây lại toàn là các-bô-níc.

Tập luyện buổi sáng, huyết áp cơ sở cao, thân nhiệt cơ sở cao, thận thượng tuyến tố cao gấp 4 lần buổi chiều tối, người có bệnh tim rất dễ sinh chuyện. Trong rừng cây phải đợi khi mặt trời lên, ánh mặt trời có phản ứng với chất diệp lục mới có thể sản sinh ôxy. Lúc trong rừng toàn là các-bô-níc rất dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư. Trong sách Hoàng đế nội kinh có nói "không có mặt trời thì không tập luyện". Tôi đề nghị các vị mùa hè ngủ sớm dậy sớm, mùa đông không nên đi tập buổi sáng sớm, mà đổi sang tập buổi tối. Cũng không phải là người như thế nào cũng đều ngủ sớm, dậy sớm khỏe người cả, người cao tuổi đừng có bật dậy mạnh. Có người bật một cái là dậy, thoát một cái nhồi máu cơ tim chết luôn. Quốc tế người ta nói, người ngoài 70 nên dậy thông thả, duỗi tay duỗi chân cử động vài cái, rồi xoa bóp tim một lúc, ngồi vài phút rồi hăng đứng lên. Như vậy sẽ không làm sao cả. Cho nên tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa vụ khác nhau thì phải đối xử khác nhau.

• Ngủ trưa

Quốc tế quy định rồi, ngủ trưa hay không ngủ trưa khỏi phải tranh luận. Trước kia Nhật Bản không chủ trương ngủ trưa, nhưng chúng tôi chủ trương nếu đêm hôm trước ngủ không tốt thì nên ngủ trưa. Thời gian ngủ trưa nên là nửa giờ sau bữa ăn trưa, và tốt nhất nên ngủ một tiếng đồng hồ, ngủ lâu quá không lợi cho sức khỏe. Không nên đắp chăn dày. Buổi tối đi ngủ vào lúc nào? Xưa nay chúng tôi không đề xướng ngủ sớm dậy sớm. Khái niệm ngủ sớm dậy sớm cần làm rõ. Nếu 7 giờ tối đi ngủ, 12 giờ đêm dậy lục súc vớ vẩn, thì không ích gì. Chúng tôi chủ trương 10 giờ đến 10 giờ 30 đi ngủ, vì ở hội nghị quốc tế người ta đã quy định, một giờ đến một giờ rưỡi sau đi vào giấc ngủ sâu là khoa học nhất, như thế thì 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng, 3 tiếng ấy sét đánh cũng không nhúc nhích, không có làm

gì hết. 3 tiếng đồng hồ ấy là giấc ngủ sâu. Nếu 3 tiếng ấy ngủ tốt thì hôm sau dậy tinh thần sẽ thoải mái. Nếu anh ngủ sau 4 giờ, thì đó là giấc ngủ nông. Biết cách ngủ và không biết cách ngủ là rất khác nhau. Chúng tôi chủ trương 12 giờ đến 3 giờ sáng ngủ say như chết, và trước khi đi ngủ tắm nước nóng 40-50 độ, như vậy chất lượng giấc ngủ rất cao. Các bạn đánh bài tôi không phản đối, nhưng phản đối đánh bài từ 12 giờ đến 3 giờ sáng. Ở Thâm Quyển có 4 thanh niên đánh bài mà chết, báo đã đưa tin.

• **Trạng thái tâm lý**

Cột mốc thứ ba giữ gìn sức khỏe là trạng thái tâm lý. Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống tập luyện cũng vô ích. Tức giận thì dễ bị khối u, cả thế giới đều biết. Trường đại học Stanpho đã làm một thí nghiệm nổi tiếng, lấy ống mũi đặt lên mũi cho anh thở, rồi sau đó lấy ống mũi đặt trên bãi tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết không đổi màu thì chứng tỏ anh bình tĩnh tự nhiên; nếu băng tuyết trắng lên, chứng tỏ anh có điều hổ thẹn day dứt; nếu băng tuyết tím đi, chứng tỏ anh rất tức giận. Rút lấy 1-2 cc chỗ băng tuyết tím đó tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau chuột con sẽ chết. Tôi khuyên các bạn, ai muốn trêu tức bạn, thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhịn được, bạn hãy xem đồng hồ, đừng để quá 5 phút, quá 5 phút là hỏng chuyện, máu sẽ tím đi. Thí nghiệm này đã được giải Nobel.

Tâm lý học có thể đề xuất 5 phương pháp tránh tức giận: một là tránh đi ; hai là chuyển đi, người ta chửi anh thì anh đi đánh cờ, câu cá, không nghe thấy; ba là thả ra, nhưng phải chú ý, người ta chửi anh, anh lại đi chửi người khác thì không gọi là thả ra, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, thả ra hết (giải tỏa) nếu không cứ để bụng thì sẽ sinh bệnh; bốn là thăng hoa , tức là người ta càng nói anh thì càng ra sức làm; năm là khống chế, đây là phương pháp chủ yếu nhất tức là mày chửi thế nào ông cũng không sợ . Điểm này rất quan trọng. Nhịn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao.

Nhẫn nại không phải là mục đích, mà là sách lược. Nhưng

người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lồng lộn lên. Tiểu bất nhân tắc loạn đại mưu (Không nhìn được điều nhỏ thì sẽ rối loạn hỏng cả mưu kế lớn). Châu Âu có một kinh điển bác học: cái lý khó giảng thì nên dừng; con người khó đối xử thì nên xử hậu; việc khó xử thì nên làm thông thả; công việc khó thành thì nên khôn khéo. Câu đầu tiên trong 4 câu ấy có nghĩa là: lý lẽ khó thì hãy khoan nói. Triết lý rất sâu sắc, rất có ích. Trong Tam quốc diễn nghĩa, Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Tại Chu Du hay tại Gia Cát Lượng? Kết luận là tại Chu Du, khí lượng ông ta hẹp hòi quá. Tức giận nguy hại rất lớn cho người ta.

Hiện nay, có một lý thuyết mới, tất cả động vật đều không có công năng cười, duy loài người có công năng đó. Nhưng loài người chưa biết sử dụng công năng đó. Xưa có câu: một nụ cười trẻ ra mười tuổi. Không phải chỉ tuổi tác, mà chỉ tâm thái. Miệng hay cười, người hay khỏe. Tác dụng của cười rất lớn. Cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất, không bị thiên đầu thống, thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười cơ tuần hoàn phát triển. Thông tắc bất thông (thông thì không đau), bất thông tắc thông (không thông thì đau).

Lại nữa, cười, thường xuyên cười đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hóa. Có thể làm thí nghiệm, anh cứ sờ vào bụng bắt đầu cười, mỗi ngày cười to 3 lần, bụng lóc sọc 3 lần, thì không táo bón, không bị ung thư dạ dày, đường ruột. Anh tập tay, tập chân, nhưng tập dạ dày đường ruột vào lúc nào? Không có cơ hội, chỉ có cười mới luyện tập được dạ dày, đường ruột. Cười đã trở thành một tiêu chuẩn của sức khỏe. Tôi đã điều tra nhiều lần, giải Nobel thứ hai về cười đã được trao. Cười là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu bạn bị viêm khớp, xin đừng lo, cứ nhìn vào khớp mà cười ha hả, một chốc là không đau nữa. Cười có nhiều ích lợi như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ.

Mới đây thành phố Bắc Kinh đã có tổng điều tra rồi, tuổi thọ của người ta bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn

không? Tôi xin mách các vị, cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một ông cụ, tôi hỏi, sao cụ lại tập luyện một mình? Ông cụ bảo lão không ghép được đôi, các bà lão đều tập với nhau, luyện tập từng đôi ở đầu phố. Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều bà cụ là từ khi còn trẻ đã thích cười, già rồi vẫn cười. Mỗi lần giảng bài, tôi đều để ý, thấy toàn các bà cười, các ông không cười. Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đấy, đến bao giờ các ông mới cười. Cho nên từ giờ, mỗi người hãy mau mau cười đi. Các vị hôm nay đến đây, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm. Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, tôi biết làm thế nào được?

Chẳng những đã không cười, lại còn có một logic: Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn (Đàn ông có nước mắt nhưng không dễ gì chảy). Nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì đắng, trong đó có peptide (pép-tít), có hoóc-môn. Nếu lâu ngày không chảy đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mạn tính. Cho nên, nếu các vị đau buồn thì phải chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu.

Ở hội nghị quốc tế, người ta đã cảnh báo chúng ta. Chúng ta hãy uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động, và đừng quên luôn luôn cười vui. Mong rằng mỗi người đều chú ý cân bằng ẩm thực, vận động có ô-xy và chú ý trạng thái tâm lý của mình, lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Tôi tin rằng chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khỏe mạnh.

49 bí quyết để sống vui khỏe

1. Hãy ngủ 7 tiếng đồng hồ mỗi ngày.
2. Hãy uống nhiều nước.
3. Hãy ăn thêm rau trái tươi và bột thực phẩm chế biến.
4. Hãy dùng bữa sáng như ông hoàng, bữa trưa như người

nhà giàu và bữa tối như người ăn xin.

5. Mỗi ngày, hãy đi bộ 10-30 phút. Trong lúc đi, hãy giữ nét mặt tươi vui.

6. Hãy mỉm cười và cười lên nhiều hơn nữa.

7. Hãy giải trí nhiều hơn.

8. Hãy dành thời gian vui đùa nhiều hơn với những người trên 70 tuổi và dưới 6 tuổi.

9. Hãy đọc nhiều sách hơn.

10. Đừng phí sức và thời gian quý báu ngồi lê đôi mách.

11. Hãy biết tận hưởng trọn vẹn một ngày.

12. Hãy dẹp bỏ tất cả những gì không tốt, không đẹp hoặc không làm cho bạn vui.

13. Hãy làm điều bạn cho là đúng để tâm hồn luôn thư thái.

14. Hãy dành thời gian để suy niệm, tập yoga và cầu nguyện. Đó là những phương thế thêm sức cho ta hằng ngày trong cuộc sống tất bật này.

15. Hãy sống với 3 C : Chân tình, Cởi mở và Cảm thông với mọi người.

16. Đừng có ý tưởng tiêu cực hoặc làm điều bạn không thể kiểm soát được. Thay vào đó, hãy tập trung sức lực vào giây phút hiện tại.

17. Hãy làm hoà với quá khứ để nó không làm hỏng được hiện tại của bạn.

18. Hãy quên những chuyện quá khứ. Đừng nhắc lại những lỗi lầm cũ của vợ hay chồng bạn. Như thế chỉ làm lung lay hạnh phúc hiện tại mà thôi.

19. Đừng so sánh đời mình với đời người khác. Bạn không thể biết được tất cả những gì xảy ra trong cuộc đời của họ đâu. Cũng đừng so sánh vợ hay chồng bạn với kẻ khác.

20. Thèm muốn chỉ làm uổng phí thời gian. Bạn đã có tất cả những gì cần thiết cho mình.

21. Hãy nhớ rằng bạn là duy nhất và không ai giống bạn cả.

22. Và hãy tin rằng sự hiện hữu của bạn trên đời là một món

quà cho cả thế giới.

23. Đừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ về bạn, đó không phải là chuyện của bạn.

24. Hãy ý thức rằng cuộc đời như trường học và bạn đang ở đó để học tập. Những vấn đề chỉ như các bài toán đố được đưa ra trong chương trình học, được giải xong rồi biến mất. Nhưng bài học rút ra thì sẽ giúp ích cả đời.

25. Đời quá ngắn, vì vậy không nên uổng phí thời gian giận ghét ai. Đừng để lòng giận ghét làm bạn sống khó chịu bức bối vô ích nhé.

26. Đừng cho mình là người quan trọng. Có người nào khác cho bạn là quan trọng đâu.

27. Bạn không cần phải thắng mọi tranh luận. Hãy đồng ý là bạn không đồng ý.

28. Hãy tha thứ mọi sự cho mọi người.

29. Hãy nhớ rằng dù cho hoàn cảnh có tốt hay xấu đến đâu đi nữa, thì nó cũng sẽ thay đổi.

30. Đừng làm quá sức. Hãy biết giới hạn của mình.

31. Khi bạn đau ốm, công việc đâu chăm sóc gì được cho bạn, nhưng bạn bè thì sẽ làm được việc đó. Hãy luôn giữ liên lạc với nhau bạn nhé.

32. Hãy ý thức rằng tình bạn là một sự đầu tư khôn ngoan.

33. Hãy năng thăm hỏi những người thân trong gia đình.

34. Mỗi ngày, bạn hãy làm cho người khác một cái gì đó tốt đẹp.

35. Hãy đếm những điều làm bạn hạnh phúc. Đừng đếm những điều phiền muộn.

36. Không gì làm lãng phí sức lực của mình hơn là ngồi một chỗ và lo lắng về hàng tá chuyện.

37. Hãy biết rằng nếu bạn có hàng tá câu hỏi, thì trong chính bạn cũng có hàng tá câu trả lời.

38. Hãy biết rằng bạn sẽ vượt qua được mọi thứ, dù cho có khó khăn đến đâu.

39. Đừng tự tạo giới hạn cho chính bản thân mình.
40. Những quyết định cũng không kém phần quan trọng như những cơ hội mà bạn có.
41. Hãy sống thanh thản, đừng tiếc nuối điều gì.
42. Đừng biến bất cứ điều gì trở nên trầm trọng.
43. Hãy nhận ra rằng chẳng có điều gì là trễ cả.
44. Cũng hãy nhớ rằng nhiều thứ sẽ ra đi mãi mãi và không bao giờ trở lại.
45. Hãy thực hiện những điều bình dị bằng cách phi thường nhất.
46. Hãy nhớ rằng với một tình yêu nhỏ bạn có thể đi cả một quãng đường dài.
47. Hãy luôn có ước mơ và hy vọng trong cuộc sống.
48. Hãy vươn đến đỉnh cao, ước mơ và khát vọng của chính mình.
49. Và hãy nhớ rằng điều tốt nhất luôn đến sau.

Nghệ thuật chống sự già hóa cơ thể

Theo thời gian, sự hóa già là quy luật tất nhiên của con người nhưng tốc độ hóa già phụ thuộc nhiều yếu tố nội và ngoại lai cũng như không phải diễn ra đồng thời ở mọi người. Trong các nguyên nhân gây lão hóa thì yếu tố ngoại lai chỉ tác động đến một mức nào đó nhưng không thay đổi được bản chất mà chỉ có giảm được yếu tố nguy cơ có liên quan đến lão hóa. Còn nguyên nhân cơ bản của sự hóa già và sinh các bệnh tật là sự hoạt động của các gốc tự do trong cơ thể.

• Gốc Tự Do

Gốc tự do là một chất hóa học có một điện tử độc thân sinh ra do quá trình hô hấp tế bào sinh năng lượng, do các hoạt động bệnh lý, do chất gây ô nhiễm môi trường, chất diệt cỏ, tia phóng xạ... Các gốc tự do có một thuộc tính là có khả năng oxy hóa rất cao, nếu vì một lý do nào đó mà gốc tự do tăng cao bất thường sẽ gây tổn thương cấu trúc và chức năng của tế bào,

biến đổi cấu trúc của protein, ức chế hoạt động các men, biến đổi thuộc tính các nội tiết tố... Các tổn thương này là cơ sở bệnh học của các trạng thái bệnh thường gặp ở người cao tuổi. Nếu tránh được các bệnh này như bệnh tiểu đường, cholesterol máu cao hoặc các rối loạn vi tuần hoàn trong cơ thể là một biện pháp tác động tốt chống lại sự lão hóa về nguyên nhân nội tại.

Theo định nghĩa, Gốc Tự Do (Free radical) là bất cứ phân tử hóa chất nào chỉ có một điện tử duy nhất (electron mang điện âm) hay một số lẻ điện tử.

Về khía cạnh hóa học, phần nhỏ nhất của vật thể gọi là nguyên tử. Mỗi nguyên tử có một nhân với một số chẵn điện tử xoay chung quanh, giống như các hành tinh quay chung quanh mặt trời. Phân tử gồm một số nguyên tử dính với nhau do tác dụng của các đôi điện tử.

Một vài khi, trong diễn tiến hóa học, một điện tử bị tách rời khỏi nhóm và phân tử đó trở thành một gốc tự do, với số lẻ điện tử. Do đó, nó không cân bằng, đầy đủ nên rất bất ổn, dễ tạo ra phản ứng. Nó luôn luôn tìm cách chiếm đoạt điện tử mà nó thiếu từ các phân tử khác, và lần lượt tạo ra một chuỗi những gốc tự do mới, gây rối loạn cho sinh hoạt bình thường của tế bào. Các khoa học gia ví chúng như những tên sở Khanh chuyên đi ve vãn, phá hoại hạnh phúc của các cuộc hôn nhân đang êm đẹp. Trong cuộc đời của một người sống tới 70 tuổi, thì có chừng 17 tấn gốc tự do được tạo ra như vậy.

Năm 1954, bác sĩ Denham Harman thuộc Đại học Berkeley, California, là khoa học gia đầu tiên nhận ra sự hiện hữu của gốc tự do trong cơ thể với nguy cơ gây ra những tổn thương cho tế bào. Trước đó, người ta cho là gốc này chỉ có ở ngoài cơ thể.

Gốc tự do có tác dụng không tốt cho cơ thể liên tục ngay từ lúc con người mới sanh ra và mỗi tế bào chịu sự tấn công của cả chục ngàn gốc tự do mỗi ngày. Ở tuổi trung niên, cơ thể mạnh, trấn áp được chúng, nhưng tới tuổi cao, sức yếu, gốc tự do lấn át, gây thiệt hại nhiều gấp mười lần ở người trẻ. Nếu không bị

kiểm soát, kiểm chế, gốc tự do gây ra các bệnh thoái hóa như ung thư, xơ cứng động mạch, làm suy yếu hệ thống miễn dịch gây dễ bị nhiễm trùng, làm giảm trí tuệ, teo cơ quan bộ phận người cao niên.

Nó phá rách màng tế bào khiến chất dinh dưỡng thất thoát, tế bào không tăng trưởng, tu bổ, rồi chết. Nó tạo ra chất lipofuscin tích tụ dưới da khiến ta có những vết đồi mồi trên mặt, trên mu bàn tay. Nó tiêu hủy hoặc ngăn cản sự tổng hợp các phân tử chất đạm, đường bột, mỡ, enzyme trong tế bào. Nó gây đột biến ở gene, ở nhiễm thể, ở DNA, RNA. Nó làm chất collagen, elastin mất đàn tính, dẻo dai khiến da nhăn nheo, cơ khớp cứng nhắc.

Theo các nhà nghiên cứu, gốc tự do hủy hoại tế bào theo diễn tiến sau đây: Trước hết, gốc tự do oxy hóa màng tế bào, gây trở ngại trong việc thải chất bã và tiếp nhận thực phẩm, dưỡng khí; rồi gốc tự do tấn công các ty lập thể, phá vỡ nguồn cung cấp năng lượng. Sau cùng, bằng cách oxy hóa, gốc tự do làm suy yếu kích thích tố, enzym khiến cơ thể không tăng trưởng được.

Trong tiến trình hóa già, gốc tự do cũng dự phần và có thể là nguy cơ gây tử vong. Hóa già được coi như một tích tụ những đổi thay trong mô và tế bào. Theo bác sĩ Denham Harman, các gốc tự do là một trong nhiều nguyên nhân gây ra sự hoá già và sự chết của các sinh vật. Ông ta cho là gốc tự do phản ứng lên ty lập thể, gây tổn thương các phân tử bằng cách làm thay đổi hình dạng, cấu trúc, khiến chúng trở nên bất khiển dụng, mất khả năng sản xuất năng lượng.

Do quan sát, người ta thấy gốc tự do có ít ở các sinh vật chết non, có nhiều hơn ở sinh vật sống lâu. Người cao tuổi có nhiều gốc tự do hơn là khi người đó còn trẻ.

Theo các nhà khoa học thì gốc tự do có thể là thủ phạm gây ra tới trên 60 bệnh, đáng kể nhất gồm có: bệnh vữa xơ động mạch, ung thư, Alzheimer, Parkinson, đục thủy tinh thể, bệnh tiểu đường, cao huyết áp không nguyên nhân, xơ gan.

Tuy nhiên, không phải là gốc tự do nào cũng phá hoại. Đôi khi chúng cũng có một vài hành động hữu ích. Nếu được kiểm chế, nó là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể; tạo ra chất màu melanine cần cho thị giác; góp phần sản xuất prostaglandins có công dụng ngừa nhiễm trùng; tăng cường tính miễn dịch; làm dễ dàng cho sự truyền đạt tín hiệu thần kinh, co bóp cơ thịt.

Trong cơ thể có rất nhiều loại gốc tự do, mà các gốc nguy hiểm hơn cả là superoxide, ozone, hydrogen peroxide, lipid peroxy nhất là hydroxyl radical, một gốc rất phản ứng và gây ra nhiều tổn thương.

Gốc tự do được tạo ra bằng nhiều cách. Nó có thể là sản phẩm của những căng thẳng tâm thần, bệnh hoạn thể xác, mệt mỏi, ô nhiễm môi trường, thuốc lá, dược phẩm, tia phóng xạ mặt trời, thực phẩm có chất màu tổng hợp, nước có nhiều chlorine và ngay cả oxygen.

• **Oxygen- Sự oxy hoá- Chất chống oxy hoá.**

Oxygen là dưỡng khí thiết yếu cho mọi động vật, thảo mộc, ngoại trừ một số nhỏ sinh vật kỵ khí.

Đối với loài người, ở một mức độ trung bình, oxygen tham dự vào sự biến hóa căn bản trong cơ thể để tạo ra năng lượng cung ứng cho nhu cầu sinh hoạt của toàn bộ tế bào. Không khí ta thở có 20% dưỡng khí, vừa đủ cho nhu cầu của cơ thể và sức chịu đựng của phổi. Khi thở oxy nguyên chất khoảng 6 giờ, ta thấy nặng ngực và nếu tiếp tục thở lâu hơn nữa, các phế nang sẽ bị tổn thương.

Oxygen phản ứng trên vật chất và gây nhiều thay đổi cho các phân tử này. Một miếng thịt để ra ngoài lâu sẽ thâm, miếng táo cắt đôi trở màu nâu, cây đinh sắt sét rỉ, cục bơ thơm trở mùi ôi khét. Chúng đã bị oxy hóa và trở thành vô dụng, đôi khi nguy hiểm. Trong cơ thể, phản ứng oxy hóa tạo ra những gốc tự do. Nhưng may mắn là cơ thể ta tạo ra được mấy loại enzym có khả năng trung hòa gốc tự do và mỗi phân tử enzym có thể vô hiệu

hóa nhiều ngàn gốc. Các enzym đó túc trực trong cơ thể trước khi có phản ứng tạo ra gốc tự do nên nó kịp thời đối phó với những chàng sở khanh hoá chất hoang đường này. Các enzym chính là superoxide dismutase (SOD), catalase và glutathione. Mỗi enzym liên hệ vào từng phản ứng hóa học riêng biệt

Ngoài ra ta có thể trung hòa gốc tự do bằng cách dùng chất chống oxy hóa (antioxidant). Các chất này chỉ mới được nhắc nhở nhiều trong dân chúng cũng như y giới khoảng mười năm gần đây. Đã có nhiều khoa học gia để tâm nghiên cứu về công dụng của chất chống oxy hóa và tây y học cũng đã có thái độ thiện cảm hơn với các chất này.

Trong một cuộc hội thảo của các bác sĩ chuyên môn về tim năm 1995, 90 % tham dự viên nhận là mình có uống chất chống oxy hóa nhưng chỉ có 75 % biên toa cho bệnh nhân. Lý do là nhiều người vẫn cho là không có đủ dữ kiện xác đáng để khuyến khích bệnh nhân dùng thêm các chất này. Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ đã khuyến cáo: Một chỉ dẫn thận trọng và khoa học nhất về vấn đề này là dân chúng nên ăn thực phẩm có nhiều chất chống oxy hóa trong rau, trái cây và các loại hạt, thay vì uống thêm chất antioxidant.

Nhưng dân chúng " có bệnh thì vái tứ phương", nên nhiều khi cũng quên các lời khuyên này. Và họ vẫn dùng.

Chất này có khả năng làm mất hoạt tính của gốc tự do tích tụ trong cơ thể, biến chúng thành những phân tử vô hại, đồng thời cũng có khả năng duy trì cấu trúc và chức năng của tế bào.

Antioxidant chính yếu, phổ thông nhất là sinh tố C, beta-carotene và sinh tố E.

Theo Dr. Marman, già hóa là hậu quả tổng hợp của các tổn thương xuất hiện và phát triển trong các tế bào tổ chức cơ quan hệ thống của cơ thể do các gốc tự do gây ra. Vậy cần phải làm gì để giảm sự sinh các gốc tự do và bổ sung các chất chống oxy hóa, giúp con người tăng tuổi thọ?

Các biện pháp sau sẽ giúp chúng ta điều đó:

1. Hệ thần kinh ở người cao tuổi khỏe mạnh, hoạt động tốt thì dù có những suy yếu trong cơ thể nhưng vẫn có khả năng tự điều chỉnh, thích nghi. Niềm vui kích thích tăng cường sức sống, giúp duy trì thăng bằng của hệ thần kinh, chống mọi stress đến hằng ngày, vì thế cần có một tâm hồn thanh thản dành thời gian thư giãn kết hợp thở sâu nhịp nhàng.

2. Thực hiện một chế độ dinh dưỡng hợp lý với tuổi tác:

— Giảm mức ăn so với thời trẻ: nhu cầu năng lượng của người trên 60 tuổi giảm 20%, trên 70 tuổi giảm 30% so với lúc 25 tuổi. Dù ăn rất ngon miệng vẫn phải tự điều chỉnh cho hợp lý, nếu ăn thừa sẽ quá mập dẫn đến các bệnh chuyển hóa, tim mạch. Nên thường xuyên theo dõi cân nặng của mình phù hợp tiêu chuẩn nên có. Đơn giản tính theo công thức sau: (Chiều cao (cm) - 100) x 9 : 10

Ví dụ: Một người cao 160cm thì cân nặng nên có là: $(160 - 100) \times 9 : 10 = 54 \text{ kg}$

— Tránh ăn no quá, nhất là khi có bệnh tim mạch do tính đàn hồi của thành mạch giảm và lòng động mạch hẹp lại làm cho sức cản ngoại vi của mạch máu tăng, cơ tim phải tăng co bóp trong khi tuần hoàn nuôi tim phải giảm ảnh hưởng đến dinh dưỡng cơ tim.

Sau đây là đặc điểm, công dụng của các chất trên trong phạm vi chống gốc tự do:

a- Sinh tố C.

Đây là chất chống oxy hóa căn bản ở trong huyết tương, nó tiêu hóa gốc tự do và ngăn không cho gốc này xâm nhập các phân tử cholesterol LDL. Nó tăng cường sự bền bỉ của mao mạch, ngăn không cho gốc tự do xâm nhập qua màng tế bào, đẩy mạnh mau lành vết thương, kích thích sản xuất kích thích tố, kháng thể, acetylcholine, ngăn chặn tác dụng có hại của oxygen. Sinh tố C có nhiều trong trái cam, chanh, quýt, dâu, cà chua, lá rau xanh, ớt xanh, dưa canteloupe, broccoli. Khi nấu chín, sinh tố ở các thực phẩm kể trên bị tiêu hủy, nên nếu ăn

sống được thì tốt hơn.

Sinh tố C hoà tan trong nước, và bài tiết khỏi cơ thể dễ dàng qua thận do đó ta không bị ngộ độc khi uống phân lượng cao. Phân lượng trung bình mỗi ngày là 60mg, tối đa từ 500 tới 1500mg.

Trong phạm vi chống gốc tự do, nhiều người cho là phải dùng phân lượng cao hơn. Theo Tiến sĩ Linus Pauling, hai lần chiếm giải Nobel về khoa học, thì ta có thể dùng từ 3000 mg tới 12,000 mg mỗi ngày. Cá nhân ông ta uống 18 gr một ngày và sống tới tuổi 93. Uống trên 2000 mg một ngày, có thể gây tiêu chảy nhẹ.

b- Beta- carotene.

Được khám phá ra cách đây hơn 150 năm từ lớp màu cam ở củ cà rốt, beta-carotene hiện giờ là loại chống oxy hóa được tiêu thụ rất nhiều trên thị trường. Chất này cần cho sự tăng trưởng và cho chức năng của các mô, của xương; tăng cường tính miễn dịch, giảm nguy cơ gây ung thư, giúp thị lực tốt hơn. Nó có thể biến đổi thành sinh tố A.

Beta-carotene có trong củ cà rốt, khoai lang đỏ, bí ngô, đu đủ, cam, ớt.

Phân lượng thông thường là 50 IU mỗi ngày, tối đa có thể lên đến 10,000 IU/ ngày .

Beta-carotene không có tác dụng phụ nguy hại như sinh tố A.

c-Sinh tố E

Kết quả nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy sinh tố E chặn phản ứng của gốc tự do, ngăn sự oxy hóa cholesterol LDL và các chất mỡ khác, nâng cao tính miễn dịch. Vì chặn sự oxy hóa cholesterol, sinh tố E làm giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não.

Sinh tố E là chất chống oxy hóa hòa tan căn bản trong mỡ của cơ thể, vì nó ngăn chặn sự oxy hóa chất béo trong thực phẩm chiên rán ta dùng hàng ngày.

Sinh tố E có nhiều trong rau, hạt giống có dầu, gan, trứng, bơ, mầm lúa mì.

Phân lượng trung bình mỗi ngày là 30 IU, tối đa 100-400 IU.

Với phân lượng cao hơn, ta có thể bị mệt mỏi, nhức đầu, đau bụng, ói mửa, đi tiêu chảy.

Các chất chống oxy hóa khác gồm có: selenium, bioflavonoids, lutein, lycopene, coenzyme Q 10, alpha-lipoic acid và ubiquinone cũng được quảng cáo chống lão hóa, nhưng không phổ thông như sinh tố C, E và Beta Caroten.

Điểm cần nhớ là các antioxidant cộng tác với nhau để loại trừ gốc tự do. Mỗi antioxidant có tác dụng riêng với từng loại gốc tự do ở mỗi tế bào. Cho nên các chất chống oxy hóa đều có giá trị như nhau.

• Vận động cơ thể

Cicéron có phát biểu : " Sự tập luyện và sự tự chủ giúp con người duy trì được một phần lớn sức bền bỉ đã có dù rằng người ta đã vào tuổi lão suy".

Ngày nay, nhiều người, nhất là các vị trọng tuổi, cứ cho là mình phải giữ gìn và duy trì tiềm năng của cơ thể bằng cách thư thả về thể xác. Chúng ta quá nhấn mạnh vào sự phải nghỉ ngơi, dưỡng sức. Tập luyện làm gì cho phí sinh lực, mất calories, hao mòn cơ thể.

Thực tế ra thì, cơ thể ta rỉ sét vì không được dùng tới, nhiều hơn là, hao mòn vì được dùng tới. Một đời sống tĩnh tại, có hại cho cả sức khỏe cũng như sự trường thọ và đưa tới sự sớm hủy hoại về tâm thần, thể xác.

Các cơ thịt và khối xương teo lại, yếu đi. Tế bào mỡ to lên, chiếm chỗ của bắp thịt, con người mập phệ ra. Tim đập yếu. Khả năng xử dụng dưỡng khí giảm, nuôi dưỡng kém, làm ta dễ mệt mỏi, uể oải chán nản. Con người trở nên kém linh động, di chuyển chậm chạp, buông xuôi mọi việc, nhìn già đi, một sự già trước tuổi.

Sinh học đã chứng minh ngưng trệ đưa tới sự thoái hóa.

Nước chẳng lưu thông, nước thành thối, bẩn. Ao tù thì nước đọng. Mà cơ thể ta gồm 60% là chất lỏng. Cho nên, vào tuổi già mà tự cho phép mình sống một đời sống tĩnh tại, không vận động, thì chắc là bệnh hoạn cũng như tử vong sẽ đến rất mau.

Sự sung sức của người còn trẻ là một tự do lựa chọn, nhưng với người cao niên, nó là một cái gì thiết yếu. Hãy nghĩ tới cái đồng hồ chạy bằng giây thiếu xưa kia. Nó ngưng chạy không phải vì hư mòn bay bể vỡ, mà nó cần lên dây thiếu. Ta cũng vậy: Cũng cần tự lên dây thiếu.

Ích lợi của sự vận động cơ thể thì vô biên. Chỉ xin tóm lược là nó tăng sự nhịp nhàng của toàn thân; tim phổi tăng hiệu năng; giảm cao huyết áp và cao cholesterol; khớp xương co duỗi trơn chu, thịt xương cứng cáp; trí óc sáng suốt, nhạy cảm hơn, tâm thần thoải mái, yêu đời và làm tình cũng tốt hơn. Tuổi Thọ sẽ cao hơn, để chiêm ngưỡng những thành quả mà con cháu đạt được với sự đóng góp công sức của mình.

Hãy sắp đặt một chương trình tập luyện thích hợp với tuổi, sức khỏe, hoàn cảnh, điều kiện của mình. Dành cho sự vận động một thì giờ ưu tiên và cố định trong ngày, coi sự vận động như một nhu cầu chứ không phải để giải trí. Hãy tự lấy hẹn để vận động, rồi giữ hẹn đó như hẹn đi bác sĩ, đi vay tiền ngân hàng và kiên nhẫn tiếp tục chương trình. Đừng sợ hãi sự tập dượt. Hãy làm sao để sự tập dượt trở thành người bạn đồng hành, đồng chí của các cơ năng trong người mình.

Sự bỏ đi không được dùng đến, sự sao lãng không chăm sóc, sự biếng nhác không vận động là những nguyên nhân đưa tới hao mòn, bệnh tật của cơ thể. Câu nói "Use it or loose it" đáng để ta ghi nhớ.

• Điều hòa ăn uống

Nói về điều hòa ăn uống thì ta thấy có ở cả trăm ngàn pho sách trong thư viện. Vì phép ăn uống với thực phẩm dinh dưỡng là mối quan tâm lớn của con người. Nhất là ở các nước có nền kinh tế kỹ nghệ cao.

Hỏi rằng có một công thức nấu ăn nào toàn hảo cho tuổi thọ trường sinh, thì câu trả lời là không có. Nhưng những lời khuyên thực tế sẽ là: thực phẩm phải đa dạng, phẩm chất dinh dưỡng cao và cân bằng.

Con người, nói chung, không giống các sinh vật khác ở chỗ là ta không phải di chuyển để bụng kiếm thức ăn hay lo không kiếm đủ thức ăn. Mà ta lại có mối lo là làm sao không chỉ ngồi đó mà ăn hoặc ăn quá nhiều. Tại nhiều quốc gia, thực phẩm quá dư, chỉ cần muốn ăn gì và có tiền là xong. Nhưng ăn nhiều mà không vận động, tiêu dùng thì thật là nguy hiểm.

1 - Biết lựa thức ăn thích hợp.

Tại Hoa kỳ, năm 1990 một đạo luật liên hệ tới việc liệt kê phẩm chất, thành phần của thức ăn đã được ban hành, mục đích là để giới tiêu thụ dễ chọn lựa thức ăn hợp với nhu cầu của mình. Các quốc gia khác cũng đã làm theo. Những nhãn hiệu (Food label) đó không hoàn toàn đáng tin cậy, nhưng ít nhất nó cũng có giá trị hướng dẫn. Ta nên coi kỹ nhãn hiệu phân tích này để lựa thức ăn thích hợp với cơ thể của mình.

2 - Khi nào thì ăn?

Tất nhiên sẽ có câu trả lời: Thấy đói là tôi ăn. Vậy khi nào thì đói, đói bụng hay đói con mắt? Lại nữa: ăn để sống hay sống để ăn?

Á Đông quan niệm để sống lâu chỉ nên ăn "ba phần đói, bảy phần no", Để còn hơi thòm thèm, sau này muốn ăn nữa.

Nhiều người phương Tây có thói quen: bữa sáng bữa trưa nhẹ, bữa tối thịnh soạn. Tiện đấy, vì sáng dậy vội vã đi làm, chỉ đủ thì giờ để chiêu một ly cà phê. Trưa ngồi ở sở vừa làm việc vừa nhai miếng bánh mì kẹp chả. Tối về rảnh rang, ta làm một bữa cơm rượu no nê, rồi lên giường ngủ. Thế là cholesterol trong máu tăng cao, những tảng mỡ không mời mà ngang nhiên xâm lấn vùng bụng, vùng hông.

Từ hơn ba chục năm trước, tại viện Đại Học Chicago, Clarence Cohn đã chứng minh rằng những người ăn một bữa

no mỗi ngày thì cholesterol sẽ cao hơn ở những người nhâm nhi nhiều lần trong ngày. Và đây cũng là lý do mà cholesterol ở nữ giới, lúc thiếu thời, thấp hơn ở nam giới, vì quý bà hay ăn quà vặt. Còn quý ông thì nhồi nhét một bữa cho xong.

Ăn một bữa no cũng bắt buộc sự biến hóa thực phẩm phải làm việc quá sức, vì tổ tiêu hóa, nhất là Insulin, phải tiết ra nhiều trong một thời gian quá ngắn, đôi khi có khuyết điểm. Tốt hơn hết là tuổi già ta nên cứ nhâm nhi, ăn lai rai chút một, nhiều lần trong ngày.

3 - Tránh thực phẩm có nhiều chất mỡ, nhất là mỡ động vật có vú. Mỡ bão hòa làm tăng cholesterol trong máu. Mỡ thực vật, bất bão hòa, làm giảm cholesterol. Giảm đi nhất là ăn thịt nạc, thịt gà, vịt bỏ lớp da đầy mỡ; hấp hay nướng nhiều hơn là chiên; thay thịt bằng cá, rau, trái cây; uống sữa có ít chất béo.

4 - Ăn thực phẩm có nhiều chất carbohydrates như rau, trái cây hạt ngũ cốc, vừa rẻ lại tốt lành và cũng có nhiều năng lượng.

Cơ quan Natural Research Council khuyên nên dùng 5 servings trái cây và rau mỗi ngày, 6 tới 11 servings hạt ngũ cốc. Mỗi serving là một đơn vị thức ăn mà ta thường dùng như là một bát cơm, một quả táo cỡ trung.

Nên nhớ là trên thế giới có cả hàng trăm triệu người ăn chay mà họ vẫn sống lâu. Như vậy ăn chay chắc phải có một giá trị dinh dưỡng nào đó.

Lại nữa: khẩu phần ăn của các lực sỹ vô địch trước khi tranh giải đều có nhiều carbohy -drates, là một lý do để ta tăng số lượng rau và trái cây trong bếp và trên bàn ăn của chúng ta.

5 - Một vài ý kiến về chất đạm protein. Con người được dựng lên bằng chất đạm. Chất này có nhiều nhất trong thịt động vật nhưng cũng có trong thảo mộc, nhất là các cây thuộc họ đậu (legumes): đậu hoà lan, đậu cô ve, đậu nành.

Khoa học đã chứng minh là một khẩu phần có nhiều chất thịt súc vật làm tăng hiểm họa bệnh tim. Với tuổi cao, chúng ta

nên theo một chế độ thực phẩm với thịt nạc, sữa ít chất béo, nhiều rau, trái cây.

6 - Nước và muối cũng cần được lưu ý. Trong cơ thể, tỷ lệ nước lên đến 60%, mỗi ngày trái thận lọc gần hai trăm lít máu và thải ra 1/100 dung dịch nước. Như vậy cơ thể đòi hỏi một số nước tối thiểu để sống. Trung bình ta cần uống 1 lít rưỡi nước mỗi ngày, và uống thêm khi nào thấy cần để tránh tình trạng khô nước hay loãng tiểu.

Nước không có calories, không có khoáng chất, đôi khi không mất tiền mua lại còn là chất bôi- trơn (lubricant) tốt cho cơ thể.

Còn muối thì chỉ cần một phần tư thìa cà phê mỗi ngày là đủ. Dân chúng dùng nhiều muối, như người Nhật, thường có nhiều nguy cơ cao huyết áp.

7 - chất xơ (fiber) trong rau và trái cây có công dụng trong việc hạ thấp lượng cholesterol trong máu, tăng tốc độ di chuyển của thức ăn trong ruột, tránh được táo bón và viêm ruột. Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng mà chỉ làm đầy bao tử, nên còn có tác dụng giúp ta giảm béo mập.

8 - Sinh tố và khoáng chất có tác dụng xúc tác trong việc chuyển hóa thức ăn và có nhiều trong các loại thực phẩm.

Tuy nhiên, ở người cao tuổi, khẩu phần nhiều khi không được cân bằng và có thể thiếu một vài loại sinh tố nào đó. Vì vậy cũng nên dùng thêm một phân lượng sinh tố phụ trội.

Thuật dưỡng sinh trường thọ

Liệu con người có thể làm chậm quá trình lão hóa? Câu trả lời là có. Người ta đã tìm thấy một số phương pháp dưỡng sinh trường thọ giản dị mà hiệu quả trong y học cổ truyền, như nuốt nước bọt và gõ răng, cứu huyệt Túc tam lý, xoa bàn chân, xát vùng lưng và xoa bóp vành tai.

• Cứu huyệt Túc tam lý

Y học cổ có câu: "Đỗ phúc tam lý lưu", ý muốn nói cứu huyệt

Túc tam lý có thể phòng chống các bệnh lý đường tiêu hóa, đặc biệt ở dạ dày và ruột. Không một nhà châm cứu nào không biết tới điều này. Song Túc tam lý còn là một huyệt vị nổi tiếng có tác dụng bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng bệnh tích cực, làm chậm quá trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ. Bởi vậy, từ xưa đến nay, Túc tam lý còn được gọi là huyệt Trường thọ.

Có nhiều cách để xác định vị trí của huyệt Túc tam lý, có thể tiến hành đơn giản như sau: sờ bờ trước xương ống chân từ dưới cổ chân ngược lên, đến gần khớp gối, nếu ngón tay bị mắc lại ở đâu thì đó là vị trí lỗi củ trước xương chày, từ đây đo ngang ra ngoài một khoát ngón tay là vị trí của huyệt. Khi ấn huyệt sẽ có cảm giác tê tức lan xuống bàn chân.

Do đâu Túc tam lý lại có công dụng đặc biệt như vậy? Trước hết, huyệt vị này có tác dụng tăng cường hoạt động của hai cơ quan trọng yếu trong nhân thể là tỳ và vị. Theo quan niệm của y học cổ truyền, vị chủ thu nạp, tỳ chủ vận hóa, do đó tất cả đồ ăn thức uống muốn trở thành các chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì hoạt động sống của cơ thể đều phải qua hoạt động hấp thu, tiêu hóa, chuyển vận và phân bố của tỳ và vị. Bởi vậy, cứu huyệt Túc tam lý thường xuyên cũng có nghĩa là nâng cao năng lực hoạt động của hai cơ quan này. Thử đến, trong những năm gần đây, với nhiều công trình nghiên cứu có đối chứng, các nhà y học cổ truyền đã chứng minh được hiệu ứng kháng lão của Túc tam lý thông qua việc cải thiện hàng loạt các chỉ tiêu về tuần hoàn, hô hấp, thần kinh, tiết niệu, nội tiết, miễn dịch và vận động ở người cao tuổi.

Kỹ thuật cứu huyệt cũng đơn giản: Dùng điều ngải mua ở các cơ sở y học cổ truyền, hoặc tự chế bằng cách lấy lá ngải cứu phơi khô trong bóng râm, bóp mịn, bỏ gân xơ, rồi dùng giấy mỏng cuốn lại như điều thuốc lá, châm lửa rồi hơ lên huyệt với cự ly chừng 3 cm, sao cho da vùng huyệt nóng đều lên. Mỗi huyệt cứu trong 5-10 phút, mỗi ngày cứu một hoặc hai lần.

• Nuốt nước bọt và gõ răng

Các thầy thuốc xưa coi nước bọt là một dịch thể quý giá và trân trọng gọi bằng nhiều tên khác nhau như ngọc tuyền, hoa trì thủy, ngọc trì thủy, thần thủy...

Trương Cảnh Nhạc, y gia trứ danh đời Minh (Trung Quốc), đã viết: "Thực ngọc tuyền giảm khả diên niên, trừ bách bệnh, năng nhuận ngũ tạng, duyệt cơ phu" (nghĩa là nuốt nước bọt có thể sống lâu, trừ được nhiều bệnh, bồi bổ ngũ tạng, làm khỏe cơ đẹp da). Khoa học hiện đại đã chứng minh trong nước bọt có hơn chục loại men, khá nhiều vitamin, nguyên tố vi lượng, axit hữu cơ và nội tiết tố rất cần thiết cho cơ thể, ví dụ như amylase trợ giúp tiêu hóa, lysozyme kháng khuẩn, immunoglobulin tăng cường miễn dịch... Vì thế, nuốt nước bọt nhiều lần rất tốt cho sức khỏe.

Gỗ răng cũng là một vận động được y học cổ truyền hết sức coi trọng vì nó giúp răng bền chắc, cải thiện sức nhai, làm tăng tiết nước bọt góp phần hỗ trợ tiêu hóa và bảo vệ dạ dày.

Vậy cách thức nuốt nước bọt và gõ răng cần được tiến hành như thế nào? Trước tiên phải chọn tư thế nằm hay ngồi cho phù hợp, tinh thần hoàn toàn yên tĩnh, mắt khép hờ, toàn thân thư giãn. Tiếp đó dùng lưỡi khuấy động trong miệng, xoa bóp mặt ngoài hàm trên và hàm dưới, khi nước bọt tiết đầy thì súc miệng 10 cái rồi dùng ý niệm phân làm 3 lần đưa nước bọt xuống Đan điền. Sau đó nhẹ nhàng gõ hai hàm răng vào nhau 100 lần. Mỗi ngày làm 3 lần, mỗi lần lặp lại chu trình trên.

• Xoa bàn chân

Lão Tử nói: "Thiên lý chi hành, thủy vu túc hạ" (nghĩa là đường đi nghìn dặm bắt đầu từ dưới bàn chân). Con người muốn đi xa lẽ nào không cần đến đôi bàn chân cứng cáp. Ngược lại, nếu bàn chân được bảo dưỡng đều đặn thì con người sẽ khỏe mạnh, sống lâu. Theo y học cổ truyền, bàn chân là gốc rễ của cơ thể, là nơi có 6 đường kinh đi đến với hơn 30 huyệt vị châm cứu, chiếm gần 1/10 tổng số huyệt toàn thân. Bởi vậy, xoa bóp bàn chân thường xuyên có ý nghĩa rất lớn đối với sức khỏe.

Kỹ thuật xoa bóp bàn chân rất đơn giản: Sau khi ngâm rửa bàn chân bằng nước ấm, dùng lòng bàn tay xoa lần lượt hai mắt cá, mu bàn chân, gan bàn chân và các ngón chân từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh, mỗi vùng xoa 50-100 lần. Cuối cùng, dùng ngón tay cái day hai huyệt Dũng tuyền nằm ở điểm nối giữa 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn nối đầu ngón chân thứ 2 với điểm giữa bờ sau gót chân, trong vòng 5 phút.

• **Xát vùng lưng**

Lưng là bộ phận trọng yếu, với hơn 100 huyệt vị liên quan mật thiết đến tất cả các tạng phủ trong cơ thể. Vì thế, xoa sát vùng lưng có tác dụng lưu thông kinh mạch, điều hòa khí huyết, cải thiện chức năng tạng phủ, thư giãn tinh thần, giúp cơ thể khỏe mạnh và trường thọ.

Kỹ thuật xoa sát vùng lưng cũng hết sức đơn giản: sau khi tắm hoặc lau rửa toàn thân bằng nước ấm, dùng khăn gai dài vắt qua sau lưng rồi tiến hành sát ngang và dọc từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài, từ nhẹ đến mạnh với tần số 100-200 lần/phút. Nếu có người khác dùng gốc bàn tay sát cho thì càng tốt, thậm chí có thể dùng dụng cụ gãi ngứa bằng nhựa để tiến hành sát lưng. Sau khi sát, có thể dùng hai ngón tay cái day ấn dọc hai bên cột sống để nâng cao hiệu quả trị liệu.

• **Xoa bóp loa tai**

Loa tai là hình ảnh thu nhỏ của toàn bộ cơ thể, trông giống như một bào thai nằm lộn ngược cuộn mình trong tử cung. Trên một diện tích rất nhỏ (trung bình 15 cm²) mà loa tai có tới hơn 100 huyệt vị châm cứu mỗi bên, tương ứng với tất cả các bộ phận, các cơ quan trọng yếu của cơ thể. Khi một bộ phận hoặc một cơ quan bị bệnh thì huyệt vị tương ứng cũng biến đổi theo - và ngược lại, khi tác động lên một huyệt vị nào đó thì chức năng của cơ quan tương ứng cũng được cải thiện.

Bởi vậy, tiến hành xoa bóp loa tai có ý nghĩa khởi động toàn thân, điều hòa công năng các tạng phủ, làm lưu thông kinh mạch, từ đó giúp cho cơ thể đủ sức phòng chống bệnh tật, bảo

vệ và nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Cách thức xoa bóp loa tai như sau: trước tiên, xát hai bàn tay vào nhau cho nóng lên, rồi dùng lòng bàn tay vò loa tai từ trên xuống dưới, từ trái sang phải. Tiếp đó, dùng hai ngón tay cái và ngón tay trỏ nhẹ nhàng vê vành tai thật kỹ sao cho tai nóng đều lên. Cần lưu ý xoa hết mọi góc ngách của tai. Mỗi ngày nên xoa 2 lần, khi tiến hành nên chọn nơi yên tĩnh, toàn thân và tinh thần thư giãn.

Như vậy, con người hoàn toàn có thể kéo dài tuổi thọ. Vấn đề cốt lõi là ở chỗ phải làm thế nào để sống khỏe và sống lâu một cách có hiệu quả.

Tập luyện ở người có tuổi

• Tự xoa bóp vùng đầu, mặt, cổ

Bộ não và các giác quan phần lớn nằm ở vùng đầu mặt. Các bộ phận cơ yếu này cần được vận động để quá trình tuần hoàn lưu thông, điều hòa, làm tròn những chức năng của nó. Thế nhưng trong đời sống hàng ngày, vùng đầu mặt thường ít vận động hơn chân tay, vì thế tự xoa bóp vùng đầu mặt là một phương pháp dưỡng sinh quan trọng nhằm thúc đẩy tuần hoàn mao mạch, giúp đầu óc minh mẫn, mắt tinh, tai thính, nước bọt tiết nhiều, ăn uống ngon miệng dễ tiêu. Đặc biệt xoa bóp vùng này rất cần thiết đối với những người làm việc nhiều bằng trí óc.

Buổi sáng dậy hay trước khi đi ngủ, lấy hai bàn tay làm lược chải từ trước trán ra sau gáy khoảng 10 lần rồi gãi nhẹ vào chân tóc khoảng 5 lần. Dùng lòng bàn tay vò nhẹ vào đỉnh đầu khoảng 10 cái, vuốt từ trán ra thái dương, vòng sau vành tai, tới 2 bên gáy khoảng 5 lần. Làm như vậy sẽ thấy bớt nặng đầu và tỉnh táo.

Dùng ngón trỏ và ngón cái véo từ đầu tới đuôi lông mày khoảng 5 lần. Các cơ rất nhỏ của mắt được vận động sẽ lâu mỏi hơn.

Co ngón tay cái lại, lấy mu của đốt hai ngón cái xát khoảng 10 lần hai bên sống mũi, day huyết nghinh hương (ở sát chân cánh mũi 10 lần), day chóp mũi khoảng 10 cái; Có thể giúp dễ thở, đỡ ngạt mũi hơn khi thay đổi khí hậu.

Răng hàm dưới gõ lên răng hàm trên khoảng 10 lần. Dùng ngón trỏ xát da bọc ngoài hàm trên và hàm dưới khoảng 10 cái. Khi rửa mặt lấy khăn lót ngón tay trỏ xát thẳng vào lợi. Như thế chân răng sẽ được củng cố, phòng được bệnh răng miệng. Đưa đầu lưỡi lia bên ngoài hàm trên và hàm dưới rồi lia bên trong và hàm dưới khoảng 5 lần, nuốt nước bọt tiết ra; Có tác dụng gây cảm giác thèm ăn và kích thích tiêu hóa.

Lấy lòng bàn tay áp vào lỗ tai rồi buông ra đột ngột khoảng 10 lần. Vẫn lấy lòng bàn tay áp vào lỗ tai, bật các ngón tay vào xương chũm sau gáy khoảng 10 lần; Xoa bóp vành tai, véo vành tai khoảng 5 lần; Có tác dụng phòng chứng ù tai, nặng tai.

Rửa mặt khô bằng bàn tay sạch, xát vào nhau cho ấm, nhắm mắt lại, hai bàn tay xát mạnh từ trán xuống cằm và ngược lại, xoa từ trán ra hai bên thái dương xuống gò má, hàm dưới và cằm khoảng 10 lần. Hai bàn tay đan các ngón vào nhau, day qua gáy khoảng 10 lần, phòng được mỏi, vẹo cổ. Có thể kết hợp xát cổ từ trên xuống dưới khoảng 15 lần, day huyết thiên đột ở chỗ lõm trên xương ức.

• **Tự xoa bóp thân mình**

Dùng lòng bàn tay vuốt ngực từ yết hầu xuống quá mông khoảng 10 lần. Úp bàn tay vào giữa hai núm vú, bàn tay kia đặt chồng lên xoa khắp ngực theo chiều kim đồng hồ khoảng 20 vòng. Tay phải úp vào cạnh sườn trái, luồn dưới nách trái tới tận phía sau lưng. Miết ngang theo xương sườn từ hố nách phải sang bờ lưng bên trái. Miết từ bụng xuống bụng dưới khoảng 5 lần. Đổi sang bên trái và cũng làm như thế. Tác dụng đỡ đau xương sườn, dễ thở.

Một bàn tay nắm lại đặt vào vùng bụng dưới, bàn tay kia chồng lên xoa theo chiều kim đồng hồ khoảng 40 vòng. Cũng

xoa bụng trên như thế. Tác dụng giúp bụng đỡ đầy trướng, táo bón.

• **Tự xoa bóp chân tay**

Ngồi duỗi hai chân, xoa từ mông đùi đến cổ chân, từ trên xuống, rồi từ dưới lên khoảng 20 lần. Day hai đầu gối theo chiều kim đồng hồ khoảng 20 lần. Xoa 2 bàn chân vào nhau, cả mu và lòng bàn chân khoảng 20 lần. Tác dụng làm giảm mệt mỏi cơ bắp do phải đi đứng lâu hoặc nằm ngồi một chỗ lâu.

Bàn tay nọ nắm lấy bàn tay kia xoa xát cả lòng bàn tay và mu bàn tay khoảng 20 lần, rồi xoa bóp từ vai xuống cổ tay và ngược lại khoảng 20 lần. Làm như thế để thúc đẩy tuần hoàn máu nuôi dưỡng chi trên, tăng sức khỏe, độ dẻo dai, nhất là đối với những người phải viết nhiều và cần các động tác khéo léo.

Sau xoa bóp, nếu có điều kiện có thể thực hiện một số động tác thể dục, chạy kết hợp với thở sâu, chậm, êm, đều. Trong hoàn cảnh sống chật chội, vẫn có thể tiến hành xoa bóp để bảo dưỡng sức khỏe thường xuyên.

• **Tập thể dục buổi sáng và giữa giờ**

Động tác 1: Tập thư giãn

Nằm ngửa hoặc nằm nghiêng tự nhiên thoải mái. Theo dõi hơi thở tự nhiên của mình và nhắm đếm liên tục từ 30 - 50 lần.

Động tác 2: Tập thở bụng

Nằm hoặc ngồi thẳng, hít vào bằng mũi hoặc mồm đồng thời bụng thóp vào. Tập 10 đến 20 lần.

Động tác 3: Tập đầu và cổ

Đứng dậy, tay chống hông: Ngửa đầu hít vào bằng mũi. Cúi đầu thở ra bằng mũi. Ngoảnh mặt vào bên trái hít vào, ngoảnh mặt vào bên phải thở ra. Nghiêng đầu về bên trái hít vào, nghiêng đầu về bên phải thở ra. Quay vòng đầu (trái sang phải) hít vào, quay vòng đầu ngược lại (phải sang trái) thở ra.

Động tác 4: Tập lồng ngực

Kết hợp với thở rất sâu. Đứng thẳng, dẹt chân, tay giơ cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng vào nhau, ưỡn ngực, ngửa mặt

đồng thời hít vào từ từ và sâu bằng mũi. Hai tay ôm ngực, cúi đầu thở ra hết bằng mũi, giơ thẳng hai tay về trước, bàn tay ngửa, uốn ngực ngửa mặt đồng thời hít vào từ từ và sâu bằng mũi.

Động tác 5: Tập tay kết hợp với thở sâu và nhịp nhàng bằng mũi

Lòng bàn tay hướng vào nhau hít vào, đầu ngón tay chạm vai. Khuỷu tay sát thân, thở ra. Lòng bàn tay hướng vào nhau, hít vào, gập hai tay về ai, đầu ngón tay chạm vai, khuỷu tay ngang vai, thở ra. Dang ngang hai tay, lòng bàn tay hướng ra ngoài đồng thời hít vào. Gập hai tay trước ngực, bàn tay duỗi và úp, thở ra. Dang hai tay, bàn tay ngửa, hít vào. Trở về tư thế đứng thẳng, thở ra.

Động tác 6: Tập chân kết hợp với thở sâu và nhịp nhàng bằng mũi

Nhấc cao đầu gối trái, hít vào. Duỗi thẳng chân trái, ngón chân quặp từ từ, đưa chân vòng qua trái về phía sau rồi kéo chân về tư thế thẳng đứng, thở ra. Kiễng hai gót chân, hít vào. Từ từ ngồi xuống, đầu gối chụm, đồng thời đưa hai tay về phía trước, bàn tay úp, thở ra. Từ từ đứng lên, hít vào. Trở về tư thế đứng thẳng, thở ra.

Động tác 7: Tập vặn mình kết hợp với thở sâu và nhịp nhàng

Hít vào, thở ra - trở về cử động lúc đầu đồng thời hít vào, trở về tư thế đứng thẳng, thở ra.

Động tác 8: Tập nghiêng mình kết hợp với thở sâu và nhịp nhàng

Dạng chân trái, hai tay giơ thẳng song song về phía trước, lòng bàn tay hướng vào nhau rồi dang ngang, bàn tay ngửa, đồng thời hít vào - thở ra. Trở về cử động 1, hít vào. Trở về tư thế đứng thẳng, thở ra.

Động tác 9: Tập toàn thân kết hợp với thở sâu và nhịp nhàng bằng mũi

Chân phải kiễng gót, lòng bàn tay ngửa, uốn mình ngửa mặt,

hít vào. Lòng bàn tay hướng vào nhau, thở ra. Trở về cử động 1 hít vào. Trở về tư thế đứng thẳng, thở ra.

Động tác 10: Tập đi bộ tương đối nhanh hoặc chạy thông thả một quãng ngắn, kết hợp nhịp nhàng với thở sâu (hai bước hít vào bằng mũi, hai bước thở ra bằng mũi hoặc mồm).

Trên đây là 10 động tác thể dục để người có tuổi tự tập hay tập có người hướng dẫn. Tuy nhiên, mỗi người có thể gia giảm đôi chút, cái chính là vận động từ từ, không bỏ qua một bộ phận nào của cơ thể.

• **Xoa bóp đối với người cao tuổi**

Xoa bóp có lợi đối với mọi lứa tuổi. Đối với những người tuổi trung niên và đứng tuổi, giá trị của xoa bóp là ở chỗ nó tác động tốt đối với những chức năng hoạt động sống đã bị yếu đi do tuổi tác.

• **Tác dụng của xoa bóp**

Xoa bóp có tác dụng về nhiều mặt. Thí dụ bằng cách cải thiện dinh dưỡng của các cơ, thúc đẩy nhanh sự đào thải của các sản phẩm phân hủy, xoa bóp đặc biệt là xoa bóp sâu có tác dụng nâng cao độ co giãn của các cơ. Do tác động của xoa bóp, khả năng hoạt động của các cơ đã bị mệt mỏi được hồi phục nhanh hơn so với trong điều kiện hoàn toàn yên tĩnh. Bằng các thủ thuật xoa bóp khác nhau, có thể tác động đến hệ thần kinh theo nhiều hướng. Thí dụ, các động tác day có tác động kích thích, còn các động tác xoa có tác dụng làm dịu thần kinh theo nhiều hướng.

Ngoài ra, xoa bóp còn tạo ra cảm giác dễ chịu. xoa bóp làm đẩy nhanh sự di chuyển máu và bạch huyết, tăng cường chức năng các tuyến mồ hôi, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Hưng phấn (xung động) xuất hiện ở trong da và cơ khi xoa bóp theo các dây thần kinh đưa tới vỏ đại não và tác động vào hệ thần kinh trung ương. Kết quả là tác động tốt hơn đến các cơ quan chức năng như hệ tiêu hóa, hô hấp và tim mạch. Mạch máu được mở rộng do ảnh hưởng của xoa bóp sẽ thúc đẩy sự di

chuyển của máu trong hệ tuần hoàn.

• **Các thủ pháp xoa bóp**

— Vuốt: Được tiến hành bằng đầu ngón tay, gan bàn tay, cùi tay trên bề mặt da.

— Động tác xoa vuốt được làm liên tục theo chiều dọc từ khớp nọ đến khớp kia.

— Xát: Cũng như vuốt nhưng tay đè mạnh lên da hơn.

— Bóp: Là thủ pháp dùng các ngón tay nắm, kéo và ấn nhẹ cơ, nhẹ nhàng mềm mại di chuyển dần dần các ngón tay từ đầu này đến đầu kia của cơ. Bóp có tác dụng sâu đến phần được xoa bóp hơn.

— Vỗ, chặt: Được thực hiện bằng gan bàn tay hơi cong lại hoặc bằng cạnh bàn tay. Rung, lắc: Được thực hiện ở tay, chân khi cơ bị mất trương lực.

• **Nguyên tắc khi xoa bóp**

Tự xoa bóp trong khoảng 10-15 phút sau thể dục buổi sáng hay sau khi đi dạo là tốt nhất. Nguyên tắc chung khi xoa bóp là những cơ, nhóm cơ, những dây chằng các khớp cần được thả lỏng. Nếu không, xoa bóp sẽ không có tác dụng. Cũng đừng quên rằng, xoa bóp và tự xoa bóp phải bằng hai bàn tay sạch và tiến hành trên bề mặt da sạch. Không được tiến hành xoa bóp khi cơ thể bị viêm nhiễm cấp tính, bị áp-xe, bị nhọt, chàm, phát ban... Móng tay người xoa bóp cần được cắt ngắn sạch sẽ. Không xoa bóp làm đau, gây đỏ, tím, hoặc làm xuất huyết dưới da

• **Một số tư thế khi tự tiến hành xoa bóp**

Tư thế 1: Ngồi trên giường, tựa thoải mái, hai chân hơi co và thả lỏng. Ở tư thế này có thể vuốt, xát các ngón chân, khớp cổ chân, gân A-sin. Vuốt, xát, bóp, rung cơ bắp chân và các cơ ở mặt trước cẳng chân, khớp gối.

Tư thế 2: Ngồi trên giường, chân được xoa bóp hơi co, còn chân kia thả xuống sàn, có thể vuốt, xát, bóp, rung các cơ ở mặt trước và trong đùi.

Tư thế 3: Nằm nghiêng, có thể vuốt, xát, bóp, vỗ, lắc mặt ngoài đùi.

Tư thế 4: Đứng dồn sức nặng sang một chân để được xoa bóp thả lỏng. Có thể tiến hành vuốt, xát, bóp, vỗ cơ mông.

Tư thế 5: Đứng bằng hai chân, dùng gan bàn tay sau đó là mu các ngón tay để vuốt, xát vùng thắt lưng, các khớp và cơ của lưng.

Tư thế 6: Nằm, có thể vuốt, xát, bóp, các cơ của ngực, các cơ liên sườn, vuốt bụng theo chiều kim đồng hồ.

Tư thế 7: Ngồi trên giường, chân co ở khớp gối, đặt cẳng tay lên đùi (tay trái lên đùi trái) hoặc ngồi sau bàn tay thoải mái ở phía trước. Có thể vuốt, xát, bóp các ngón tay, gan bàn tay, khớp cổ tay, cơ vai và gáy.

Tình dục ở người cao tuổi

Tình dục thường được hiểu theo nghĩa hẹp, liên quan đến người trẻ nên đã bỏ qua khía cạnh tình dục ở người già. Và như vậy, chúng ta đã bỏ qua một phần quan trọng trong đời sống của họ.

Khi về già, một số người còn giữ được mối quan hệ với vợ hoặc chồng hoặc với một người bạn cũ, nhưng cũng có người phải sống cô đơn do góa bụa sớm hoặc đơn giản chỉ vì họ thích sống đơn độc.

Khi nhìn nhận khía cạnh tình cảm của người già phải chú ý đến hoàn cảnh cụ thể của họ. Dù hoàn cảnh hiện tại ra sao, người già vẫn luôn luôn mang trong mình những ký ức vui có, buồn có, có cái nói ra được, có cái được giữ kín trong lòng, những ký ức này được định hình trong cảm nghĩ, trong nỗi mong đợi, trong sự đáp ứng với xã hội và trong cách sống.

Cũng như các khía cạnh khác của cuộc sống, người già thấy rằng các mối quan hệ của họ có thể tiếp tục nảy nở và phát triển ngay cả khi về già. Nhiều khi còn trở nên có ý nghĩa và thiêng liêng hơn vì khi về già họ có nhiều thời gian ở bên nhau hơn và

nhu cầu khác không còn nặng nề như trước. Nhưng chúng ta cũng cần biết ảnh hưởng của tuổi tác lên mối quan hệ này.

Những thay đổi về thể lực có ảnh hưởng như thế nào đối với các mối quan hệ của người già còn tùy thuộc vào môi trường xã hội mà họ đang sống. Ví dụ đối với nền văn hóa Tây phương thường chú trọng nhiều đến dáng vẻ bề ngoài do đó những phụ nữ già vẫn coi trọng việc trang điểm để quyến rũ và hài lòng nam giới. Nam giới cũng vậy. Họ có ý thức về tầm quan trọng của sự mạnh mẽ và nam tính của mình.

Ngược lại, với nền văn hóa coi việc sinh ra, già đi và chết như một chu trình tự nhiên của sự sống thì vấn đề này không đặt ra nhiều.

Các yếu tố nội tiết sinh dục có ảnh hưởng như thế nào tới tình dục của người già?

Trước hết tình trạng mãn kinh có ảnh hưởng tới quan niệm của phụ nữ già. Một số người cảm thấy thoải mái vì không phải phiền phức vì kinh nguyệt và không phải lo vỡ kế hoạch nữa. Nhiều người coi mãn kinh như điểm kết thúc một giai đoạn trong đời sống của họ và mở ra những cơ hội mới. Một số khác lại coi đây là dấu hiệu chứng tỏ mình đã già và không muốn thừa nhận thực tế này. Một số người muốn cải thiện tình trạng này bằng việc dùng một lượng nội tiết tố nữ.

Khi về già, nam giới không mất đi khả năng sinh sản như với nữ giới, tuy nhiên có những thay đổi về hoạt động tình dục: dương vật cương lên chậm hơn, phóng tinh yếu và thưa hơn, nhưng cũng như ở nữ giới, những thay đổi sinh lý này không cản trở đến sinh hoạt vợ chồng của họ ngay cả khi rất già. Như vậy người già có nhu cầu sinh hoạt vợ chồng thì không có lý do gì ngăn cản họ.

Tuổi già theo y học cổ truyền

Từ hàng ngàn năm nay, con người luôn có một ước mơ cháy bỏng là sống lâu, càng lâu càng tốt. Tần Thủy Hoàng đã từng

sai người đi khắp nơi với một nhiệm vụ khó khăn là tìm cho ra thuốc trường sinh, nhưng cuối cùng họ cũng đành phải... trốn đi luôn vì biết không thể tìm ra được. Ngày nay, tuổi già luôn luôn là nỗi ám ảnh khôn nguôi đối với đại đa số loài người, do đó ở nửa phần sau của thế kỷ này đã xuất hiện hai môn học chuyên nghiên cứu về tuổi già là Lão học (Gerontology) chuyên nghiên cứu về tuổi già và quá trình lão hóa và Y học tuổi già (Geriatrics) nghiên cứu về những bệnh tật phát sinh trong tuổi già.

Có hai nguyên nhân chính để ngành lão khoa hình thành và phát triển ngày một nhanh chóng, đó là:

— Số lượng người cao tuổi ngày càng tăng do tuổi thọ trung bình đã được cải thiện nhiều buộc khoa học phải có những nghiên cứu về mọi vấn đề liên quan đến lứa tuổi này.

— Ngành sinh học phát triển mạnh, nhất là sinh học phân tử, cho phép đi sâu nghiên cứu những bí ẩn của nguồn gốc loài người, trong đó có nguồn gốc của... sự già.

Sinh lý lão khoa theo y học cổ truyền

Sách Hoàng đế nội kinh đã viết về sự phát triển của tuổi già như một quy luật của thiên nhiên, là một quá trình tiếp diễn liên tục ngay từ thời thơ ấu. Tuy nhiên, theo sách này, sự già hóa, có nghĩa là sự suy thoái các chức năng sống, chỉ bắt đầu rõ rệt nhất ở tuổi 40 của nam và tuổi 35 của nữ.

Sự suy thoái khi tuổi già theo y học cổ truyền liên quan chặt chẽ với những quy luật sinh lý của y học cổ truyền, đó là quy luật âm dương, được khái quát như sau:

— Con gái 7 tuổi thận khí đầy đủ, răng thay, tóc dài ra; 14 tuổi thiên quý đến, mạch nhâm thông, có kinh nguyệt, có thể sinh con; 21 tuổi, thận khí thịnh vượng, mọc răng khôn, thân thể trưởng thành, cường tráng; 28 tuổi gân xương rắn chắc, tóc dài tối đa, thân thể cường tráng; đến 35 tuổi kinh mạch dương minh giảm sút, sắc mặt bắt đầu khô, nhăn nheo, kém tươi, tóc bắt đầu rụng; đến 42 tuổi, mạch của 3 kinh dương đều sút kém,

toàn bộ sắc mặt tiêu tụy, kém hồng hào, tóc bắt đầu hoa râm; đến 49 tuổi, mạch nhâm trống rỗng, mạch thái xung suy yếu, thiên quý khô kiệt, kinh nguyệt hết, thân thể già yếu mà không sinh đẻ được nữa.

— Con trai 8 tuổi thận khí sung túc, lông tóc dài ra, thay răng. Đến 16 tuổi, thận khí đầy đủ, thiên quý thành thực, tinh khí đầy đủ, và có thể có con. 24 tuổi, thận khí thịnh vượng, gân xương rắn chắc, mọc răng khôn, sinh trưởng phát dục đến cực độ. 32 tuổi, gân cốt, cơ bắp sung mãn nhất. Đến 40 tuổi, thận khí bắt đầu suy, tóc bắt đầu rụng. 48 tuổi, dương khí ở phần trên suy kiệt, sắc mặt khô ráo, tiêu tụy, tóc điểm bạc. 56 tuổi, can khí suy kém, gân mạch hoạt động kém, thiên quý kiệt, tinh thiếu, thận suy, thân thể mỗi mệt, răng rụng, tóc rụng.

Bệnh lý lão khoa theo y học cổ truyền

— Khí suy: bắt đầu biểu hiện ở tuổi 35 cho đến 42 tuổi. Các động tác cơ thể bắt đầu giảm linh hoạt, xu hướng thích ngồi, da dễ bắt đầu kém tươi, tóc bắt đầu hoa râm, cơ thể nặng nề hơn, xuất hiện sự mệt mỏi, đoản khí, dễ bị ngoại cảm, tinh khí giảm sút, răng kém tươi, mắt bắt đầu nhìn kém. Tất cả những biểu hiện này xuất hiện với mức độ khác nhau. Xét về mặt bệnh lý là các mức độ hư chứng khác nhau của khí.

— Can suy: bắt đầu biểu hiện ở 45-59 tuổi. Xuất hiện các triệu chứng của can huyết hư là mắt nhìn không rõ, mạch nhâm trống rỗng, mạch thái xung suy yếu nên kinh nguyệt giảm dần và hết, sắc mặt khô ráo, tiêu tụy, tóc điểm bạc, gân mạch hoạt động kém, thiên quý kiệt, tinh suy giảm, thân thể mệt mỏi, vận động chậm dần.

— Tâm khí suy: Biểu hiện rõ ở lứa tuổi 60. Tâm khí không đủ, do đó ảnh hưởng đến sự vận hành của huyết dịch nên hay bị bệnh lý về huyết như ăn ngủ kém, ngại vận động, hay buồn rầu, suy nghĩ. Giai đoạn này ứng vào thời kỳ con người bắt đầu thôi các hoạt động xã hội và giảm cường độ các hoạt động sống.

— Tỳ khí hư: biểu hiện ở lứa tuổi 70, cơ bắp teo nhẽo, hay đầy bụng, khó tiêu. Đàm thấp ứ đọng, cơ thể mệt mỏi, khí hư hạ hãm. Sức đề kháng với ngoại tà giảm sút. Da khô, nhăn nheo.

— Phế khí hư: biểu hiện ở lứa tuổi 80, phế khí hư kém làm đoản khí, suyễn thở, chức năng tuyên phát và túc giáng của phế suy gây ứ trệ, phế không tàng được phách nên nói lẩn, bì mao thưa hở dễ bị trúng phong, hay nằm, ít nói, thường không tự chăm sóc bản thân được.

— Thận hư: biểu hiện xương cốt mềm yếu, tinh tủy kém, kinh mạch trống rỗng. Mạch loạn, ngũ tạng lục phủ đều hư suy, chân tay lạnh, da bọc xương, khí hư thoát, không muốn ăn uống, rối loạn bài tiết. Giai đoạn tột cùng này biểu hiện rõ ở lứa tuổi 90.

Nhìn chung, các biểu hiện của khí suy xuất hiện đầu tiên. Vì chân khí suy giảm nên làm yếu các tạng phủ. Chính khí của tạng cũng suy sẽ gây tổn thương thực thể cho các tạng và làm rối loạn hoạt động chức năng của tạng phủ.

Do đó, phương hướng chính của y học cổ truyền trong việc đề phòng bệnh tật và chống lão hóa là điều chỉnh các rối loạn chức năng, đặc biệt chú ý phần khí, nguồn năng lượng sinh tồn của cơ thể.

8 linh vật cho cuộc sống trường thọ

Gia tăng tuổi thọ và quãng đời của mọi thành viên trong gia đình bằng cách trưng những biểu tượng của tuổi thọ trong nhà, kích hoạt tác động của những biểu tượng đó là một yếu tố quan trọng của khoa học Phong Thủy.

Dưới đây là 8 vật phong thủy được bậc thầy phong thủy Lillian Too đề cập đến trong bài viết đăng trên trang The World of Feng Shui của bà, một website được hàng triệu người trên thế giới truy cập mỗi ngày.

• Thọ tinh công

Ông Thọ là biểu tượng được trưng bày rất phổ biến trong các

gia đình ở Trung Quốc. Đây là một trong ba vị tiên Phúc - Lộc - Thọ được biết đến nhiều nhất với hình ảnh một ông già mặc áo choàng vàng, tay cầm gậy có treo một quả đào (trái đào là biểu tượng của sự bất tử) và một nậm rượu.

Theo nữ phong thủy bậc thầy Lillian Too, treo tranh ông Thọ ở nơi thoáng, rộng, nơi tầm mắt gia chủ dễ hướng đến nhất (thường là lối ra vào chính của căn phòng), sẽ có tác dụng mang tới sức khỏe tốt cùng cuộc sống trường thọ, êm đềm cho gia chủ trong ngôi nhà.

• **Bình hồ lô**

Bình hồ lô hay một nậm đựng rượu là biểu tượng đầy quyền năng của cuộc sống trường thọ, may mắn và dào dạt phước lành. Ta thường thấy trong tranh ông Thọ, có hươu và hạc đi theo, đồng thời vị tiên này cũng mang theo một bầu rượu mà dân gian vẫn cho rằng bầu rượu đó chứa rượu trường sinh bất tử.

Hình dạng chiếc hồ lô cũng là biểu tượng cho thiên đường và quả đất được nối bằng một đoạn eo tiny hơn, trong đó nửa trên tượng trưng cho thiên đường, nửa dưới là trái đất.

Vì thế, người Hoa luôn quan niệm rằng trưng bày bình hồ lô ở một góc nào đó trong nhà mình là điềm tốt. Nữ phong thủy Lillian Too thì khuyên gia chủ nên tốt hơn hết là đặt bình hồ lô bên cạnh giường ngủ để giúp người ốm mau khỏi bệnh hay có tác dụng hóa giải tâm trí bức dọc, khó chịu của người nằm trên giường đó.

• **Chim hạc**

Theo truyền thuyết, con hạc chính là tộc trưởng của tất cả các tạo vật trên trái đất, chỉ xếp sau phượng hoàng. Hạc là loài chim biểu trưng cho điềm lành và trường thọ theo quan niệm của người Hoa hay “Nhất phẩm diểu”.

Việc sử dụng hạc làm biểu tượng của sự may mắn và đặc biệt là biểu tượng của sự trường thọ bắt nguồn từ xa xưa, dưới thời của hoàng đế Phục Hy (Trung Hoa). Mỗi tư thế của chú hạc đều

mang một ý nghĩa nhất định:

Nếu là hạc đang bay vút lên lên trời, nó tượng trưng cho một thế giới bên kia tốt đẹp, phiêu du, bởi vì khi ai đó chết đi, linh hồn của người ấy sẽ ngồi trên lưng hạc và được hạc chở lên thiên đường. Cũng bởi lý do đó, trong đám tang của người Hoa, con hạc thường được đặt ở giữa nắp áo quan. Riêng với hạc thấp thoáng giữa những đám mây lại tượng trưng cho tuổi thọ, sự uyên bác, sáng suốt và cuộc sống vương giả. Hình ảnh ấy còn hàm ý chủ nhân đang vươn tới một vị trí cao, đầy quyền lực.

Trên trang web phong thủy của Lillian Too, bà nhấn mạnh loài “chim tiên” này biểu trưng cho tính trường tồn, hạnh phúc và những chuyến bay suôn sẻ. Người ta trưng biểu tượng con hạc ở trong nhà hay ngoài vườn để kích hoạt sự giao thoa đồng điệu của hạnh phúc và tính hài hòa nói chung.

Nếu đặt một bức tượng hạc nhỏ hoặc treo tranh hạc ở phía Nam thì con hạc đó sinh sôi nhiều cơ hội tốt; nếu ở phía Tây thì nó mang vận may cho con trẻ nhà gia chủ; phía đông thì hạc chở khí tốt có lợi cho con trai và cháu trai; và nếu nằm ở phía Tây Bắc, nó kích hoạt sự trường tồn cho cả dòng tộc nhà gia chủ, đặc biệt là tuổi thọ của tộc trưởng.

• Hươu

Người Trung Quốc quan niệm hươu là biểu tượng cho tốc độ, tính bền vững và cuộc sống lâu dài.

Chữ “hươu” trong tiếng Hoa được đọc là “lu”, phát âm hơi giống một chữ Hoa khác có nghĩa “thu nhập tốt và giàu có”. Chính vì thế người ta hay treo tranh hươu trong văn phòng làm việc để cầu mong công ty mình ăn nên làm ra, hoặc treo trong nhà để cả gia đình gia chủ đó có thể an hưởng cuộc sống lâu dài nhưng êm đềm và sung túc.

• Rùa

Con rùa nhỏ bé là một trong bốn sinh vật thiên đàng của bà Mẹ Thiên Nhiên còn tồn tại cho đến ngày nay. Truyền thuyết vẫn quan niệm rằng nuôi rùa sống trong nhà thì người đứng

đầu dòng tộc ấy sẽ thọ cả trăm tuổi.

Con rùa giấu trong cơ thể và trong những hoa văn trên mai nó tất cả bí mật của trời và đất. Tục truyền rằng khi Ban Cố tạo ra thế giới, ông đã dùng những chú rùa như những chiếc cột chống để giữ vạn vật. Phần gù ở lưng con rùa được coi là trời và phần bụng của chúng là đất, khiến nó trở nên bền vững với thời gian.

Nếu nhìn kỹ con rùa, người ta sẽ nhận thấy nó có một chiếc đầu rắn và một chiếc cổ rất dài. Các nhà phong thủy thường hay trưng trong nhà con rùa đầu rồng để có thật nhiều vận may. Các doanh nhân trưng hình ảnh này phía sau chỗ làm việc thì sẽ can đảm hơn trong việc ra quyết định đồng thời tránh được những rủi ro trong kinh doanh.

Rùa không chỉ là biểu tượng của cuộc sống trường tồn, đó còn tượng trưng cho sự bảo vệ, hỗ trợ vô hình lẫn sự giàu sang thịnh vượng. Trong khoa học phong thủy, Lillian Too chỉ ra hình tượng con rùa đồng nghĩa với những quả đồi phòng vệ nằm ở phía bắc. Tượng rùa nằm ở phía bắc nhà gia chủ được cho là thu hút vượng khí giàu sang, sức khỏe tốt; nếu đặt ở phía bắc phòng làm việc, bạn sẽ nhận được nhiều năng lượng hỗ trợ vô hình cho công việc và sự nghiệp của mình.

• Trái đào

Không có thứ hoa trái nào giàu tính biểu tượng như trái đào, thậm chí mỗi bộ phận trên cây đào cũng chứa đựng hàm ý riêng: cây đào xum xuê trái là lời cầu mong sức khỏe đến mọi thành viên gia đình, gỗ đào để chống lại những linh hồn quấy phá hoặc yêu ma (thời xưa cung tên, mũi tên thường được làm bằng gỗ đào). Nhưng nhìn chung, bộ phận có giá trị biểu tượng lớn nhất vẫn là quả đào.

Theo truyền thuyết, đào là một những loài cây được trồng trong vườn Bất Tử ở núi Thánh và trong khu vườn của Vương Mẫu nương nương, nổi tiếng đến mức Vua khỉ Tôn Ngộ Không thèm khát đến độ phải đi ăn trộm thứ quả này để được trường

sinh bất lão... Bày một cảnh đào bằng ngọc bích hoặc treo tranh vườn đào tiên trong phòng khách sẽ giúp kích hoạt nguồn năng lượng trường thọ trong ngôi nhà gia chủ.

• **Cây tre**

Treo tranh cây tre trong văn phòng và nhà ở sẽ tạo ra năng lượng về sự bảo vệ và may mắn cho gia chủ, đặc biệt dễ vượt qua những giai đoạn kinh doanh khó khăn và ngày càng phát đạt.

Cây tre từ lâu đã được xem là biểu tượng của tài lộc trường kì bởi tính kiên cường và khả năng xanh tốt cả bốn mùa, đặc biệt là những ngày đông.

Những mắt tre có ngành tượng trưng cho trường thọ và thịnh vượng, có khả năng sống từ hết thế hệ này qua thế hệ khác của khóm tre; trong khi thân tre cứng cáp và dẻo dai lại biểu tượng cho cuộc sống không bệnh tật và ốm đau. Tất cả những bộ phận đầy đều ngầm ý đem lại vượng khí cho sức khỏe các thành viên trong gia đình.

Trưng cây tre ở góc phía đông phòng khách hoặc trong thư viện/phòng học trong nhà đều có tác dụng kích hoạt nguồn năng lượng bảo vệ và may mắn với sức khỏe cho gia chủ.

• **Bát tiên (The Eight Immortals)**

Người ta thường treo tranh Phúc Lộc Thọ trong ngày xuân để mong được vừa Phước, con cái đầy nhà, mong Lộc tài sản đầy kho và Thọ lâu trăm tuổi để được hưởng hết những thứ này. Trong khi đó, có nhiều nhà treo tranh Bát Tiên để mong nhận được phép lạ trường thọ và may mắn từ một trong tám vị tiên này.

Tám vị Bát Tiên này, trong đó có sáu tiên ông và hai tiên bà (có giai thoại cho rằng chỉ có duy nhất một người phụ nữ trong Bát Tiên), được người Hoa lưu truyền rằng họ từng sống tại những mốc thời gian lịch sử khác nhau, giữ những quyền năng riêng, nhưng đều có một điểm chung là sống bất tử trong mọi hoàn cảnh nào do họ được nếm qua rượu vào đào tiên; Chính vì

thế, người ta thường vẽ tranh Bát Tiên đang cầm những nậm rượu tiên và trái đào chín trên tay.

Theo nữ phong thủy Lillian Too, nên đặt tượng hoặc treo tranh Bát Tiên trong phòng khách để ngôi nhà của gia chủ có thể hút được nhiều điềm lành cho sức khỏe, hạnh phúc và may mắn.

Bạn có biết những tỷ phú tuổi già?

Malaysia là nước có đông tỷ phú nhất Đông Nam Á với 9 người được xếp vào danh sách 1.011 người giàu nhất thế giới do Forbes bình chọn trong năm 2010.

Đứng đầu danh sách tỷ phú ở Malaysia là nhà tài phiệt Robert Kuok, 86 tuổi, với tổng trị giá tài sản 14,5 tỷ USD và ông cũng được xếp hàng thứ 33 những người giàu có nhất hành tinh.

Nhà sáng lập Tập đoàn Kuok này còn được bình chọn là người giàu thứ 7 châu Á.

Tỷ phú đứng thứ 2 Đông Nam Á cũng là người Malaysia, ông Anadan Krishnan, 72 tuổi, với tổng trị giá tài sản thực 7,6 tỷ USD và xếp hàng 89 người giàu nhất thế giới.

Ba người Malaysia khác có chân trong danh sách 300 tỷ phú hàng đầu thế giới gồm Lee Shin Cheng, 70 tuổi của tập đoàn IOI, xếp hàng thứ 189 với tổng trị giá tài sản 4,4 tỷ USD.

Quek Leng Chan của Tập đoàn tài chính Hong Leong và Teh Hong Piow của Public Bank, cùng xếp thứ 277 với tổng trị giá tài sản của mỗi người là 3,4 tỷ USD.

Theo danh sách mới đây nhất, xếp sau Malaysia về số lượng tỷ phú là Indonesia với 7 người, Singapore với 4, Thái Lan 3 và Philippines có 2 tỷ phú.

Các tỷ phú thế giới của năm 2010 có tài sản trị giá trung bình 3,5 tỷ USD, tăng 500 triệu USD trong vòng 12 tháng.

Trong danh sách của Forbes năm nay có 97 tỷ phú mới trong đó có 62 người đến từ châu Á và chỉ có 16% là người Mỹ.

10 tỷ phú già nhất thế giới

1. David Rockefeller

Tuổi: 97 - Tổng tài sản: 2,7 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: Standard Oil – công ty dầu lửa

2. Kirk Kerkorian

Tuổi: 95 - Tổng tài sản: 3,3 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: MGM – chuỗi khách sạn, sòng bạc toàn thế giới

3. Karl Wlaschek

Tuổi: 95 - Tổng tài sản: 4,8 tỷ USD - Quốc gia: Australia - Công ty: Bất động sản

4. Henry Hillman

Tuổi: 94 - Tổng tài sản: 2,3 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: Kleiner Perkins Caufield & Byers – Công ty đầu tư mạo hiểm

5. George Mitchell

Tuổi: 93 - Tổng tài sản: 2 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: Kinh doanh trong lĩnh vực khí đốt tự nhiên

6. Anne Cox Chambers

Tuổi: 93 - Tổng tài sản: 12 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: Cox Enterprises – Công ty xuất bản

7. Sulaiman Al Rajhi

Tuổi: 93 - Tổng tài sản: 6 tỷ USD - Quốc gia: Saudi Arabia - Công ty: Ngân hàng Al Rajhi

8. Karl Albrecht

Tuổi: 93 - Tổng tài sản: 26 tỷ USD - Quốc gia: Đức - Công ty: Aldi Sud – Chuỗi siêu thị giá rẻ

9. William Moncrief

Tuổi: 92 - Tổng tài sản: 1 tỷ USD - Quốc gia: Mỹ - Công ty: Kinh doanh dầu lửa và khí đốt

10. Marcel Adams

Tuổi: 92 - Tổng tài sản: 1,1 tỷ USD - Quốc gia: Canada - Marcel Adams hiện là chủ đất lớn tại Canada.

Tuổi hạc, tuổi vàng

Vào khoảng đầu thế kỷ hai mươi, sống được tới tuổi 40, là các cụ ta đã mở tiệc ăn mừng "tứ tuần đại khánh". Mà sống tới 70 tuổi thì cả là một sự hiếm có: "Nhân sinh thất thập cổ lai hy".

Cho nên, chúc tụng nhau, ngoài sự giàu có, ruộng cả ao liền, con cái tốt lành "như tranh, như rối ", các cụ còn chúc nhau "Bách niên giai lão". Với vua chúa, thì được kính chúc "Thánh Thọ vô cương" hoặc "Thọ tử Nam Sơn".

Ở các nước Tây phương Âu Mỹ cũng vậy, sự ước muốn được sống lâu vẫn là một ám ảnh của mọi người. Từ tuổi thọ tối đa 17 tuổi vào thời Cổ Hy Lạp, 25 tuổi thời Cesar Đại Đế tới 45 tuổi vào đầu thế kỷ hai mươi, thì con người luôn luôn tìm đủ mọi cách để tăng tuổi thọ. Ngày nay, sống tới tuổi 75 là một sự bình thường. Và người ta đang nghĩ tới sự lập câu lạc bộ những lão trượng 100 tuổi trở lên vào năm 2020 với con số hội viên dự đoán là 200.000 người ở nước Mỹ .

Nói đến việc tìm kiếm thuốc trường sinh bất tử, ta phải nghĩ ngay tới ông bạn hàng xóm vĩ đại Trung Hoa. Kể từ các triều đại Châu, Tần, Hán, Tấn trở đi, đều có những phương sĩ, người luyện kim, chuyên luyện thần dược cho vua uống. Mục đích là để các ngài sống mãi mà trị vì thiên hạ cũng như là để mình vàng gân gỏi với nhiều người đẹp, không bị chê là bất lực. Tần Thủy Hoàng Đế, để tìm thuốc trường sinh, cũng cử hai phái đoàn phương sĩ do Tử Phước, Lữ Sinh ra biển Đông kiếm thần dược.

Đến ngay như trên thiên đình cũng còn có vị Thái Thượng Lão Quân chuyên luyện linh đan cho Thượng Đế, khiến cho Hài Già Tề Thiên Đại Thánh, nhập cung Đâu Xuất, uống vào một bụng, thọ ngang Ông Bành Tổ .

Các khoa học gia Âu, Á đã dày công nghiên cứu, tìm tòi những phương thức, những dược liệu để trì hoãn sự lão suy cũng như kéo dài tuổi thọ. Gần đây, một số đông giới trẻ cũng

có khuynh hướng chuyên về ngành lão khoa. Sinh viên dự bị Y khoa Nguyễn Khải của Đại học Y khoa Los Angeles, mới 22 tuổi mà đã quyết định chuyên nghiên cứu về ngành này hầu chăm sóc cha già ngoài 70 tuổi và các vị lão trượng đồng hương, bản xứ.

Và mới đây, sau khi hoàn tất chuyến du hành không gian, lão- Thượng- Nghị -sĩ John Glen lại chẳng mang lại cho nhân loại một số kiến thức về vài vấn đề liên quan đến người già.

Nói chung, kết quả của mọi nghiên cứu đều rất lạc quan, khích lệ. Ta thấy tuổi thọ con người đã tăng và biết bao nhiêu người, dù tuổi đã cao, mà nom còn son trẻ như tuổi 18, 20. Nhất là ở quý vị nữ giới, phu nhân...

Trở lại vấn đề tuổi Vàng, tuổi Hạc, thì người trong cuộc nhiều khi cũng có những suy tư, những ý nghĩ lẩn thẩn về mình, về niên kỷ của mình. Nhất là sống ở một thời đại khoa học quá tiến bộ, thiên hạ sinh hoạt theo vi tính, nhẹ tình người.

Chẳng hiểu tại sao ta lại có câu "đa thọ, đa nhục" rồi "lão giả an chi", già an phận.

Tại mình cho rằng mình đã thành vô dụng, phụ thuộc con cái, đau yếu, bệnh hoạn, cô đơn, gánh nặng của gia đình, không thích nghi với hoàn cảnh, chỉ nghĩ tới quá khứ, ngày một hao mòn... chờ ngày chết.

Hay là xã hội không biết được và xử dụng được nhiều ưu điểm, nhiều tích cực của người già. Những khôn ngoan, từng trải, những chín chắn, già dặn, gừng càng già càng cay. George Burns, trên 100 tuổi vẫn hoạt bát, hấp dẫn trong hoạt động kịch nghệ. Khi 68 tuổi, Charles de Gaulle được coi như là người duy nhất tránh được cuộc nội chiến cho nước Pháp, bằng cách trao trả độc lập cho Algérie năm 1958. Tài danh Michelangelo để lại cho hậu thế nhiều kiệt tác, chỉ ngưng làm việc khi ông mất vào tuổi 89. Và còn biết bao nhiêu người già không vô dụng khác nữa như Pablo Picasso, Mohandas Gandhi, Vương hồng Sển, Nguyễn Hiến Lê...

Cũng có vị cao niên cảm thấy không thoải mái với việc những chính trị gia, kinh tế gia, xã hội học. Họ coi con số người già một ngày một tăng, sẽ là một gánh nặng cho ngân sách quốc gia, cho gia đình, con cái, vì tình trạng không sản xuất, quá phụ thuộc của họ. Nào trợ cấp an sinh xã hội, nào tiền già, nào thẻ khám bệnh miễn phí..

Theo dõi trên truyền thông, ta thấy "Vấn đề về Người Già " đã được ồn ào nêu lên: An sinh Xã hội lâm nguy ! Ai trả tiền cho người già đây? Gánh nặng chăm sóc bố mẹ già một ngày một tăng cho con cái ! Tình cảnh khốn đốn của người già ! v...v... Tuổi già có đáng để mang nhiều hư cấu xấu như vậy không? Tuổi già có đành an phận già là vô dụng, là không còn hoạt động, không cởi mở, thích nghi, kém khả năng tình dục, gánh nặng cho gia đình, cộng đồng?

Có những dẫn chứng cụ thể, những thống kê phủ nhận những huyền thoại, những vô nghĩa vừa nêu.

Schopenhauer, triết gia người Đức có nói: "Mọi sự thực đều trải qua ba giai đoạn. Lúc đầu nó bị nhạo báng, rồi nó bị phản đối kịch liệt, cuối cùng thì nó được chấp nhận là tự nó có giá trị."

Phản tích cực, phần đóng góp có xây dựng của người cao niên vào xã hội, cộng đồng cũng như gia đình đã và đang được tuyên dương, nhất là khi tỷ số quý cụ trong tổng số dân chúng ngày một gia tăng.

Cơ quan Kiểm Kê Dân Số Hoa Kỳ dự đoán vào năm 2050, nước Mỹ sẽ có 300 triệu công dân và số quý cụ trên 65 tuổi là 68 triệu, tức là gần 30% tổng dân số. Sự gia tăng này sẽ tạo ra nhiều dịch vụ, công việc và nghề chuyên môn mới.

Đọc tuần báo Newsweek số cuối tháng 10 năm 1999, ta thấy một bài có tiêu đề lớn: "Với các nhà doanh nghiệp, các luật sư, các bác sĩ, thì tuổi già sẽ đem lại cho họ cả một kho vàng"

Bài báo có một câu sau đây đáng để các bạn trẻ chọn nghề lưu ý : "Bất cứ một sinh viên nào xuất chúng về khoa học nghiên

cứu tuổi già và tiến trình già, lại có thêm một bằng cấp luật khoa hay hành chánh tài chánh thì coi như đã có giấy phép in bạc giấy "

Mà để có được sự đóng góp hữu hiệu, cụ thể, các cụ chắc cũng phải có một sự sửa soạn, làm sao duy trì được phần lớn cái nhiệt huyết, hăng say, cái khả năng tinh thần và thể xác của thuở trung niên. Ta vừa an hưởng tuổi vàng, vừa làm việc hữu ích với bà con, họ hàng, lối xóm.

Trường sinh trong Triết học

Cũng như các dân tộc khác, người Trung Hoa xa xưa đã có một khái niệm, một triết lý về sự sống lâu.

Lão Tử từng quan niệm là nếu một sự vật có thể biến thành sự vật khác thì với con người, sự chết cũng có thể thành bất tử. Như con nòng nọc có đuôi kia biến thành con cóc, con nhái, con sâu róm lột xác thành con bướm. Đạo Lão cho con người sống là nhờ sự hoà hợp của âm / dương, nếu giữ được sự hòa hợp này thì cuộc sống kéo dài.

Quan niệm này đã và vẫn là căn bản cho Y thuật Trung Hoa cùng các nước chịu ảnh hưởng văn hóa quốc gia này như Việt Nam, Triều Tiên. Lão cũng khuyên người ta phải tiết kiệm sinh lực bằng vô vi, tập phép hô hấp để tăng dưỡng khí cho não bộ, ăn nhiều trái cây, kiêng rượu, thịt và sống cho phải đạo.

Câu chuyện người Luigi Cornaro, sanh năm 1470, sống cuộc đời phóng dăng hơn 30 năm. Thầy thuốc nói nếu tiếp tục như vậy sẽ không qua được tuổi 50. Ông ta bèn thay đổi nếp sống, tiết độ hơn và kết quả là sống tới tuổi 103, để lại cho hậu thế nhiều tác phẩm giá trị về bảo vệ sức khỏe. Hai trăm năm sau, nhiều người đã áp dụng lối sống của Cornaro .

Triết gia Plato, thọ 81 tuổi, khuyên ta không được rượu chè say sưa, nhất là ở tuổi trung niên, nếu muốn trường thọ.

Thủy tổ nền y học tây phương Hippocrates, sống tới 80 tuổi, nhắc nhở con người nên từ từ, dung hòa ở mọi lãnh vực để giữ

gìn nhựa sống. Nhất là từ khi đặt chân lên ngưỡng cửa 60.

Có người muốn kéo dài sự sống thì cũng có người quan niệm ngược lại. Sinh, Lão, Bệnh, Tử là lẽ thường của tạo hóa, hà cớ chi phải bận tâm quá đáng. Sự chết cũng tốt cho loài người. Tre già măng mọc, đèn cạn dầu đèn tắt. Và đã hưởng hết lạc thú rồi thì cầu sống lâu làm gì?

• **Trường sinh trong huyền thoại**

Huyền thoại Hy Lạp, Ấn độ, La mã ghi lại nhiều giai thoại trường sinh thần tiên.

Nàng Eos yêu Tithonus hết mình, muốn cùng chàng bên nhau mãi mãi. Nàng xin Thần lãnh đạo Thiên Đường Zeus cho chàng được bất tử. Tithonus sống mãi, nhưng càng sống lâu càng trở nên đau yếu, bệnh hoạn và phải nuôi trong phòng riêng. Eos trở nên buồn, vì nàng đã quên không xin cho chàng vừa sống lâu vừa giữ được vẻ thanh xuân. Nàng đi kiếm người tình khác.

Người Ả Rập hay kể cho nhau nghe câu chuyện nhân vật quen thuộc El Khidr với Giếng Nước Vĩnh Cửu: Một hôm tình cờ El Khidr rửa con cá khô trong giếng nước, con cá tự nhiên quẫy động, sống lại. Không bỏ lỡ cơ hội, El Khidr nhảy xuống giếng tắm và trở thành bất tử.

Hi Lạp xưa cũng có suối nước vĩnh cửu trong rừng Jupiter, mà, theo tục truyền, ai tắm nước đó sẽ được phục hồi tuổi trai tráng và khỏe mạnh.

Trường sinh trong văn học, nghệ thuật.

• **Văn nhân thi xưa nay cũng khao khát sự trường thọ**

Thi sĩ Hy Lạp Hesiod tả hình ảnh đầy hấp dẫn của giống người Golden Race, sống lành mạnh tới cả trên trăm tuổi. Đến khi chết, họ ra đi một cách nhẹ nhàng, thoải mái như đi vào giấc ngủ say.

Pindar thì tả cảnh thiên đường trường thọ của dân chúng trong một hải đảo giữa biển Atlantic: sống cả ngàn năm trong hoan lạc, không biết gì đến đau yếu, bệnh tật.

Trong tiểu thuyết Lost Horizon xuất bản năm 1933, James Hilton tả cảnh sống thiên đường của dân chúng ở vùng Shangri-La.

Trong sách Metamorphoses, thi sĩ La Mã Ovid kể lại chuyện vua Aeson của Hi Lạp được phục hồi sức khỏe bằng cách chích vào tĩnh mạch một hỗn hợp điều chế từ máu cừu đực chưa thiến, da rắn, thịt cú và rễ nhiều thảo mộc khác nhau.

• **Trường sinh với các nhà thám hiểm**

Nhiều nhà thám hiểm cũng đã giương cờ đi khắp năm châu bốn bể để tìm thuốc trường sinh.

Juan Ponce de Leon, người Tây Ban Nha, đã lên đường thám hiểm Tân Thế Giới với hy vọng kiếm được thuốc hồi xuân. Ông ta đã già yếu, không thỏa mãn được cô vợ trẻ sung sức. Đồng thời ông ta cũng muốn có thần dược dâng Quốc Vương Ferdinand II. Không kiếm ra thuốc, nhưng ông ta đã tìm ra tiểu bang phì nhiêu, hiền hòa Florida năm 1513. Ông ta qua đời vì vết thương bị nhiễm độc trong khi giao tranh với thổ dân gốc Indian vào tuổi 63.

Tần Thủy Hoàng Đế, sau khi gồm thâu lục quốc, dựng nghiệp Đế, muốn bất tử để trị vì trăm họ. Ông đã phái các phương sĩ Tử Phuốc và Lư Sinh căng buồm ra Biển Đông tìm thần dược. Lư Sinh, Tử Phuốc không tìm ra linh dược, nhưng đã lánh nạn và tìm được những mùa xuân bất tận cho nhiều thế hệ con cháu trên đất Phù Tang mầu mỡ.

Năm 1498, Columbus tuyên bố là đã tìm ra miền vĩnh cửu ở dọc theo bờ biển Venezuela, gần đảo Trinidad.

• **Trường sinh với căn bản khoa học**

Bên cạnh những ý kiến, dữ kiện khó tin, nhiều người đương thời đã có cái nhìn nghiêm túc hơn về sự hóa già và phương cách trì hoãn diễn biến này.

Tu sĩ dòng Franciscan kiêm khoa học gia Roger Bacon đã lý luận rằng con người già vì sự mất bớt nhiệt năng bẩm sinh. Nếu sống hợp lý cộng với thuốc men hiệu nghiệm, ta có thể trì

hoãn sự mất mát này và sống lâu hơn. Ông ta hỗ trợ thuốc chế từ thịt rắn, tim hươu nai và một vài thảo mộc trong rừng ở Nam Phi hay nước san hô, ngọc trai. Nhưng phương thức mà ông ta ưa thích nhất là hít sinh khí hơi thở của trinh nữ.

Người Do Thái khi xưa cũng tin rằng con gái trẻ là phương thuốc chữa bệnh tốt. Vua David, khi về già không được khỏe, người cứ lạnh toát, đắp bao nhiêu chăn cũng không đủ ấm. Thần dân bèn đặt Người nằm cạnh những thiếu nữ với ý định là để chân khí từ thiếu nữ tiếp sức cho vua cha. Và Ngài khỏe ra.

Boerhaave, danh y người Đức, sống từ 1668 tới 1738, cũng khuyên viên thị trưởng Amsterdam là nếu muốn lấy lại sinh lực thì hãy nằm giữa hai thiếu nữ còn trinh.

Công dụng Hơi Thở thiếu nữ cũng thấy ghi trong ngôi mộ cổ của một lão nhân Ai cập, nói rằng ông ta sống tới tuổi 115 là nhờ những hơi thở này.

Nhà luyện kim kiêm y sĩ Paracelsus của Đức, vào thế kỷ 16 đã tin tưởng rằng lão hóa là do sự thay đổi hóa chất trong cơ thể như sự rỉ sét của kim loại. Ông ta khuyên nên ăn uống cân bằng, ở trong vùng khí hậu ôn hoà, dùng những thuốc do ông ta chế.

Theo Leonardo Da Vinci, con người mau già là do hậu quả của mạch máu dày lên, máu lưu thông khó khăn, dinh dưỡng suy giảm.

Những thế kỷ kế tiếp, việc tìm kiếm phương thức trì hoãn sự lão hóa mang ít nhiều tính cách khoa học hơn và được thực hiện bởi nhiều nhà chuyên môn quan tâm đến vấn đề này.

Mùa thu năm 1885, Charles Ed. Brown Sequard, 72 tuổi, nguyên giáo sư Đại học Harvard, hùng hồn trình bày trước các học giả uy tín của College de France. Ông ta cho hay là đã lấy lại được sinh lực, thỏa mãn đòi hỏi tình dục của người vợ trẻ bằng cách dùng nước tinh chế từ ngọc hành loài chó. Y giới mọi nơi vội vàng áp dụng môn thuốc này, nhưng hiệu quả không được như lời nói.

Sau Thế chiến thứ nhất, viên Y sĩ người Nga, Serge Vernof, sang Pháp và cấy tế bào ngọc hành cho nhiều người để tăng cường sinh lý.

Ở Mỹ, mấy năm sau, John Romulus Brinkly cũng áp dụng phương pháp này cho thân chủ, kiếm được nhiều tiền, mua đài phát thanh và ra tranh cử chức Thống đốc tiểu bang Arkansas.

Descartes, Benjamin Franklin, Francis Bacon, Christopher Hufeland ...với nhiều công sức nghiên cứu đều tin tưởng là sự lão hóa và sự tử vong sẽ bị khoa học khuất phục. Hufeland còn khuyên ta nên tránh sự tức giận, sự tự hủy hoại và coi chúng là kẻ thù của trường thọ.

• **Các nghiên cứu gần đây**

Jean Martin Charcot, Y sĩ Pháp, được nhiều người coi là cha đẻ của Lão-khoa-học, xuất bản cuốn sách đầu tiên về khoa này năm 1867 nhan đề Clinical Lectures on Senile and Chronic Diseases. Tác giả đề nghị nghiên cứu diễn tiến sự hoá già, nguyên nhân già, thay đổi cơ thể khi về già.

Bác sĩ Ignatz Leo Nascher vận động để các trường Y Khoa đặt nặng phần nghiên cứu vấn đề liên quan tới hóa già.

Sir Peter Medawar và Sir Mac Farlane Burnet là những người đầu tiên lưu ý tới ảnh hưởng của gene trong sự lão hoá.

Sau thế chiến thứ hai, tốc độ nghiên cứu về vấn đề già phát triển mạnh. Tờ báo uy tín Journal of Gerontology ấn hành số đầu tiên vào năm 1946 ở Hoa Kỳ.

Từ năm 1970, tại Mỹ, do sự đòi hỏi của dân chúng, các khoa học gia và chính trị gia liên kết thúc đẩy chính phủ trợ cấp nhiều hơn nữa cho việc nghiên cứu các vấn đề về lão hóa. Do sự ủng hộ tích cực của Thượng Nghị Sĩ Alan Cranston, cơ quan Quốc Gia Tuổi Già (National Institute of Aging) được chính thức thành lập năm 1976. Cơ quan này có ngân sách cao tới cả nửa tỷ mỹ kim và chuyên chú về các vấn đề liên quan tới người cao tuổi .

Ngày nay, trên thị trường thương mại, ta có thể kiếm được

nhiều chất hoặc được công nhận bởi cơ quan có thẩm quyền về y khoa học , hoặc được người chế ra quảng cáo là có công hiệu trì hoãn sự lão hoá.

Nhớ lại vào giữa thập niên năm mươi, đồng bào ta ở Việt Nam nhiều người đua nhau dùng thuốc Gerovital-KH3. Thuốc này được một y sĩ Lỗ Ma Ni điều chế và nghe nói các nhân vật nổi danh như Tướng De Gaulle, Thủ tướng Adenauer, văn hào Somerset Maugham cũng dùng thử. Gerovital vẫn còn được bán tự do ở Âu Châu, nhưng không được cơ quan Dược Phẩm Hoa kỳ công nhận giá trị chống lão hóa.

Nhiều người hiện đang dùng các loại sinh tố, khoáng chất, anti-oxidant, các loại kích thích tố, Q-10, Glutathione, Melantonin, Sod, DHEA, Omega-E ..Và được giới thiệu là có thể làm chậm sự lão hoá.

Các khoa học gia đang đi xa hơn trong công việc này. Họ nhắm vào việc thay đổi gene trong nhiễm thể tế bào, việc giới hạn tác hại của các phó sản trong biến hóa căn bản của tế bào.

Đi xa hơn nữa, họ nghĩ tới chuyện thay thế những bộ phận hư hao bằng bộ phận tạo ra do chính tế bào của mình, được nuôi dưỡng, cấu tạo trong phòng thí nghiệm hay trên bào thai, để tránh hiện tượng khước từ thông thường. Một ngày nào đó, biết đâu ta lại chẳng tân trang được cơ thể con người và chỉ cần đưa đi kiểm tra định kỳ mười năm một lần.

Bí Quyết giúp Sức Khỏe Trường Thọ

• Khẩu Xỉ(Căn Răng)

Tục truyền trên núi Tu Di bên Tàu có nhiều thần tiên không ăn thực phẩm, chỉ hút sương gió mà sống đời ngàn năm chưa biết mệt ai cũng tin như thế, người đời ngưỡng mộ hoài không hết, đến nay qua tới VN, người mình vẫn còn nhớ đến và ngưỡng mộ tiếp. Nhưng có điều chưa ai thấy cách Tiên ăn sương uống gió ra làm sao và chưa ai diễm phúc gặp mặt Tiên, dĩ nhiên chưa ai đi đấm ma Tiên bao giờ hay thăm Tiên bị bệnh

vô nhà thương nên Tiên vẫn còn địa vị thần tiên mãi mãi. Tiên là một huyền thoại. Và khi một vị tiên chịu nhập thể xuống trần thì cứ già chết như ai, do đó các đạo sĩ tu tiên bảo rằng vì xuống núi ăn ngũ cốc mới có tử vong điều này ai mà biết được. Có điều các đạo sĩ phong cách hơn đời, thần trí thanh thoi, sống già mạnh khỏe mà chết cũng nhẹ nhàng ấy là nhờ có phương pháp tập luyện. Trong phương pháp đó có môn KHẤU XỈ là cách thanh lọc uế khí (khí dơ) trong phổi để được cường kiện suốt đời. Thì nay soạn giả xin trình bày ra để mọi người đều học tập cho khỏe người. Cái nhai răng này người xưa thấy lơ mơ trong mỗi buổi sáng trên triền núi Tu Di khi các tu sĩ luyện tập ngáp dài cứ tưởng là họ hả miệng ăn sương, uống gió rồi thành chuyện truyền kỳ.

Chuyện truyền kỳ của tiên hôm nay hóa ra sự thật, sự thật được kiểm chứng dưới con mắt nhà bác học Âu Châu: rằng động tác ngáp dài, hả miệng lớn chậm rãi (Khẩu Xỉ) làm nổi gân tận cùng và kích thích hệ thống thần kinh có tác dụng làm tốt da mặt (thăng da mặt, hồng hào) giữ nét trẻ đẹp lâu già.

Các khoa thẩm mỹ học cũng áp dụng cấp thời và dĩ nhiên công việc làm ăn này rất có lợi, lợi cả hai đàng. Bên Nam mình đôi khi chưa già đã chết vì đủ thứ chuyện ngoại cảnh chẳng đáng đừng, hoặc vì thiếu thốn mà hóa ra già hóp (già trước tuổi) mới có năm sáu mươi tuổi đã ra tuồng lụ khụ, tuổi 40 mới có kinh nghiệm, mà tuổi 60 đã chạy xuống mồ (dù sống mà bạc nhược chẳng khác gì chết) thì còn kiến tạo cái gì được, bởi sống ít tuổi trên vùng đất đai nghèo khổ nên đã mấy ngàn năm rồi cổ nhân chẳng để lại được lâu dài nào khả dĩ so sánh với các lâu đài bên Tây Phương, do đó ngày nay người Đông Á phải nghiêng sự học vấn về cõi Tây Phương.

Ở Tây Phương con người sống tới cả 100 tuổi vẫn còn có ích cho đời vì thời gian đủ kinh nghiệm tới chỗ chết quá lâu dài nên đủ thời giờ làm việc thực hiện cái toan tính. Loài người sở dĩ tiến bộ được là nhờ chỗ thực hiện được những kinh nghiệm

nối tiếp từ đời này sang đời khác, mà đời người xứ Đông Á này thật non yếu thì làm sao nói chuyện văn minh.

Nghĩ cho cùng cũng tại vùng thủy thổ (đất nước) viêm nhiệt (nóng bức) nên sinh ra dễ èo uột khó nuôi, nuôi lớn lại làm biếng chẳng chịu làm việc, chẳng chịu tập luyện nên mới mau chết và bất tài. Thỉnh thoảng có vài bậc hiền triết hoặc nhân tài các giới thì tuổi thọ chất cao vì chính những nhân tài biết quý trọng đời sống của chính mình và bản thân của nhân loại, họ là những người làm lịch sử hay sống trên lịch sử của nhân loại.

Sống yếu rất khó trở thành người giá trị, ích nước lợi dân, do đó muốn cho quốc gia tiến bộ thì ngành luyện tập thân thể phải được nhà nước đặt thành quốc sách. Ngay như vị nguyên thủ của quốc gia lại càng phải được sự cố vấn về sức khỏe hơn ai hết vì có sức khỏe mới lãnh đạo sáng suốt được. Cố vấn sức khỏe không có nghĩa chỉ có đầu bếp nấu ăn ngon, bác sĩ coi mạch giỏi mà cần phải có một chuyên viên huấn luyện sức khỏe cho vị nguyên thủ.

Ngày xưa có các nhà sư (Thiền sư) cố vấn vua về sức khỏe và kiến văn, bên Tàu cũng như bên Nam, bên Tây bên Mỹ ngày nay trong nhà vị quốc trưởng đều có vài vị huấn luyện viên võ thuật và thể thao các môn sắp xếp thì giờ săn sóc thể lực cho quốc trưởng. Quốc trưởng khỏe thì lãnh đạo tốt, dân sống khỏe, quốc trưởng bệnh lãnh đạo kém dân mệt. Mệt hay khỏe cũng do ở sức khỏe của vị nguyên thủ mà ra cả, vì một ý kiến, quyết định trong lúc mỗi mệt sẽ là một di họa dài dài, người có nhiệm vụ săn sóc các vị nguyên thủ trên thế giới phải hiểu biết chuyện này đừng tưởng chỉ lo cho ăn no, bổ, chần mạch khi bệnh thôi mà đủ mà phải huấn luyện cho vị nguyên thủ quốc gia trở thành một lực sĩ dẻo dai, vì sự làm việc của vị nguyên thủ tài ba cực nhọc bằng hàng ngàn hàng vạn người thường.

Tóm lại, từ trên xuống dưới, hoặc ngược lại, mọi người trong một quốc gia tân tiến (khôn ngoan) đều biết quý trọng sức khỏe và sự sống lâu của bản thân và của những người đồng bào của

mình.

Do đó cần phải có người lãnh đạo sức khỏe cho người lãnh đạo và cho mọi người. Trong khi chờ đợi KẾ HOẠCH PHÁT TRIỂN SỨC KHỎE QUỐC GIA sẵn sàng đến từng gia đình trong cộng đồng quốc gia, soạn giả mời chư học giả tập tư thế Khẩu Xỉ cho được trẻ lâu vui đời, chờ đợi ngày vui mới.

CHUẨN BỊ: Đứng hai chân song song, hai tay buông xuôi hai bên thân, đùi như mọi động tác chuẩn bị khác.

Động tác 1: Đầu ngược cao, mắt nhìn lên 45 độ tức nhìn xéo lên, miệng từ từ há ra lớn dần đến tận lực, hai gò má thẳng cứng. Mắt vẫn mở to. (Hình 113)

Động tác 2: Buông nhẹ hai hàm răng tự động nhập lại cái cụp (nhẹ nhẹ), ngậm miệng kín lại hít đầy hơi bằng mũi. Ké hạ miệng ra thật cực lớn đồng thời phà hơi ra. Làm 36 lần thì nghỉ, số nước miếng (bọt) ra trong miệng được ngậm lại cho thấm nhuần trong giây lát rồi nuốt vào từ từ.

YẾU LÝ: Đoạn này làm 36 lần và nếu tiện nên làm từ hai lần 36 tức (36x2) rồi nuốt nước bọt từ từ. Chính nước bọt này là thứ thuốc bổ không thể mua đâu cho có, vì mỗi người chỉ có thể tự chế ra cho mình xài thôi, loại thuốc này thấm mát Ngũ Tạng Lục Phủ và nuôi dưỡng cho mọi tế bào lâu già giúp cho sống lâu.

Điều tốt hơn hết là mỗi buổi sáng thức giấc nên làm phép Khẩu Xỉ này ngay khi bước xuống giường. Đến ngay cửa sổ thoáng khí, hoặc ra sân khấu liền dùng nhổ nước miếng ra uống lắm. Nhiều người cho là nước miếng đó dơ lắm vì có mùi, thật ra không phải vậy, mùi là do thức ăn trong kẻ răng phát ra và mùi trong bao tử người bệnh phát ra.

Nếu người lành mạnh hoàn toàn mỗi tối đánh răng trước khi ngủ thì đâu có mùi, mà nếu có chút đỉnh mùi thì làm phép Khẩu Xỉ độ 10 lần (10 lần hạ miệng) thì chẳng còn mùi vị gì, phần còn lại là nước Cam Lô, một loại nước thánh bổ dưỡng châu thân vô tiền khoáng hậu nhân loại chẳng thể cướp quyền

tạo hóa để xây nhà máy tối tân nào mà có thể chế ra loại nước Cam Lồ này được. Nên nhớ là trong kinh Phật có dạy Phật Bà Quan Thế Âm có nước Cam Lồ tưới mát nhân loại, trừ mọi ưu phiền mà Phật Bà như Đức Mẹ bên Ky Tô là đáng Mẹ hiền, đáng Mẹ hiền ngày xưa nhai cơm mớm cho con ăn, trong đó Mẹ đã rưới cho con trẻ nước Cam Lồ nên đứa con nào cũng dễ dạy dễ nuôi, rất có hiếu có nghĩa.

Còn ngày nay thì quý vị đã thấy hết rồi khỏi nói. Người xưa viết sách, kinh không phải tầm thường, mỗi đoạn mỗi nhân sự đều có ẩn tàng bài giáo hóa nhân sinh, nhưng người đời thường là kẻ cực đoan thiên cận gọi chung là phạm phu nên chẳng thể hiểu được các ngụ ý hữu ích mà học hành. Còn các bậc tu hành đắc đạo bận lo tu dưỡng nên ít nói, có khi nói ra lại bị người đời chê cười nên rồi cũng phó mặc cho Trời. Mà Trời ở tại lòng người, chân thiện sẽ thiện chân, u mê ra hàng u mê, đó là đời, đời là như vậy đó.

Bí quyết trường thọ của các nhà lãnh đạo Xôviết

Tuổi thọ trung bình của giới mày râu ở Liên Xô cũ thường chỉ hơn lục thập một chút. Tuy nhiên, các nhà lãnh đạo của đất nước Xôviết phần lớn đều trường thọ.

Mới đây, ngày 29/11/2010, ông Yegor Likhachev, một trong những nhà lãnh đạo mang tính "thiên tả" nhất thời cải tổ ở LB Xôviết, tác giả của chiến dịch chống rượu, đã bước vào tuổi 90 (ông sinh năm 1920). Mặc dù thế, ông vẫn tích cực tham gia vào các hoạt động của đảng Cộng sản LB Nga.

Ông Gorbachev kém ông Likhachev 11 tuổi và tới tháng 3/2011 sẽ bước vào tuổi 80 (ông sinh năm 1931). Vị Thủ tướng "áp chót" của Liên Xô cũ (trong giai đoạn từ năm 1985 tới năm 1990), ông Nikolai Ryzhkov, mới đây cũng đã tổ chức lễ sinh nhật lần thứ 81.

Ông Ryzhkov hiện nay vẫn tràn trề nhiệt huyết và thậm chí

vẫn còn "tham chính" - ông là thành viên của Hội đồng Liên bang, tham gia Ủy ban về các vấn đề tự quản ở các địa phương. Ông còn là Chủ tịch Ủy ban về độc quyền tự nhiên và đồng Chủ tịch Ủy ban hợp tác Nga - Armenia thuộc Hội đồng Liên bang...

• **Nghỉ ngơi ngoài trời hợp lý sẽ giúp sống lâu**

Hiện nay, ông Ryzhkov thường xuyên gặp gỡ lại phần lớn những người đồng chí cũ, chỉ trừ một số ít (thí dụ như Gorbachev hay cựu Ngoại trưởng Xô viết Eduard Shevardnadze chẳng hạn). Ông Shevardnadze cũng sắp bước sang tuổi 83.

Trên cương vị Ngoại trưởng Xôviết, ông Shevardnadze đã có nhiều hành động dẫn tới suy yếu uy thế của Moskva trên trường quốc tế. Lợi dụng cảnh "đục nước" trong giai đoạn cuối cải tổ, ông đã tìm đường về làm Tổng thống nước cộng hòa Gruzia nhưng rút cuộc, cũng đã bị đánh đổ một cách bẽ bàng bởi cái gọi là "cách mạng hoa hồng" tháng 11/2003 của phe đối lập...

Cũng ở tuổi cao niên như thế là cựu Thủ tướng Cộng hòa Liên bang Nga trong thành phần Liên Xô cũ Vitali Vorotnikov (ông này sinh ngày 20/1/1926). Ông Vorotnikov từng là Ủy viên Bộ Chính trị và giữ chức Thủ tướng LB Nga từ năm 1983 tới năm 1988... Hiện ông sống ở Moskva.

Hai cựu Ủy viên Bộ chính trị và cựu lãnh đạo cao nhất của Đảng Cộng sản Belarus là các ông Nikolai Slyunkov và Efrem Sokolov năm nay cũng đều ngoại bát thập (81 và 84 tuổi). Nhà lãnh đạo cao nhất cuối cùng ở Litva thời Xô viết, ông Mikolas Burokyavichus mặc dù bị các cơ quan an ninh do các phần tử dân tộc chủ nghĩa thắng thế ở quê hương ông bắt cóc từ nơi ông tị nạn chính trị là Belarus về và kết án 12 năm tù nhưng hôm nay vẫn khỏe. Ông mới đây đã bước qua tuổi 83 mặc dù khi ở tù đã bị phẫu thuật tim một lần...

Một số vị lãnh đạo Xôviết ở thế hệ cuối cùng và mới qua đời gần đây cũng đều là những người trường thọ. Thí dụ như cựu Chủ tịch Ủy ban An ninh Quốc gia Liên Xô (KGB) Vladimir

Kriuskov: ông mất tháng 11/2007 ở tuổi 83. Cựu Chủ tịch Ủy ban kiểm tra của BCH TW Đảng Cộng sản Liên Xô Mikhail Solomentsev cũng thọ ở tuổi 94: ông qua đời vào tháng 2/2008...

Và rất nhiều thí dụ khác nữa. Tờ Luận chứng và sự kiện đã thống kê được rằng, trong số các Ủy viên Bộ Chính trị Liên Xô cũ ở nửa cuối thế kỷ XX có tới gần 40 người bước qua tuổi 80, mặc dù những trọng trách mà họ đã phải gánh vác vô cùng nặng nề.

Theo nhà nghiên cứu lịch sử Nga Nikolai Dobryukha, một trong những bí quyết giúp cho các nhà lãnh đạo Xô viết phần nhiều trường thọ là việc họ thường xuyên được kiểm tra sức khỏe một cách chu đáo bởi những chuyên gia y tế giỏi nhất quốc gia. Một bí quyết khác nữa là chế độ ăn uống khoa học. Khẩu phần của các Ủy viên Bộ Chính trị luôn luôn đơn giản, không hề có những sơn hào hải vị lạ lẫm nào.

Thực phẩm cung cấp cho họ được nuôi trồng theo phương pháp truyền thống, không sử dụng phân hóa học hay các chất kích thích. Nước họ uống được kiểm tra kỹ lưỡng, được lấy từ những con suối ở Cápcadơ. Rượu dành cho họ là thứ rượu vang được làm trong điều kiện gia đình ở Gruzia.

Tuyệt đại đa số các Ủy viên Bộ Chính trị đều không nghiện rượu mạnh, họ chỉ uống mỗi ngày 30 g trước bữa ăn trưa để kích thích khẩu vị. Đồ ngọt họ hay ăn chủ yếu được làm từ trái cây tươi. Họ cũng hay ăn mật ong, vốn nổi tiếng về các đặc tính chữa bệnh của nó.

Các Ủy viên Bộ Chính trị phần nhiều không hút thuốc lá. Họ đã duy trì chế độ đi bộ mỗi ngày ít nhất là 5 km. Trong những ngày nghỉ phép, họ thường tới các vùng núi có không khí trong lành.

• **"Thực đơn Khrushchev" - bí quyết trường thọ**

Tuổi thọ trung bình của các nhà lãnh đạo cao cấp nhất của Liên Xô cũ là 84 tuổi - cao nhất thế giới. Theo các nhà nghiên

cứu, bí quyết nằm trong thực đơn kiểu mẫu mà các bác sĩ dinh dưỡng của điện Kremli xây dựng từ thời Tổng bí thư Khrutshev.

Thực đơn của Nikita Khrutshev, Tổng bí thư Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Liên Xô thời kỳ 1960-1964, được xây dựng trên sở thích ăn uống của ông. Về sau, thực đơn dành cho các nhà lãnh đạo khác cũng căn bản dựa trên thực đơn này. Nó được đánh giá là khoa học và đem lại sự thoải mái, dễ chịu sau mỗi bữa ăn.

Thực đơn Khrutshev gồm:

— Mực tươi: 250 g; trứng gà tươi: 10 quả; cá hồng tươi om măng tây: 100 g; cua biển tươi: 1-2 con; rau cần: 100 g; hành tây: 100 g; rau thì là: 100 g.

Ngoài ra còn có các món nấu phối hợp như pho mát, súp khoai tây, bắp cải và các loại hoa quả như cam, chuối, táo. Đây là những thực phẩm giàu vitamin, axit amin và các nguyên tố vi lượng rất có lợi cho việc tái sản xuất thể lực.

Thực phẩm tuy chỉ là những thứ phổ thông, có sẵn trong thiên nhiên, song tiêu chuẩn đầu tiên phải là ngon, tươi. Các bác sĩ dinh dưỡng sẵn sàng nhượng bộ trước những sở thích riêng của các vị lãnh đạo nếu chúng vô hại. Ngược lại, rất nhiều sở thích, nhiều món "khoái khẩu" đã bị loại trừ. Mặc dù nghiện rượu nặng, nhưng Khrutshev không được phép uống quá một ly rượu vang hoặc rượu brandy trong bữa ăn. Thậm chí, trong các buổi yến tiệc chiêu đãi, ông cũng phải ăn uống theo "quy định của nhà nước".

Bí quyết trường thọ của lãnh đạo Trung Quốc

Tuổi thọ trung bình của các nhà lãnh đạo cấp cao Trung Quốc luôn ở hàng cao nhất thế giới. Mạng Tin tức Nội Mông Cổ khẳng định các chuyên gia dinh dưỡng Bệnh viện Bắc Kinh đã tiết lộ bí quyết trường thọ của họ là mỗi ngày ăn 25 loại thực

vật.

Dẫn lời bà Tăng Húc Viên, nguyên chủ nhiệm khoa dinh dưỡng Bệnh viện Bắc Kinh, báo Liên Hiệp Buổi Sáng (Singapore) liệt kê thực đơn của các vị lãnh đạo ở Trung Nam Hải đơn giản chỉ là nửa ly sữa, một đĩa rau nhỏ, một ổ bánh mì, một chén cháo nhỏ hay chén canh hạt sen vào buổi sáng; buổi trưa là cơm ủ đậu đỏ hay bo bo với hơn 10 loại rau cải luộc trong nồi đất; buổi tối chỉ dùng một ít cháo trắng và cá diếc vo viên nhúng với củ cải xắt sợi. Ngoài ra họ còn dùng hai bữa ăn giặm trong ngày.

Khẩu phần ăn của các vị lãnh đạo Trung Quốc phải tuân theo nguyên tắc ít thịt, ít mỡ, nhiều chất xơ, nấu nướng chủ yếu là hấp, luộc, chưng, trộn... Hầu như không có món ăn chiên hoặc nướng trong thực đơn của họ.

Ngoài ra, các vị lãnh đạo còn ăn các loại thực vật bổ não, khoẻ tim như các loại đậu, hạnh nhân, mè, hồ đào... Trước khi uống rượu nho, họ thường dùng một ít thực vật có chứa vitamin B như đậu phộng, các loại ngũ cốc khác... để bù lại lượng vitamin B mất đi khi dùng rượu.

Bên cạnh việc chú trọng chế độ ăn uống điều độ và khoa học, giới lãnh đạo cấp cao Trung Quốc còn rất chú trọng đến việc rèn luyện thể thao. Bà Viên cho biết Chủ tịch nước Hồ Cẩm Đào là một tay vợt bóng bàn cự phách, Thủ tướng Ôn Gia Bảo từng làm giới chính khách Nhật ngỡ ngàng với kỹ năng chơi bóng chày rất tốt trong lần thăm Tokyo gần đây, hay như cố lãnh đạo Trần Vân, bí quyết để ông sống đến 90 tuổi là mỗi ngày ăn đủ 13 hạt đậu phộng, đi bộ 13 phút.

• Bí quyết trường thọ của Tống Mỹ Linh

Tống Mỹ Linh sinh ngày 5/3/1897 tại Thượng Hải, Trung Quốc, qua đời ngày 23/10/2003 tại New York, Mỹ, hưởng thọ 106 tuổi. Bà là phu nhân của Tưởng Giới Thạch, người lãnh đạo Quốc dân Đảng Trung Quốc nắm giữ chính quyền ở Trung Quốc từ năm 1925 - 1949 và sau này ở Đài Loan.

Tổng Mỹ Linh còn là người bảo trợ Ủy ban Chữ Thập đỏ quốc tế, chủ tịch danh dự của Quỹ Viện trợ thống nhất Anh quốc, thành viên danh dự của Hội Kỷ niệm Bản Tuyên ngôn nhân quyền. Những năm cuối thập niên 1960, Tổng Mỹ Linh là một trong mười phụ nữ được ngưỡng mộ nhất nước Mỹ và là người phụ nữ thứ hai được đọc diễn văn trước Quốc hội Mỹ.

Theo tiết lộ của bác sĩ tư của Tổng Mỹ Linh lúc ở Đài Loan thì hiện tượng lão hóa ở bà hiện rõ từ tuổi 74, phải đi xe lăn, động tác đã chậm chạp, trí nhớ có phần suy giảm, phần lớn thời gian nằm bệt trên giường, trọng lượng cơ thể cũng tăng. Tuy nhiên, răng của bà rất chắc, chỉ trám vài chiếc, đầu tóc không bạc hết và dài đến lưng.

Vị bác sĩ này phân tích bí quyết sự trường thọ của Tổng Mỹ Linh bao gồm:

Thứ nhất, tâm thái bình hòa, mọi việc đều nghĩ ổn thỏa, không giữ lo lắng trong lòng;

Thứ hai, cuộc sống cuối đời hầu như không có áp lực gì;

Thứ ba, bà rất thích có người xoa bóp, vỗ đầu gối, day vai, chà gan bàn chân để giúp khí huyết lưu thông;

Thứ tư, rất chú ý chất lượng thực phẩm, ăn ít và chia làm nhiều bữa. Ngoài ra, theo các chuyên gia sức khỏe, những yếu quyết sau đây đã giúp Tổng Mỹ Linh giữ gìn sức khỏe và sắc đẹp:

Làm việc không nghỉ

Tổng Mỹ Linh có chí tiến thủ rất mạnh, để thực hiện mục tiêu của mình, bà phải thực hiện công việc một cách khấn trương nhưng có thứ tự. Ngoài nhiệm vụ hỗ trợ Tưởng Giới Thạch xử lý văn kiện, phiên dịch Anh văn, bà còn giữ rất nhiều chức vụ khác, miệt mài làm việc suốt ngày đêm.

Tổng Mỹ Linh cho rằng: Làm việc khiến người ta trẻ ra. Trong nhật ký, bà viết: "Làm việc là một nửa của cuộc sống, càng bận việc càng có tinh thần, người muốn trẻ, khỏe thì phải tích cực làm việc. Ngược lại, lười biếng là kẻ thù của cuộc sống,

hề lưỡi là trăm bệnh sinh ra.

Muốn cho cây đời luôn xanh tươi chỉ có cách làm việc không nghỉ để phòng ngừa trí lực suy giảm, giữ cho thân tâm khỏe mạnh".

Trò chuyện để giải tỏa

Tổng Mỹ Linh có khả năng tự khống chế thất tình lục dục rất cao. Bà có thói quen tốt là mỗi khi gặp chuyện không vui liền tìm người quen tâm sự để giải tỏa ưu phiền.

Tổng Mỹ Linh với Tưởng Kinh Quốc - con trưởng của Tưởng Giới Thạch, vốn là "bằng mặt chẳng bằng lòng". Sau khi Tưởng Giới Thạch qua đời, Tưởng Kinh Quốc lo ngại bà thừa cơ phát triển thế lực nên chỉ trong mấy ngày đã loại khỏi quân ngũ và điều hết những người thuộc "Bang phu nhân" đi khỏi Đài Bắc. Lúc đầu Tổng Mỹ Linh rất tức giận, muốn tìm Tưởng Kinh Quốc để mắng cho hả giận, nhưng rồi bà nhịn được. Sau những lần trò chuyện với cô cháu ngoại Khổng Lệnh Nghi, bà dần quên đi buồn bực, tâm tình bình hòa trở lại.

Thanh thản chuyện đời

Mỗi khi có người quen đến thăm, khen bà lúc trẻ đẹp như thế nào, giỏi như thế nào, Tổng Mỹ Linh chỉ cười, dẫn một câu trong Thánh kinh đáp rằng: "Cuộc chiến phải đánh, ta đã đánh qua; Con đường phải đi, ta đã đi qua. Quyền, danh, lợi đã tan thành mây khói, hãy để chúng ta quên đi tất cả!". Bà thích đi hóng mát mỗi tuần, ngắm hoa hồng, chơi dương cầm, đọc sách báo, tập luyện thư pháp và vẽ tranh thủy mặc.

Kiểm soát cân nặng

Khi kết hôn với Tưởng Giới Thạch, Tổng Mỹ Linh cao 1m66, nặng 50kg. Phụ nữ thường đến tuổi ngoài 40 thì da trở nên khô, sạm, vòng eo nở ra, bụng to lên. Nhưng Tổng Mỹ Linh đến năm ngoài 60 tuổi vẫn giữ được vóc dáng thon thả không thay đổi, da trắng mềm, tóc đen, nhất là đôi bàn tay búp măng trắng muốt. Vẻ đẹp của Tổng Mỹ Linh không nhờ đến mỹ phẩm mà do tiết chế ẩm thực. Thường ngày bà rất thích ăn nhiều loại trái

cây, rau sống và tránh xa các thứ dầu mỡ.

Hồi trẻ thích ăn đồ ngọt, nhưng về sau bà cũng tránh xa. Hầu như mỗi ngày bà đều tự cân, nếu thấy hơi tăng cân là quay sang ăn toàn rau salad, không ăn các thứ khác cho đến khi thể trọng trở lại bình thường. Suốt nhiều năm kiên trì áp dụng phương pháp khống chế thừa cân nên Tống Mỹ Linh luôn giữ được thân hình cân đối. Những chiếc kỳ bào và váy bà mặc thời trẻ, đến già vẫn rất vừa vặn, do đó người xung quanh gọi bà là "Miêu đồ phu nhân" (người đẹp bụng mèo).

Rửa ruột và xoa bóp

Mỗi ngày trước khi đi ngủ, Tống Mỹ Linh đều thực hiện việc rửa ruột. Thực ra, bà không bị chứng bí tiện, mà tác dụng của rửa ruột là thải độc. Rửa ruột - một việc mà người khác cho là phiền phức và đau đớn, thì bà lại làm rất thoải mái. Bà nói với người xung quanh rằng mỗi lần rửa ruột xong, tắm táp sạch sẽ, bà cảm thấy như vừa hoàn thành một quá trình trao đổi chất lớn, phục hồi sinh lực, sau đó ngủ một giấc tới sáng.

Một trong những lý do khiến Tống Mỹ Linh giữ được làn da đẹp, mịn màng là kiên trì xoa bóp hằng ngày. Có 2 cô hộ lý thay phiên xoa bóp cho bà trước khi ngủ trưa và ngủ tối. Quy trình xoa bóp thường là từ mắt, sau đó đến mặt, ngực, bụng, chân, lòng bàn chân... cho đến khi bà mơ màng ngủ thiếp.

Người chị cả trong gia đình là Tống Khánh Linh, sinh năm 1893, kết hôn với Quốc phụ Trung Quốc Tôn Trung Sơn, bà theo Đảng Cộng sản và trở thành phó chủ tịch nước CHND Trung Hoa cho đến khi qua đời vào năm 1981, thọ 88 tuổi.

Tiếp đó, người anh hai là Tống Tử Văn, sinh năm 1894, từng được liệt vào danh sách những người giàu nhất thế giới. Ông giữ các chức vụ Thủ tướng, Bộ trưởng Tài chính và Ngoại trưởng trong Chính phủ Quốc dân Đảng. Qua đời năm 1971, thọ 77 tuổi.

Người ta nhận xét ba chị em nhà họ Tống rằng: "Một người mê tiền (Tống Ái Linh), một người yêu Trung Quốc (Tống

Khánh Linh) và một người mê quyền lực (Tổng Mỹ Linh)".

• Bí quyết trường thọ của vua Càn Long

Năm 1793, Maccater, đặc phái viên nước Anh đã đến Trung Hoa yết kiến vua Càn Long và vô cùng ngạc nhiên. Sự ngỡ ngàng đó được ghi lại như sau: "Hoàng đế Càn Long oai phong lẫm liệt, tinh thần sung mãn, khiêm nhường, hiếu khách. Tính tình bình dị, gần gũi với mọi người. Có ai ngờ một vị hoàng đế ở tuổi 83 mà vẫn vô cùng minh mẫn, tráng kiện đến vậy! Thoạt trông, chúng ta đoán Ngài chỉ đang ở độ tuổi 60".

Trong lịch sử Trung Hoa, Càn Long (1710-1799) là vị vua giữ kỷ lục về số năm trị vì và tuổi thọ. Điều này phần lớn là nhờ vào sự kết hợp hài hòa giữa chế độ làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi và rèn luyện võ nghệ của ông. Bí quyết trường thọ của vua Càn Long được gói gọn trong 16 chữ: "Thổ nạp phế phủ, hoạt động cân cốt, thập thường tứ vật, thích thời tiến bổ".

Hàng ngày, nhà vua thường thức dậy từ sáng sớm. Tập khí công dưỡng sinh, thở sâu và điều hòa, luyện mắt là hoạt động luôn được ông duy trì đều đặn.

Thời trai trẻ, lúc nhàn rỗi vô ưu, ông thường dẫn đầu hàng trăm lính ngự lâm vào rừng săn bắn. Ngoài ra, vua Càn Long cũng rất say sưa luyện tập võ nghệ và xem đó là chuẩn mực của đấng nam nhi chí lớn. Có lẽ chính nhờ những hoạt động đó mà dáng đi đứng vững chãi và nhanh nhẹn của ông vẫn được duy trì đến tận những năm cuối đời. Dù tuổi cao nhưng ông vẫn sở hữu đôi mắt sáng, tai thính và gân cốt săn chắc như thời tráng niên.

Hơn nữa, phương châm "thập thường", "tứ vật" luôn được vị vua này coi trọng. "Thập thường" là 10 bộ phận cơ thể như: mắt, tai, mũi, miệng, răng, nước bọt, chân tay, bụng và ruột gan ... luôn được chú ý vận động và tập luyện. "Tứ vật" là 4 điều kiêng kỵ như: "thực vật ngôn" (khi ăn không nói chuyện), "ngọa vật ngữ" (khi nằm không chuyện trò), "ẩm vật túy" (uống rượu vừa sức, không được say) và "sắc vật mê" (không mê đắm đàn bà và tình

dục thái quá).

• **Bí quyết trường thọ của người đàn ông thọ 256 tuổi**

Theo truyền thuyết, ông Lý Thanh Vân (1677-1933) là một thầy thuốc, một chuyên gia thảo dược, một khí công sư, và là một cố vấn quân sự. Ông được cho là người sống trải qua chín đời hoàng đế nhà Thanh, thọ 256 tuổi.

Theo truyền thuyết, ông Lý Thanh Vân (1677-1933) là một thầy thuốc, một chuyên gia thảo dược, một khí công sư, và là một cố vấn quân sự. Ông được cho là người sống trải qua chín đời hoàng đế nhà Thanh, thọ 256 tuổi.

Cáo phó tháng 5 năm 1933 của ông trên tạp chí Time, tiêu đề "Rùa – Bồ Câu – Chó" đã tiết lộ bí mật trường thọ của ông: "Giữ tâm tĩnh lặng, ngồi như con rùa, đi nhanh như chim bồ câu và ngủ như con chó."

Ông Lý cho biết đã có thói quen khá khác thường trong cuộc sống hàng ngày của mình. Ông không uống rượu, không hút thuốc, và ăn uống đúng thời gian. Ông ăn chay và thường xuyên uống trà Cầu Khởi Ninh Hạ (Wolfberry).

Ông đi ngủ sớm và thức dậy sớm. Khi có thời gian, ông ngồi thẳng, mắt nhắm nghiền, hai tay đặt trên đùi, và ngồi yên bất động trong vài giờ đồng hồ.

Trong thời gian rảnh rỗi, ông chơi bài, lần nào ông cũng cố ý để thua đối phương. Bởi vì sự hào phóng và cách cư xử điềm đạm của ông, nên mọi người đều thích gần gũi ông.

Ông đã dành trọn cuộc đời để nghiên cứu các loại thảo mộc và khám phá những bí mật thuật trường sinh, đi qua các tỉnh của Trung Quốc và xa hơn như Thái Lan để thu thập thảo mộc và chữa bệnh.

Trong khi vẫn chưa rõ liệu ông Lý Thanh Vân thực sự sống lâu như tin đồn hay không, tuy nhiên những điều ít ỏi về thói quen của ông phù hợp với những nghiên cứu của khoa học hiện đại về tuổi thọ.

Cuộc nghiên cứu

Dan Buettner, tác giả của cuốn: "Những miền Xanh: Những bài học về sống thọ từ người dân: Ai sống lâu nhất?" nghiên cứu về khoa học tuổi thọ. Trong cuốn sách của mình trong một cuộc nói chuyện trong hội nghị TED năm 2009, ông đã khảo sát thói quen lối sống của người dân ở bốn vùng địa lý khác nhau trên khắp thế giới.

Tất cả những nhóm này – Californian Adventists (những tín đồ thiên chúa giáo California nước Mỹ mà tin rằng Chúa sẽ giáng sinh lần 2), người Okinawa Nhật Bản, người thuộc khu tự trị Sardinia nước Ý, và người Costa Rica – tỉ lệ sống thọ trên 100 tuổi là cao nhất, độ tuổi trung bình của những vùng này hơn hàng chục tuổi so với những nơi khác. Ông gọi những nơi mà những nhóm này sống là "Miền Xanh".

Theo nghiên cứu của Buettner, tất cả những nhóm Miền Xanh có chế độ ăn uống dựa trên thực vật. Nhóm Adventists ở Loma Linda, California, ăn nhiều các loại đậu và rau xanh đề cập trong kinh thánh. Những người chăn nuôi sống ở vùng cao nguyên Sardinia ăn bánh mì nguyên hạt không lên men, pho mát từ động vật ăn cỏ, và một loại rượu vang đặc biệt.

Buettner phát hiện rằng chế độ ăn ít calo giúp kéo dài tuổi thọ, dẫn chứng là nhóm người già Okinawa khỏe mạnh hay thực hành một nguyên tắc của Nho giáo: Mỗi bữa chỉ ăn no chừng 80%.

Có lẽ trà wolfberry đóng một vai trò quan trọng trong sức khỏe của ông Lý. Sau khi nghe chuyện, các nhà nghiên cứu y học từ Anh và Pháp đã tiến hành một nghiên cứu chuyên sâu về trà wolfberry và phát hiện rằng nó có chứa một loại vitamin chưa từng biết đến gọi là "Vitamin X" cũng được gọi là "Vitamin sắc đẹp". Thí nghiệm của họ khẳng định rằng wolfberry hạn chế sự tích tụ chất béo và thúc đẩy các tế bào gan mới, làm giảm đường huyết và cholesterol, vv...

Wolfberry đóng vai trò trẻ hóa: nó kích hoạt các tế bào não và các tuyến nội tiết; tăng cường tiết các hóc môn; và loại bỏ các chất độc tích tụ trong máu, nhờ đó có thể giúp duy trì chức năng bình thường của các cơ quan và mô trong cơ thể.

• **Thiền định**

Các nhà nghiên cứu cho thấy thiền định thường xuyên có rất nhiều lợi ích. Các nhà thần kinh học tại trường Đại học Y khoa Massachusetts đã tiến hành thí nghiệm trên hai nhóm nhân viên, một nhóm thiền định hơn 8 tuần, một nhóm sống bình thường như mọi ngày.

Họ nhận thấy rằng những người thiền định "cho thấy một sự thay đổi rõ rệt trong hoạt động của thùy trán bên trái," một bài báo Tâm lý học ngày nay năm 2003 (2003 Psychology Today). "Sự thay đổi tinh thần này làm giảm tác động tiêu cực của stress, trầm cảm, và âu lo. Cũng có ít hoạt động ở hạch hạnh nhân, nơi não xử lý sự sợ hãi". Thiền định cũng làm giảm teo não do lão hóa và nâng cao tâm trạng.

Mặt khác, Buettner nhận thấy rằng Thiền định thường xuyên theo một thời gian cố định có tác dụng làm giảm stress.

• **Cộng đồng**

Buettner cũng phát hiện rằng cộng đồng là một yếu tố rất lớn tác động đến tuổi thọ của các nhóm Miền Xanh. Điển hình nhóm Okinawa có rất nhiều bạn bè gần gũi, cùng họ chia sẻ mọi thứ. Người cao nguyên Sardinia tôn kính người già, điều hiếm thấy ở xã hội Tây phương hiện đại. Nhóm Adventists đặt gia đình lên hàng đầu.

Cảm giác không cô quạnh cùng với việc có được bạn bè và gia đình tốt cũng sẽ giúp các cá nhân sống tốt hơn.

• **Cuộc sống có mục đích**

Trong những chuyến đi của mình, Buettner chú ý tới một điểm chung trong các nhóm Miền Xanh: không ai trong số họ có khái niệm về hưu. Khi về già, họ vẫn tiếp tục làm việc không ngừng nghỉ.

Cuộc sống có mục đích trong những năm cuối đời là một câu thần chú của người dân Okinawa và Sardinia. Trong những nhóm đó, có những người đàn ông và phụ nữ sống trăm tuổi vẫn tiếp tục leo lên những ngọn đồi, xây dựng hàng rào, đánh cá, và chăm sóc cháu – chắt – chít – chít...

Thật thú vị, không ai trong số những người sống trăm tuổi có ý nghĩ tập thể dục như người phương Tây chúng ta thường đi đến các phòng tập thể dục. "Họ đơn giản sống một cuộc sống hoạt động mà cho phép hoạt động thân thể." Buettner nói. Tất cả họ đi bộ, nấu ăn, làm những công việc bằng tay, và nhiều người chăm sóc khu vườn của mình.

Bí quyết thọ của lão võ sư trăm tuổi

— Có thể dễ dàng thấy rằng những vị đam mê nghiệp võ thường khoẻ mạnh và sống lâu. Trong số đó, lão võ sư được xem là cao tuổi nhất hiện còn sống tại TPHCM là Trần Tiến - chủ môn phái Nội gia Võ đạo Việt Nam.

Đã ngót trăm tuổi, sống độc thân, nhưng lão võ sư Trần Tiến còn khoẻ mạnh, khí lực dồi dào, hằng ngày vẫn luyện Thái dương công, dạy võ, viết sách. Ông cho biết, Nội gia Võ đạo Việt Nam là môn võ chuyên luyện "nội - ngoại ngành kinh" cùng với những đòn thế hiểm hóc, cận chiến đã được tinh lọc qua thực tế chiến đấu.

Đặc điểm ưu việt của Nội gia Võ đạo là sự kết hợp đồng bộ "Thân, Tâm, Trí, Đức, Y, Đạo" thông qua luyện Thân (võ thuật) song hành với Trí dục (võ trí), Đức dục (võ đức), Y khoa (võ Y - Y học cổ truyền và Y học hiện đại) nhằm nâng cao sức khoẻ, tăng sức đề kháng cơ thể, kéo dài tuổi thọ. Khi thân thể đạt được sự cường tráng, dẻo dai, từ đó phát huy được cái Tâm chính nghĩa, thấm nhuần cái Đạo của võ thuật.

Nói về thuật trường thọ, lão võ sư cho rằng, sở dĩ các võ sư thường sống thọ là ở sự kiên trì rèn luyện thể chất, một lòng theo đuổi chí hướng, điều độ trong sinh hoạt, sống vị tha và

bao dung. Để có sức khỏe tốt là cả một quá trình tích lũy lâu dài, phải hội đủ 3 yếu tố cơ bản là dinh dưỡng, rèn luyện thân thể và đời sống tinh thần.

Con người có thứ vốn quý, gốc của trường thọ, đó là "Tam bửu" (tinh, khí, thần). Giữa tinh, khí, thần có mối quan hệ hữu cơ. Tinh là nguồn gốc của sự sống, chịu ảnh hưởng chân khí và nguyên khí. Ngược lại, tinh cường tráng thì khí mới dồi dào, hình thành thần thái. Người khí lực mạnh mẽ thì thần sắc tươi nhuận, biểu hiện ở sắc diện và ánh mắt. Luyện công là kết nối, thúc đẩy mối tương quan giữa tinh, khí, thần để tinh hóa khí, khí hóa thần. Để bảo vệ chân khí cần sinh hoạt lành mạnh, xa lánh rượu chè, sắc dục, ăn uống, dâm dục vô độ hại tinh, khí, thất tình, nóng giận, căm hờn, lo lắng, buồn tủi hại khí, thần.

• **Luôn vận động**

Nước thường chảy thì không bị đọng thối. Luôn để cơ thể trong trạng thái vận động. Đối với người cao tuổi, cách vận động tốt nhất là đi bộ, mỗi ngày khoảng 3 cây số trong vòng 30 phút. Các hình thức vận động khác như thái cực quyền, bơi lội, đạp xe, leo cầu thang cũng rất thích hợp.

• **Ăn để sống**

Theo lão võ sư, việc ăn uống vô tội vạ có khi còn tai hại hơn thiếu ăn. Ngày nay, chuyện bia rượu đã trở thành thứ "văn hóa giao tiếp" phổ biến rất tai hại. Việc ăn uống đúng phép dưỡng sinh tùy thuộc vào nhu cầu dinh dưỡng theo độ tuổi, hoạt động nghề nghiệp, tình trạng thể chất của mỗi cá nhân. Ví dụ, trẻ em nếu không béo phì, ăn được nhiều chất béo càng tốt, nhưng đến tuổi trưởng thành phải hạn chế. Việc ăn uống phải đủ chất nhưng không được thừa, vì thừa dinh dưỡng còn hại hơn cả thiếu.

Từ 40 trở lên phải giảm mặn, ngọt, béo, để ngừa bệnh tim mạch, tiểu đường. Sau tuổi 50 nên giảm thức ăn có nguồn gốc động vật. Các bệnh nan y như gan, thận, tim, ung thư thường xuất hiện vào tuổi này. Tùy tình trạng thể chất và hoạt động

nghề nghiệp mà nhu cầu dinh dưỡng có thể khác nhau. Ví dụ, anh 50 tuổi, to béo chỉ ngồi phòng giấy thì không được ăn nhiều, còn người kia cũng độ tuổi ấy nhưng lao động chân tay vất vả, đương nhiên phải cần chế độ dinh dưỡng cao hơn.

Với người cao tuổi, lão võ sư khuyên nên ăn thanh đạm, dùng mật ong, quả vải, nhãn, dâu tây, chuối, táo, hạt sen. Những thứ này có tính năng bồi bổ thần kinh, ngừa chứng giảm trí nhớ, lú lẫn. Mỗi ngày nên ăn một ít thịt nạc, trứng, cá. Mỗi bữa không nên ăn quá no.

Chỉ tính trong hàng các lão võ sư, chưởng môn các võ phái, có những người sống trên trăm tuổi như Đoàn Tâm Ảnh, chưởng môn phái Côn Luân và Võ Lâm chánh tông, thọ 110 tuổi (1900 - 2009); Bà Phạm Cô Gia, chưởng môn Phạm gia võ đạo, thọ 105 tuổi (1901 - 2005). Những lão võ sư thọ trên 80, 90 tuổi thì rất nhiều, như Triệu Trúc Khê, chưởng môn Thái cực Đường lang tại Việt Nam: 97 tuổi; Trương Thanh Đăng, chưởng môn Sa Long Cương: 91 tuổi; Lê Sáng, chưởng môn Vovinam Việt Võ Đạo: 91 tuổi; Từ Thiện Hồ Văn Lành, chưởng môn phái Tân Khánh - Bà Trà: 92 tuổi...

• **Phiền não là kẻ thù của sức khỏe và tuổi thọ**

Lịch sử cho thấy, vua chúa ngày xưa dù sống trên nhung lụa, ăn toàn cao lương mỹ vị, lại hiếm khi sống thọ. Nguyên nhân là vì rượu thịt ê hề, lại hay dâm dục quá độ. Trong khi tinh thần không bao giờ yên ổn, ngổn ngang trăm mối lo thù trong giặc ngoài. Người xưa đã bảo "nóng giận, tức tối hại tâm, can; lo rầu, buồn tủi hại phế, thận". Ngày nay, khoa học đã chứng minh: sự căng thẳng quá độ (stress) là nguyên nhân của những chứng bệnh nan y.

Lòng tham là kẻ thù của tuổi thọ. Chớ ham danh lợi, vứt bỏ các điều phiền muộn làm cho thân thể và đầu óc luôn được thanh thoi, vui vẻ và hạnh phúc. Cô đơn là kẻ thù lớn của sức khỏe. Cô độc lâu dài não sẽ bị thoái hóa, làm người chóng già, thậm chí còn có thể gây bệnh ngớ ngẩn cho người già. Tăng

cường giao lưu với bạn bè tốt sẽ gia tăng hứng thú cho cuộc đời.

Về khí công, lão võ sư Trần Tiến cho hay, đó là năng lượng tự nhiên có sẵn trong vũ trụ cũng như trong mỗi con người. Để có thể vận dụng được khí này trong dưỡng sinh và trị bệnh, ngoài việc tập luyện kỹ thuật đúng bài bản, người ta còn phải "biết" ăn ở đúng Đạo, nghĩa là đúng theo trật tự vũ trụ, hòa đồng với thiên nhiên. Những bậc danh sư võ lâm đều sống đơn giản, ăn uống đạm bạc, tinh thần thanh thoát, giúp người mà không mưu cầu lợi lộc.

Sinh năm 1911 tại Yên Thế, Bắc Giang, võ sư Trần Tiến vốn họ Hoàng, có cha và ông là bộ tướng nghĩa binh kháng Pháp của tướng quân Hoàng Hoa Thám. Từ nhỏ ông đã tập võ gia truyền, rồi theo Lý Giang Nam luyện Thiếu Lâm Nội gia quyền, học Nhu thuật (Jujitsu) với VS Tanabe, học Nhu đạo (Judo) với VS Karachi, học quyền Anh với Lafleur (vô địch Đông Dương năm 1936)... Từ năm 1935, Trần Tiến tự kiếm sống bằng nghề võ, thường xuyên thượng đài khắp Đông Nam Á và luôn giành chiến thắng. Ông nổi danh với ngọn "Đảo sơn cước" kinh hồn, có thể đá cong thanh sắt dày 5cm. Năm 1936, ông đoạt giải vô địch Kiếm thuật Bắc Kỳ. Năm 1945, ông tham gia Cách mạng Tháng Tám và vào quân đội, huấn luyện võ thuật cho lực lượng "Bộ đội đặc biệt tinh nhuệ" (tức Binh chủng đặc công). Sau năm 1975, ông là chuyên gia huấn luyện võ thuật cho các đơn vị an ninh Campuchia. Những năm 1980, về hưu với quân hàm đại tá QĐNDVN, ông sáng lập võ phái Nội gia Võ đạo Việt Nam và dạy võ tại TPHCM. Ông đã viết 24 cuốn sách giá trị về võ thuật, khí công, dưỡng sinh.

Bí quyết trường thọ của người cao tuổi nhất châu Âu

Danh hiệu người cao tuổi nhất châu Âu hiện đang thuộc về cụ ông Stanley Lucas sinh sống tại thị trấn Bude, Cornwall (Anh). Không chỉ là người cao tuổi nhất châu Âu, cụ còn là cụ

ông lớn tuổi thứ 3 trên thế giới. Cụ Lucas vừa tổ chức sinh nhật lần thứ 110 của mình tại nhà riêng.

Bí quyết trường thọ của cụ rất đơn giản và dễ áp dụng. Cụ Lucas tiết lộ, chính nhờ sống trong không khí trong lành và ăn những thực phẩm tốt cho sức khỏe nên cụ mới có được sức khỏe tốt và trường thọ đến vậy.

Ngoài ra, không bao giờ hút thuốc lá, không đi du lịch ở những nơi xa xôi và thỉnh thoảng chỉ uống một ly rượu sherry cũng là bí quyết mà cụ Lucas đã áp dụng trong suốt cuộc đời dài hơn thế kỷ của mình.

Với tuổi thọ “đáng nể” như vậy, cụ đã nhận được 7 tấm thiệp chúc thọ từ nữ hoàng Anh Elizabeth II.

Lão ông VN cao tuổi hơn "người già nhất thế giới"

Ngày 18/6, sách Guinness công nhận cụ Tomoji Tanabe (Nhật Bản) 111 tuổi là người cao tuổi nhất thế giới. Trong khi, cụ Đoàn Văn Chấn ở Cù lao Ông Chưởng (An Giang) đã 113 tuổi.

Trước đó, tháng 1/2007, cụ ông cao tuổi nhất thế giới người Puerto Rico đã qua đời ở tuổi 115.

• Tìm bằng chứng cho người cao tuổi nhất thế giới

Tuy đã 113 tuổi nhưng da dẻ cụ Chấn vẫn hồng hào, râu tóc bạc phơ như tiên ông đạo cốt.

Cụ sống với người con trai thứ sáu tên Đoàn Văn Tiến, 70 tuổi. Ông Tiến còn giữ thẻ căn cước có số hiệu 06488373 của cụ Đoàn Văn Chấn do chính quyền chế độ cũ, ghi rõ cụ sinh năm 1894, tại Nhơn Mỹ, Long Xuyên. Thẻ này còn có ghi chỉ số: cao 1m60, nặng 55 kg và hình một ông lão ngoài 70 tuổi, quắc thước, tráng kiện.

Cụ Chấn có 9 người con. Cụ mất vợ từ năm 49 tuổi và ở vậy đến giờ. Các con cụ nay còn 3 người, đều mạnh khỏe. Ngoài ông Tiến, cụ còn người con gái thứ ba là bà Đoàn Thị Hiên, 82 tuổi, cũng sống tại cù lao Ông Chưởng và người con gái thứ bảy là bà

Đoàn Thị Luyến, 68 tuổi.

3 người em ruột cụ Chấn cũng đang sống khỏe mạnh. Cụ Đoàn Văn Ứng, em thứ mười, 85 tuổi kể: "Anh Ba Chấn tôi nặng gánh với bảy em lắm. Được cái anh hiền nên em út đứa nào cũng thương".

Chị của cụ Chấn mất cách đây khoảng mười năm, thọ hơn 100 tuổi.

Khi được hỏi, hồi đó khai căn cước có "cước" thêm tuổi không, ông Mười Ứng cười ha hả rồi nói: "Sau này, mấy thằng con tôi hoặc của anh Ba mới cước tuổi để trốn đi lính chớ thời chúng tôi lo làm ăn để đóng thuế thân đã bỏ hơi tai rồi".

• **Ăn rau, không hờn giận ai để sống lâu**

Nếu ông Tanabe của Nhật Bản truyền bí kíp sống lâu là chế độ ăn rau nhiều, ít chiên xào thì thực đơn suốt 100 năm nay của cụ Chấn cũng luôn lấy rau củ làm chính. Cụ còn uống nước nhiều và dù ở trong đồng, trong ruộng nhưng luôn uống nước đun sôi, nấu chín.

Tuy đã 113 tuổi nhưng cụ vẫn ăn uống điều độ: Sáng làm một tô cháo thịt mua đầu ngõ, trưa và chiều mỗi bữa ăn tô rưỡi cơm. Thức ăn hằng ngày của cụ giờ chuyển từ rau qua trái cây vì răng không còn. Cứ một tô cơm với thịt kho - nhất là thịt ba rọi có pha chút mỡ, cộng thêm trái chuối xiêm hoặc chuối già cạo mỏng là cụ thích nhất.

Nếu ông Tanabe cho rằng không uống rượu là cách tốt nhất để sống khỏe mạnh thì cụ Chấn lại chủ trương: "Uống chút đỉnh rượu tốt cho sức khỏe, lại giãn gân giãn cốt".

Ngoài chuyện ăn uống, một bí quyết khác sống lâu khác được cụ Chấn luôn nói với con cháu là: "Tập tính không hờn giận ai, yên ổn, an nhàn tự tại là do nơi mình. Làm hiền thì gặp lành, điều dữ tránh đi".

"Tôi còn sống cỡ năm lẻ hai mươi (2020) cơ. Thấy đám con cháu về với tổ tiên mà phát sốt ruột. Phải chi tôi chết thể cho đám nó được thì tôi đi rồi", cụ Chấn bộc bạch.

Kết luận

Trở lại với thực tại, ta thấy tuổi thọ con người đã tăng đáng kể trong hơn trăm năm qua.

Chừng nửa thế kỷ nữa, Hoa Kỳ sẽ có khoảng 75 triệu người trên 65 tuổi trong tổng số trên dưới ba trăm triệu dân. Tại các quốc gia khác, số người cao tuổi cũng tăng theo cùng nhịp độ. Đó là thành quả những tiến bộ tuyệt vời của khoa học cũng như sự thay đổi nếp sống của loài người.

Nhà bác học người Pháp, Louis Pasteur, năm 1856, đặt nền móng cho việc tiêu diệt hầu hết các bệnh truyền nhiễm, nguyên nhân tử vong cao ở các thế kỷ trước, đã là người có công đầu trong việc tăng gia tuổi thọ.

Rồi khi sống lâu, loài người lại phải đối phó với những khó khăn mới gây ra do môi trường cũng như do thói quen, những bệnh nan y. Con người đã ý thức được vấn nạn đó và đang ứng phó rất hiệu nghiệm, tài tình.

Do sự tăng gia số, người cao tuổi sẽ có nhiều màu sắc mới, sinh hoạt mới trong gia đình, xã hội. Những người trên 70 tuổi sẽ có nhiều việc để làm trong khoảng thời gian trên dưới 30 năm còn lại của cuộc đời. Sẽ có nhiều người, 70, 80 tuổi còn đi làm, hoặc đi học để cập nhật kiến thức.

Tỷ lệ lão niên nữ sẽ cao hơn nam vì sống lâu hơn. Sẽ có nhiều cặp nhân tình đầu bạc sống chung để nương tựa, đầm ấm với nhau. Sẽ có nhiều trường hợp con cái dọn về ở với cha mẹ già để các người bớt đơn côi.

Kỹ nghệ phục vụ nhu cầu người cao tuổi sẽ phát triển mạnh. Hãng du lịch sẽ phát triển mạnh để thỏa mãn nhu cầu người già.

Đồng thời, khối cử tri của người cao tuổi sẽ có ảnh hưởng nhiều tới các vấn đề trọng yếu của quốc gia. Người già sẽ lấy lại được sự trân trọng như trong thời kỳ nữ hoàng Anh Quốc Victoria xưa kia.

Và trong tương lai, khoa học nghiên cứu sẽ hướng nhiều vào việc "tăng đời sống cho năm tháng chứ không chỉ tăng năm tháng cho cuộc đời" (adding life to years, not just adding years to life). Để nhân loại sống trong thế kỷ thứ hai mươi một với tinh thần "Sống lâu, Sức khỏe, mọi vẻ mọi hay".

Đọc sách Hoàng Đế Nội Kinh, thấy ghi câu vấn đáp sau đây:

"Người đời thượng cổ, đều sống đến cả trăm tuổi là mức thường, mà hoạt động không suy giảm; người đời nay tuổi vừa nửa trăm, mà hoạt động đã suy giảm. Có phải chăng là do thời thế xưa và nay khác nhau ?

Đáp: Người đời Thượng cổ, ăn uống có chừng đỗi, thức ngủ có giờ giấc, không phí sức bậy bạ. Cho nên thể chất cũng như tinh thần đều được câu toàn, mà hưởng trọn tuổi trời, sống đúng với mức trăm tuổi mới chết.

Người đời nay thì không phải thế. Lấy rượu làm nước uống, lấy quấy làm thường, ăn uống no say thì chui vào buồng kín, vì dâm dục làm khô tinh dịch, hao tán chân khí; không biết cách bảo trì cho sức khỏe được đầy đủ, không biết theo thời ngự trị tinh thần, chuyên theo việc khoái trí vui lòng, vui chơi nghịch với lẽ sống, ăn uống thức ngủ không chừng mực. Cho nên tuổi thọ vừa mới năm mươi mà sức khỏe đã hao mòn vậy".

★ ★ ★

KỶ LỤC ẤN TƯỢNG CỦA NHỮNG NGƯỜI GIÀ NHẤT THẾ GIỚI

Cụ già 105 tuổi người Anh vẫn còn trinh; Một cụ bà tại Đài Bắc 82 tuổi vẫn hành nghề mại dâm... Cùng khám phá các kỷ lục ấn tượng của những người già nhất thế giới.

1. Người nhiều tuổi nhất trên thế giới còn sống

Các nhà chức trách Gruzia khẳng định một cụ bà sinh sống ở miền tây nước này đã 130 tuổi và là người già nhất trên trái đất. Phát ngôn viên bộ Tư pháp Gruzia Georgiy Meurnishvili cho biết cụ Antisa Khvichava sinh ngày 8/7/1880. Cụ Antisa hiện đang sống với người cháu 40 tuổi. Cụ từng là công nhân thu hoạch ngô và trà, về nghỉ hưu năm 1965 khi cụ 85 tuổi.

2. Cặp tình nhân già nhất thế giới

Đôi tình nhân Ian và Jean Smith đến từ Anh Quốc đã kỷ niệm 30 năm ngày bên nhau. Cặp đôi này - hiện có 8 người cháu - cho biết họ chỉ mong muốn được kéo dài tuổi thọ. Họ cũng tiết lộ mối quan hệ cởi mở, thái độ phóng khoáng là bí quyết cho cuộc tình hạnh phúc dài lâu.

3. Bác sỹ nhiều tuổi nhất thế giới

Bác sỹ Walter Watson, đến từ vùng Augusta, bang Georgia, Mỹ đã làm bác sỹ khoa sản trong suốt 63 năm và được xem là vị bác sỹ nhiều tuổi nhất thế giới hiện vẫn đang làm việc. Bác sỹ này đã tham gia 18.000 ca đỡ đẻ trong suốt sự nghiệp kéo dài hơn 6 thập niên.

4. Người nhảy dù cao tuổi nhất thế giới

Sau khi thực hiện cú nhảy từ máy bay năm 2009, cụ George Moyse, 97 tuổi, được cho là người nhảy dù nhiều tuổi nhất thế giới. Cụ George đã nhảy từ độ cao 3.048m cùng người hướng dẫn tại trung tâm Netheravon, ở Wiltshire, Anh.

5. Nhân viên phục vụ tại cửa hàng McDonald già nhất

Ông Bill Dudley, 85 tuổi, là nhân viên phục vụ nhà hàng McDonald cao tuổi nhất nước Anh. Ông Bill coi đội ngũ nhân viên tại cửa hàng bán đồ ăn nhanh McDonald ở Mold, Clwyd như gia đình ông vậy. Ông Bill là lái xe taxi đã nghỉ hưu và hiện phụ trách việc chào đón khách và lau dọn bàn tại nhà hàng vào các ngày thứ 4 và thứ 5 hàng tuần.

6. Học sinh lớp 1 cao tuổi nhất thế giới

Cụ bà Ma Xiuxian, 102 tuổi, là học sinh lớp 1 cao tuổi nhất thế giới. Cụ Ma bắt đầu làm việc trong một nhà máy sản xuất cotton từ năm 13 tuổi và chưa bao giờ có cơ hội tới trường như những đứa trẻ khác. Cụ Ma - hiện đang học lớp 1 tại trường Tiểu học Weshan Road, Trung Quốc - cho hay giấc mơ của cụ đã thành hiện thực.

7. Vận động viên bóng bàn lớn tuổi nhất thế giới

Cụ Dorothy De Low đến từ Hurstville, phía Tây thành phố Sydney, Australia, sẽ tròn 100 tuổi vào tháng 10 tới. Cụ là vận động viên cao tuổi nhất trong 2.000 vận động viên tranh tài trong giải bóng bàn World Veterans Table Tennis Championships lần thứ 15 được tổ chức ở Hohot, Trung Quốc tháng 6 vừa qua.

8. Người phụ nữ trình tiết già nhất

Trong ngày sinh nhật lần thứ 105, cụ Clara Meadmore tiết lộ

bí mật là cụ chưa hề làm “chuyện ấy” trong đời. “Thiếu nữ” Meadmore chia sẻ cụ sống độc thân từ năm 12 tuổi và đã từ chối nhiều lời cầu hôn.

9. Gái mại dâm nhiều tuổi nhất

Cảnh sát Đài Bắc, Đài Loan cho biết, một phụ nữ có biệt danh "Grandma", 82 tuổi, là người hành nghề mại dâm lớn tuổi nhất còn sống. Bà này bắt đầu làm nghề mại dâm cách đây khoảng 40 năm sau khi người đàn ông cùng chung sống 20 năm với bà qua đời.

10. Số người già ở Nhật cao kỷ lục

Theo một báo cáo của chính phủ Nhật, số người già của nước này đã đạt mức kỷ lục, hơn 27 triệu người vào năm 2007, đây là một cảnh báo mới nhất về cuộc khủng hoảng tiền lương hưu khi Nhật Bản ngày càng nhanh chóng già hóa.

Báo cáo thường niên do Văn phòng Nội các đưa ra cho thấy, số người Nhật ở độ tuổi 65 trở lên chiếm 21,5% dân số trong năm ngoái, số người trên 75 tuổi chiếm gần 10%.

"Chúng ta đã trở thành một xã hội hoàn toàn già hóa", báo cáo nhấn mạnh. "Tốc độ già hóa dân số đã đạt mức cao nhất (trong các nước tiên tiến) vào thời điểm đầu thế kỷ 21, và có lẽ, chúng ta sẽ bước vào một giai đoạn mà chưa từng có quốc gia nào trên thế giới trải qua".

Dân số Nhật Bản đạt đỉnh ở mức xấp xỉ 128 triệu người năm 2005 và bắt đầu giảm dần do tỉ lệ sinh sụt giảm, trong khi tuổi thọ gia tăng khiến dân số già tăng mạnh. Đầu tháng này, chính phủ Nhật thông báo, số trẻ em đang ở mức thấp nhất kể từ năm 1908.

Báo cáo dân số mới của chính phủ đã phác họa ra bức tranh tồi tệ ở Nhật vào những năm 2050: 1/4 tổng dân số (chưa đầy 90 triệu người) ở độ tuổi 75 trở lên, 40% ở độ tuổi 65 trở lên. Trong khi đó, dự báo của LHQ vào năm 2050 có khoảng 16,2%

dân số thế giới ở độ tuổi 65 trở lên.

Thêm vào đó, tuổi thọ của người Nhật ngày một cao. Vào năm 2050, phụ nữ Nhật trung bình sống khoảng 90 năm, nam giới sẽ sống trung bình gần 84 năm. Con số này ở hiện tại là 86 năm với nữ giới và 79 năm với nam giới.

Sự thay đổi nhân khẩu học do sụt giảm tỉ lệ sinh, tuổi thọ tăng cao sẽ tạo sức ép ngày càng lớn đối với các dịch vụ công, và gây ra tình trạng thiếu lao động. Năm 2005, cứ 3,3 lao động ở Nhật "gánh" lương hưu cho một người về hưu, thì năm 2050, chỉ 1,3 lao động phải gánh một người già.

Để khắc phục tình trạng này, chính phủ Nhật đã thực hiện nhiều chương trình trong đó có cả việc tăng cường thuê người về hưu làm việc. Tuổi về hưu cũng được mở rộng thành 65 tuổi (thay vì 60), và hiện nay, Nhật còn thúc giục các công ty gia tăng hơn nữa độ tuổi cho người về hưu lên 70 tuổi. Tokyo còn giới thiệu hệ thống bảo hiểm sức khỏe mới vào tháng 4 để chia sẻ với gánh nặng chăm sóc y tế cho những người từ 75 tuổi trở lên.

Hơn 60% người có tuổi ở thành thị của Nhật cho rằng, họ vẫn khỏe mạnh, nhưng cũng có tới gần 60% trong số họ đến bệnh viện hàng ngày. Số người ốm bệnh nằm liệt giường cũng tăng vọt.

• Bí mật trường thọ của người Nhật Bản

Kể từ năm 1947, Bộ Y tế Nhật Bản bắt đầu ghi lại số liệu tuổi thọ của người dân nước này. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) năm 2004, người Nhật Bản là người dân sống thọ nhất thế giới với tuổi thọ trung bình là 81,9 tuổi.

Và khi xã hội Nhật Bản đang già đi nhanh chóng, không khó để tìm ra những người có thể làm chứng cho vị thế quán quân về tuổi thọ của Nhật Bản: Hơn 1/5 trong số 126 triệu dân Nhật Bản sống đến năm 65 tuổi hoặc già hơn. Trong số những người này, đáng kinh ngạc là hơn 1 triệu người ở tuổi 90 hoặc hơn. Tính trên toàn dân số Nhật Bản, cứ 10.000 dân thì có 14,09

người sống đến trăm tuổi.

Đầu năm nay, cụ bà Yone Minagawa, 114 tuổi, người cao tuổi nhất Nhật Bản đã được công nhận là người cao tuổi nhất thế giới.

Không chỉ có thế. “Tuổi thọ mạnh khỏe” của Nhật Bản - một chỉ số của WHO dùng để đo số năm mà người ta có khả năng đáp ứng những nhu cầu hàng ngày như ăn, mặc và tự đi toa lét (gọi tắt là HALE) - cũng đứng đầu bảng xếp hạng toàn cầu với mức năm trung bình đạt 75 năm.

• Chế độ ăn ít chất béo

Vậy thì bí mật của người Nhật Bản là gì? Hay bí mật đó nằm trong gen? “Không phải thế”, đó là khẳng định của Ichiro Tsuji, giáo sư Sức khỏe Công cộng trường Graduate School of Medicine thuộc Đại học Tohoku. GS. Tsuji nghiên cứu về sự lão hóa và đã tham gia cuộc khảo sát toàn quốc năm 1998 về những người từ 80 - 85 tuổi.

Theo ông Tsuji, trước chiến tranh, người Nhật Bản sống đoản thọ hơn nhiều so với người phương Tây. Nhưng chỉ trong 20 năm gần đây, họ đã trở thành người sống thọ nhất trên thế giới.

GS. Tsuji cho rằng sự trường thọ của người Nhật Bản là do chế độ ăn lành mạnh, ít chất béo vốn là điều tiêu biểu ở nước Nhật. Chính điều này khiến tỷ lệ các ca đau tim và đột quỵ ở Nhật Bản thấp hơn nhiều so với các nước khác. GS. Tsuji cũng đề cập đến hệ thống bảo hiểm y tế công cộng phổ biến ở Nhật Bản đã cho phép tất cả mọi người được chăm sóc sức khỏe với chi phí tương đối rẻ, rồi hệ thống thoát nước thải được cải thiện sau chiến tranh cũng mang lại rất nhiều lợi ích.

GS. Tsuji cho biết khi đi vào điều tra cụ thể hơn, người ta phát hiện thấy các ông bà già cao tuổi thường có "12 thói quen" sau:

- * Ăn ba bữa mỗi ngày vào những thời điểm không đổi.
- * Nhai kỹ thức ăn.

- * Ăn nhiều chất xơ từ rau và hoa quả.
- * Uống trà thường xuyên.
- * Không hút thuốc.
- * Có bác sĩ tại gia.
- * Độc lập.
- * Tham gia những hoạt động giúp thay đổi tâm trạng.
- * Đọc báo.
- * Xem tivi.
- * Thường xuyên đi ra ngoài.
- * Thức dậy và ngủ dậy vào những giờ không đổi.

Tuy nhiên, GS. Tsuji cũng cảnh báo rằng tương lai của tuổi thọ ở Nhật Bản thì không sáng sủa lắm. Trên thực tế, số liệu thống kê trong năm 2005 mà Bộ Y tế Nhật Bản thông báo mới đây cho thấy phụ nữ Nhật Bản vẫn có tuổi thọ cao nhất thế giới nhưng tuổi thọ của nam giới nước này chỉ xếp hạng 4 trên thế giới. Lần đầu tiên trong 32 năm qua, đất nước mặt trời mọc không còn nằm trong top 3 nước cao nhất trên thế giới xét về tuổi thọ của nam giới. Tính chung cả hai giới, tuổi thọ của người Nhật giảm lần đầu tiên trong 6 năm gần đây.

• **Thay đổi về xã hội: Yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe**

GS. Tsuji chỉ ra rằng số lượng người hút thuốc tăng mạnh trong giai đoạn sau chiến tranh và thói quen ăn uống đã thay đổi đáng kể khi người dân Nhật Bản ăn nhiều hơn lượng thức ăn có lượng chất béo cao như thịt. Ngày nay, hơn một nửa đàn ông Nhật Bản hút thuốc - chiếm mức cao nhất trong các nước phát triển, cao gấp đôi so với tỷ lệ ở Mỹ.

Tuy nhiên, có lẽ sự thay đổi về xã hội có nguy cơ lớn nhất ảnh hưởng đến triển vọng sức khỏe của người dân Nhật là sự biến mất của những mạng lưới cộng đồng. Với xu hướng chuyển từ gia đình nhiều thế hệ sang gia đình hạt nhân (gia đình chỉ có cha mẹ và các con), người già ngày càng bị tước mất cảm giác an toàn, được bảo vệ.

Hậu quả là, mặc dù không có con số thống kê chính thức,

vẫn có nhiều ca người già bị chết bởi “cô đơn” trong ngôi nhà của họ, đặc biệt là trong các thành phố. Chính cụ bà Yone Minagawa cũng tổ chức sinh nhật lần thứ 114 của mình vào ngày 4-1-2007 tại một nhà dưỡng lão ở thị trấn Fukuchi (tỉnh Fukuoka, Nhật Bản).

Ngoài ra, GS. Tsuji cũng nhấn mạnh rằng truyền thống văn hóa lâu đời của Nhật Bản là tôn trọng người già "đang lụi tàn nhanh chóng". Ông nói rằng nếu cứ theo đà này, người Nhật Bản có thể không tiếp tục chiếm mức tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới trong tương lai.

Mục lục

Lời Tựa	2
Lao động bền bỉ giúp con người trẻ lâu và sống hữu ích	2
Chọn môi trường trong sạch và ăn uống hợp lý	3
Giữ cuộc sống tinh thần luôn thoải mái	4
Tuổi thọ - Khát vọng của con người	5
Tuổi thọ xưa và nay	5
Tuổi thọ con người ở một số nước trên thế giới	6
Tuổi thọ là một trong ba tiêu chí để xét về chỉ số hạnh phúc của một quốc gia	7
Bí quyết của sống thọ	7
Bảy bí quyết giúp trường thọ	8
Sung Sướng Thì Sống Lâu	10
Huyền thoại rau xanh	20
Cá biển là một trong những nguồn cung cấp axit béo omega-3 dồi dào nhất	23
Các cách giảm áp huyết để sống lâu	25
Ánh nắng mặt trời và tuổi thọ	26
Trường Thọ Thập Bí Quyết	27
Phương Pháp Thực Hành	29
Thập nhị đoạn cầm: Bài tập tự chữa bách bệnh	35
Thập Nhị Đoạn Cầm	37
Mười hai cách dưỡng sinh	41
Mười phút biết mình khỏe, yếu	43
Xoa bóp dưỡng sinh	47
Bí ẩn thuật hồi xuân Tây Tạng	49
Bác sỹ tốt nhất là chính mình	55
Làm thế nào để khỏi già?	71
Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa?	74
Bí quyết sống lâu và sống khỏe	76
Thực phẩm và sinh hoạt	81
49 bí quyết để sống vui khỏe	95
Nghệ thuật chống sự già hóa cơ thể	98

Thuật dưỡng sinh trường thọ	109
Tập luyện ở người có tuổi	113
Tình dục ở người cao tuổi	119
Tuổi già theo y học cổ truyền	120
Bệnh lý lão khoa theo y học cổ truyền	122
8 linh vật cho cuộc sống trường thọ	123
Bạn có biết những tỷ phú tuổi già?	128
10 tỷ phú già nhất thế giới	129
Tuổi hạc, tuổi vàng	130
Trường sinh trong Triết học	133
Bí Quyết giúp Sức Khỏe Trường Thọ	138
Bí quyết trường thọ của các nhà lãnh đạo Xôviết	142
Bí quyết trường thọ của lãnh đạo Trung Quốc	145
Cuộc nghiên cứu	152
Bí quyết thọ của lão võ sư trăm tuổi	154
Bí quyết trường thọ của người cao tuổi nhất châu Âu	157
Lão ông VN cao tuổi hơn "người già nhất thế giới"	158
Kết luận	160
Kỷ lục ấn tượng của những người già nhất thế giới	162
1. Người nhiều tuổi nhất trên thế giới còn sống	162
2. Cặp tình nhân già nhất thế giới	162
3. Bác sỹ nhiều tuổi nhất thế giới	162
4. Người nhảy dù cao tuổi nhất thế giới	162
5. Nhân viên phục vụ tại cửa hàng McDonald già nhất	163
6. Học sinh lớp 1 cao tuổi nhất thế giới	163
7. Vận động viên bóng bàn lớn tuổi nhất thế giới	163
8. Người phụ nữ trinh tiết già nhất	163
9. Gái mại dâm nhiều tuổi nhất	164
10. Số người già ở Nhật cao kỷ lục	164