

Làm th nào đ s ng dzai? Quý bô lão nên dùng internet và đi b , mode m i ph i ch ng g y và ch ng công... s s ng dzai...



Tu i th tùy thu c vào s c kh e. S ng kh e m nh không b o đ m s s ng lâu nh ng s ng m y u và b a bãi thì ch c ch n s ph i đ ng đ u v i nhi u lo nghĩ v s c kh e trong tu i già. Đi u đ n gi n đ kéo dài tu i th là tránh làm nh ng gì có th gi t h i ta. Ăn u ng không c n th n ho c s ng trác táng cũng là nh ng cách t gi t mình. Trong đ i s ng, chúng ta có nh ng món ăn b d ng giúp ta s ng thêm m t vài ch c năm nh ng cũng có nh ng món ăn làm nguy h i cho c th chúng ta. S l a ch n th c ăn t t nh t có th ch n đ ng quá trình b nh t t ho c ngăn ng a m t ch ng b nh nào đó có th phát sinh do s ăn u ng không t t trong lúc còn tr . Ăn u ng đúng cách và ăn u ng cân b ng giúp ta s ng lâu.

C n nh t ph i ăn u ng nh ng th c b d ng đ ngăn ng a s thi u dinh d ng. L i s ng c đ nh cho đ n 50 tu i c a nhi u ng i trong chúng ta đã gây ra tình tr ng thi u dinh d ng mà chúng ta không bao gi hay bi t. T t nhiên không ph i đ i đ n khi đã quá 50 tu i m i b t đ u quan tâm đ n vi c săn sóc s c kh e đ s ng lâu mà ngay trong lúc còn tr , m i ng i đ u ph i t lo cho s c kh e c a mình trong m i lúc. Chính s ăn u ng b a bãi và s ng c u th trong lúc còn tr đã đ a đ n h u qu b nh t t trong tu i già (kh u nh p b nh xu t). Cho nên s ng thêm nh ng năm tháng kh e m nh là vi c làm c a b n thân t ng ng i. Đ hoàn thành trách v k di u y, ta ph i l a ch n cách ăn u ng là nên dùng nh ng th gi và nên tránh nh ng th gi. Cùng v i nh ng th c ăn nào đó nên tránh, ta hãy ăn nh ng th c ăn đ c tin t ng là s giúp kéo dài quãng đ i c a mình.

M i ngày nên u ng ít nh t 1.5 lít ch t l ng mà ph n l n là n c trong. Đ giúp tiêu hóa t t và

tr đ c táo bón, m i ngày sáng s m khi m i th c đ y ch a súc mi ng, hãy u ng kho ng 2 ly c i n c l c, n u pha n a nóng n a l nh càng t t. Cũng có th u ng thêm m i ngày 2 tách trà đ không nh ng c i thi n kh nă ng th gi n c a m ch máu mà còn làm loãng máu và gi m s đ đ ng máu. U ng thêm n c cranberry ch s n (không có đ đ ng) đ làm tăng đ cholesterol t t (HDL) trong máu và ng n a nhi m trùng đ đ ng ti u. U ng n c cà chua s ng không đ đ ng đ đ phòng cholesterol x u (LDL) đ ng trên thành đ ng m ch làm ngh n m ch máu.

Ph i tuy t đ i tránh dùng nh ng lo i n c u ng có h i, đ c bi t là coca-cola r t đ c h i. Ph i gi m b t ho c b h n cà phê, r u và các lo i n c u ng có ch a đ đ ng và caffeine. Cà phê làm cho tim đ p m nh, làm gi m kh nă ng h p th ch t b vào c th và làm tăng cholesterol x u (LDL) trong máu. R u làm ch m nh p tim, làm x c ng đ ng m ch, làm h i gan n u u ng x l ng và nó ch ng cho ta m t chút nă ng l ng nào c ! Đ đ ng làm tăng đ đ đ ng trong máu đ a đ n b nh ti u đ đ ng r t khó tr . N u mu n ăn ng t thì dùng m t ong thay cho đ đ ng. Ăn mu i thái quá cũng làm h i cho s c kh e. Thu c lá và r u là hai th đ c h i làm cho ta chóng già, lên cân, b x gan, b b nh tim m ch, đ t qu (stroke), th ng phong, lao ph i, ung th v.v... đ a đ n vi c rút ng n tu i th . Tránh nh ng th c ăn có nhi u tinh b t nh g o tr ng, bánh mì, bánh ng t v.v... Tóm l i, n u mu n kéo dài tu i th thì không nên ăn u ng nh ng th v a k .

Nên ăn nhi u rau t i và trái cây t i đ ng v (nghĩa là mùa nào có rau trái gì thì ăn th n y) đ v a r ti n v a có m t s l ng l n sinh t và khoáng ch t thiên nhiên. Ăn nhi u trái cây và rau c s gi m đ đ c m t cách đ ng k nguy c b t c ngh n m ch máu não. C ăn rau trái 3 l n m i ngày thì nguy c tai bi n m ch máu não gi m đ đ c 20% nh sinh t C trong rau trái ng n a s h ình thành cholesterol. Hãy dùng máy xay trái cây (juice extractor) đ xay rau trái l y n c u ng làm tăng thêm giá tr dinh đ đ ng (hãy tìm tài li u xem cách xay và thành ph n các lo i rau trái). Nên ăn xà lách tr n v i tr ng ho c xà lách tr n v i d u olive. Ăn hành và t i nhi u l n trong tu n có th tránh đ đ c các b nh m n tính. Nên x t tép t i thành lát nh đ trên đĩa r i ăn trong lúc dùng c m ch đ đ ng c n ngang tép t i. Khi b c m l nh ho c m c vài b nh l t v t mà dùng hành t i cũng có tác đ đ ng ch a tr . Cũng nên ăn g ng và ngh đ ch ng vi m nhi m. Ngu n th c ăn t t nh t hàng ngày là các lo i có ch t x nh ngũ c c nguyên ch t đ i b t c đ đ ng gì, h t h đ đ ng, h t bí đ , bông c i (broccoli ho c cauliflower), c n tây (celery), măng tây (asparagus), khoai lang, cà r t, cà chua, đ a leo, t ng t, các lo i dâu (strawberries, raspberries, blueberries ....), trái b (avocado), chu i, nho, táo, đào (peach), m n (plum), các th trái thu c h cam quýt, đ u nành và các lo i đ u khác v.v... S n ph m c a đ u nành ho c h n h p các lo i đ u khác giúp ta gi đ đ c m c ch t đ m (protein) thích đ ng trong th c ăn mà kh i c n ăn th t. Tuy nhiên, n u mu n ăn th t thì nên ăn cá t i (ăn cá lo i nh luôn x đ đ ng t t h n lo i cá l n) ho c thay th cá b ng đ u cá và ăn th t gia c m (b da). Nên h n ch ăn các lo i th t có màu đ nh th t heo, th t bò, th t dê, th t nai, th t c u v.v... (n u ăn, ch nên ăn th t n c và b m). Th nh tho ng có th ăn m t mi ng th t n c n đ v b ng cách t m n c x t vào th t tr c khi n đ gi m và n đ lâu i nhi t đ th p r i ăn v i rau h p. M i ngày ch ăn đ i 50gr ch t béo và tránh nh ng th c ăn có th cho ta h n 10gr ch t béo trong m t kh u ph n ăn. Không nên dùng m đ đ ng v t mà dùng đ u th c v t đ chi n xào. Nói chung các

ch t béo, nh t là ch t béo bão hòa (có trong th t đ ng v t, da gia c m, s n ph m làm t s a, cùi d a ...), làm cho ta m p phì và là nguyên nhân c a nhi u ch ng b nh. Nên ch n 2/3 th c ăn hàng ngày là th c ăn chay vì trong đó có nhi u ch t b d ng ho c ăn nh ng ph n ăn làm b ng y n m ch giã nh (oatmeal). Nên chia thành 5, 6 b a ăn nh trong ngày thay vì ăn quá no trong m t, hai b a đ cho đ tiêu hóa. Không nên ăn v t và ăn khuya nh ng không b nh ng b a đi m tâm nh m m c đích ch ng vi c lên cân và ch ng s phát tri n s c đ kháng insulin. Đ ng th i, nên dùng các th c ph m b sung có ch t x nh Metamucil ho c Citrucel (15 phút tr c m i b a ăn) ho c có sinh t B, C, E và calcium d i đ ng viên đ u có bán ở các c a hàng th c ph m có ích cho s c kh e (health food stores). Mu n ăn v t thì ch dùng các lo i h t (seeds) ho c các lo i qu h ch (nuts) ho c bánh làm b ng y n m ch (oatmeal cookies) ch không nên ăn các lo i bánh k o ng t có nhi u đ ng. V i ng i cao tu i, càng ăn nhi u càng ch t nhanh.

Ngoài các vi c ăn u ng đúng cách và kiêng c , ta nên áp đ ng thêm nh ng l i khuyên h u ích sau đây:

- Gi không cho m p vì ng i m p phì d m c ph i nh ng ch ng b nh hi m nghèo khác nh huy t áp cao, cholesterol cao, ti u đ ng, tim m ch .... Gi th tr ng bình th ng thì có th tránh đ c nh ng lo âu v s c kh e trong su t c cu c đ i. T c ng có câu: “Th t l ng càng dài, tu i th càng ng n”.

- Hãy t ki m tra b ng cách tính ch s kh i l ng c th (body mass index) nh sau: L y th tr ng (kg) chia cho bình ph ng chi u cao (mét). N u k t qu d i 18.5 là suy dinh đ ng, t 18.5 đ n 24.9 là bình th ng, t 25.0 đ n 29.9 là m p và t 30.0 tr lên là m p phì. Gi m cân thì huy t áp, đ cholesterol, đ đ ng trong máu đ u gi m. Ph i gi đ cholesterol d i 200mg/dl và huy t áp d i 120/80 m i t t (huy t áp t 140/90 tr lên đ c xem là cao).

- M i năm ph i th máu và khám t ng quát m t l n đ phát hi n k p th i các ch ng b nh và ch a tr ngay t đ u (b nh đ càng lâu càng khó ch a tr). Đ ng th i, nên chích ng a c m cúm khi mùa đông s p đ n.

- Ph i ng đ y đ t 7 đ n 8 gi m i đêm. Nh ng ng i đ t đ n s tu i 100 th ng coi gi c ng là u tiên hàng đ u.

- Không bao giờ nín ti u ti n và ph i đi ti u cho th t s ch b ng đái. Đ tránh ti u đêm thì không nên u ng n c và ăn ch t l ng sau 6 gi t i.

- Tránh không khí ô nhi m b i các ch t đ c h i và b i b m (nên mang kh u trang n nh ng n i này).

- Hàng ngày nên súc mi ng b ng n c Listerine ho c n c mu i pha loãng và đánh răng b ng kem đánh răng vào lúc th c d y, tr c khi đi ng và sau các b a ăn. Cũng nên th ng xuyên r a tay b ng n c m và xà phòng đ sát trùng.

- M i b a nên x t lát vải tép t i b ra đĩa tr c khi ăn (không nên c m c n tép t i) đ đ phòng đông máu (n u ăn t i thì đ ng u ng aspirin 81mg).

- T p đ u đ n nh ng đ ng tác th d c khác nhau m i ngày ho c ch đi b trên 3km vào bu i chi u (t t h n bu i sáng) m i ngày ít nh t 30 phút ho c ch y b 10 đ m trong m t gi (nên thay đ i t c đ ch y trong t ng đ n đ ng ch đ ng gi nguyên m t t c đ trong su t th i gian ch y). Th d c đ u đ n r t quan tr ng đ gi tinh th n cũng nh th xác đ c m nh kh e. N u không th t p th d c th ng xuyên đ c thì ít nh t cũng ph i t p c 2 ngày m t l n. Vào nh ng ngày n ng g t ho c có s ng mù ho c l nh l o thì t p trong nhà. Nên đi lên xu ng c u thang m i ngày t 4000 đ n 5000 b c. Cũng nên t p c t (dùng t n ng hay nh tùy theo s c m i ng i) m i tu n 30 phút đ làm r n ch c các b p th t và làm kh e tim. Đ ng bao gi ng i lâu m t ch mà ph i năng đi đ ng v n đ ng. Nên đ u xe xa đ đi b vào văn phòng hay vào ch mua s m. Chèo thuy n b i l i ho c đi b vi t dã cũng giúp cho ta tránh đ c nh ng b nh hi m nghèo.

- Ph i luôn trau gi i ki n th c đ đ u óc kh i m m m nh đ c sách báo, nghe phát thanh, xem truy n hình, nghiên c u các đ tài có ích và truy c p internet v.v... M t nghiên c u cho th y các cao niên s đ ng internet hàng ngày s giúp cho não b ho t đ ng t t, duy trì đ c trí nh và kh năng t duy s c bén đ ng v i c m t “không dùng thì m t”. Còn c n nên tham gia tích c c vào các sinh ho t c ng đ ng và trao đ i ki n th c.

- Ph i có vi c làm đ v n đ ng trí óc và chân tay, giúp khí huy t l u thông đ ng n ng a b nh t t. N u không làm đ c vi c gì v t v thì cũng nên đ n đ p l t v t trong nhà ho c ra phía sau nhà làm công vi c v n t c nhi u l n trong tu n ho c làm vi c thi n nguy n trong các tr ng

h c, b nh vi n, h i t thi n v.v... đ gi cho c th luôn kh e m nh. Aristote nói: “Không có gì làm ki t qu và h y ho i c th ng i ta b ng tr ng k b t đ ng” và Canton nói: “Con ng i nh kim khí, dùng vào vi c thì sáng, không s đ ng t b r ăn mòn”. Hãy l y công vi c hàng ngày đ làm ni m vui!

- Kiên trì t p xoa bóp toàn thân hàng ngày s có tác đ ng làm giãn m ch, làm thành đ ng m ch m m i h n và giúp cho máu tr v tim đ h n, tăng c ng ho t đ ng c a th n kinh, gi m đ c hi n t ng đ bong gân ho c tr o chân ng i l n tu i và c i thi n ch c năng tiêu hóa v.v...

- M i ngày nên ng i thi n trong 20 phút (đi u hòa h i th và t p trung t t ng) đ th giãn và gi i t a nh ng u phi n.

- Lúc nào cũng t i c i vì “m t n c i b ng m i thang thu c b ” và r ng l ng tha th ch đ ng phi n mu n ho c cau có, gi n h n ho c đ ng cho nh ng b c b i, lo nghĩ l n qu n trong tâm trí su t ng y.

- Ph i s ng g n g i và thân m t v i nh ng ng i trong gia đình và dòng h , làm quen v i nh ng ng i xung quanh, k t giao v i nhi u b n bè t t, thân thi n v i nh ng b n đ ng nghi p s làm. Nên có nh ng cu c du ngo n ng m c nh đ ti p xúc đ c nhi u ng i và làm cho tinh th n tr nên th thái. Hãy ch n cu c s ng l a đôi thay vì s ng đ c thân. M t nghiên c u cho th y nh ng ng i có m i giao t xã h i r ng rãi th ng có tu i th cao h n nh ng ng i s ng cô đ n ho c khép kín. Tình b n là m t th vũ khí l i h i có th giúp chi n đ u v i b nh t t và suy nh c, làm ch m quá trình lão hóa và kéo dài tu i th .

- Cu i cùng, ph i có k ho ch cho t ng lai vì không có gì h u ích cho ta đ s ng t ngày này qua ngày khác b ng có m t đ i u gì đó đ mong đ i nh ng không có c v ng quá cao.

Ch c n làm m i vi c nh trên m t cách đi u hòa thì không có gì là ph c t p trong vi c kéo dài quãng đ i c a ta thêm 10 hay 20 năm. N u c m th y nh ng đ i u nói trên khó th c hi n thì ch c n ghi nh :

## Mở màn với ý niệm Trùng Sinh Bất Tử

T&#225;c Gi&#7843;: Phan Lạc

Th&#7913; Hai, 19 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2011 11:51

---

Đêm bầy (mọi đêm ngủ ít nhất 7 giờ), ngày ba (mọi ngày ăn 3 bữa bình thường và uống nhiều nước), vô ra không k (năng đi đứng và vận động thoải mái).

Chúc mọi người thi công thành công và sống lâu, sống mạnh!  
Tiếp đây, xin viết tiếp quý về bài thơ SẼ NG VUI SẼ NG KHẸ :

Bầy tám mươi còn thơ trẻ  
Bãi cuốc đi làm vui tươi:  
Đi đâu cũng thấy nắng,  
Đến đâu cũng thấy nắng thân thơ.

Dù cuốc sống trăm đời đau khổ,  
Núi u sầu vọt biển mọt bên,  
Tìm đời quý t chí tiếp lên  
Đang xây sống nghĩ p trẻ nên sống bền!

Đy con cháu gìn đởo lý,  
Phạm đi “hữu chí cánh thành”.  
Bao giờ con cháu thành danh  
Là ta cảm thấy đã thanh thản rồi!

TRÍ và ĐC đi đi mãi mãi  
Là gia tài đi đi cháu con,  
Không màng gác tía hữu sơn,  
Ngao du ngắm cảnh non hữu tình.

Tập thể đức đức sinh mọi sáng,  
Chở đi ăn cũng gung tuân theo,  
Xua tan bnh tật hi m nghèo,  
Quyết tâm tránh cảnh nh m queo trong nhà,

Giao tiếp rnh cũng là cách sống,  
Thích vui đùa cũng chnh lão suy.  
Đủ cho đn “c lai hy”  
Vn sống vui khỏe nh khi thi u thi.

Ta mãi nguyện n quăng đi đáng sống,  
Sống dài lâu, nòi giống hùng cường!