

### **Làm thế nào để khỏe 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 viên 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 chứng cứ rõ ràng về sự suy thoái từ tuổi 35, bởi thể khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lượng xương mang thai sẽ dần dần suy thoái. 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 bắt đầu giảm dần. Và não cũng teo nhỏ đi. Khi về già con người có 100 tỷ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 còn số lượng giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất một ngày 10.000 tế bào não hàng ngày nếu không được trí não và có tác động rất lớn đến tâm sinh lý người già...

**2. Ruột** bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột già có số 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 là phần ruột già. Sau 55 tuổi bắt đầu tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của người già, cũng như dịch vụ tiêu hóa, gan, tuyến tuỵ, ruột non bắt đầu suy giảm.

**3. Bệnh** bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bệnh tật. Nó bắt đầu có các dấu hiệu ngay cả khi không thấy. Phần lớn các triệu chứng này hiện khi chúng ta bắt đầu kinh nguyệt. Khả năng chữa bệnh của người già về bệnh tật mất dần đi khi về già, bệnh nhân sẽ có những triệu chứng, khoảng 2 năm trước tuổi 30 và 1 năm trước tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tìm hiểu hơn, và điều trị kịp thời.

## Những thay đổi cơ thể khi về già

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài trích dịch  
Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 15:15

---

**4. Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi ngừng ở đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sợi dây đàn và kích cỡ của vú bắt đầu suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bắt teo lại và vú thò ra ngoài.**

**5. Phụ nữ lão hóa từ tuổi 20. Sản phẩm nội hóa, lông ngực biến đổi, khớp cổ họng như khớp gối, như mô phụ nữ giảm dần, giảm phàn nàn. 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 sống bị suy giảm phổi bắt đầu xơ cứng.**

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

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

**8. Tim lão hóa từ tuổi 40. Khi ngừng cơ tim giảm. Tuổi hoàn toàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tim mạch, huyết áp tăng dần... Sản phẩm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm số đàn hồi. Các động mạch cứng dần và bắt đầu đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bắt giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 bắt đầu đau tim.**

**9. Gan lão hóa từ năm 70 Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận lớn nhất không chịu khuếch tán tác động. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.**

**10. Thận lão hóa năm 50. Sản phẩm lọc chất thải khi máu bắt đầu giảm ngoài từ tuổi trung niên.**

**11. Tuổi trẻ liên tục lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam giới có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ nữ ngừng dần tinh, tuổi trẻ liên tục, tuổi hành niệu đạo, túi tinh và ngừng vật. Tuổi trẻ liên tục ngừng lớn dần theo tuổi tác. Khi tuổi trẻ liên tục tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu niệu, tiểu u niệu, tiểu niệu liên tục, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiểu niệu và tiểu khó.**

## Những thay đổi cơ thể khi về già

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài trích dịch  
Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 15:15

---

**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 của những đứa trẻ 35 thì xương đã lão hóa nên tốc độ tăng mật độ xương bắt đầu như một quá trình già cỗi tự nhiên.**

**13. Răng suy thoái tuổi 40 . Răng bị hao mòn . Đau nhức nhai nhai . Niêm mạc bị teo dãn**

**14. Bước thoái hóa thoái năm 30 . Thông thường bước thoái khi bị lão hóa thì được tái tạo ngay, những đứa trẻ 30 thì tái tạo tốt hơn là lão hóa . Đến tuổi 40 , mỗi năm bước thoái bị sút giảm tới 0.5 đến 2 % . Vì thoái hóa già khó giữ thăng bằng, trở thành chậm chạp, đau nhức và gây xương.**

**15. Nghe [thính giác] giảm đi kể từ giữa năm 50 . Rốt cuộc thoái hóa thoái 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. Vision và khứu giác giảm từ năm 60 .. Thông thường chúng ta có thể nhận được 100.000 vật trên lưỡi .. Các vật này chúng ta chỉ nhận được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn nữa và nhận mất cách chính xác được nửa.**

**18. Sinh sản mất khả năng thoái năm 35 . Khả năng sinh sản của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì sản lượng và chất lượng trứng trong trứng giảm xuống.**

**19. Tóc lão hóa thoái 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 ?

## Những thay đổi cơ thể khi về già

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài trích dịch  
Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 15:15

---

**Già không phải là một bệnh** những gì xảy ra cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số điểm sau:

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

**Triệu chứng** ít khi điển hình, không rõ ràng, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lệch nếu ít kinh nghiệm

**Khả năng** phục hồi sức khỏe sau các trị liệu thường kém 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 học cổ truyền cho rằng mình con người là một thể thống nhất giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, duy trì sự sống của con người được bền vững dài lâu.

**Vì** thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

**Và** từ đó luôn luôn lưu ý quan yếu đó, chế độ sống tốt bệnh tật cái làm nên những bệnh não, bệnh chức năng đa nội cơ thể, giữa quy luật tất nhiên mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý cả 3 vấn đề: lối sống, lối sống và hành động sao cho khoa học vẫn minh chứng cho 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là: hỏa, nước, gió, thổ, kim, mộc, âm.

**Muốn** được thể thống nhất 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 cho được mình và giáo dục cho gia đình,

## Những thay đổi cơ thể khi về già

T&#225;c Gi&#7843;: Lê T&#225;n Tài trích d&#225;ch Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 15:15

---

con cháu giúp đỡ các nhu cầu về thể chất và tinh thần chăm lo cho mình.

Thường xuyên luyện tập thể dục và thể thao, trí tuệ và thể lực như đọc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... để nâng cao thể chất, đi bộ, tập thể dục, tĩnh tâm thiền, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe cá nhân.

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

Ăn uống đúng và điều độ theo khả năng của mình, không nên nghiện bất cứ thói quen nào, hạn chế thói quen hút thuốc, ăn nhiều rau quả tươi, giảm chất béo, giảm bánh kẹo, đồ ngọt cân bằng thức ăn âm và dương, giữ gìn cân nặng không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là động vật ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thức khác, không nên ăn quá no, người già rất cần điều độ về thể chất, tinh thần, tâm hồn, đức hạnh...

Cần có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các công nhân 100 tuổi trở lên ở vùng núi, nông thôn còn ở thành phố thì rất ít và gia đình cũng không phải thành phố. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là ô nhiễm môi trường (chặt cây, phá rừng, chặt thú, phân hóa học, thuốc trừ sâu...) đã làm mất đi cảnh quan 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, đặt nó thành một danh sách là 'văn phòng quốc gia tuổi thọ' vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Ăn nhiều rau, ăn nhiều rau

- Ăn nhiều đậu, ăn nhiều trái cây

## Những thay đổi cơ thể khi về già

T&#225;c Gi&#7843;: Lê Tấn Tài trích dịch  
Th&#7913; Hai, 24 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 15:15

---

- **B**ớt ăn đồ ngọt, ăn nhiều hoa quả
- **B**ớt ăn chất béo, ăn nhiều sữa
- **B**ớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần
- **B**ớt đi xe, năng đi bộ
- **B**ớt phiến muối, ngủ nhiều hơn
- **B**ớt nóng giận, căng thẳng nhiều hơn
- **B**ớt nói, làm nhiều hơn
- **B**ớt ham muối, chia sẻ nhiều hơn.

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

**Tóm lại:** Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể đi về chu kỳ sinh đẻ đúng như sinh học trong con người chúng ta chấp nhận, ta cũng có thể giữ bộ máy cơ thể tinh vi của ta được bền vững lâu dài hơn.