

GIỮ GÌN TUỔI THỌ

BS Tề Quốc Lực

Hội nghị quốc tế về sức khỏe ở Victoria (Úc) đưa ra một tuyên ngôn gồm có ba vấn đề : ăn uống cân bằng, vận động có ôxy và trạng thái tâm lý tốt , hoàn toàn giống với tư tưởng Thiền . Giáo sư y khoa Tề Quốc Lực (người Mỹ gốc Hoa , đã từng làm việc cho tổ chức y tế thế giới -WHO nhiều năm) triển khai ba vấn đề trên như sau :

1. Ăn uống cân bằng.

Lâu nay nhiều người nghĩ rằng việc giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải lo lắng , chẳng qua ngủ sớm dậy sớm thì người sẽ khỏe mạnh chứ gì. Xin thưa với bạn, cách đây một trăm năm thì có thể nói vậy được, chứ ngày nay nói vậy thì thật là thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi.

Nói ăn uống cân bằng là nói hai chuyện : ăn và uống.

Thứ uống

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 (nên chú ý , người ta không nói sữa bò);
- Canh xương;
- Canh nấm.

* **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.

* Trong canh xương có chất uỷên giao (một chất keo), uỷên giao kéo dài tuổi thọ . Đừng coi thường canh xương .

* **Sữa chua** duy trì cân bằng vi khuẩn , 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. Ở các xứ Á châu, lượng tiêu thụ sữa chua rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò lại rất lớn. Bản thân sữa bò, tất nhiên không phủ định tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua.

***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?

Thứ nhất trong *trà xanh có chứa chất trà đa phân* , mà *trà đa phân có thể chống ung thư*. Nhật Bản làm một cuộc 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 , trong bệnh viện cứ 4 người chết thì có 1 người xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, kỳ 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.

*** 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*. Nó còn 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 có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. 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. Hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn nhiều chất bổ quá. Không phải cậu ta ăn đồ bổ nhiều quá mà là ăn quá bất hợp lý.

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. 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. 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 không có tiền thì làm thế nào? 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, đều là những vùng nghèo. Như vậy thì có lạ không? Kẻ có tiền ngày ngày nhậu nhẹt tiệc lớn nhỏ, gà vịt thịt cá, thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi , những người như vậy rất ít người sống được quá tuổi 65.

Thức ăn

Mọi người đều biết rằng *ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt*. Người ta nói Mac Donald là thực phẩm rác, 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 sợ ăn vì ăn xong lại phải đi giảm béo. Chúng ta nên biết đó là thức ăn kích thích lệch, không phù hợp với tập quán ẩm thực của con người.

*Các loại cốc :

-*Ngô (bắp)*

Ở các hội nghị quốc tế người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mac Donald. 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 Indian *không ai bị tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô*. Về sau phát hiện ra trong ngô già có chứa nhiều chất noãn lân chi 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.

- *Kiêu mạch (Oats)*

Tại sao nhắc đến kiều mạch? Người ta hiện nay thường có ba cao , là huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Kiều mạch là ba hạ , hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Trong kiều mạch có chứa 18% cellulose, người ăn kiều mạch không bị viêm dạ dày đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng . Trong số những người ngồi văn phòng mắc bệnh, có đến 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

- *Yến mạch (Rolled Oats , thị trường dưới nhãn hiệu Quaker Oats)*

Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch

- *Các loại 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. . Mong mọi người ăn nhiều

khoai vào, trong lương thực chính nên có các loại khoai lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

- Kê (Millet : hạt nhỏ nhưng lớn hơn hạt mè)

Bản thảo cương mục 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. Cứ ăn cháo kê là 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. Cần phải nói rõ: không nên uống thuốc bừa bãi, chỉ dùng thuốc trong thời gian ngắn, nếu bớt bệnh rồi thì nhanh chóng ngừng thuốc.

** Đậu*

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.

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.

Sách Bản thảo cương mục của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tôi 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. 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 cellulose bao bọc, rất khó ra. Cho nên phải làm nóng lên, nóng đến mức nhất định, nó mới ra được. Xin 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. Có người nói ngay: cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì là 0! Có một người Sơn Đông, rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy chốc 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 (nấm mèo).

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 đảy mắt xuất huyết.* Bây giờ rất nhiều người xuất huyết đảy mắt. Như vậy không nên 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 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, hề 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 (Đậu phộng), nhất thiết đừng ăn, mà có ăn thì bóc vỏ đi. Có người hỏi: Cái vỏ lụa ấy chẳng phải có dinh dưỡng sao? Ai nói vậy, xin nói với các vị, vỏ lạc không có dinh dưỡng, nó chỉ có thể trị huyết ngưng phiến, 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*. Người 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 là điều lạ .

-Phấn hoa (Pollen : chỉ bán trong các tiệm dược thảo).

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 vẫn sống khỏe, 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. 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. 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.

**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 chỉ xem con vật to hay nhỏ; đem phân tử thức ra thì người ta không hiểu. 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 tổ chức WHO 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. Vài con *tôm* đủ nhiều protein hơn là 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*, nên nhớ phải ăn cả con cá (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 . 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. 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 táo phục kháng.

Táo 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 uổng gì.

2. 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 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 lục.

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, thậm chí thậm chí 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 diệt lục mới có thể sản

sinh oxy. 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*". Mùa hè ngủ sớm dậy sớm, mùa đông không nên đi tập buổi sáng sớm, mà đổi sang tập buổi tối.

Về vấn đề tập thể dục buổi sáng, có rất nhiều *ông già, bà già* 5, 6 giờ sáng đã xách kiếm gỗ 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*. Không có gì để phản đối việc đi bộ, tập thể dục, tập 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.

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 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? Khái niệm ngủ sớm dậy sớm cần làm rõ. Nếu 7 giờ tối đi ngủ, 12 giờ đêm dậy lục sục vợ vẫn, thì không ích gì. Nên đi ngủ lúc 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 tốt 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. Từ 12 giờ đến 3 giờ sáng là giấc ngủ say như chết, và trước khi đi ngủ tắm nước nóng 40-50 độ, như vậy chất lượng giấc ngủ rất cao.

3. Trạng thái tâm lý tốt

Vấn đề thứ ba về việc 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 khô u, cả thế giới đều biết. Trường đại học Stanford 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, chúng tỏ anh có điều hổ thẹn day dứt; nếu băng tuyết tím đi, chúng 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.

Xin khuyên các bạn, *ai muốn trêu tức bạn, thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhìn 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 chuyên 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 thả hoa, tức là người ta càng nói anh thì càng ra sức làm; năm là không chế, đây là phương pháp chủ yếu nhất tức là mày chửi thế nào ông cũng không sợ. Điểm này rất quan trọng.*

Nhìn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao.

Nhân nai không phải là mục đích, mà là sách lược.(D.Kiên) Nhưng người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lòng 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 tục ngữ: 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 vi 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 lọc 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. Giải Nobel thứ hai về cười đã được trao. Cười là thứ thuốc tể 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 cuộc tổng kiểm tra , tuổi thọ của người ta , bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn không? Xin nói mau , cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều bà cụ là từ khi còn trẻ đã thích cười, già rồi vẫn cười. Trong các buổi diễn thuyết chỉ thấy toàn các bà cười, các ông không cười. Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đây, đến bao giờ các ông mới cười. Cho nên từ giờ, mỗi người hãy mau mau cười đi. Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, biết làm thế nào được? Chẳng những đã không cười, lại còn lý luận: 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 , có hoóc-môn. Nếu lâu ngày không chảy đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đây. 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 âm 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 chắc chắn chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khỏe mạnh.

BS Tề Quốc Lược

(Nguồn: *Tin Tức Cao Niên*)