

BÍ QUYẾT để được SỐNG LÂU

Nếu bạn muốn sống lâu, hãy nghe lời khuyên của các cụ sống rất thọ sau đây. Họ không chỉ là những cụ già hiện nay đã sống trên 70, 80 mà còn là bác sĩ nữa. Bác sĩ Eugene Stead 79 tuổi khuyên bạn đừng uống rượu khi bạn cảm thấy bực bội, chỉ nên uống rượu với những người bạn ưa thích nhưng uống có điều độ. Tốt nhất là uống 1 giờ trước buổi cơm tối, như thế bạn có thể hạn chế được lượng rượu bạn uống. Đừng đi thang máy, nên dùng cầu thang. Ngoài ra nên có thái độ khoan dung, sự hiềm khích sẽ làm cho con người không được bình an về tâm thần, vì sự bình an là yếu tố cần thiết cho sự sống lâu.

Bác sĩ Joseph Ross, 77 tuổi, khuyên bạn nên làm việc gì mà bạn thích thú, càng nhiều cố gắng càng tốt và giữ nó cho lâu. Hãy giữ cho cơ thể thon gọn. Đâu có cụ già nào mập phì mà sống lâu được đâu. Ngoài ra điều quan trọng là có sự đoàn kết, vợ chồng con cái giúp đỡ lẫn nhau. Điều này sẽ làm cho con người thoải mái mạnh khỏe.

Bác sĩ Richard Bing, 78 tuổi, khuyên bạn nên theo đuổi một mục đích trong cuộc sống. Dù bận bịu với công ăn việc làm, người ta cũng cần nhiều việc thích thú để theo đuổi như chơi nhạc, học hội họa, đọc sách để kích thích trí thông minh ..., họ cứ tiếp tục cho dù họ đã về hưu, như thế họ sẽ chẳng thấy mệt mỏi trong cuộc sống.

Bác sĩ Frederic Stare, 77 tuổi, khuyên bạn tập thể dục hoặc chơi thể thao vì nó giúp bạn trẻ lâu và sống lâu. Tuy nhiên đừng đang nắng nhiều quá. Bị nắng ản có thể mang bệnh ung thư da. Ngoài ra không nên hút thuốc vì thuốc lá có thể gây ung thư phổi, làm tăng áp huyết và các chứng đau tim.

Bác sĩ Irvine Page, 86 tuổi, khuyên bạn nên làm điều gì mà bạn thích vì có thoải mái với cuộc sống thì bạn mới sống lâu được. Một người lớn tuổi phải nhận thức rằng mình đang hoạt động với một bộ máy già nua, nhưng muốn cho các bộ phận làm việc càng lâu càng tốt. Trong khi bạn phải có điều độ thì bạn cũng đừng bỏ lỡ cơ hội nào có thể đem lại hạnh phúc đến cho mình. Quan trọng nhất là có một người bạn đời tốt và một con chó hay con mèo. Người bạn đời và con chó hoặc con mèo ấy sẽ giúp bạn bớt nghĩ riêng cho mình mà hiểu được trách nhiệm của mình đối với người khác. Như thế là bạn sẽ sống được lâu hơn.

VỢ CHỒNG càng ở lâu đời thì NÉT MẶT càng GIỐNG NHAU

Khi thấy một cặp vợ chồng đi qua, người ta thường chép miệng : "Trông hai ông bà ấy giống nhau nhỉ" và người ta thường thắc mắc không hiểu tại sao như thế. Mới đây một khoa học gia đã đưa ra lời giải thích cho hiện tượng kỳ bí nói trên.

Giáo sư tâm lý học Robert Zajonc thuộc trường đại học Michigan thực hiện một cuộc nghiên cứu bằng cách đưa cho người ta xem ảnh của một số đàn ông và đàn bà rồi bảo họ đo xem những bức nào có nét trông giống nhau nhất. Có 24 tấm của 12 cặp vợ chồng chụp khi mới lấy nhau và 24 tấm kia là của 12 cặp lấy 25 năm sau. Kết quả cho thấy : vợ chồng mới cưới ít có nét mặt giống nhau nhưng 25 năm sau thì rõ ràng là mặt mũi có nhiều nét giống nhau.

Bác sĩ Zajonc nói rằng sở dĩ vợ chồng ở với nhau lâu đời thì mặt mũi có nét giống nhau là vì họ chia sẻ cùng loại thức ăn thức uống. Nhưng có lý do khác quan trọng hơn : đó là họ cũng biểu lộ tâm trạng giống nhau ở nét mặt qua nhiều năm tháng. Sự biểu lộ tâm trạng uốn nắn các bắp thịt ở mặt. Do đó biểu lộ cùng một tâm trạng thì các bắp thịt ở mặt sẽ được uốn nắn giống nhau. Để hỗ trợ cho lý thuyết của mình, giáo sư Zajonc dẫn chứng là những cặp vợ chồng có nét mặt giống nhau nhất đã phát biểu rằng hôn nhân của họ hạnh phúc nhất.