



Mười Bí Quyết Sống Lâu

Người Trung Quốc có câu: "Không sống nổi 100 tuổi, lỗi chính là tại mình". Vậy làm cách nào để trường thọ? Các nhà khoa học cho rằng, nếu làm được 10 điều sau thì việc sống lâu trăm tuổi là trong tầm tay.

1. Có mục tiêu: Luôn tâm niệm tất cả vì mục tiêu sức khỏe, mọi hoạt động đều phải xoay quanh mục tiêu này. Chỉ có sức khỏe tốt, bạn mới có cuộc sống chất lượng cao.

2. Thư giãn: Hãy thư giãn một chút khi phiền muộn. Lúc vui vẻ sảng khoái hãy nhâm nhi một chút rượu, một chén trà, một chút thư giãn sẽ làm cho tâm hồn thanh thoi. Trồng hoa, chăm cây, câu cá, thả chim, du lịch, đọc sách... sẽ làm cho tâm hồn khoáng đạt.

3. Nên quên: Quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù, không được để ý nghĩ "mình già rồi" thường trực trong đầu và là câu cửa miệng. Nói già, già sẽ đến, nói bệnh, bệnh tự sinh. Luôn canh cánh hận thù, oán đời... là kẻ thù của tuổi thọ.

4. Vận động: Luôn để cơ thể đang trong trạng thái vận động. Cách vận động tốt nhất là đi bộ, hãy đi bộ mỗi ngày 3 cây số trong vòng 30 phút. Các hình thức vận động khác như bơi lội, đạp xe, thể dục, đánh bóng, leo cầu thang cũng rất thích hợp.

5. Giảm tinh bột: Tuổi càng cao nên ăn thanh đạm là chính, ăn nhiều rau, hoa quả. Lương thực nên dùng chủ yếu là các loại lương thực sơ chế, các chế phẩm từ đậu, rau dại... Mỗi ngày nên ăn 1 ít thịt nạc, trứng, cá. Còn mỡ, nhất là mỡ động vật, đường và muối chỉ nên dùng một chút. Mỗi bữa không nên ăn quá no.

6. Giảm ham muốn: Lòng tham là kẻ thù của tuổi thọ. Chớ ham danh lợi, vứt bỏ các điều phiền muộn làm cho thân thể và đầu óc luôn được thanh thoi, vui vẻ và hạnh phúc.

7. Nhân nhượng: Hãy chân thành đối nhau, khi có tranh chấp nên đặt chữ Nhẫn lên trên. Nên làm nhiều việc thiện, khoan dung với mọi người.

8. Giao hảo: Cô đơn là kẻ thù lớn của sức khỏe. Cô độc lâu dài não sẽ bị thoái hóa, làm người chóng già, thậm chí còn có thể gây bệnh ngớ ngẩn cho người già. Tăng cường giao lưu với bạn bè tốt sẽ gia tăng hứng thú cho cuộc đời.





9. Giảm rượu, bỏ thuốc lá: Một chút rượu màu cho 1 ngày có lợi cho sức khỏe, nhưng uống nhiều rượu trắng lại làm bệnh tật gia tăng. Mỗi ngày không nên dùng quá 15gr rượu. Bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt.

10. Cởi mở: Tâm tình khoáng đạt, chớ so kè với mọi người, luôn giữ cho tâm lý cân bằng. Hòa thuận với người, vui vẻ giúp bạn, đọc nhiều làm vui... Tự tận hưởng những ngày thú vị.

Bác sĩ Tê Quốc Lực

