Sống Trẻ và Sống Lâu

HÀ THÚC GIẢNG

Sống lâu là một trong những ước mong của mọi người. Bởi vậy, người Việt Nam mới có những câu chúc tụng: "Sống lâu trăm tuổi, Phước, Lộc, Thọ, v.v.".

Tuổi thọ người ta trên thế giới càng ngày càng tăng. ở Mỹ lớp tuổi trên bảy mươi lăm càng ngày càng đông. Vào năm 2000 sẽ có trên 30 triệu người lớn tuổi ở Mỹ, ước lượng 15% dân số Hoa Kỳ và trong đó sẽ có trên một nửa gồm những người lớn hơn 75 tuổi. Ngày nay, ở Mỹ tuổi thọ đàn ông, trung bình là bảy mươi tuổi rưỡi và đàn bà là bảy mươi lăm tuổi rưỡi.

Mặc dầu khoa học tiến bộ, tuổi thọ lên rất nhiều nói chung, nhưng cũng có rất nhiều đã mất đi khi tuổi còn trẻ vì những lý do hoặc bệnh tật có thể tránh được.

Bài này tìm hiểu cách làm thế nào để sống lâu và sống trẻ trung.

Muốn thế ta cần phải biết vì sao con người trở nên già yếu vì tuổi tác cao lên và làm sao trì hoãn hoặc kháng cự với sự già nua bằng một lối sống trẻ trung, mạnh khỏe.

A. LÝ DO CỦA SỰ GIÀ YẾU:

Tuổi thọ của người một phần lệ thuộc vào di truyền nhưng một phần lớn lệ thuộc vào môi sinh, lề lối sống như cách hoạt động, ăn uống, quan niệm sống như cách xử thế, suy tư đối với cuộc đời, như ưa nhàn hạ, ham tranh đấu, vui tươi, nóng nảy, hờn giận, ganh đua v.v.

Theo thời gian, người ta được sinh ra, lớn lên, trở nên già yếu rồi cuối cùng phải chết đi. Đó là sự kiện tự nhiên của muôn loài trong vũ trụ. Sinh, lão, bệnh, tử là thường tình của cuộc sống.

Người ta, từ tuổi ba mươi trở lên, một số bộ phận trong cơ thể bắt đầu già yếu đi và điều hành không còn mạnh mẽ và có hiệu năng như lúc còn thanh thiếu niên nữa. Nhu cầu năng lượng cần thiết cho sự biến dưỡng, giữ gìn cho cơ thể sinh sống giảm bớt đi theo với tuổi tác kể từ ba mươi, ba mươi lăm tuổi trở lên.

Từ ba mươi lăm tuổi trở lên, cứ mỗi giai đoạn lớn hơn mười tuổi thì nhu cầu nhiệt lượng ca-lo-ri cần cho sự biến dưỡng trong cơ thể giảm đi từ 3% đến 5%. Bởi vậy, đối với người ngoài ba mươi tuổi có sức khỏe bình thường, ăn uống điều hòa, hoạt động tự nhiên thường hay mập hơn lúc ngoài hai mươi tuổi. Vì nhu cầu biến dưỡng của cơ thể giảm xuống mà ăn uống hay cung cấp nhiệt năng cho cơ thể vô tình không bớt. Mập quá nhiều kéo dài trong một thời gian lâu sẽ dễ gây nên nhiều bệnh tật hiểm nghèo như chứng đau tim, nghẽn mạch máu não, áp huyết cao, bệnh tiểu đường v.v. Do sự già nua của các bộ phận trong cơ thể mà người càng lớn tuổi khi làm việc lao động hay công việc cần đến sức mạnh càng cảm thấy mau mệt hơn lúc còn trẻ.

Từ ba mươi lăm tuổi trở lên, sức miễn dịch trong cơ thể yếu dần. Cơ thể già yếu sản xuất bạch huyết cầu không đủ mạnh để chống nhiễm trùng có hiệu quả nhanh chóng. Do miễn dịch kém mà sự già yếu suy thoái đến với người lớn tuổi.

Ngũ quan kém, bớt tinh tế sau bốn mươi tuổi. Xúc giác và vi giác trở nên ít bén nhạy. Cảm ngửi của mũi bớt tế nhị đối với mùi hương. Tai ít thính, khó nghe những âm thanh nhẹ với tần số cao. Mắt nhìn cũng bắt đầu yếu. Cho nên từ tuổi bốn mươi trở lên, người ta thường mang kiếng lão. Máu chuyển vào tròng mắt kém bớt dần làm cho mắt người lớn tuổi dễ bị vảy cá.

Về phương diện hô hấp, khả năng chứa đựng không khí trong buồng phổi bớt dần. Từ ba mươi tuổi trở đi, cứ lớn thêm mỗi mười tuổi thì thể tích chứa đựng không khí trong buồng phổi bớt đi khoản năm phần trăm (5%). Điều này làm cho việc cung cấp dưỡng khí qua các mạch máu đến nuôi dưỡng các tế bào bị ít bớt. Hơn nữa, tuổi lớn phổi ít đàn hồi làm cho sự co và nở yếu kém. Do đó, dưỡng khí đã được biến đổi từ không khí trong buồng phổi không được chuyển hết đến các mạch máu mà lại phải trở ra ngoài cơ thể.

Khối lượng xương và bắp thịt bị giảm đi từ một đến hai phần trăm sau tuổi ba mươi. Khi bắp thịt teo lại thì cơ thể tạo mỡ thế vào, làm cho con người trở nên mập mỡ vào tuổi trung niên. Lượng xương bớt đi khiến người lớn tuổi bị yếu xương và dễ bị gãy xương. Tuổi lớn xương sụn cũng mòn bớt, dễ bị đau khớp xương.

Khi lớn tuổi, các mạch máu kém mềm dẻo làm cho áp suất máu tăng lên dần với tuổi tác. Tim phải làm việc nặng nhọc hơn khi bơm máu, do đó tim lớn thêm ra, cơ hội gây nên bệnh đau tim. Mạch máu bị yếu là dịp tốt cho chất mỡ cholesterol đọng lại trong thành mạch máu, thâu hẹp tiết diện mạch máu, gây nên chứng áp huyết cao, đứng tim, nghẽn mạch máu não, đứt gân máu.

Khi lượng máu được bơm không đầy đủ cho các bộ phận trong người thì các bộ phận cơ thể bị yếu hoặc không hoạt động đúng mức.

Ngay cả não người ta, từ bốn mươi tuổi trở lên cũng bị teo lại khoản một phần trăm mỗi hai năm. Trí nhớ có thể bị ảnh hưởng và hoạt động tinh thần có thể chậm bớt khi não co lại.

Các cơ quan nội tạng cũng suy yếu với tuổi tác chồng chất.

Từ ba mươi lăm tuổi trở lên, hiệu năng làm việc của thân giảm từ hai tới ba phần trăm mỗi năm năm. Về sau, xảy ra tình trạng thận suy và các chất cặn bã trong máu khó được lọc vẹn toàn. Nhiếp hộ tuyến (prostate gland) của đàn ông lớn tuổi dễ bị to lên. Nhiếp hộ tuyến to lên làm cản ống dẫn nước tiểu và sinh ra bí đái hoặc đi tiêu khó khăn. Nếu không được chữa trị kịp thời thì nước tiểu lưu lại sẽ gây bệnh thận.

Hiệu năng của gan giảm bớt khi tuổi lên cao. Gan yếu làm cho cơ thể khó tiêu thụ các chất thuốc, chất độc trong rượu.

Hoạt động của lá lách cũng yếu dần. Vì vậy, người lớn tuổi dễ mắc bệnh đái đường. Lá lách yếu làm cho việc tiết chế chất enzyme, một chất giúp đỡ sự tiêu hóa thức ăn giảm đi. Do đó, người lớn tuổi, sau khi ăn dễ bị ợ chua, no hơi hoặc khó tiêu.

Da của người lớn tuổi dễ bị khô và sinh ra đồi mồi. Lớp da dưới mỏng ra và dễ bị chảy máu. Ngoài ra, lớp mỡ ở dưới da mỏng bớt đi, vì vậy người lớn tuổi dễ bị cảm lạnh, hay dễ bị nóng.

Tuổi càng lớn thì sức khỏe càng giảm bớt là một sự thật mà khoa học ngày nay có thể tìm hiểu được như trên. Sống lâu là một phần thưởng của Trời ban cho mỗi người. Tuy nhiên, muốn sống lâu mỗi người cần phải biết sống điều độ, tiết chế, biết phòng bệnh, vệ sinh để bảo vệ thân thể, một bảo vật vô cùng quý giá và tinh vi.

B. LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỐNG VỚI SỰ GIÀ YẾU VÀ SỐNG TRẺ TRUNG KHI LỚN TUỔI.

Cơ thể trở nên yếu dần so với tuổi tác cao niên chồng chất là luật của tạo hóa mà không ai làm ngược lại được. Để có một cuộc sống mạnh khỏe, trẻ trung, vui tươi, yêu đời, ta nên biết cách làm chậm lại sự suy yếu của cơ thể và ngăn ngừa bệnh tật. Muốn thế, ta cần thực hiện sáu điều sau đây:

1. Cần tập thể dục.
2. Biết cách ăn uống và sống điều độ.
3. Đừng sống trong lo âu và căng thẳng tinh thần.
4. Chống với sự mệt nhọc và biết cách tăng cường năng lực.
5. Tâm hồn lúc nào cũng vui vẻ, trẻ trung.
6. Khám bệnh, hiểu biết phòng bệnh và vệ sinh đời sống.

1. CẦN TẬP THỂ DỤC:

Tập thể dục đem lại sự dẻo dai, sức đề kháng cho cơ thể, cũng như sự vui tươi, trẻ trung. Tập thể dục là cách vận động cho khí huyết lưu thông dễ dàng và làm cho các bắp thịt cùng các bộ phận trong cơ thể hoạt động điều hòa. Thể dục khác hẳn với thể thao ở chỗ thể dục tuyệt đối không có sự ganh đua hơn thua với kẻ khác. Thể dục có kết quả tốt khi thi hành điều hòa, liên tục và không bao giờ cố gắng quá sức.

Trong các loại thể dục, môn thể dục dẻo dai (aerobic exercises) giúp cơ thể con người hoạt động điều hòa nhất. Các môn thể dục dẻo dai như đi bộ, đi xe đạp, bơi lội, chạy bộ v.v. đều là cách làm cho máu với đầy đủ dưỡng khí đi tới các tế bào xa xôi nhất trong cơ thể. Nhờ vậy mà hoạt động của các bộ phận trong cơ thể như tim, não, hệ thống hô hấp, tuần hoàn, bài tiết có được hiệu năng cao.

Đi bộ là môn thể dục dẻo dai dễ thực hiện nhất so với các môn thể dục dẻo dai khác. Đi bộ là môn thể dục đơn giản, dễ dàng, rẻ tiền và có thể thực hiện ở bất cứ lứa tuổi nào, lúc nào, ở đâu và thời tiết nào. Ta nên tìm cách đi bộ mỗi ngày từ nửa giờ cho đến một giờ với khoản đường từ một dặm cho tới ba dặm. Khi đi bộ hầu hết bộ phận trong cơ thể đều hoạt động. Đi bộ giúp cho cơ thể tạo ra nhiều chất mỡ cholesterol tốt HDL (High Density Lipoprotein) và hạ giảm sự tạo ra chất mỡ cholesterol xấu (Low Density Lipoprotein) lưu thông trong máu. Cả hai loại mỡ cholesterol này như con thuyền chuyên chở huyết thanh hay hóa chất cholesterol trong máu. Hóa chất cholesterol là một thành phần cấu tạo chất mỡ trong cơ thể, rất cần thiết cho sự vận hành và sống còn của cơ thể. Tuy nhiên cholesterol sẽ gây bệnh khi lưu lượng trong máu quá cao. Nếu lượng cholesterol nhiều hơn 200mg (miligram) trong 1 dl (decilitre) máu thì ta phải đề phòng đo lượng LDL và HDL. Mỡ cholesterol xấu (LDL) nếu quá nhiều trong máu sẽ cùng với

hóa chất cholesterol ngưng tụ tại trên thành các mạch máu làm cho diện tích mạch máu thu hẹp lại gây nên bệnh của hệ thống tuần hoàn. Mỡ cholesterol tốt (HDL) mang huyết thanh cholesterol vận chuyển dễ dàng trong máu và trong cơ thể. Mỡ cholesterol tốt (HDL) lại còn đào vét chất cholesterol và mỡ cholesterol xấu (LDL) đã đọng lại trên thành mạch máu, khai thông cho máu chạy và đem tiết diện mạch máu về dạng cũ. Nhờ vậy đi bộ tiêu bớt mỡ, bớt mập, phòng ngừa các chứng đau tim, áp huyết cao, nghẽn mạch máu não, tiểu đường và ngay cả bệnh ung thư.

Bác sĩ Alexander Leaf đã nói: "Rõ ràng là môn thể dục đi bộ, trong suốt đời người ta, là một yếu tố quan trọng để cho con người mạnh khỏe và sống lâu. Không có quá lớn tuổi khi bắt đầu chương trình thể dục đi bộ, và một khi đã bắt đầu, không có chuyện quá lớn tuổi để không tiếp tục môn thể dục đi bộ". Người đi bộ sống lâu hơn và ít bệnh hoạn hơn những người ngồi yên một chỗ. Đi bộ còn tạo ra được những kích thích tố làm cho con người trở nên vui vẻ hơn.

Các môn thể dục dẻo dai, nhất là đi bộ quả là một liều thuốc quý cho những ai muốn sống lâu, trẻ trung, không bệnh tật và vui tươi yêu đời.

2. BIẾT CÁCH ĂN UỐNG VÀ SỐNG ĐIỀU ĐỘ.

Biết cách ăn uống và sống điều độ là yếu tố quan trọng thứ hai trong vấn đề sống trẻ trung và trường thọ. Ăn uống phải cho đầy đủ chất bổ dưỡng và thức ăn phải lành mạnh cho cơ thể. Trung bình mỗi người một ngày cần khoảng 2000 ca-lo-ri cho sự sinh dưỡng cơ thể. Để có một quan niệm đơn giản về thức ăn và nhiệt lượng do thức ăn đem đến cho cơ thể ta có thể ước lượng một chén cơm có 230 ca-lo-ri, 100 gram thịt bò có 250 ca-lo-ri, 100 gram thịt heo có 285 ca-lo-ri, 100 gram thịt gà có 150 ca-ro-li, 100 gram cá thu có 180 ca-lo-ri, một hột gà có 70 ca-lo-ri, một tô phở hay tô bún bò trung bình có 500 ca-lo-ri, một gói mì gói có 250 ca-lo-ri, một đĩa rau luộc cỡ 100 gram có 20 ca-lo-ri, một trái chuối có 100 ca-lo-ri, một ly sữa tươi có 80 ca-lo-ri v.v. Vì cần năng lượng cho sinh dưỡng nên con người cần phải ăn. Tuy nhiên ăn uống điều độ là điều mà con người ưa thích nên thường hay bị lạm dụng ăn nhiều hơn nhu cầu của cơ thể. Ngoài ra, tuổi càng lớn nhu cầu sinh dưỡng càng giảm. Từ 40 tuổi trở lên, cứ thêm mỗi 10 tuổi thì năng lượng cần cho sinh dưỡng hàng ngày bớt đi khoản 100 ca-lo-ri.

Ăn quá nhiều đòi hỏi cơ thể hoạt động quá mức bình thường từ tim, dạ dày, mạch máu, thận, cho đến gang, mật, lá lách v.v. Sự làm việc quá nhiều làm cho các bộ phận trong người bị yếu, đau, không hữu hiệu, và gây nên hư hỏng, bệnh hoạn.

Ăn nhiều sinh ra quá mập. Nặng cân hơn sức nặng bình thường của tầm vóc mỗi người làm cho các bộ phận trong thân thể làm việc nặng nề hơn so với tầm mức tự nhiên mà các bộ phận của cơ thể được cấu tạo. Thông thường sức nặng lý tưởng nhất của mỗi người là sức nặng có được vào tuổi 24 đến 25 của những người bình thường. Mập quá gây ra rất nhiều bệnh như áp huyết cao, tiểu đường, đau tim v.v.

Ngoài việc không nên ăn quá nhiều, việc ăn thức ăn lành mạnh và thích hợp, bổ dưỡng cũng rất cần thiết. Thức ăn thích hợp là thức ăn có vừa đủ chất protein, chất đường bột và chất mỡ theo nhu cầu.

Khoa học đã tìm ra trong các loại mỡ động vật và ngay cả một ít dầu thực vật như dầu dừa là những chất béo tạo ra hóa chất cholesterol và mỡ cholesterol xấu LDL (Low Density Lipoprotein). Nếu số lượng những chất này ở trong máu nhiều quá sẽ đọng lại ở các thành động mạch gây nên chứng đứng tim, vỡ mạch máu, nghẽn mạch máu não v.v. Mỡ động vật ở nhiệt độ lạnh. Dầu thực vật tạo cholesterol xấu LDL cũng đông lại ở nhiệt độ thấp, vào mùa lạnh, hay ban đêm.

Nên ăn uống các thức ăn nhiều chất bã (fiberfood) như rau cải, cà rốt, củ cải, đậu, gạo lức, mè v.v. Các loại thức ăn có nhiều chất bã giúp cho nhuận trường và không có hóa chất cholesterol.

Thức ăn Việt Nam rất tốt về dinh dưỡng và lành mạnh cho cơ thể. Thật vậy, thức ăn Việt Nam nhiều rau cải có nhiều chất bã, có nhiều cá hơn thịt và nếu có dùng thịt thì thịt được dùng với ít mỡ, ít cholesterol. Món canh có rau, hay rau luộc làm cho người ăn cảm thấy mau no mà không ăn quá nhiều. Tốt nhất là các món ăn này có nhiều chất bã. Tuy nhiên, ta không nên ăn nhiều mắm, vì mắm có nhiều muối, mặn. Trung bình cơ thể người ta chỉ cần dùng 2 gram muối một ngày mà thôi. Nếu ăn mặn quá lượng sodium nhiều quá vào máu sẽ không được tốt cho cơ thể, nghĩa là không được lành mạnh, làm hại thận.

Câu tục ngữ: "Tam thập phi, tứ thập phi" (ba mươi tuổi mà mập quá thì bốn mươi tuổi sẽ chết đi), khuyên người ta muốn sống lâu thì nên ăn uống vừa phải, đừng để quá mập mà mau chết. Y khoa Việt Nam cũng có câu: "Bệnh tòng khẩu nhập", (bệnh do miệng mà vào), dạy rằng người ta bệnh hoạn là do ăn uống không điều độ, lành mạnh, hoặc thiếu vệ sinh. Vì vậy, muốn sống lâu, cần ăn uống vừa phải. Nếu ta biết tiết giảm ăn uống hàng ngày từ hai mươi phần trăm đến hai mươi lăm phần

trăm thì tuổi thọ người ta có thể tăng từ 15 đến 20 tuổi.

Theo tài liệu của Trung tâm Nghiên cứu về Khoa học Chất Độc của Hoa Kỳ (National Center for Toxicological Research), kết quả tìm thấy ở loài vật, qua thí nghiệm thì sự già nua và bệnh hoạn giảm bớt nếu vấn đề nhu cầu tiêu thụ năng lượng cơ thể giảm bớt đi bởi các lý do như sau:

Đời sống kéo dài và sự già nua chậm lại bằng cách gia tăng khả năng của chất sống căn bản DNA (Desoxyribo), chất làm lành những tế bào cơ thể bị hỏng.

Làm chậm lại hay phòng ngừa bệnh ung thư do sự hữu hiệu của vấn đề biến dưỡng trong việc đào thải các chất gây bệnh ung thư (carcinogen) ra khỏi cơ thể.

Làm chậm mức độ biến dưỡng và hạ bớt nhiệt độ trong cơ thể, do đó làm chậm bớt sự suy yếu già nua.

Những tìm ra trên là căn cứ vào các nghiên cứu để giảm già nua bằng cách giảm bớt sự tiêu thụ nhiệt năng và tiêu thụ chất béo trong thức ăn. Vấn đề cung cấp đầy đủ sinh tố, chất khoáng và chất bổ dưỡng rất là quan trọng trong việc giảm năng lượng qua ăn uống để trì hoãn già nua. Cần phải có tỷ lệ thích hợp giữa chất protein (tạo ra chất đạm), chất đường bột và chất béo trong bữa ăn.

Ăn uống vừa phải và biết chọn lựa thức ăn cho thích hợp với cơ thể và tuổi tác góp phần rất nhiều vào sự trẻ trung và sống lâu.

Triết lý Đông Phương đã có một quan niệm giúp người ta sống lâu là "Trung Dung". Mọi vấn đề đều nên xử dụng vừa phải từ ăn, ngủ, làm việc, vui chơi. Vì, "thái quá thì bất cập", khi bệnh tật dồn đến do sự thái quá ta mới bắt đầu chữa trị thì có thể quá trễ.

3. ĐỪNG SỐNG TRONG LO ÂU VÀ CĂNG THẲNG TINH THẦN.

Sự dồn ép tinh thần (stress) gây nguy hại cho tinh thần và cả thể xác. Nên tránh nóng nảy, giận dữ, căng thẳng tinh thần hoặc lo âu, hồi hộp, sợ hãi.

Người nào có sẵn bệnh đau tim hay áp huyết cao khi nổi cơn nóng giận có thể bị đứng tim, đứt gân máu hay bể mạch máu não. Tránh sự dồn ép tinh thần giúp ta sống vui tươi, thoải mái và sống lâu.

Dồn ép tinh thần làm cho tuyến nang thượng thận (adrenal gland) tạo ra các kích thích tố adrenalin và kích thích tố glucocorticoid. Lượng các kích thích tố này cao sẽ làm cho sự già nua nhanh chóng bằng cách làm mau chết các tế bào não. Những kích thích tố này sản xuất ra những phần tử dưỡng khí tự do (free-radical). Những phần tử dưỡng khí tự do này có thể làm hại tim, mạch máu, và phổi. Chúng cũng là nguyên nhân gây nên ung thư và đau khớp xương.

Muốn loại bỏ các kích thích tố và hóa chất trên tạo nên bởi sự căng thẳng tinh thần là đừng sống dưới sự căng thẳng tinh thần nữa. Người ta muốn sống lâu cần phải vui tươi, đừng nóng nảy, bực bội: "vui vẻ cả làng, chín bỏ làm mười".

Tập thể dục là một cách giải tỏa căng thẳng tinh thần rất hữu hiệu. Trong các cách tập thể dục, đi bộ là môn thể dục giải tỏa tinh thần căng thẳng tích cực, hữu hiệu và thực tế nhất. Mệt ư, đi bộ một vòng. Buồn chán, nóng giận ư, đi bộ một vòng. Mọi sự chán nản và bực bội sẽ biến mất và thay vào đó bằng vui tươi, thoải mái sau một vòng đi bộ khoản nửa giờ. Đi bộ giúp cơ thể khỏe khoắn, tinh thần thoải mái vui tươi, yêu đời. Đi bộ giúp cho cơ thể tươi đẹp, trẻ trung. Muốn thấy rõ điều trên là đúng thì bạn hãy đi bộ thử một vòng trong thời gian từ 20 đến 30 phút mà xem.

Đi bộ giúp phổi hít vào nhiều không khí, tạo nên đầy đủ dưỡng khí cho máu lưu thông dễ, đưa chất dinh dưỡng đến tận các tế bào xa xôi trong cơ thể, tiêu đốt các chất thán khí và cặn bã trong cơ thể để đưa đến phổi đào thải ra ngoài qua hô hấp.

Đi bộ làm tiêu hao các kích thích tố do sự căng thẳng tinh thần gây nên như adrenalin, glucocorticoid và phần tử dưỡng khí tự do free-radicals, các chất làm cho ta chóng già nua. Đi bộ tạo nên sự thoải mái do kích thích tố thoải mái beta-endorphine đem đến các mô và các tế bào. Nhờ đi bộ mà các kích thích tố do căng thẳng tinh thần gây nên và cũng là nguyên nhân gây ra bệnh hoạn và già nua bị tống ra khỏi máu, gang và thận để bài tiết ra ngoài cơ thể.

Sự căng thẳng tinh thần chỉ là một trạng thái tinh thần, nếu ta chấp nhận thì nó sẽ hiện ra để gây rối loạn và bệnh hoạn cho tinh thần, cơ thể. Một khi nó đã xuất hiện thì ta quyết tâm loại bỏ đi bằng cách đổi quan niệm sống. Ta cần sống thoải mái, giải trí, nghỉ ngơi, và cần nhất là tập thể dục dẻo dai hoặc các môn thể dục thể thao khác. Đi bộ đánh tan căng thẳng tinh thần và làm cho trí óc có những ý nghĩ tích cực, thân thể thoải mái, khỏe khoắn.

4. CHỐNG VỚI SỰ MỆT NHỌC VÀ BIẾT CÁCH TĂNG CƯỜNG NĂNG LỰC.

Sự mệt nhọc làm cho tim đập nhanh, máu chuyển mạnh, gây nên hoạt động bất thường cho các bộ phận trong cơ thể. Như vậy là cơ hội tìm cho các bộ phận cơ thể hoạt động quá mức trở nên hư hỏng hoặc kém hữu hiệu. Hậu quả là ta sẽ bệnh hoặc mau yếu, mau già.

Năng lượng con người cần được bồi bổ và tăng cường bằng ăn uống vừa phải và cân bằng đầy đủ chất bổ dưỡng, ngủ cho đầy đủ từ 6 đến 8 giờ một ngày để lấy lại sức. Ngủ giúp cho cơ thể nghỉ ngơi sau một ngày làm việc mệt nhọc.

Không nên hút thuốc, vì thuốc đem chất carbon monoxide vào máu, một chất độc mà cơ thể cần loại ra. Uống rượu, cà phê và dùng muối quá nhiều đều hại cho sức khỏe.

5. TÂM HỒN LÚC NÀO CŨNG VUI VẺ, TRẺ TRUNG.

Trẻ trung là một trạng thái tinh thần. Tuổi tác không phải là lý do làm cho tinh thần bớt vui tươi, trẻ mạnh. Sự vui vẻ, trẻ trung là niềm vui cuộc sống. Phải luôn có nụ cười hồn nhiên nở trên môi như hoa nở phát xuất từ tâm hồn tuổi trẻ. Luôn luôn tạo nên sự hoạt động, lạc quan, yêu đời là yếu tố làm cho tinh thần con người vui tươi. Vui vẻ, trẻ trung ở tâm hồn đẩy lui sự già nua và bệnh hoạn. Ta thấy rất nhiều người tuy lớn tuổi nhưng có một tinh thần rất tươi trẻ, và một thể chất lành mạnh, khỏe khoắn là nhờ họ biết cách sống vui vẻ, trẻ trung. "Nụ cười bằng mười thang thuốc bổ", tục ngữ đã nói như thế.

6. KHÁM BỆNH, HIỂU BIẾT PHÒNG BỆNH VÀ VỆ SINH ĐỜI SỐNG.

Cơ thể người ta là một bộ máy huyền diệu vô cùng. Là bộ máy cho nên nhiều khi có những bộ phận trục trặc, hao mòn, yếu kém hoặc phối hợp hoạt động không điều hòa. Do đó, có lúc người ta bị bệnh. Bác sĩ là người được đào tạo để chăm lo sức khỏe mỗi người. Bác sĩ biết rõ về chữa trị bệnh cũng như hướng dẫn mỗi người phòng bệnh và giữ gìn vệ sinh trong đời sống. Vì vậy, việc nhờ bác sĩ khám xét và hướng dẫn đề phòng hoặc chữa bệnh là rất cần thiết và hợp lý. Ta cần đi khám bác sĩ ngay mỗi khi cảm thấy điều gì bất thường trong cơ thể. Ngoài ra, tùy theo lứa tuổi, ta cần đi khám bệnh định kỳ một năm một hoặc hai lần. Ít nhất mỗi năm cũng đi khám sức khỏe tổng quát một lần để theo dõi tình hình biến chuyển của cơ thể.

Ta cần tìm hiểu các nhu cầu và hoạt động các bộ phận cơ thể để biết cách làm thế nào duy trì hoạt động các bộ phận cơ thể được hiệu năng cao và tránh hoạt động quá mức bình thường. Ta cần biết qua khi bộ phận nào đau yếu thì có những triệu chứng gì để giúp bác sĩ tìm kiếm đúng bệnh mỗi khi đau yếu đồng thời cũng để ngăn ngừa bệnh hoạn trầm trọng xảy ra.

Biết giữ gìn vệ sinh thường thức cũng là một cách phòng bệnh tật như ăn uống, sinh hoạt, thể dục thể thao, ngủ ngáy, chỗ ở cho được sạch sẽ, thoáng khí.

Tục ngữ ta có câu: "Phòng bệnh hơn chữa bệnh".

Y khoa ngày nay rất tiến bộ, hầu hết các bệnh khi khám phá ra đúng lúc đều được chữa trị. Việc khám bệnh định kỳ, đi bác sĩ mỗi khi cảm thấy đau yếu, biết sống hợp vệ sinh từ tinh thần đến thể xác, biết phòng ngừa bệnh tật là chìa khóa để sống lâu.

Trạng Trình Nguyễn Bỉnh Khiêm (1491-1585), một nhà hiền triết sống vào thế kỷ thứ mười sáu đã thọ đến 94 tuổi. Ta hãy xem lối sống của ông qua bài thơ:

Một mai, một cuốc, một cần câu.
Thơ thẩn dù ai vui thú nào.
Ta dại ta tìm nơi vắng vẻ
Người khôn, người đến chốn lao xao
Thu ăn măng trúc, đông ăn giá
Xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao
Rượu đến cội cây, ta sẽ uống
Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao.

Tuổi thọ của Nguyễn Bỉnh Khiêm có được một phần rất lớn là do lối sống nhàn hạ, vô tư, không chen đua, ghen ghét, tham lam, cũng như cách ăn uống, giải trí điều độ và lành mạnh của ông. ❐