

Y HỌC + SỨC KHỎE
HỒNG CHIÊU QUANG
Biên dịch HUỖNH PHỤNG ÁI

Bác sĩ tốt nhất là chính mình

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH CHO SỨC KHỎE

Nếu biết sống
đúng cách,
con người
có thể thọ
120 tuổi!



1

Tái bản
lần thứ 28



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MINH

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH
CHO SỨC KHỎE

①

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. T.1 : Những lời khuyên bổ ích cho sức khoẻ / ch.b. Hồng
Chiếu Quang ; Huỳnh Phụng Ái. - Tái bản lần thứ 28. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016
108tr. : hình vẽ ; 20cm

1. Sức khoẻ. 2. Sức khoẻ và an toàn cá nhân. I. Hồng Chiếu Quang ch.b. II. Huỳnh
Phụng Ái ch.b.

616 — đc 22
B116

Bác sĩ tốt nhất chính mình 1



8

934 974 111856

HỒNG CHIÊU QUANG
Dịch giả HUỲNH PHỤNG ÁI

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH
CHO SỨC KHỎE

TẬP
1

NHÀ XUẤT BẢN TRÉ

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Trân trọng sức khỏe!

Tận hưởng sức khỏe!

Sáng tạo sức khỏe!

Nếu bạn còn trẻ và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn đã già và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!

Nếu bạn giàu có nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!

Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Trong các năm gần đây, ở Trung Quốc dường như không có một tài liệu y khoa nào lại có những bản truyền tay và photo nhiều như tài liệu về lời khuyên sức khỏe của giáo sư Hồng Chiêu Quang.

Giáo sư Hồng Chiêu Quang sinh năm 1939 tại Phúc Kiến, tốt nghiệp học viện Y khoa Thượng Hải. Nhận lời mời của các tỉnh thành Trung Quốc, ông đã có nhiều buổi nói chuyện về chuyên đề “Y học dự phòng”, nội dung như tiếng chuông báo động cảnh tỉnh dư luận, mang lại nhiều ý kiến phản hồi sôi nổi trong cộng đồng, nhiều khán thính giả đã tâm sự rằng: Nếu sớm được nghe giáo sư giảng giải, sẽ không đến nỗi phải lâm bệnh nặng làm liên lụy tới gia đình và người thân. Thậm chí, nhiều khán thính giả còn nhận xét rằng: Nếu sớm nghe ông giảng giải, sẽ không vì quan niệm sai lầm, hoặc thiếu hiểu biết, mà dẫn tới căn bệnh hiểm nghèo, tử vong hoặc trở thành người thực vật vô tri vô giác.

Việc phòng ngừa trước khi phát bệnh chẳng những giảm một cách đáng kể nỗi đau bệnh tật cho mọi người, đồng thời

còn nâng cao tuổi thọ bình quân của toàn dân, tiết kiệm một khối lượng lớn nguồn vốn của quốc gia, nhìn chung, môn Y học dự phòng của Giáo sư Hồng Chiêu Quang đem lại hiệu quả cao mà lại ít tốn kém.

Quyển sách này được giáo sư Hồng Chiêu Quang tập hợp lại trên cơ sở các bài phát biểu của ông. Để giúp bạn đọc dễ dàng nắm vững nội dung, sách được chia thành ba phần gồm chương quan niệm, chương tu thân và chương dưỡng tâm, thêm tiêu đề chú thích, nhấn mạnh những đoạn đặc biệt quan trọng và mang ý nghĩa cảnh tỉnh, nhằm giúp bạn đọc nắm vững nội dung.

LỜI TỰA

Đầu năm 2003, tình cờ chúng tôi được một người bạn tặng cho quyển sách **“Kiện khang trung cáo”** (tức **“Bác sĩ tốt nhất là chính mình”**) của giáo sư Hồng Chiêu Quang. Người bạn cho biết là ở Trung Quốc người ta tranh nhau mua sách này gửi cho bè bạn thân quen làm quà tặng. Cảm thấy thú vị nên trong vòng hai đêm chúng tôi đã đọc xong tập sách trên, điều làm chúng tôi thích thú nhất là tính thực tế và dễ hiểu của sách, giúp người đọc “đọc là hiểu ngay, hiểu và làm được, có thể nhận thấy kết quả sau khi thực hành”... Ai ai đều xem việc có trong tay quyển **“Bác sĩ tốt nhất là chính mình”** này là một niềm hân hoan, hạnh phúc và hợp thời. Việc chú tâm đi vào nghiên cứu môn y học dự phòng của giáo sư Hồng là do phát hiện hai hiện tượng trái ngược: trong khi tỉ lệ căn bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não có xu hướng giảm ở các nước kinh tế phát triển, thì lại có xu hướng tăng ở Trung Quốc; xét về nguồn kinh phí y tế, Trung Quốc chủ yếu chi cho công tác điều trị, tức là khâu khắc phục hậu quả; còn ở các nước phát triển lại chi nhiều cho giáo dục sức khỏe và phòng bệnh. Từ đó ông nảy sinh một ý nghĩ: “Chỉ khi phổ cập đến cộng đồng,

y học mới phát huy tác dụng tốt nhất". Ông mạnh dạn đi vào nghiên cứu chuyên ngành, bắt đầu con đường phổ cập kiến thức phòng bệnh. Còn về nguồn gốc các buổi thuyết trình sức khỏe thì như lời ông kể: Ban đầu chỉ là buổi tâm sự bên cạnh giường bệnh của một bệnh nhân nào đó. Dần dần, câu chuyện của ông thu hút những bệnh nhân khác. Họ tụ tập lại và lắng nghe, thế là trở thành buổi tọa đàm trong phòng bệnh, rồi từ phòng bệnh này tới phòng bệnh khác, bệnh viện này tới bệnh viện khác. Nhiều bệnh nhân, y bác sĩ đã thu hoạch được nhiều điều bổ ích qua các buổi nói chuyện của ông nên đã truyền tai nhau từ người này sang người khác, cuối cùng thì toàn thành phố Bắc Kinh đều biết bác sĩ Hồng Chiêu Quang. Thế là bắt đầu cuộc hành trình thuyết giảng của giáo sư từ đơn vị này tới đơn vị khác, từ tỉnh thành này tới tỉnh thành khác trên khắp xứ sở của Vạn lý trường thành.

Tóm lại, những lời khuyên sức khỏe bình dị do ông đề ra chính là sự kết hợp giữa tri thức khoa học và nhận thức về cuộc sống một cách tài tình, hàm chứa sự am hiểu về y học và từng trải trong cuộc đời, nên nhận được sự hoan nghênh nhiệt liệt của độc giả. Vì vậy, chúng tôi quyết định dịch quyển sách này ra tiếng Việt để phục vụ bạn đọc. Hy vọng rằng sau khi xem sách, chúng ta càng trân trọng sức khỏe, hưởng thụ sức khỏe và sáng tạo sức khỏe.

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



QUAN NIỆM GIÚP THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI.
LÝ LÊ SÂU SẮC, NHIỀU LÚC TIỀM ẨN TRONG LỜI NÓI ĐƠN GIẢN.
NHỮNG QUAN NIỆM DƯỚI ĐÂY TUY RẤT MỘC MẠC, SONG LẠI LÀ
TIẾNG CHUÔNG CẢNH TỈNH ĐỐI VỚI CHÚNG TA.

P H Ầ N I

QUAN NIỆM

*Chỉ cần có quan niệm và biện pháp đúng đắn,
con người có thể thọ đến 120 tuổi.*

Theo nguyên lý sinh học, con người có thể sống tới 120 tuổi. Nhưng trên thực tế, con người đã mắc bệnh, tàn tật rồi tử vong trước thời gian đó. Vậy thì thật ra người ta có thể thọ đến bao nhiêu tuổi?

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới, giai đoạn trung niên phải là trước tuổi 65, từ 65-74 là người cao tuổi trẻ, còn 75-90 tuổi mới chính thức là người già, 90 tuổi đến 120 tuổi mới là người cao tuổi già. Theo nguyên lý của sinh học, tuổi thọ của động vật có vú gấp 5-6 lần so với giai đoạn sinh trưởng của chúng. Nếu giai đoạn sinh trưởng của con người được tính từ thời điểm mọc chiếc răng sau cùng (từ 20-25 tuổi), thì tuổi thọ ngắn nhất phải là 100 tuổi, dài nhất là 150 tuổi, nên tuổi thọ bình quân được công nhận phải là 120 tuổi.

Trong suốt quá trình 120 năm đó, nếu chúng ta có thể giữ gìn sức khỏe, đạt tới tiêu chuẩn trước 70 tuổi không có bệnh tật, 80, 90 tuổi vẫn khỏe mạnh, thì sống tới 100 tuổi sẽ chẳng

còn là ước mơ hảo huyền, vì đó là qui luật sinh học bình thường.

Nhưng khi nhìn lại thực tế cuộc sống, tuổi thọ bình quân chỉ đạt tới 70, nghĩa là sống ít hơn 50 tuổi so với qui luật thường.

Còn đáng lẽ phải sống khỏe mạnh tới 70-90 tuổi, con người lại sớm đau yếu lúc bước vào ngưỡng cửa 40, mắc chứng bệnh nhồi máu cơ tim lúc 50, chết khi mới hơn 60, cũng là sớm có bệnh hơn 50 năm với qui luật bình thường.

Sớm mắc bệnh, sớm tàn tật, sớm tử vong đã trở thành hiện tượng phổ biến trong xã hội thời nay.

Xưa kia, người ta thường quan niệm rằng:

Người giàu có ăn không ngồi rồi, sức khỏe mới yếu, thật ra, thiếu hiểu biết về chăm sóc sức khỏe ban đầu mới là nguyên nhân chính dẫn tới sức khỏe yếu.

So sánh giữa người da trắng và da đen sinh sống ở Mỹ, người da trắng kinh tế khá, đời sống vật chất hơn hẳn người da đen, tỉ lệ mắc chứng bệnh cao huyết áp, nhồi máu cơ tim và ung thư cũng ít hơn nhiều so với người da đen. Vì vậy tuổi thọ cũng cao hơn.

Giới trí thức ở Mỹ có địa vị cao, thu nhập cao, tỉ lệ mắc bệnh cũng thấp hơn so với giới công nhân thợ thuyền. Nguyên do là giới trí thức ở Mỹ có nền giáo dục về sức khỏe, kiến thức vệ sinh, ý thức bảo vệ sức khỏe cao hơn.

Theo số liệu thống kê của tôi, nhiều học sinh tiểu học ở Bắc Kinh đã mắc chứng bệnh cao huyết áp, học sinh trung học đã bị chứng xơ cứng động mạch. Khi kinh tế phát triển, đời sống

vật chất ngày càng cải thiện, lẽ ra con người phải sống tốt, sống khỏe hơn trước mới đúng, nhưng tại sao có nhiều người lại chết sớm hơn? Dư luận cho rằng chính nền kinh tế phát triển, cuộc sống sung túc là nguyên do dẫn tới các chứng bệnh tai biến tim mạch, tiểu đường, ung bướu!

Đó là một nhận định hoàn toàn sai lầm! Nền văn minh vật chất không gây nên tội. Nguồn gốc sâu xa chính là sự nghèo nàn về văn minh tinh thần, yếu kém về kiến thức y học dự phòng. Tỷ lệ mắc bệnh thấp và điều kiện kinh tế cao của người da trắng so với tỷ lệ mắc bệnh cao và điều kiện kinh tế thấp của người da đen ở Mỹ là một minh chứng rõ ràng.

Còn giới trí thức ở Mỹ có địa vị cao, thu nhập cao, tỷ lệ mắc bệnh thấp, tuổi thọ cao hơn so với giới lao động chân tay là minh chứng thứ hai.

Qua đó cho thấy, nhân dân Trung Quốc bị bệnh nhiều, hoàn toàn không do no đủ về đời sống vật chất, mà chỉ tại thiếu thốn về văn minh tinh thần: Chỉ cần người người dân có ý thức nâng cao kiến thức y tế và nắm vững biện pháp giữ gìn sức khỏe, thì việc vừa phát triển kinh tế, cải thiện đời sống, vừa có thêm sức khỏe là việc nằm trong tầm tay của chúng ta.

NHIỀU NGƯỜI KHÔNG CHẾT DO TẬT BỆNH MÀ CHẾT VÌ NGU DỐT

Xin kể với các bạn một chuyện thật 100%: Có một người đàn ông chỉ vì khuôn số cải trắng trị giá 12 đồng (nhân dân tệ) lên lầu, mà dẫn tới hậu quả phải tốn 6 vạn đồng tiền thuốc

men, suýt chút thì bỏ mạng! Nếu trước đó ông ta có kiến thức về sức khỏe, biết rằng một con người xưa nay ít làm việc nặng đột nhiên quá gượng sức sẽ có hậu quả thảm hại ra sao, thì sẽ chẳng bao giờ mắc sai lầm tương tự.

Hiện nay có những căn bệnh nào uy hiếp tới tính mạng của chúng ta? Theo thống kê, chứng bệnh tim mạch đứng đầu bảng, vào năm 2000 trên toàn thế giới có tới 20 triệu người chết vì căn bệnh này, chiếm 1/3 tổng số người tử vong. Tổng giám đốc của Tổ chức Y tế thế giới đã phát biểu: Chỉ cần áp dụng tốt biện pháp dự phòng sẽ giúp giảm hơn phân nửa số tử vong. Có nghĩa là có một nửa trường hợp tử vong đáng lý có thể ngăn chặn. Nên các chuyên gia cho rằng: Nhiều người không chết vì tật bệnh mà là chết vì dốt kiến thức y học. Muốn không chết bởi ngu dốt, chết bởi thiếu hiểu biết, hãy ngăn chặn những căn bệnh ngay từ ban đầu.

Xin đơn cử một ví dụ: Một ông cụ đang mang trên mình chứng nhồi máu cơ tim, cần tránh mọi sự căng thẳng, gắng gượng quá sức. Vậy mà do thiếu hiểu biết, có lần thu dọn nhà cửa, thay vì chỉ nên khuân một lần 2 đến 3 quyển sách, ông đã khuân một lần cả chồng sách, gắng gượng quá sức, tim đột nhiên ngừng đập. Tuy cấp cứu kịp thời, tim đập trở lại, nhưng do thiếu oxy nên bị nhũn não, trở thành người thực vật, nằm bất động trên giường bệnh. Nếu ông cụ có kiến thức y học dự phòng, biết người lớn tuổi tuyệt đối không nên lao động quá sức thì đã chẳng xảy ra cơ sự.

Trong thời kỳ kinh tế còn bao cấp, một người đàn ông sống ở Bắc Kinh mua rất nhiều cái trắng về nhà, không ngờ hôm sau có tuyết rơi, do lo cái trắng đặt ở ngoài sân bị tuyết làm hư

hông, nên đã gắng sức khuân chúng lên lầu ba, cứ nhiều lần lên xuống để vác cho hết 50kg cải. Do ngày thường ít lao động chân tay, nên ông ta thở hổn hển, rồi ho dữ dội, cuối cùng ho ra máu, đành phải đưa đi cấp cứu. Chúng tôi tới kiểm tra, mới biết ông ấy đang bị nhồi máu cơ tim (myocardial infarction) cấp tính, suy tim trái cấp tính, phải tiêm ngay một mũi thuốc đặc trị.

Thưa các bạn, giá 1g vàng ở Trung Quốc lúc đó mới 100 tệ, 0,1g chỉ 10 tệ, thế mà mũi tiêm đó đáng giá 15000 tệ, may mà còn công hiệu, để làm tan khối máu, phải tốn tất cả 6 vạn tệ, ông mới lành bệnh. Sau này làm thử một bài toán, 50kg cải trắng chỉ đáng giá 12 tệ, ông ta vì hà tiện 12 tệ mà dẫn tới hậu quả phải tốn 6 vạn tệ, suýt chút mất mạng, thật chẳng đáng chút nào! Nếu xưa nay ông ấy có hiểu biết về y học dự phòng, thì chẳng xảy ra điều đáng tiếc này!

ĐIỀU TRỊ MẮC TIỀN CHẴNG BẰNG DỰ PHÒNG TỪ BAN ĐẦU

Dù thuốc đặc trị tốt đến cỡ nào, cũng không thể sánh bằng dự phòng!

Tác dụng của việc giáo dục về giữ gìn sức khỏe là hướng dẫn mọi người dự phòng nhiều thứ bệnh bằng những biện pháp đơn giản. Nền khoa học kỹ thuật hiện nay ngày một phát triển, tuy giúp điều trị được nhiều thứ bệnh, song chi phí rất tốn kém, chỉ một số ít người giàu có và địa vị cao mới được hưởng thụ.

Thí dụ như trường hợp ghép tim, ca đầu tiên mà bệnh viện An Trinh Bắc Kinh phẫu thuật ghép tim là trường hợp cô bé

14 tuổi ở Đông Bắc, tốn hơn 20 vạn tệ, loại thuốc mà cô bé đó uống giá mỗi lọ 100ml là 5000 tệ, tiêm mỗi mũi thuốc tốn 1500 tệ, quá đắt!

Còn bệnh động mạch vành, tuy có thể điều trị bằng kỹ thuật đặt ống thông tim, ống này chỉ dài 3cm, rộng 3mm, cân nặng không đến 0,5g mà giá đến 25000 tệ. Nhưng kỹ thuật cao cũng không thể giúp bệnh nhân hồi phục như thời chưa bị bệnh, cho nên không bị mắc bệnh mới là điều tốt nhất.

Chúng ta muốn khống chế bệnh cao huyết áp, đơn giản chỉ cần uống thuốc hàng ngày là có thể giảm tối đa nguy cơ xuất huyết não. Một khi bị tai biến mạch máu não, bắt buộc phải phẫu thuật mở hộp sọ hút máu bầm, dù sống lại cũng tàn tật. Đừng phát bệnh vẫn hơn!

Có một ông mắc chứng bệnh cao huyết áp đã hơn 12 năm, có điều kỳ lạ là uống thuốc giảm áp thì thấy khó chịu, ngược lại không uống thuốc thì dù huyết áp lên cao đến tới 200mmHg cũng chẳng sao. 12 năm sau, ông mắc chứng bệnh xơ cứng động mạch, chứng uremia¹, thay máu hàng tuần 3 lần, một năm tốn 9 vạn tệ, suốt ngày ngồi lì trên ghế, bà vợ phải chăm sóc ông suốt 12 năm, cuối cùng ông cũng qua đời.

Thật ra nếu chịu khó uống thuốc hạ huyết áp, ngày tổn chưa đầy 4 hào. Chỉ vì không chịu chữa trị bệnh tật theo đúng phương pháp khoa học, vừa tốn tiền, phí sức, chịu khổ và không cứu được mạng sống, vì vậy kỹ thuật y khoa dù cao tới đâu cũng không thể sánh bằng phòng bệnh từ thuở ban đầu.

¹ Uremia: Chứng tăng urê trong máu.



CÓ MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG
VÌ KHUÂN SỐ CẢI TRẮNG
CHỈ ĐÁNG GIÁ 12 TỆ LÊN
LẦU, MÀ DẪN TỚI HẬU QUẢ
PHẢI TỐN HƠN 6 VẠN TỆ
TIỀN THUỐC MEN, SUÝT
CHÚT BỎ LUÔN CẢ MẠNG
SỐNG!

Kinh nghiệm từ nước Mỹ: người khỏe càng cần sự quan tâm nhiều hơn của xã hội

Các công ty ở Mỹ rất biết quý trọng đội ngũ công nhân có sức khỏe tốt. Song nhìn lại nhiều nước trên thế giới, chưa hẳn đã tận tâm chăm sóc người khỏe mạnh. Xã hội thường chỉ chú tâm chăm lo cho những kẻ đau yếu, càng bệnh nặng, càng nhiều người thăm viếng hỏi han. Chúng ta gọi quan niệm này là trọng điều trị, khinh phòng bệnh.

Xin bàn kỹ về vấn đề quan niệm. Muốn đẩy mạnh công tác phòng bệnh ban đầu, trước hết cần phải thay đổi quan niệm cũ một cách triệt để, nếu không sẽ rất khó thành công. Thế nào gọi là thay đổi quan niệm?

Trước tiên, chúng ta phải nghiệm ra một điều rằng: Nhiều căn bệnh xã hội thời nay chủ yếu được bắt nguồn từ lối sống thiếu văn minh. Nói cách khác, chỉ cần chúng ta chịu khó duy trì lối sống văn minh, thì không lo thiếu sức khỏe.

Thế nào là lối sống văn minh? Gói gọn chỉ 16 chữ: *ăn uống hợp lý, thể dục đều đặn, cai thuốc bớt rượu, tâm trí ổn định.*

Chỉ cần làm đúng theo 16 chữ trên, sẽ giúp giảm 55% bệnh cao huyết áp, giảm 75% khả năng tai biến mạch não, 50% bệnh tiểu đường và giảm 1/3 khả năng mắc bệnh ung thư... kéo dài tuổi thọ hơn 10 năm. Đồng thời tiết kiệm rất nhiều chi phí thuốc men, tóm lại lối sống khỏe mạnh tuy đơn giản, song mang lại hiệu quả thật sự lớn lao.

Tại sao đòi hỏi thay đổi quan niệm? Muốn trình bày rõ về vấn đề này, xin kể lại sự việc từ đầu.

Nhớ khi tôi có mặt ở Mỹ vào năm 1981 làm công tác nghiên cứu về y tế dự phòng. Thầy giáo Steinmer là vị giáo sư nổi tiếng thế giới, ông dẫn tôi tới thăm một khu phố, tham dự buổi họp của một công ty. Tôi nghe ông chủ công ty đó tuyên bố phát giải cho các công nhân mà suốt một năm qua chưa hề nghỉ bệnh.

Mỗi người nhận một chiếc áo thun, một cây vợt chơi tennis, và một tờ chi phiếu tiền thưởng tượng trưng. Mọi người nhiệt liệt vỗ tay hoan nghênh.



TÔI DÙNG NỤ CƯỜI TƯƠI ĐỂ ĐÁP SỰ CHĂM SÓC CỦA ANH

Tôi chợt nghĩ, ông chủ này thật thông minh, vì công nhân viên của ông suốt một năm qua chưa nghỉ bệnh, giúp ông tiết kiệm biết bao nhiêu là chi phí thuốc men, nay chỉ thưởng cho họ một ít quà, nếu so với giá trị lao động của họ sáng tạo ra thì thật chẳng đáng là bao! Tuy nhiên, để động viên công nhân viên yêu thích thể thao, ông cũng bỏ ra khá nhiều kinh phí để xây hồ bơi, sân chơi tennis, phòng tập thể dục trong công ty.

Sau khi về Bắc Kinh, tôi thấy nhiều chủ tịch công đoàn, lãnh đạo đơn vị đều sắp xếp thời gian thăm những công nhân viên bị bệnh nặng, càng bệnh nặng, càng nhiều người tới hỏi thăm, chỉ có người khỏe chẳng ai màng tới. Nói như vậy, không có nghĩa là không nên hỏi han người bệnh, song người khỏe càng đáng được khích lệ động viên để mọi người đều cố gắng sống thật khỏe mạnh, vui tươi.

Qua đó cho thấy Trung Quốc xưa nay chỉ chú trọng việc điều trị bệnh, bệnh viện chúng tôi mỗi lần có cán bộ nằm viện tốn ít nhất cũng vài ngàn tệ, nghĩa là có khi nhà nước phải tốn hàng trăm vạn tệ cho công tác điều trị, nhưng lại không chịu tốn một xu cho công tác dự phòng.

Theo kết luận nghiên cứu của các chuyên gia: Chỉ cần tốn 1 đô la cho công tác dự phòng bệnh tim mạch, sẽ tiết kiệm được 8,59 đô la chi phí điều trị về sau. Đồng thời tiết kiệm khoảng 100 đô la chi phí cấp cứu.

Bản thân tôi cũng làm thống kê điều tra ở một vùng nông thôn, có một hộ nông dân thu nhập hàng năm khoảng 20 vạn tệ, khá giàu có, chỉ tiền lì xì cho con cháu nhân dịp xuân về cũng tốn hơn vài ngàn tệ, song khi tới điều tra về vệ sinh môi

trường, mới tá hỏa ra cả nhà 7 người chỉ dùng chung một bàn chải đánh răng, vì họ cho rằng đánh răng là chuyện thừa, có cũng được, không cũng chẳng sao, cả nhà họ có tới 4 người mắc chứng bệnh cao huyết áp.

Thật ra, giữ vệ sinh răng miệng có khả năng giúp giảm bớt rất nhiều chứng bệnh, như xơ cứng động mạch, bệnh tim. Ở phương Tây, vấn đề vệ sinh răng miệng là việc quan trọng hàng đầu, Tổ chức Y tế thế giới cũng luôn nhấn mạnh tác dụng của việc vệ sinh răng miệng.

Tóm lại, việc thay đổi quan niệm là điều cấp bách, nhằm chuyển biến nhận thức từ trị bệnh sang phòng bệnh.

HÊN XUI MAY RỦI NHIỀU LÚC DO SỐ MỆNH AN BÀI

Do khác nhau về gien, nhiều người nhìn bề ngoài chẳng mấy khác nhau, thật ra lại rất nhiều điểm chênh lệch. Bạn muốn mình là chú thỏ hên, hoặc con vịt rủi? Tất cả được quyết định bởi cách bảo vệ sức khỏe.

Các chứng bệnh xơ cứng động mạch, tiểu đường, ung thư thật ra bắt nguồn từ đâu? Chủ yếu có hai nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong chủ yếu do gien di truyền, nguyên nhân bên ngoài là nhân tố môi trường, hai nguyên nhân giao thoa và tác động lẫn nhau.

Nguyên nhân bên trong là một thứ di truyền, một thứ khuynh hướng, thí dụ: khi cha mẹ bạn đều mắc chứng bệnh

cao huyết áp thì con cái của họ cũng có 45% khả năng mắc chứng bệnh này. Khi cha hoặc mẹ mắc chứng cao huyết áp, thì có 28% tỉ lệ con cái bị di truyền. Nếu cha mẹ đều bình thường, thì chẳng lẽ con cái không bị cao huyết áp sao? Cũng bị, song tỉ lệ đó chỉ là 3,5%. Đó là lý do giải thích tại sao có một số người vừa mới ra đời đã mắc chứng bệnh cao huyết áp, hoặc cholesterol cao, đó là chịu ảnh hưởng nhất định bởi di truyền!

Xin đơn cử một ví dụ:

Chú thỏ con nên ăn gì? Đáng lẽ thức ăn của thỏ con phải là cà rốt, rau xanh, nếu như đột nhiên thay đổi khẩu phần của chúng, cho ăn toàn trứng và mỡ, lòng đỏ trứng chứa cholesterol cao, mỡ là chất béo động vật. 4 tuần sau, chú thỏ khó tránh khỏi nguy cơ mắc chứng bệnh đau tim. Thử làm thí nghiệm này trên vịt Bắc Kinh xem sao? Vẫn cho vịt ăn toàn trứng và mỡ, kết quả thật kỳ lạ, ngày qua ngày, con vịt chẳng bị cholesterol cao hoặc xơ cứng động mạch, tất nhiên cũng không bị chứng bệnh tim nào cả.

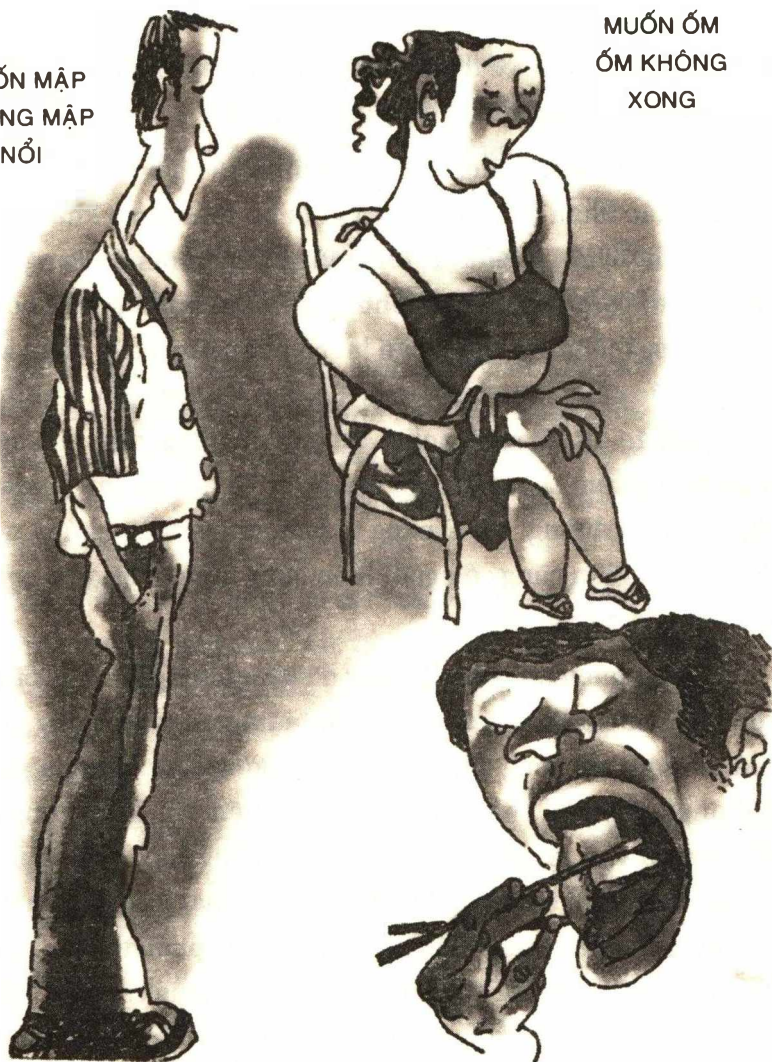
Sao kỳ vậy, tại sao thỏ ăn như thế thì bị xơ cứng động mạch, còn vịt cho ăn y như vậy lại không bị xơ cứng? Lý lẽ thật giản đơn, tất cả chỉ vì nguyên nhân di truyền, vịt là vịt, thỏ là thỏ, cơ địa chúng khác nhau!

Con người cũng thế! Tại sao Trương Tam ăn chút thịt mỡ thì cholesterol cao, xơ cứng động mạch, còn Lý Tứ thì chẳng có chuyện gì cả? Đó là vì Trương Tam có cơ địa thỏ, còn Lý Tứ có cơ địa vịt.

Tất cả chỉ tại Trương Tam xúi quẩy, biết làm sao đây?

MUỐN MẬP
KHÔNG MẬP
NỔI

MUỐN ỚM
ỚM KHÔNG
XONG



Tại sao có người ăn ít lại dễ mập, có người ăn nhiều vẫn mảnh mai? Đó cũng tại cơ địa, di truyền khác nhau mà ra, có thứ di truyền 100%, có thứ theo khuynh hướng, bệnh cao huyết áp và bệnh tim chính là có yếu tố di truyền.

Con người nhìn tướng mạo, thân hình bề ngoài, dường như chẳng khác nhau là bao, thật ra giữa họ tồn tại sự khác biệt rất lớn, thậm chí là một trời một vực. Cuộc đời đầy sóng gió chông gai, có ai tránh khỏi phút giây nếm mùi ngọt bùi cay đắng, song thể trạng mỗi người lại có phản ứng khác nhau khi đứng trước cùng một cảnh ngộ. Thí dụ: Khi gặp phải những chuyện giận dữ sốt ruột, anh A thì mặt đỏ bừng, nhịp tim đập nhanh, giận run cả người; còn anh B chỉ luôn kêu đau dạ dày; chị C bị tiểu đường, chị D càng tệ hơn, mang luôn chứng ung thư... Tuy nhiên cũng có người luôn căng thẳng tức giận, song sức khỏe vẫn bình thường.

Tôi từng quen một ông lão, tuy đã 60, nhưng sức khỏe cũng còn tốt, song từ khi hay tin con trai bị tai nạn giao thông làm chấn thương cột sống, phải nằm liệt giường, bác sĩ nói là suốt đời phải có người chăm sóc, còn tiền viện phí thì mỗi ngày lên đến cả vạn tệ. Do quá lo lắng và thương con, ông đã mất ăn mất ngủ, cuối cùng ngã bệnh, kiểm tra phát hiện bị ung thư dạ dày. Khi phẫu thuật thấy có 3 khối u, sau phẫu thuật vì quá đau buồn nên đã chết khi con trai vẫn còn đang cấp cứu. Thế đấy, một con người ba tháng trước đó hoàn toàn khỏe mạnh, nay do gánh nặng tâm lý, căng thẳng thần kinh, làm phát sinh tật bệnh, chính cơn stress tinh thần đã làm cho ông bị ung thư.

Tóm lại, đứng trước cùng cảnh ngộ thương tâm, căng thẳng, có người thích ứng rất tốt, cũng có người chịu đựng không thấu, tất cả chỉ vì khả năng gánh chịu tâm lý, tinh thần, tính cách và ý chí của mỗi người đều không giống nhau. Đó chính là nguyên nhân nội tại khiến sức khỏe mọi người khác nhau.

SỨC KHỎE BÌNH ĐẲNG VỚI MỌI NGƯỜI, CHỈ XEM AI THEO KỊP QUI LUẬT SINH TỒN

Sức khỏe bình đẳng trước mọi con người. Chỉ cần tuân thủ qui luật sức khỏe, bảo đảm anh suốt đời sống khỏe sống tốt, nếu đi ngược với qui luật, bị mẽ đầu sứt trán cũng là lẽ đương nhiên, qui luật này cũng chẳng bao giờ thay đổi trước quyền thế địa vị và tiền của.

Trong các yếu tố gây nên căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, tiểu đường, ung thư... tác nhân bên trong chỉ chiếm 20%. Còn 80% chính là nguyên nhân bên ngoài. Vì vậy chúng ta hoàn toàn có thể giảm bớt và khống chế những căn bệnh thông qua lối sống hợp lý và khoa học.

Hãy nắm vững chiếc chìa khóa sức khỏe trong tay! Nay tóm gọn bằng 16 chữ vàng ngọc: ăn uống hợp lý, thể dục đều đặn, cai thuốc bớt rượu, tâm trí ổn định.

Rất nhiều phụ huynh do quá cưng chiều con cái trong gia đình, cho cháu ăn toàn là sơn hào hải vị, yến sào, sâm Hoa Kỳ, sữa ong chúa... Thật ra, mua chi cho tốn nhiều tiền của? Chỉ cần cho cháu uống vitamin B tổng hợp, vitamin C, thêm sữa tươi là đã đủ dinh dưỡng. Khi đường ruột cháu không chịu

sữa tươi thì sao? Cứ việc đổi sang Yoghurt. Không thích ư? Thì chuyển sang sữa đậu nành, nhưng phải cho liều gấp đôi, vì chất calcium trong sữa đậu nành chỉ bằng một nửa của sữa tươi.

Song bạn lại nói: “Nếu tôi chẳng có hứng thú với ba món trên thì sao?” Tôi xin trả lời: **Vậy bạn cứ việc chờ chết!**

Vì đứng trước sức khỏe, mọi người đều bình đẳng, chìa khóa sức khỏe đang nằm trong tay bạn, nếu bạn chịu tuân thủ qui luật sức khỏe, bảo đảm bạn suốt đời sống khỏe sống tốt, nếu đi ngược với qui luật, bị mẽ đầu sút trán cũng là lẽ đương nhiên, qui luật này cũng chẳng bao giờ thay đổi trước địa vị và tiền của.

Bệnh viện chúng tôi từng tiếp nhận một người bệnh, ông ta hết sức giàu có, tuổi đời còn trẻ, chỉ mới 38, nhưng đã là chủ tịch Hội đồng quản trị của tám công ty. Ông đột nhiên bị nhồi máu cơ tim, sau khi cấp cứu, tuy đã hoàn hồn, nhưng thành tim của ông quá mỏng so với kích thước bình thường, chỉ cần một cơn ho dữ, cũng có nguy cơ làm rách tim, phải mang gậy đi từng bước thật nhẹ nhàng.

Một hôm, ông hỏi tôi:

- Thưa bác sĩ, tôi có điều này nghĩ mãi không ra.

- Điều chi?

- Tại sao Thượng đế xử tệ với tôi như vậy? Người ta 78 tuổi vẫn sống rất khỏe, cơ sao tôi phải mắc căn bệnh này trong lúc còn trẻ như vậy?

Theo tôi biết thì Thượng đế luôn công bằng. Đó là qui luật thiên nhiên, chuyện đời tuy lắm cái không công bằng, nhưng Thượng đế thì không. Ông bị bệnh là lẽ đương nhiên, vì ông đã làm trái với bốn qui luật giữ gìn sức khỏe đó là: “Ăn uống hợp lý, thể dục đều đặn, cai thuốc bớt rượu, tâm trí ổn định”.

Máu ông rút ra, bị đông lại ngay, cho thấy máu quá đặc, để sau 8 tiếng, trên bề mặt nổi lên một lớp mỡ, cho thấy hàm lượng mỡ trong máu cao. Ông cân nặng hơn 90kg, vòng eo lớn hơn 1m, suốt ngày ăn uống no đầy, toàn là sơn hào hải vị, thế là trái với qui luật “*ăn uống hợp lý*”. Ông đi làm ngồi xe hơi, lên lầu có thang máy, không bao giờ nghĩ tới tập thể dục, đó là trái với qui luật “*thể dục đều đặn*”. Ông ngày hút 2 gói thuốc lá, bữa ăn nào cũng rượu chè, trái với “*cai thuốc bớt rượu*”.

Trong phòng ông luôn có cô thư ký, phía dưới nhà lại có cô bạn gái xinh đẹp, ông cầm tay em này tim đập nhanh, ôm eo em kia máu tăng cao... Điện thoại cầm tay reo không ngừng, khi làm ăn có lời, ông phấn khởi vui mừng, làm ăn thua lỗ, ông lo âu nóng ruột, còn chi là “*tâm trí ổn định*”... Bốn qui luật giữ gìn sức khỏe ông đều làm trái làm ngược, không bị bệnh mới lạ, trách Thượng đế sao được?

VÒNG EO CÀNG LỚN, TUỔI THỌ CÀNG NGẮN

Béo phì là triệu chứng của sự già nua, còn “phát tướng” vùng bụng, là triệu chứng của tật bệnh.

Ngạn ngữ Anh có câu: “Vòng eo càng lớn, tuổi thọ càng ngắn”, muốn biết người nào tuổi thọ ra sao, chỉ cần đo vòng eo anh ta sẽ biết!

Béo phì là triệu chứng của sự già nua, còn “phát tướng” vùng bụng, là triệu chứng của tật bệnh.

Tiêu chuẩn cân nặng của một người là độ cao trừ đi 105, hoặc độ cao trừ 100, nếu bạn cao 1,70m, trừ đi 100, tức là 70kg. Nghĩa là cân nặng của bạn tốt nhất đừng quá 70kg, lý tưởng hơn là trừ 105, nghĩa là 65kg. Muốn tìm ra con số tiêu chuẩn có thể làm bài toán như sau: cân nặng (kg)/độ cao bình phương (m^2), ta gọi đáp số này là chỉ số cân nặng. 22 là con số tốt nhất, 24 hoặc 23 cũng được. Nếu lớn hơn 24, coi như vượt cân, trên 28 là béo phì, đó là tiêu chuẩn dành cho người châu Á.

Ta chia béo phì thành hai dạng: dạng béo theo hình trái táo và dạng béo theo hình quả lê. Nếu béo tập trung vùng bụng, gọi là béo dạng trái táo, hoặc béo nội tạng, đa số là nam giới bị. Đây là kiểu béo phì nguy hiểm, liên quan nhiều tới bệnh tim, xơ cứng động mạch và tai biến mạch máu não. Dạng béo trái lê thường thấy nơi phụ nữ, béo ở vùng hông và đùi, lớp mỡ tập trung vùng ngoài, còn gọi là béo ngoại tạng, ít bị bệnh tim hơn.

Chúng tôi từng cho mổ tử thi của một người bệnh đột quỵ lúc chỉ mới 38 tuổi, cân nặng tới 99kg, là người nghiện thuốc, nghiện rượu, ngại kiểm tra sức khỏe và khám bệnh. Khi mổ ngực ra, không tìm thấy quả tim, hóa ra tim bị bọc bởi một lớp mỡ dày 3cm. Động mạch vành bị đóng mỡ 95%, đây là béo phì dạng vùng bụng, hết sức nguy hiểm. Thường đi kèm với các chứng bệnh như máu nhiễm mỡ, gan nhiễm mỡ, tiểu đường, cao huyết áp và đau tim. Cho nên, bệnh béo phì là vấn đề xã hội nghiêm trọng. Nhất là thời nay, khi đa số trẻ em đều

ĐỨNG TRƯỚC SỨC KHỎE, MỌI NGƯỜI ĐỀU BÌNH ĐẲNG, NẾU BẠN
CHỊU TUÂN THỦ QUI LUẬT SỨC KHỎE, BẢO ĐẢM BẠN SUỐT ĐỜI
SỐNG KHỎE SỐNG TỐT, NẾU ĐI NGƯỢC VỚI QUI LUẬT, BỊ MỀ ĐÁU
SÚT TRẦN CŨNG LÀ LÊ ĐƯƠNG NHIÊN.



XIN BỐ THÍ MỘT
CHÚT SỨC KHỎE!

mắc chứng bệnh béo phì, bị cao huyết áp khi còn ngồi ghế nhà trường, nhiều trẻ mới học cấp phổ thông đã bị xơ cứng động mạch, gan nhiễm mỡ, chỉ còn cách đẩy mạnh các biện pháp khác phục như ***ăn uống hợp lý và tập thể dục đều đặn***. Nhiều người rất chịu khó dùng thuốc giảm cân hoặc trà giảm béo, thật ra, biện pháp giảm cân khoa học nhất chính là áp dụng biện pháp trên!

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

Sức khỏe là tài sản quý nhất của con người. Song không thể chỉ dựa vào khoa học kỹ thuật tân tiến hoặc thuốc men, vì người bác sĩ tốt nhất vẫn là chính mình, thuốc men tốt nhất là thời gian, tâm trạng tốt nhất là yên tĩnh, thể dục tốt nhất là đi bộ.

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. Đây không phải là lời của tôi, mà là câu nói vàng ngọc của ông Hippocrates, danh y Hy Lạp cổ xưa: *Bản năng của người bệnh cũng chính là bác sĩ của người bệnh.* Các bạn thử xem, khi bị đứt tay, máu chảy ra từ vết thương, giây lát sau đó máu đông lại, một tuần sau vết thương tự khỏi. Ruột hư cắt đi một khúc cũng chẳng sao, thận hư cũng có thể trị khỏi... Nhìn chung, cơ thể chúng ta có khả năng tái sinh cực mạnh, chỉ cần giữ chúng ở trạng thái tốt nhất. Người bạn có sẵn một sức đề kháng, nó đóng vai trò thầy thuốc cho chính cơ thể bạn.

Còn *thuốc men tốt nhất là thời gian* nhằm nhấn mạnh cho ta thấy bệnh tật nên phát hiện và điều trị càng sớm càng tốt. Thời gian cũng là liều thuốc an ủi cho tâm hồn.



PHẢI CHI MỘT KHOẢN
TIỀN LỚN CHO CÔNG
TÁC ĐIỀU TRỊ LÀ VÌ
THIẾU KIẾN THỨC VỀ Y
HỌC DỰ PHÒNG.

Tôi có người bệnh do trì hoãn việc điều trị căn bệnh cao huyết áp, cuối cùng mang chứng bệnh uremia, tốn hơn 9 vạn tệ cũng không khỏi bệnh. Thật ra đối với chứng cao huyết áp, nếu điều trị ngay từ đầu, ngày chỉ dùng 1 viên thuốc, 3 tháng nửa năm sẽ khỏi, chứ chờ tới khi xảy ra xuất huyết não thì chẳng còn kịp nữa. Cũng giống như đau tim, chỉ cần tiêm một mũi, nửa giờ sau trở lại bình thường, nếu trì hoãn hơn 6 giờ mới nhập viện, hiệu quả sẽ kém, hơn 12 giờ thì vô phương cứu chữa. Đó chính là lý do tại sao phải tranh thủ “thời gian vàng” cho điều trị.

Giữ tâm trạng bình ổn, thường xuyên đi bộ tập thể dục là việc làm hết sức đơn giản, ai cũng có thể làm tốt. Theo nghiên cứu của chuyên gia Mỹ, tốn 1 đô la cho chi phí phòng bệnh còn công hiệu hơn tốn 10 đến 100 đô la cho chi phí điều trị.

Chỉ cần bạn chịu khó “ăn uống hợp lý, thể dục đều đặn, cai thuốc bớt rượu, tâm trí ổn định”, bạn sẽ giữ được cân nặng vừa độ, không đau đầu bởi tỉ lệ cholesterol.

P H Ầ N Ⅱ

TU THÂN

*Nhiều khi chi phí lớn cho điều trị chỉ tại
thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe mà ra.*

Năm 2000, chi phí điều trị của Trung Quốc đã lên tới 1.220 tỷ, chiếm 6,4% GDP. Chi phí to lớn này một phần do cộng đồng thiếu hiểu biết về y học dự phòng gây nên, nếu được đón nhận vài lời cảnh tỉnh vàng ngọc, biết đề phòng bệnh tật từ thuở ban đầu sẽ tiết kiệm nhiều phí tổn không cần thiết.

10 CHỮ VÀNG NGỌC DÀNH CHO BỮA ĂN HỢP LÝ VÀ DINH DƯỠNG: MỘT, HAI, BA, BỐN, NĂM, ĐỎ, VÀNG, XANH, TRẮNG, ĐEN

Xin giới thiệu về nền tảng thứ nhất của bảo vệ sức khỏe là: **ăn uống hợp lý**, điều này giúp bạn không béo cũng không gầy, cholesterol vừa lượng, máu không quá đặc... Thế nào gọi là ăn uống hợp lý? Hãy nhớ 10 chữ vàng ngọc sau đây:

Một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen!

Đó chính là biện pháp ăn uống khoa học và hợp lý nhất trên thế giới.

MỘT: MỘT BỊCH SỮA CHẤN HƯNG MỘT DÂN TỘC

Người Nhật có câu: “Một bịch sữa chấn hưng một dân tộc”.
Nếu như bạn không thích sữa, sữa chua, đậu nành, thì đơn
giản lắm, chờ chết!



NẾU NHƯ BẠN KHÔNG THÍCH SỮA, SỮA CHUA, ĐẬU NÀNH,
THÌ CHỈ CÒN CHỜ CHẾT!

Rốt cuộc thì cái gì là “một”? Tức là mỗi ngày uống một bịch sữa. Cách ăn uống của người Trung Quốc tuy có nhiều ưu điểm, song lại thiếu calcium trầm trọng, có thể nói hơn 90% người Trung Quốc thiếu calcium trong bữa ăn. Thiếu calcium dẫn tới ba hậu quả: Một là đau khớp, loãng xương, xương sống có gai, đau lưng, nhức mỗi chân tay và toàn thân, dễ sinh bệnh trầm uất về già. Hai là tôm lưng, càng lớn tuổi thân hình càng co rút. Ba là dễ gãy xương, bị té là gãy xương ngay.

Chúng tôi từng gặp một người bệnh luôn bị cơn ho và đau họng hành hạ, thậm chí đau cả khi không còn ho nữa, anh lo sợ mình bị ung thư phổi, bác sĩ cho chụp hình, mới phát hiện ra anh đã bị gãy tới ba xương sườn bởi những lần ho dữ dội. Khi nằm viện, y tá phụ anh trở mình, hơi sơ ý anh lại gãy thêm một xương sườn nữa. Nói chung là loãng xương toàn thân, đó chính là triệu chứng thiếu calcium trầm trọng.

Bình thường, cơ thể con người cần 800mg calcium, nếu khẩu phần ăn uống chỉ cung cấp được khoảng 500mg, có nghĩa là đang thiếu hụt 300mg, chỉ cần bổ sung bằng 1 bịch sữa, vừa đủ cho 300mg.

Nên uống sữa từ khi nào là tốt nhất?

Bắt đầu uống từ khi 1 tuổi, suốt đời đừng gián đoạn. Người châu Âu sở dĩ có thân hình cao lớn khỏe mạnh, đa phần là nhờ uống sữa. Ở châu Á có người Nhật, trước thế chiến thứ hai người Nhật chỉ có thân hình thấp bé nhưng hiện nay, độ cao của học sinh trung học, tiểu học ở Nhật cao hơn nhiều so với trẻ em cùng tuổi ở Bắc Kinh, Quảng Đông và Phúc Kiến. Đó là

vì sau năm 1945, chính phủ Nhật cung cấp cho mỗi học sinh một bịch sữa vào bữa ăn trưa. Chỉ đơn giản mỗi bữa thêm bịch sữa, thế hệ này sang thế hệ khác, giờ đây người Nhật cao hơn hẳn so với người Trung Quốc, chẳng quá đáng khi nói rằng: *“Một bịch sữa chấn hưng một dân tộc”*.

Viện mồ côi ở Anh từng tiến hành nghiên cứu, họ chia trẻ mồ côi thành hai nhóm, ăn uống như nhau, nhóm A thêm bịch sữa hàng ngày, nhóm B thì không, chỉ khác nhau bấy nhiêu. Tới 15 tuổi các em rời viện, nhóm trẻ uống sữa hàng ngày có độ cao hơn nhóm bên B 2,8cm, làn da mịn màng, đôi mắt sáng, tóc bóng láng, cơ bắp vạm vỡ, sáng dạ thông minh. Khi người ta tới nhận nuôi dưỡng, chọn toàn là em nhóm A. Qua đó cho thấy chỉ cần bổ sung sữa tươi đã giúp thay đổi cân nặng, độ cao, trí tuệ của trẻ một cách công hiệu. Nếu ngày uống 2 bịch sữa, độ cao sẽ tăng tới 4,8cm.

Nên uống sữa vào khi nào là tốt nhất?

Xin thưa, đó là ban đêm, trước khi ngủ, vì hormone tăng trưởng (growth hormone) chỉ tiết ra vào ban đêm, chỉ cần cho trẻ uống ly sữa thêm viên vitamin C và B tổng hợp, trẻ không những tăng cao, khỏe mạnh, còn có sức đề kháng tốt, tránh xa các chứng bệnh như cảm, viêm amygdale, viêm phổi, sốt... Liều thuốc bổ dưỡng kia chỉ khoảng 1,5 tệ/bịch.

HAI: 250G THỨC ĂN CHÍNH GIÚP BẠN GIỮ THÂN HÌNH CÂN ĐỐI KHỎE MẠNH

Biện pháp giảm cân thời nay muôn màu muôn vẻ, nào kem, nào thuốc... Thật ra cần chi dùng thuốc để giảm cân, chỉ cần biết cách khống chế thức ăn chính.

Hãy hấp thụ 250-350g thức ăn carbohydrate, tương đương với 300-400g thức ăn chính, tất nhiên con số này không thể cố định, mà điều chỉnh tùy theo công việc và con người cụ thể. Thí dụ: đối với những người làm công việc lao động nặng nhọc, mỗi bữa cần tới 700-800g thức ăn chính. Ngược lại, nếu là chị em phụ nữ, đã khá béo, lại làm toàn công việc nhẹ, chỉ cần 100g thức ăn chính cũng đủ.

Khống chế thức ăn chính là biện pháp điều tiết cân nặng lý tưởng nhất. Ở Ý có vị nhạc sĩ nổi tiếng nặng tới 151kg, bác sĩ đã giúp ông giảm cân xuống còn 90kg chính bằng biện pháp điều tiết thức ăn chính. Tôi cũng từng điều trị cho một người bệnh, anh ta cao 1,49m, nặng 99kg, thông qua biện pháp này, tháng đầu tiên ngày chỉ ăn hơn 150g, sau đó duy trì ngày 100g thức ăn chính, kết quả anh đã giảm được 33kg trong vòng 1 năm, cho thấy biện pháp điều tiết thức ăn chính là cách giảm cân công hiệu và đơn giản nhất.

- Đầu tiên, *hãy uống canh trước bữa ăn*. Đây là biện pháp có được qua nhiều năm nghiên cứu của các nhà khoa học ở Mỹ, cách này giúp hạ thấp sự phấn kích của thần kinh trung khu, khống chế sự thèm ăn của não, giảm mức độ thèm ăn, qua đó hạn chế 1/3 số lượng ăn. Đối với một số thuốc giảm cân

bày bán trên thị trường, tuy cũng chứa thành phần hạn chế mức độ thèm ăn, song lại có hại cho tim mạch. Nếu không có canh, có thể chế nước sôi lên rau xanh, uống thay canh. Điều này chắc chắn giúp bạn giảm cân.

Đừng bao giờ uống canh sau khi ăn, tại sao?

Vì canh sẽ làm dạ dày đã no của bạn thêm căng, cộng thêm những thứ thức ăn trong bụng chỉ khiến bạn tăng cân và ngày càng mập lên.

Tóm lại, bạn muốn lên cân, hãy uống canh sau bữa ăn, muốn giảm cân, hãy đảo ngược thứ tự trên. Đơn giản lắm phải không?

- Thứ hai, *giảm tốc độ ăn*. Đừng ăn một cách vội vã, hãy kéo dài bữa ăn từ 10 phút thành 20 phút, hoặc nửa tiếng, nhai kỹ mới nuốt, ăn chậm, lượng ăn sẽ giảm.

- Thứ ba, *nhai là điều quan trọng*. Qua kiểm tra của điện não đồ, khi cơ nhai vận động, lượng máu trong não cũng tăng, tránh thiếu máu não, đồng thời còn giúp phòng chống căn bệnh Alzheimer. Nhất là người lớn tuổi, nên siêng nhai thức ăn. Có hàm răng khỏe, cần tranh thủ ăn những thứ có độ nhai, giúp tăng lưu lượng máu trong não, qua đó tránh được căn bệnh.

- Thứ tư, *ăn nhiều vào bữa sáng và bữa trưa, tối ăn ít hơn*, cũng giúp giảm cân.

Tóm lại, chỉ cần làm đúng theo 4 điều sau: uống canh trước bữa ăn, giảm tốc độ ăn, tranh thủ nhai kỹ, bớt cơm tối, cân

nặng của bạn chắc chắn sẽ giảm. Nhắc tới việc nhai, người lớn tuổi có thể nhai nhiều kẹo chewing gum, nếu hết răng, nên đi trồng răng. Tránh bị bệnh nha chu, phải giữ tốt vệ sinh răng miệng, đánh răng vào sáng tối và sau bữa ăn, giữ cho hàm răng chắc khỏe. Trẻ em giữ vệ sinh răng miệng sẽ giúp giảm bớt bệnh cảm, phong thấp nhiệt và bệnh tim.

Theo nghiên cứu của Quảng Đông và Hải Nam về bệnh tim dạng phong thấp cho thấy: Chỉ cần đánh răng thật sạch trước khi ngủ, sẽ giúp trẻ giảm bớt 50-80% bệnh cảm, giảm tỉ lệ mắc bệnh phong thấp và bệnh tim. Đối với người lớn tuổi và người béo phì, ngoài việc phải khống chế cân nặng, còn phải thường xuyên massage vùng bụng. Cách massage như sau: bôi dầu gió lên bàn tay, massage vùng bụng thuận theo chiều kim đồng hồ, từ diện hẹp ra diện rộng, dùng sức từ nhẹ tới mạnh, cho tới khi làn da hơi đỏ, lòng bàn tay cũng hơi đỏ, sau khi massage, vùng bụng sẽ có cảm giác chuyển động bên trong, điều trị luôn căn bệnh táo bón kinh niên của người lớn tuổi, đồng thời giúp tiêu mỡ và tăng hoạt động của đường ruột.

BA: BA PHẦN CHẤT ĐẠM GIÚP PHỤ NỮ PHƯƠNG TÂY TRƯỜNG XUÂN

Con người ta không thể chỉ ăn chay, hoặc toàn ăn thịt, hấp thụ chất đạm phải vừa lượng, khoảng 3-4 phần là đủ.

Ba có nghĩa là ba phần chất đạm. Con người ta không thể chỉ ăn thịt hoặc chỉ ăn chay, song chất đạm hấp thụ cũng nên vừa phải, không quá nhiều hoặc quá ít. Ba bốn phần là thích

hợp nhất. Một phần gồm 50g thịt nạc, hoặc một quả trứng gà to, hoặc 100g đậu hũ, hoặc 100g tôm cá, hoặc 100g thịt gà, vịt, hoặc 25g đậu nành.

Ngày ăn ba phần chất đạm. Thí dụ: sáng đã ăn một quả trứng chiên, bữa trưa nên ăn thêm một món thịt xào khổ qua, chiều ăn 100g đậu hũ hoặc ăn 100g cá. Thế là vừa đủ ngày ba phần chất đạm.

Hấp thụ quá nhiều chất đạm sẽ ảnh hưởng tới tuổi thọ. Cơ thể một khi chứa quá nhiều chất acid amino, sẽ bài tiết ra đường tiểu, ảnh hưởng xấu tới quả thận. Chất đạm quá nhiều cũng ảnh hưởng tới chức năng tiêu hóa, khiến đường ruột tích tụ quá nhiều độc tố.

Chất đạm quá ít cũng chẳng hay. Một thầy tu do thiếu dinh dưỡng về chất đạm nên đã dẫn tới chứng bệnh Parkinson. Bác sĩ phải cho ông tiêm acid amino vào tĩnh mạch, sau khi ra viện, ông vẫn tiếp tục không ăn không uống, cuối cùng chết vì suy dinh dưỡng. Việc hấp thụ chất đạm và ngũ cốc của cơ thể phải theo một tỉ lệ nhất định. Kết cấu của răng cũng có tỉ lệ tương ứng. Chúng ta có 32 chiếc răng, trong đó 4 chiếc răng nanh dùng để gặm thịt, 28 chiếc răng cửa và răng hàm để nghiền rau quả và chất bột, với hàm ý nên lấy thức ăn chay là chủ yếu. Cọp chỉ có răng nanh, nên toàn ăn thịt; bò và dê chỉ có răng cửa và răng hàm, nên ăn toàn cỏ. Chỉ có con người là động vật ăn tạp, nên không thể ngày nào cũng ăn thịt, bạn có phải là cọp đâu? Song cũng không nên toàn ăn chay, vì đâu phải bò dê. Qui luật thiên nhiên đã nói lên điều đó!

Vậy thì chất đạm nào là tốt nhất? Xin thưa *chất đạm của cá là tốt nhất!* Những nơi thích ăn cá, như Alaska, người dân nơi đó ăn rất nhiều cá, nên cũng chậm bị xơ cứng động mạch, ít khi mắc chứng bệnh nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

Loại chất đạm thực vật nào tốt nhất? Đậu nành! Chất đạm đậu nành là thức ăn lành mạnh, nhất là đối với phụ nữ vì nó giúp giảm nhẹ triệu chứng tiền mãn kinh. Đối với phụ nữ phương Đông, giai đoạn trước 50 tuổi rất tốt, sau đó chất lượng sống bắt đầu xuống dốc trầm trọng. Tại sao? Đó là hậu quả của tiền mãn kinh, khi đó huyết áp của chị em lúc cao lúc thấp, lúc thì mặt đỏ, lúc thì mặt xanh, lúc thì hồi hộp, lúc thì ra mồ hôi, người trở nên nóng tính, đó chính là triệu chứng hỗn hợp của tiền mãn kinh.

Còn phụ nữ Âu Mỹ thì sao? Họ chẳng sao cả, dù đã 50, 60, 70, 80, đường nét vẫn cân xứng, nhiều phụ nữ hơn 80 tuổi còn lái xe, đi bơi, thậm chí còn nhảy cầu khi bơi. Phụ nữ phương Đông một khi bước qua ngưỡng cửa 50, thân hình bắt đầu mập, huyết áp tăng cao, bị chứng loãng xương, cơ thể nhanh chóng suy sụp. Nguyên do vì thiếu bổ sung hormone estrogen, người phương Tây rất chú ý bổ sung thành phần hormone này, trong khi đó, đậu nành chứa hợp chất isoflavones có tác dụng như hormone estrogen thiên nhiên, giúp chị em giảm bớt triệu chứng hỗn hợp tiền mãn kinh.

BỐN: BỐN CÂU NÓI LIÊN QUAN TỚI SỐNG LÂU SỐNG KHỎE

Bốn có nghĩa là có thô có tinh, không ngọt không mặn, có thể ăn từ ba bốn đến năm bữa ăn nhưng mỗi bữa chỉ nên ăn no khoảng 70 đến 80%.

Có thô có tinh

Thế nào là có thô có tinh? Đó là lương thực chưa chế biến và đã qua chế biến. Thành phần dinh dưỡng của hai loại lương thực trên đều không toàn diện. Nên đòi hỏi phải phối hợp lẫn nhau, để bổ sung dinh dưỡng cho nhau. Đó chính là kết cấu thực phẩm lý tưởng nhất. Một tuần lễ ăn 3-4 lần mì, bắp, khoai lang rất tốt cho sức khỏe.

Không ngọt không mặn

Nghĩa là không ăn toàn là đồ ngọt, vì đường chẳng chứa các thứ dinh dưỡng khác, đừng ăn quá nhiều đồ ngọt. Còn chữ mặn thì phức tạp hơn, lý tưởng nhất là ngày hấp thụ khoảng 6g muối.

Thói quen ăn muối của người Trung Quốc có thể chia làm 4 kiểu: kiểu Quảng Đông (gần giống với cách ăn của người Việt), ngày ăn muối khoảng 6-7g, rất nhạt, là kiểu hấp thụ muối tốt nhất; hai là kiểu Thượng Hải: ngày ăn muối 8-9g, thích cho thêm chút đường, nên không quá mặn, cũng tốt; kiểu Bắc Kinh ăn muối 14-15g/ngày, quá nhiều, nên giảm bớt 1/3 hoặc một nửa; kiểu Đông Bắc, ăn muối nhiều nhất, ngày 18-19g, nên họ bị chứng bệnh cao huyết áp và tai biến não. Kiểu Quảng Đông bị bệnh ít nhất, nguyên nhân tuy nhiều, song ít muối là nhân tố quan trọng.



XIN CÁC BẠN HÃY NHỚ KỸ, CHỈ NÊN ĂN KHOẢNG 7-8 PHẦN NO,
NÓ GIÚP BẠN THÊM TUỔI THỌ!

Tuy chỉ có 1/3 số người dị ứng với muối, song nhìn chung, bữa ăn của người Trung Quốc còn thiên về nhiều muối. Chỉ có người Quảng Đông và Thượng Hải khác hơn.

Xin nêu một thí dụ ngược: Cư dân Hokkaido ở Nhật xưa kia có thói quen ăn cá mặn, ngày hấp thụ hơn 30g muối, cuối cùng họ được mệnh danh là “Vương quốc ung thư dạ dày và tai biến mạch máu não”, nguyên nhân chính là ăn quá nhiều muối. Từ khi sử dụng tủ lạnh đến nay, cư dân biết trừ thức ăn bằng tủ lạnh, không cần phải ướp muối để bảo quản, từ đó họ bắt đầu bớt ăn muối, tỉ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày và tai biến não giảm xuống rõ rệt, qua đó cho thấy ảnh hưởng của thức ăn nhiều muối đáng sợ biết bao!

Theo điều tra cho thấy, ở tỉnh Hà Bắc và Bắc Kinh là hai địa phương phát sinh nhiều chứng bệnh cao huyết áp và tim mạch. Chuyên gia phân tích cho rằng: Điều này liên quan nhiều tới hấp thụ quá liều lượng muối và thói quen chuộng ăn mặn.

Ba bốn năm lần

Đó là số lần ăn trong ngày, có người ăn ngày hai lần, làm như vậy không nên, nhất là tuổi học trò, ngày hai bữa sẽ ảnh hưởng tới kết quả thi cử và thành tích học tập. Những ai ngày chỉ ăn hai bữa, tới 11 giờ trưa, lượng đường trong máu của cơ thể bắt đầu giảm xuống, ảnh hưởng tới trí nhớ, tinh thần thiếu tập trung, khả năng tư duy cũng bị hạn chế. Cứ thế tiếp diễn, thành tích sẽ chẳng bao giờ khá lên. Vì thế chính phủ quy định học sinh cấp tiểu học và phổ thông không được bỏ bữa ăn sáng.

Còn tuổi trung niên bỏ bữa ăn sáng, dễ mắc nhiều chứng bệnh, nhất là bệnh tiểu đường, gan nhiễm mỡ, mỡ trong máu cao và bệnh nhồi máu cơ tim. *Nên tuyệt đối không nên bỏ bữa ăn sáng.* Tốt nhất ngày ăn ba đến bốn bữa. Nếu điều kiện cho phép, nên chia làm nhiều bữa ăn với số lượng ít. Người lớn tuổi sau khi về hưu, nếu có điều kiện, nên chia năm lần ăn trong ngày, vì số lần ăn nhiều và lượng ít sẽ giúp hạ thấp sự dao động của đường máu và triglyceride, bớt gánh nặng cho đường ruột, có ích cho việc giảm cân. Ngày ăn năm bữa, không phải càng ăn càng nhiều, mà phải chú ý không chế liều lượng, nhiều bữa đều với số lượng ít, sẽ giúp bạn phòng chống tốt những căn bệnh tiểu đường, gan nhiễm mỡ, cao mỡ máu và nhồi máu cơ tim.

Phải sắp xếp năm bữa ăn ra sao cho thật hợp lý? Thí dụ: tăng một bữa vào buổi sáng, tăng một bữa vào chiều 4-5 giờ, như bữa điểm tâm. Bữa tối ăn trễ một chút, song tổng số lượng ăn trong ngày không đổi. Tuyệt đối đừng tăng hoặc càng ăn càng nhiều.

Ăn bảy tám phần no

Xin các bạn nhớ kỹ, mỗi bữa ăn chỉ nên no bảy tám phần, đó là bí kíp đơn giản giúp bạn sống lâu!

Tôi muốn nhấn mạnh về quan niệm *ăn bảy tám phần no*. Vì điều này giúp các bạn thêm tuổi thọ.

Tự cổ chí kim, biện pháp sống lâu không dưới vài trăm cách. Nhưng thường không hiệu quả. Biện pháp sống lâu thật sự hữu hiệu chỉ có một cách, chính là “bữa ăn nhiệt lượng

thấp". Nói trắng ra chính là mức độ ăn no khoảng 70-80% thôi. Đó là biện pháp sống thọ được người xưa người nay, người Á, người Âu đều công nhận.

Các nhà khoa học của Mỹ từng tiến hành nghiên cứu như sau: Cho 100 con khỉ ăn uống tùy thích, ngoài ra cho 100 con khác ăn no chỉ khoảng 70-80%, cung cấp khẩu phần ăn với số lượng nhất định. Kết quả sau 10 năm, 100 con nhóm trước mập lên, nhiều con bị bệnh cao mỡ máu và cao huyết áp, tử vong tới một nửa. Còn nhóm khỉ ăn theo định lượng, vẫn khỏe và cân đối, tinh thần tốt, ít bệnh tật, 10 năm chỉ chết 12 con. Nay còn tiếp tục nuôi dưỡng, qua đó chứng minh tất cả khỉ tuổi thọ cao đều chỉ ăn no khoảng 70-80%.

Đông y có câu nói như sau: Muốn cơ thể bình an, luôn giữ ba phần lạnh và dới. Có vị chuyên gia của Mỹ nổi tiếng, từng viết trên hơn 100 tựa sách, đến Trung Quốc giảng bài, có lần nhân dịp toàn thế giới bước sang thế kỷ 21, ông gửi lời chúc tới mọi người và tặng cho khán thính giả hai câu quan trọng, theo lời ông là tốt hơn cả bất kỳ toa thuốc nào trên thế gian.

Câu thứ nhất là chỉ ăn no khoảng 7-8 phần, nghĩa là khi anh rời bàn ăn còn chưa no, còn muốn ăn nữa. Câu thứ hai là lên lầu, đi bộ và chạy chậm, nghĩa là ra ngoài nên đi bộ, lên lầu bằng thang bộ, vì đi bộ là thể dục tốt nhất trên thế giới, mà chỉ cần siêng tập thể dục, đủ giúp bạn tránh xa các chứng bệnh tiểu đường, tim mạch và cao huyết áp.

NĂM: 500G RAU QUẢ GIẢM 50% NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ

Biện pháp chống ung thư tốt nhất là thường xuyên dùng rau quả tươi. Vì chúng có tác dụng đặc biệt là giảm 50% căn bệnh ung thư.

Cuộc đời đau khổ nhất là mắc chứng bệnh ung thư; nhất là giai đoạn cuối của chứng bệnh đó. Muốn phòng chống ung thư, biện pháp tốt nhất là tranh thủ hấp thụ rau quả tươi. Thức ăn loại này giúp giảm hơn 50% khả năng mắc bệnh. Trước đây, huyện Lâm ở tỉnh Hà Nam là nơi có tỉ lệ người mắc bệnh ung thư thực quản cao nhất trên thế giới. Từ khi cho bổ sung cho cư dân nơi đó một lượng vitamin, rau quả tươi và nguyên tố selenium, tỉ lệ người mắc bệnh ung thư thực quản đã giảm xuống một cách rõ rệt.

Cho nên, 500g rau quả phân theo tỉ lệ 8 phần là rau, 2 phần là trái cây. Ăn thường xuyên sẽ giúp phòng chống ung thư.

ĐỎ: ĂN MỘT QUẢ CÀ CHUA HÀNG NGÀY

Mỗi ngày một quả cà chua, giảm 5% khả năng mắc bệnh tiền liệt tuyến.

Đỏ, chỉ màu đỏ của cà chua, nên ăn một quả cà chua mỗi ngày. Nhất là nam giới, nếu chịu khó ăn đều đặn, sẽ giảm khả năng mắc bệnh tiền liệt tuyến tới 45%. Người khỏe mạnh nếu uống chút rượu nho đỏ, hoặc rượu nếp, cũng có tác dụng phòng chống bệnh xơ cứng động mạch, nhưng đừng quá 50-100ml, tuyệt đối không nên quá chén, nếu không sẽ hại cho sức khỏe.

Một thống kê cho thấy: 50% kẻ phạm tội, 50% tai nạn giao thông, 25% người mắc bệnh đều liên quan tới rượu. Men rượu là tội phạm đi đầu. Tổ chức Y tế thế giới có khẩu hiệu như sau: Rượu càng ít càng tốt. Nhưng nếu sức khỏe bình thường, không có bệnh tim, cũng cho phép uống chút ít rượu nho đỏ.

Khi tâm trạng ủ rũ, ăn chút ớt đỏ có tác dụng cải thiện. Ớt đỏ có tác dụng cải thiện tâm trí, giảm nhẹ mối lo.

VÀNG: RAU QUẢ MÀU VÀNG VÀ MÀU ĐỎ GIÀU CHẤT CAROTENE

Bổ sung vitamin A giúp trẻ em tăng cường sức đề kháng, sáng mắt người cao tuổi.

Khi cơ thể thiếu calcium và vitamin A sẽ có biểu hiện ra sao?

Trẻ con dễ bị cảm, lên cơn sốt, viêm amygdale, người trung niên dễ mắc bệnh ung thư, xơ cứng động mạch; người cao tuổi thì bị hoa mắt, thị lực kém. Chỉ cần bổ sung đầy đủ vitamin A, sẽ giúp trẻ con tăng sức đề kháng, người già mắt sáng, giữ gìn được võng mạc mắt. Thức ăn giàu vitamin A gồm: cà rốt, dưa hấu, khoai lang, bắp già, bí đao, ớt đỏ hoặc những loại rau quả màu vàng, đỏ...

XANH: UỐNG TRÀ, NHẤT LÀ TRÀ XANH

Uống trà giúp kéo dài tuổi thọ, giảm bệnh ung bướu, xơ cứng động mạch.

Trà là thứ tốt nhất trong mọi thức uống, còn trà xanh lại là loại trà tốt nhất trong mọi loại trà. Trà xanh chứa gốc tự do (free radical) chống oxy hóa, hạn chế lão hóa, càng uống trà nhiều, con người càng tươi trẻ. Có lần tôi đến thăm núi Vũ Di (Phúc Kiến), có nông dân trồng trà cho biết: Hãy uống trà nơi chúng tôi, nơi chúng tôi nhiều người trà thọ. Lạ chưa, họ không gọi người cao tuổi là trường thọ, mà gọi là trà thọ. Dù sao, uống trà cũng giúp kéo dài tuổi thọ, giảm ung bướu và xơ cứng động mạch, đó là điều có thể khẳng định.

TRẮNG: BỘT LÚA MẠCH

Cháo bột lúa mạch chẳng những giúp hạ cholesterol, giảm triglyceride, còn có tác dụng giảm cân cho người bệnh tiểu đường, nhất là thông đại tràng, điều trị táo bón, người lớn tuổi phân khô, khi đi cầu nếu quá gượng sức sẽ xảy ra tai biến mạch máu não, nên dùng cháo bột lúa mạch để trị táo bón.

Bà Thatcher, nguyên Thủ tướng Anh vốn bị chứng cao cholesterol, nhưng bà ta không dùng thuốc, chỉ ăn bánh mì làm bằng lúa mạch vào mỗi buổi sáng.

Ở Bắc Kinh có nhiều công nhân, bệnh nhân cũng ăn cháo lúa mạch mỗi buổi sáng. Cách nấu thật đơn giản, dùng nước sôi nấu chín 50g bột lúa mạch. Hàng tháng không tốn kém là bao. Vì ăn chén cháo lúa mạch, bạn sẽ bớt ăn 50g các thức ăn chính khác như cơm, cháo...

Chỉ cần ăn liên tục, bạn sẽ thấy công hiệu. Nhất là đối với người bệnh tiểu đường, vì cháo lúa mạch giúp hạ cholesterol,

giảm triglyceride, giảm cân. Đặc biệt còn có tác dụng trị táo bón, thích hợp cho người lớn tuổi phân khô khó đi cầu, tránh gượng sức gây tai biến mạch máu não.

ĐEN: NẤM MÈO ĐEN

Nấm mèo đen được thí nghiệm khoa học chứng minh có tác dụng giảm độ kết dính của máu.

Đen ở đây là nấm mèo đen. Có tác dụng giảm độ kết dính của máu. Bệnh nhân to béo nên ăn nhiều nấm mèo đen, để giảm độ đậm đặc của máu, để nồng độ máu loãng hơn, sẽ tránh được khối máu kết tụ dẫn tới tai biến mạch máu não, hạn chế phần nào căn bệnh nhồi máu cơ tim.

Hiện nay có nhiều người bị chứng Alzheimer, tức bệnh ngây dại của người lớn tuổi, thật ra giữa bệnh này với bệnh liệt nửa người khác nhau ra sao?

Nguyên nhân gây liệt nửa người là một mạch máu đột nhiên bị tắc nghẽn, vỡ ra và gây nên tai biến mạch máu não. Còn bệnh ngây dại là mao mạch nhỏ bị tắc nghẽn dần, cuối cùng làm hỏng cả não, mất hết trí nhớ, nguyên nhân gây bệnh đều do nồng độ máu quá đặc mà ra.

Nấm mèo đen rất công hiệu cho căn bệnh máu đặc. Ngày ăn chừng 5-10g nấm mèo đen, một cân có thể ăn được từ 50-100 ngày. Ngày ăn một lần với số lượng ít. Nấu canh hay làm đồ ăn cũng được cả. Đó là một sự phát hiện hết sức ngẫu nhiên của bác sĩ ở Mỹ.

Một hôm, có bệnh nhân người Hoa tới khám, bác sĩ hỏi:

- Hôm nay anh có uống quá liều thuốc chẳng?

Người bệnh trả lời là không.

- Tại sao độ đông đặc của máu anh đột nhiên giảm xuống?
Chắc chắn là uống thuốc quá liều!

- Ô, tôi không có thật mà!

- Vậy thì lạ đấy, anh gần đây ăn những thứ gì?

- Hôm qua, tôi đến phố Hoa kiều bên Canada dùng bữa, có thịt heo, trứng gà và nấm mèo đen.

Bác sĩ nghĩ: Thịt và trứng gà đều không có tác dụng trên, điều còn lại là nấm mèo đen. Thế là cho bệnh nhân thử lần nữa, quả nhiên hữu hiệu. Cuối cùng, ông bác sĩ nghiên cứu phát hiện được: hóa ra nấm mèo đen có tác dụng giảm nồng độ máu. Sau khi ông bác sĩ đăng bài báo cáo nghiên cứu, các nơi như Đài Loan, Hồng Kông đều áp dụng, cuối cùng trung tâm tim phổi Bắc Kinh cũng bước vào nghiên cứu nấm mèo đen.

Kể cả thỏ và chuột sau khi dùng nấm mèo đen cũng hạ thấp được độ đặc của máu. Có lần tôi đi khám bệnh cho một người, người này kinh tế rất khá, mắc chứng bệnh nhồi máu cơ tim, nghẽn mạch máu, phải tới Mỹ làm phẫu thuật đặt ống thông tim, tiếc rằng bên Mỹ chưa kịp sắp xếp lịch phẫu thuật cho ông, yêu cầu ông tháng sau trở lại. Trong khi chờ đợi, ông đã dùng thử một phương thuốc dân gian: 10g nấm mèo đen, 50g thịt nạc, 3 lát gừng, 5 quả táo đen, 6 chén nước, sắc với

lửa vừa, thành hai chén, cho chút bột ngọt, muối, ngày ăn 1 lần. 45 ngày sau, ông quay về Mỹ, bác sĩ cho chụp hình kiểm tra, thấy mạch máu đã thông, khối máu cũng tan. Tuy tôi chưa từng xem phim chụp và bệnh án của ông, song tôi thấy ông kể lại chuyện này với thái độ hết sức chín chắn.

Tóm lại, nắm mèo đen được thử nghiệm cho thấy có công hiệu đối với giảm độ đặc của máu chỉ cần dùng 5-10g hàng ngày là đủ.

BẠN MUỐN KHỎE ĐẸP VÀ THÔNG MINH Ứ? HÃY KIÊN TRÌ ĐI BỘ NHÉ!

Loài người tốn hơn một triệu năm để chuyển hóa từ vượn thành người, toàn bộ kết cấu của cơ thể đều nhằm phục vụ cho việc đi bộ, cho nên môn đi bộ là môn thể thao tốt nhất trên thế giới.

Xin bàn tới nền tảng thứ hai của sức khỏe đó là *tập thể dục điều độ*, đây là nhân tố hết sức quan trọng cho giữ gìn sức khỏe. Ông tổ của Tây y là Hippocrates từng nói: “*Ánh nắng, không khí, nước và vận động là nguồn gốc của sự sống và sức khỏe.*” Câu nói này đã lưu truyền được hơn 2400 năm. Vậy bạn muốn có sức khỏe và sự sống hãy đừng xa rời bốn nhân tố trên. Qua đó cũng cho thấy thể dục cũng quan trọng như ánh nắng mặt trời. Chúng ta đều biết Hy Lạp là quê hương của phong trào thể thao Olympic, trên núi của nước Hy Lạp cổ xưa, có khắc những chữ như sau: “*Bạn muốn trở thành người khỏe và đẹp không? Vậy hãy kiên trì chạy bộ nhé!*” Ý nói trắng,

chạy bộ giúp người ta khỏe, thông minh và có đường nét thân hình tuyệt đẹp!

Xin kể cho các bạn một câu chuyện về “bác sĩ sói”. Xưa kia trong khu rừng nọ có bầy sói và nai sống chung, để bảo vệ an toàn cho nai, thợ săn đã giết hết bầy sói. Tưởng chừng số nai sẽ sống thật yên ổn và khỏe mạnh, nào ngờ sự thật chẳng như ý muốn, chỉ vài năm sau, nai do không lo bị sói tấn công, sống vô cùng an nhàn, suốt ngày ngủ trên thảm cỏ, phơi nắng, ăn ngủ thoải mái, bầy nai mập dần, mắc phải nhiều căn bệnh như: mỡ gan, máu cao, bệnh tim... Do chết sớm, bầy nai ngày càng ít, chẳng lẽ mặc chúng tự tiêu diệt chẳng? Đi đâu tìm bác sĩ suốt ngày chăm sóc chúng? Cuối cùng suy đi nghĩ lại, thợ săn quyết định thả một bầy sói vào khu rừng, thế là lại bắt đầu cuộc sống săn đuổi trốn chạy giữa bầy sói và bầy nai như xưa. Nai lại sống khỏe mạnh như trước. Hóa ra chính trong quá trình rượt đuổi, bầy nai được rèn luyện cơ thể và sức lực, từ đó tránh được nhiều khả năng bệnh tật.

Thế giới tự nhiên huyền diệu như thế đó, chính quá trình cạnh tranh lẫn nhau, khả năng giữa nai và sói đều được nâng cao, tách xa vận động của sự sống chỉ mang lại hậu quả không tốt. Cho nên đứng về góc độ này, bầy sói đã trở thành bác sĩ tốt của bầy nai.

Vậy thế nào mới là môn thể thao tốt? Đó là môn đi bộ! Chú chẳng phải là golf, bowling hoặc bơi lội, đi bộ mới là môn thể thao tốt nhất trên thế giới.

Tôi xin nhấn mạnh một điều: Bệnh xơ cứng động mạch có biện pháp phòng chống, vì căn bệnh có thể diễn biến từ không

tối có, từ nhẹ tới nặng, song cũng có thể đi ngược từ nặng chuyển nhẹ, từ có thành không! Nhớ hồi còn là sinh viên, thầy giáo của tôi từng nói: “Khi động mạch bị xơ cứng, thì chẳng còn cách cứu chữa.” Nhưng thời gian gần đây, giới khoa học đã chứng minh rằng, xơ cứng động mạch là một quá trình có thể xoay chuyển ngược, không thành có, hoặc có thành không! Tuy chưa thể triệt tiêu hoàn toàn, song vẫn bớt được phần nào. Đi bộ chính là một trong những biện pháp hữu hiệu nhất giúp mềm hóa trạng thái xơ cứng của động mạch! Hơn nữa, môn đi bộ cũng rất tốt cho ổn định huyết áp, hạ cholesterol, và giảm cân. Có điều phải chú ý là: Thể thao quá sức cũng có nguy cơ dẫn tới đột quỵ, rất nguy hiểm. Đi bộ là thích hợp nhất cho sức khỏe mọi người.

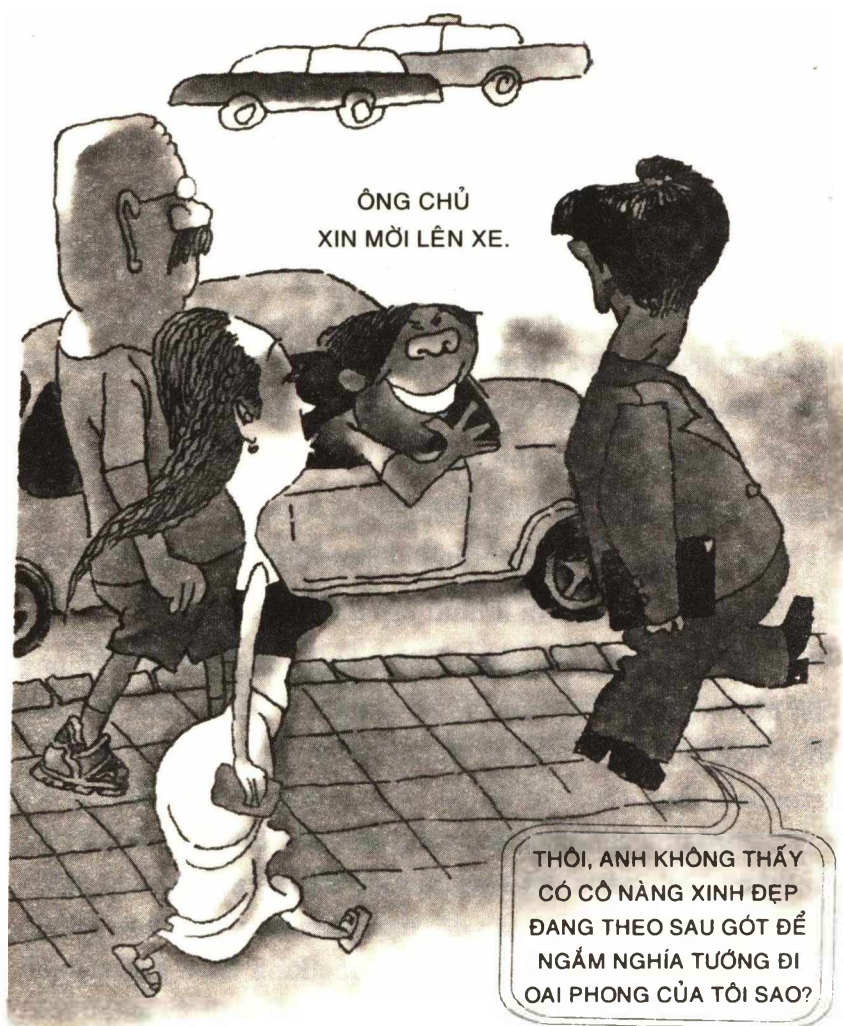
Đi bộ như thế nào mới có ích?

Gói gọn ba chữ: ba, năm, bảy

“Ba” nghĩa là mỗi lần trên 3.000m và trên 30 phút; “năm” là hàng tuần ít nhất tập thể dục 5 lần; “bảy” là nên giữ quá trình trao đổi oxy khi tập, ở mức tổng số của nhịp đập tim cộng với tuổi tác của bạn bằng 170.

Qua theo dõi những bài báo viết về người cao tuổi, tôi được biết bà Lôi Khiết Quỳnh, 96 tuổi có sở thích là đi bộ hàng ngày. Ông Trần Lập Phu thọ đến 101 tuổi cũng có thói quen thường xuyên đi bộ.

Ngôi chùa Phổ Độ ở cửa Đông Hoa (Bắc Kinh) có vị thầy tu nghèo, hàng tháng được chính phủ chu cấp 15 tệ, ông thích mỗi buổi sáng cầm gậy đi từ cửa Đông Hoa tới cửa Kiến Quốc,



LOÀI NGƯỜI TỐN HƠN MỘT TRIỆU NĂM ĐỂ CHUYỂN HÓA TỪ VƯỜN
THÀNH NGƯỜI, TOÀN BỘ KẾT CẤU CỦA CƠ THỂ ĐỀU NHẪM PHỤC
VỤ CHO VIỆC ĐI BỘ, CHO NÊN, MÔN ĐI BỘ LÀ MÔN THỂ THAO TỐT
NHẤT TRÊN THẾ GIỚI.

sau đó quay lại, tổng cộng tốn hơn 2 giờ, một năm bốn mùa đều không thay đổi. Bên cạnh chùa cũng có rất nhiều nhà cửa cao sang, sống trong đó toàn là những vị có tiếng tăm, nhưng vài chục năm đã trôi qua, nhiều người đã không biết đi về đâu, chỉ còn lại lão hòa thượng kia năm nay đã hơn 96 tuổi vẫn sống tốt. Nếu xét về dinh dưỡng và điều kiện sống, thì không có gì là đầy đủ và thoải mái cả, có chăng chỉ là cảm gậy đi bộ hàng ngày hơn 2 tiếng đồng hồ, chỉ kiên trì một cách đơn giản như vậy mà nay vẫn sống thật tốt và khỏe.

Vậy thì nên đi bộ như thế nào mới là tốt? Thật ra chỉ gói gọn trong ba chữ: đó là ba năm bảy.

“Ba” nghĩa là mỗi lần trên 3.000m và trên 30 phút;

“Năm” là hàng tuần ít nhất tập thể dục 5 lần;

“Bảy” là thể dục phải đều đặn và vừa phải. Quá độ sẽ mang lại hậu quả xấu. Thế nào gọi là vừa phải? Sự trao đổi oxy khi tập phải giữ ở mức tổng số của nhịp đập tim cộng với tuổi tác của bạn bằng 170. Thí dụ: khi bạn ở độ tuổi 50, nên tập tới mức nhịp tim là 120, cả hai cộng lại bằng 170; nếu là tuổi 60, thì tập tới nhịp tim đạt 110; 70 tuổi, tập tới nhịp tim là 100... Tập như vậy ta gọi là trao đổi oxy. Nếu như sức khỏe tốt, có thể tập hơn con số này; còn sức khỏe kém thì ít hơn con số này. Nói chung phải liệu sức mà tập.

Các số liệu thử nghiệm gần đây cho thấy: chia người cao tuổi thành hai nhóm, nhóm A mỗi ngày đi bộ bình quân 4,2km, nhóm B cơ bản không đi bộ. Kết quả cho thấy, tỉ lệ tử vong và mắc chứng bệnh nhồi máu cơ tim của nhóm A thấp hơn nhóm B tới 60%. Qua đó cho thấy hiệu quả của việc đi bộ thật

là tuyệt diệu! Hãy kiên trì đi bộ nhé các bạn, biện pháp này giúp thay thế nhiều sản phẩm bảo vệ sức khỏe!

TẬP THÁI CỰC QUYỀN KHÔNG CHỨT TỐN KÉM, NHƯNG TÁC DỤNG HỮU HIỆU HƠN CẢ DỤNG CỤ THỂ THAO HIỆN ĐẠI

Tôi thật sự thán phục trí tuệ của người Trung Quốc, vì môn Thái cực quyền không tốn tiền lại tốt cho sức khỏe hơn hẳn dụng cụ thể thao hiện đại nhất!

Ngoài đi bộ ra, còn có môn thể thao rất tốt đáng cổ vũ, đó là môn Thái cực quyền. Đây là môn thể thao mang tính đặc thù, trong nhu có cương, âm dương kết hợp.

Công dụng tốt nhất của môn Thái cực quyền là cải thiện hệ thống thần kinh, những người tập từ 3 năm trở lên có khả năng cân bằng rất tốt, dù chân chạm phải vật gì cũng không dễ vấp ngã.

Nghiên cứu của Hiệp hội thể thao người già ở Mỹ về môn Thái cực quyền có kết quả như sau: Họ chia người cao tuổi thành hai nhóm, nhóm A tập toàn dụng cụ thể thao, tập nở cơ bắp; nhóm B thì không tốn đồng xu, chỉ tập Thái cực quyền, sau đó so sánh kết quả, nhóm B tỏ ra có khả năng cân bằng tốt hơn, bộ óc khỏe, đi đường ít bị té, tỉ lệ gãy xương do bị té giảm hơn 50%. Cuối cùng người Mỹ có được một kết luận, tỏ lời thán phục trí tuệ của người Trung Quốc, vì đã sáng tạo ra Thái cực quyền, môn thể dục không tốn tiền lại công hiệu hơn cả dụng cụ thể thao hiện đại nhất.

Đúng vậy, qua chứng minh của khoa học, Thái cực quyền thật sự có công dụng tốt. Cho nên muốn có sức khỏe tốt, một là siêng đi bộ, hai là tập Thái cực quyền.

CAI THUỐC LÁ, BỚT UỐNG RƯỢU

Thuốc lá: không hút, nếu hút cũng không quá 5 điếu/ngày.

Rượu: không uống, nếu uống không nên quá 15ml/ngày.

Cai thuốc bớt rượu chính là nền tảng thứ ba của sức khỏe.

Hút thuốc có hại cho sức khỏe, đây là điều mà mọi người đều biết cả. Nhưng tiếc rằng không phải ai cũng làm được. Vì điều đó đòi hỏi phải quán triệt cả ba điều giữa hiểu, tin và thực hành.

Nghiên cứu chuyên môn cho thấy, khoảng 95% người đều hiểu hút thuốc có hại cho sức khỏe, cũng có tới hơn phân nửa dân nghiện nghĩ tới việc cai thuốc lá. Nhưng thực sự cai thành công chỉ khoảng 5%. Từ 95% rồi 50% và cuối cùng chỉ còn 5%, mức chênh lệch giữa hiểu, tin và thực hành khác xa biết bao! Đó chính là một vấn đề vô cùng phức tạp.

Tại sao lại tồn tại sự chênh lệch lớn như vậy?

Tại sao thừa biết hút thuốc có hại mà người nghiện vẫn chấp nhận sa lầy?

Tóm lại có hai nguyên nhân chủ yếu. Đứng về mặt khách quan, tác hại của thuốc lá không bộc phát ngay. Nghĩa là cơ thể không bị lâm bệnh ngay sau lần hút. Nghiện thuốc lá cứ như trúng độc mãn tính, khoảng cách gây hại kéo dài. Thứ

hai, hệ nhân quả giữa hút thuốc và phát sinh những căn bệnh như: tim mạch, ung thư phổi, tai biến mạch máu não... là lẽ đương nhiên, song không phải là nguyên nhân duy nhất. Vì nghiện thuốc lá chưa chắc bị tai biến mạch máu não hoặc ung thư phổi... Ta có thể khẳng định hút thuốc có hại, song chưa hẳn là 100%. Vì cũng có bệnh nhân ung thư phổi mà không hút thuốc. Đến nay, con người vẫn chưa nhận thức cấp thiết về tính nguy hại của thuốc lá hoặc còn mang tâm lý cầu may.

Nguyên nhân thứ hai là vì sự tuyên truyền của chúng ta còn kém sâu rộng. Chưa giúp người dân hiểu một cách triệt để về tác hại của thuốc lá. Gần đây có nhà bác học của Đức đã có bài báo lên án một nước lớn nọ đã xuất khẩu “chết chóc” ra thế giới. Nước lớn này vừa kêu gọi dân bản xứ đừng hút thuốc, vì thuốc lá mang lại sự chết chóc, mặt khác lại ra sức sản xuất thuốc lá, tài trợ cho các nhà sản xuất đẩy mạnh xuất khẩu thuốc lá sang các nước thuộc thế giới thứ 3, để dân những nơi này chết sớm và thu hút ngoại tệ bất lương về nước họ. Bài báo nhấn mạnh rằng: Nước lớn này đã xuất khẩu sự chết chóc trên thế giới, là tội phạm chiến tranh cực kỳ nguy hiểm. Họ chỉ biết bảo vệ dân mình lại đẩy dân nước khác tìm tới cái chết.

Song tại sao đa số người đến nay còn chưa chịu cai thuốc lá?

Vì họ nghĩ rằng tác hại của thuốc lá chưa nghiêm trọng như lời tuyên truyền. Cũng có thể chỉ là lời phóng đại của giới y bác sĩ. Hoặc tuyên truyền cực đoan mà thôi. Tôi muốn thưa với các bạn điều này: Hút thuốc có hại cho sức khỏe là chuyện có thật 100%.

Xin kể với các bạn một câu chuyện lịch sử sau đây:

Năm 1962, khi toàn thế giới còn chưa biết gì về tác hại của thuốc lá, Viện Khoa học Hoàng gia Anh đã phát biểu một bài báo cáo nói lên tác hại của thuốc lá. Khi đó, Tổng thống Mỹ Kennedy đang mở cuộc họp báo, có phóng viên đặt câu hỏi với ông: “Ngài có đồng ý với nội dung bài phát biểu của Viện Khoa học Hoàng gia Anh chăng? Và cố vấn Y tế của Ngài có tán đồng không? Nếu không tán đồng, chính phủ Ngài sẽ có biện pháp gì?”

Câu hỏi trên thật nhạy cảm, ông Kennedy đã trả lời rằng: “Thị trường chứng khoán giờ đây đang bế tắc, tôi xin hẹn lần sau mới trả lời câu hỏi nhạy bén của anh”. Sau đó, ông liền cho họp toàn thể giới khoa học gia hàng đầu trong nước, thành lập một ủy ban chuyên đề nghiên cứu riêng về tác hại của thuốc lá, cử ra 150 nhà khoa học danh tiếng của Mỹ tham gia. Nhưng sau đó vì muốn chứng tỏ tính trung lập, khách quan và đáng tin cậy trong quan điểm của các nhà khoa học, cơ quan khoa học đứng ra chọn người, công ty sản xuất thuốc lá cũng tán đồng, cuối cùng, chỉ chọn ra 11 vị đủ tư cách.

Công ty thuốc lá lại đưa ra ý kiến, phản đối ông Kelico làm trưởng nhóm tham gia nghiên cứu, vì vài năm trước, ông này từng có lời phát biểu về tác hại thuốc lá. Cho rằng ông này có phần thiên lệch, vì chưa qua nghiên cứu đâu có thể đưa ra kết luận vội vã nên đã gạch tên ông ra ngoài. Cuối cùng, con số 10 người cũng được mọi đại diện tán đồng. Trải qua hai năm nghiên cứu độc lập, tư liệu nghiên cứu hoàn toàn bảo mật, chỉ trình lên chính phủ, xử lý theo văn kiện quân sự cơ

mật. Sau đó mới công bố kết quả nghiên cứu chính thức tại tòa nhà Quốc hội ở Washington xem việc hút thuốc có hại cho sức khỏe hay không.

Chưa dám công bố ngay vào ngày thứ sáu, vì lo sợ gây ảnh hưởng xấu tới thị trường chứng khoán, đành sắp xếp vào ngày thứ bảy. Hoa Kỳ chính thức tuyên bố cho toàn thế giới biết: Thuốc lá có hại cho sức khỏe! Là tội phạm gây nên nhiều chứng bệnh nguy hiểm như: ung thư phổi, tim mạch, tai biến mạch máu não, bệnh nhồi máu cơ tim và bệnh phổi mãn tính. Thuốc lá có hại là chuyện được khẳng định, là kết quả nghiên cứu tuyệt đối, cho nên mỗi người đều phải tránh xa!

Có người cho rằng cai thuốc không phải chuyện dễ! Thật ra chuyện này dễ hay không, chủ yếu phụ thuộc vào quyết tâm của người cai thuốc. Chỉ cần bạn kiên định ý chí, không cần nhờ vào uống trà cai, ăn kẹo cai, dùng thuốc cai, vẫn có kết quả. Từng có nhiều người sau khi biết mình đã mắc phải bệnh ung thư, bệnh xuất huyết não, lập tức chịu cai. Tục ngữ có câu: “chưa thấy quan tài chưa đổ lệ”, chính là như vậy. Khi con người đã bị phán “tử hình chậm” do hút thuốc, ý chí ham sống sẽ trỗi dậy và mang tới cho họ sức mạnh kiểm chế phi thường.

Chúng tôi kêu gọi mọi người nên tự giác cai thuốc, vì chỉ cần đủ ý chí, bạn sẽ thành công. Thí dụ, ông Lenin đã hút thuốc vào tuổi 17, hút rất nhiều, có lần mẹ ông đã nói với ông rằng: “Mẹ hàng ngày lao động vô cùng cực nhọc, chẳng kiếm được là bao, trong khi đó tiền thuốc lá của con thật tốn kém!” Lenin là người con hiếu thảo, nghe mẹ nói vậy, liền thưa: “Vay

con cai thuốc nhé!” Thế là rút bỏ ngay nửa điều thuốc còn lại trong miệng. Từ đó về sau, suốt đời ông không đụng tới điều thuốc lá khác!

Còn có khối câu chuyện thật để chứng minh cho việc cai thuốc là chuyện có thể làm được và làm ngay.

Đáng tiếc rằng, người ta thường chỉ chịu cai vào giây phút đã biết mình lâm bệnh. Chuyện đó đã quá muộn màng. Qua điều tra về con nghiện thuốc lá cho thấy một điểm lạ: lời khuyên cai thuốc của cha mẹ không sánh bằng một nửa hiệu quả bởi lời khuyên của người yêu. Xem ra sức mạnh tình yêu mãnh liệt thật!

Tóm lại, cai thuốc lá có thể chia hai dạng: một là dạng chủ động, thường thể hiện qua hành động tự nguyện của người bệnh; hai là dạng bị động, hiệu quả không rõ nét. Thậm chí còn mắc bệnh ung thư và chết sớm sau khi cai. Tại sao? Vì hành động cai không tự nguyện, cai một cách buồn bã, chịu trận và bị bắt buộc.

Tóm lại hút thuốc có hại, nên bỏ càng sớm càng tốt. Nếu có khó khăn nhất thời, chưa thể bỏ hẳn, cũng nên giảm và hạn chế số lượng hút trong vòng 5 điều, để hạn chế sự nguy hại. Có điều cần nhắc nhở rằng: với căn bệnh nghẽn tim mạch, tác hại của thuốc lá tỉ lệ thuận với bình phương số thuốc hút, nghĩa là lượng hút tăng một lần, nguy hại sẽ tăng 4 lần.

Rượu cũng như con dao hai lưỡi! Uống một lượng ít, rượu sẽ là bạn của sức khỏe, quá chén, rượu sẽ là tội phạm gây bệnh. Qua điều tra, có 50% tội phạm hình sự là kẻ nghiện

rượu, 40% tai nạn giao thông do rượu, 25% bệnh nhân là con nghiện rượu. Quan điểm mới của WHO cho thấy: Rượu uống càng ít càng tốt, đừng bao giờ càng uống càng nhiều, tới mức không thể tự kiểm chế, rơi vào thế say xỉn, biến bạn sức khỏe thành thù sức khỏe! Nếu thích uống rượu hãy chú ý đừng uống quá 15ml trong một ngày nhé!

CHÚ Ý “BA CÁI NỬA PHÚT”, KHỎI MANG TẬT SUỐT ĐỜI

Có bệnh nhân vừa khóc lóc vừa than rằng: Nếu tôi sớm biết ba cái nửa phút, sẽ khỏi phải mang tật suốt đời.

“Ba cái nửa phút” là: Sau khi thức dậy, đừng vội rời khỏi giường, hãy nằm yên trên giường nửa phút; ngồi dậy nửa phút; giữ nguyên tư thế thò chân xuống giường ngồi thêm nửa phút!

Đừng xem thường câu nhắc nhở trên, nếu chịu khó chú ý và làm theo sẽ cứu sống nhiều người!

Có người ban ngày còn khỏe mạnh, bình thường, nhưng mai sáng thức dậy đã chết một cách đột ngột. Hóa ra ông ta nửa đêm thức giấc, vội rời khỏi giường, chính do thay đổi tư thế đột ngột, dẫn tới tụt huyết áp, não bị thiếu máu gây ra triệu chứng chóng mặt. Thế là ông ta bị té đập đầu xuống đất, nứt hộp sọ, tim ngừng đập, thế là toi mạng.

Có người đi cầu khó khăn do căn bệnh phình tiền liệt tuyến, chỉ giây lát quá gắng sức khi rặn, đã dẫn tới đột quy.

Dụng ý của giới khoa học khi đề xuất “ba cái nửa phút”, xuất phát từ kiểm tra điện tâm đồ, phát hiện nhiều người

bị nhồi máu cơ tim vào ban đêm, dù ban ngày điện tim họ hoàn toàn bình thường. Tại sao lại có sự co thắt đột ngột này? Nguyên nhân chủ yếu là do họ thức dậy rồi rời khỏi giường quá nhanh chóng, dẫn tới huyết áp bị tụt, não thiếu máu và tim ngừng đập.

Vì thế các nhà khoa học đề nghị đề phòng hiện tượng nguy hiểm trên bằng “ba cái nửa phút”: Sau khi thức dậy, đừng vội rời khỏi giường, hãy nằm yên trên giường nửa phút; ngồi dậy nửa phút; giữ nguyên tư thế thò chân xuống giường ngồi thêm nửa phút!

Chỉ cần chịu khó kiên trì ba cái nửa phút, không tốn một xu nào cũng sẽ tránh được cơn thiếu máu não bộc phát, giữ an toàn cho tim, và giảm bớt mối nguy đột quy, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

Có lần tôi vừa giảng xong, có một ông ngồi dưới giảng đường đã khóc òa lên. Ông kể bằng giọng đau thương và nuối tiếc: Hai năm trước, tôi cũng chóng mặt bị té do thức dậy đi cầu quá vội, ngày thứ hai phải nằm liệt nửa người, điều trị hết 8 tháng, nếu như tôi được nghe giảng sớm hơn, chẳng phải tránh được tai ương và khỏi chịu khổ như bây giờ sao!

“BA CÁI 30 PHÚT” GIÚP BẠN VUI KHỎE

Đó là tập thể dục sáng nửa giờ, ngủ trưa nửa giờ và đi chậm nửa giờ vào chiều tối (khoảng 6-7 giờ).

“Ba cái 30 phút” trước hết là *tập thể dục sáng nửa giờ*, đi tập Thái cực quyền, chạy bộ, nhưng không ít hơn 3.000m, hoặc

chơi các môn thể thao khác, song phải vừa phải và thích hợp với thể lực mỗi người.

Kế tiếp là *ngủ trưa nửa giờ*, điều này phù hợp với nhu cầu sinh lý, giúp khỏe khoắn trong công việc buổi chiều, người cao tuổi càng phải ngủ cho đủ, để bổ sung giấc ngủ do thức dậy sớm. Chỉ cần kiên trì ngủ trưa nửa giờ hàng ngày, sẽ giúp giảm tỉ lệ nhồi máu cơ tim hơn 30%. Vì khoảng thời gian ngủ trưa là giai đoạn thấp nhất của huyết áp trong ngày, từ đó tim được bảo vệ tốt.

Xin nhớ đừng bao giờ làm việc liên tục 72 giờ, dứt khoát phải giữ cho mình một khoảng thời gian nghỉ ngơi.

Có vị bác sĩ là phó chủ nhiệm khoa do quá bận bịu căng thẳng trong công việc, cơ thể mệt mỏi quá độ, bệnh tim bộc phát, ông đã chết trên bàn làm việc. Mới chỉ hơn 40 tuổi, thật đáng tiếc phải không các bạn?

Tóm lại dù bận cách mấy, cũng nên tranh thủ thời gian nghỉ ngơi cho đầy đủ.

Ba là đi chậm nửa giờ vào chiều tối khoảng 6 đến 7 giờ. Như thế sẽ giúp giảm tỉ lệ phát bệnh thất nhịp cơ tim và cao huyết áp.

Ngoài ra, còn phải chú ý để phòng nhân tố gián tiếp gây bệnh như: *“trời lạnh, mệt mỏi, sáng sớm”* đều là những lúc tỉ lệ phát bệnh cao huyết áp và tim mạch tăng cao. Vì nhịp tim và tốc độ lưu thông của máu thường chậm hơn vào sáng sớm, nên máu cũng đặc hơn, nhưng thói quen nhịp sống và làm việc lại luôn khẩn trương hơn vào giờ này, vừa lo ăn sáng, vừa vội đi

làm... khiến thần kinh giao cảm phấn khích cao độ, hormone co rút của mạch máu gia tăng, khi gặp trời lạnh, trạng thái trên thêm trầm trọng. Lúc này, tim cần nhiều oxy, sức cản của mạch máu cũng tăng, rất dễ dẫn tới chứng bệnh cao huyết áp. đột quỵ tim mạch... Cho nên, nếu tối hôm qua trời lạnh hoặc có mưa, sáng hôm sau phải chú ý quan tâm, cảnh giác hơn về tình trạng sức khỏe.

Nhân tố gián tiếp thứ hai là *“ăn no, quá chén, quá hưng phấn (kích động)”*, dễ dẫn tới bộc phát căn bệnh tắc nghẽn cơ tim, loạn nhịp tim. Hai nhân tố gián tiếp trên rất nguy hiểm, phải chú ý đề phòng cảnh giác.

BỐN CHÚ Ý TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NGÀY

Uống nấn thói quen sống sai lệch, giữ vững sức khỏe.

Xin nêu một ví dụ thời xưa làm gương: Có một ông chủ giàu có ở Venice (nước Ý) tên là Kenarer, suốt ngày ăn uống no nê, phóng túng vô độ, thức khuya thâu đêm, chỉ 35 tuổi đã bệnh liệt giường. Nhiều bác sĩ được mời tới đều khẳng định ông không sống nổi, chỉ có một vị bác sĩ đưa ra ý kiến khác, ông vạch cho ông chủ giàu có này một thời khóa biểu sống lành mạnh, buộc phải tuân thủ nghiêm ngặt, thực tế đã minh chứng chẩn đoán của vị bác sĩ này là đúng. Ông chủ giàu kia đã sống thêm hơn nửa thế kỷ, đồng thời còn viết quyển sách hỏi kỹ dạy người đời làm thế nào sống tới 100 tuổi.

Xin các bạn đọc cao tuổi và mắc chứng bệnh cao huyết áp hãy chú ý 4 điểm quan trọng sau đây:

Làm việc và nghỉ ngơi đúng giờ giấc

Đúng giờ đi ngủ, đúng giờ thức dậy, ăn uống, sinh hoạt, làm việc và học tập đều phải theo đúng qui luật tự nhiên, có giờ giấc nhất định, điều này có lợi cho sức khỏe và đề phòng tai biến của cao huyết áp.

Thích ứng với thiên nhiên

Phải chú ý theo kịp và thích ứng với sự biến đổi của thiên nhiên và khí trời. Như thêm hoặc bớt áo quần theo mùa, chỗ ở phải sáng sủa, chống ẩm thấp, không khí thông thoáng, nếu có điều kiện nên trồng thêm cây cối hoa lá xung quanh.

Chú ý giữ gìn vệ sinh

Thói quen vệ sinh là nhân tố quan trọng cho sức khỏe, thức dậy sớm làm sạch nhà cửa phòng ốc, tắm rửa thường xuyên, giữ thói quen vệ sinh cá nhân thật tốt.

Loại bỏ thói quen xấu

Người cao huyết áp nên cai thuốc lá, không nghiện rượu, tránh ăn uống no nê, say xỉn.

Chú ý cuộc sống tình dục điều độ để giữ tâm trạng vui vẻ, tinh thần đầy đủ, không quá ham muốn. Sống phóng túng chỉ làm cho tinh thần và sức lực suy sụp, uể oải, lâu ngày sẽ suy nhược, già sớm, số lần quan hệ vợ chồng phải điều tiết tùy theo nhu cầu sinh lý và đặc điểm của từng người. Sau tuổi trung niên chỉ nên quan hệ vài tuần 1 lần, thậm chí vài tháng 1 lần. Chỉ khi chịu kiên trì loại bỏ thói quen sống thiếu lành mạnh, mới mong giữ được sức khỏe tốt.

SÁU ĐIỀU CHÚ Ý ĐỂ PHÒNG TAI NẠN BẤT TRẮC

Một là đừng làm động tác xoay đầu quá mạnh

Giáo sư Trương Ngụ ở Bệnh viện quân khu Bắc Kinh nêu rõ: xoay đầu tuy là động tác giúp rèn luyện cơ bắp ở cổ, thuyên giảm triệu chứng cứng tê cơ vai và cơ lưng do bệnh đau cột sống cổ. Song lại không thích hợp để người cao tuổi luyện tập thường xuyên, vì nếu xoay quá nhanh, quá lâu, hoặc động tác quá mạnh, khiến động mạch cổ bị cong nén, dễ xảy ra việc thiếu máu não cấp tính, gây ngất xỉu và rất nguy hiểm. Cho nên, nên tránh ba động tác khi vận xoay đầu và cổ như sau: đừng xoay quá nhanh, quá lâu và quá mạnh, tốt nhất có người cùng tập bên cạnh, để kịp ứng xử khi bất trắc.

Hai là không tắm quá nóng

Giáo sư Trương nhấn mạnh: Tắm nước quá nóng khiến mao mạch làn da giãn nở quá độ, khi một lượng lớn máu phân bố trên bề mặt cơ thể, sẽ dẫn tới bộ phận quan trọng bên trong như tim, não bị thiếu máu tương ứng, nếu gặp phải người bệnh tim mạch, não, dễ gây tai nạn do thiếu máu não cấp tính. Qua một nghiên cứu khác cũng chứng minh những chất có hại trong nước như: Trichloroethylene, Chloroform... có tới 30-50% có thể biến thành hơi nước trong điều kiện nhiệt độ cao, và nhiệt độ càng cao và thời gian càng lâu thì càng bốc hơi nhiều.

Ba là đừng uống đồ ướp lạnh

Người cao tuổi dùng quá nhiều đồ ướp lạnh hết sức nguy hiểm, vì thực quản nằm phía sau tim, còn dạ dày nằm phía

dưới tim, uống quá nhiều đồ lạnh dễ dẫn tới sự co thắt động mạch vành tim, làm xuất hiện triệu chứng đột quỵ.

Bốn là không ăn quá no và tránh nghiện ngập

Hai điều trên làm tăng gánh nặng cho tim, vì khả năng hoạt động của quả tim người cao tuổi chỉ vừa đủ cho nhu cầu hàng ngày, chịu không thấu gánh nặng quá tải, nếu cộng bốn tác nhân: ăn uống no nê, nghiện ngập, kích động, bệnh tim của người cao tuổi vào thì gần bằng với hậu quả đột quỵ.

Năm là đừng chạy bộ khi bụng đói

Cuộc sống tuy cần sự vận động, song tập luyện phải chú ý tính khoa học. Chạy bộ lúc bụng đói chẳng những làm tăng gánh nặng cho tim gan, khiến nhịp tim không đều, dẫn tới đột quỵ. Những người tuổi trên 50, khả năng tận dụng chất béo tự do trong cơ thể thấp hơn nhiều so với thời trẻ, nên nguy cơ xảy ra tai nạn ngoài ý muốn cũng nhiều hơn.

Sáu là đừng đi cầu kiểu ngồi chồm hổm

Các chuyên gia cho rằng: Huyết áp động mạch và lượng tiêu thụ oxy của cơ tim đều tăng khi chúng ta đi cầu, sự tăng đột ngột của huyết áp có thể dẫn tới xuất huyết não. Còn tiêu hao oxy của tim mạch dễ gây đau thắt tim, tắc nghẽn cơ tim và loạn nhịp tim. Nhất là người cao tuổi, khi phản ứng điều tiết của mạch máu kém, thời gian đi cầu quá lâu, và việc đứng dậy đột ngột cũng sẽ gây thiếu máu não, chóng mặt vấp té và đột quỵ. Vì vậy nên đi cầu kiểu ngồi. Tránh kiểu cầu ngồi xổm.



TÂM TRẠNG CÂN BẰNG HỮU HIỆU HƠN BẤT KỲ MỘT BÍ KÍP TRƯỜNG SINH NÀO. BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ BẢN THÂN BẠN. GIỮ TÂM TRẠNG TỐT, SẼ CÓ SỨC KHỎE TỐT.

DUỠNG TÂM

*Chết vì lo, vì sợ, vì giận.
Căn bệnh tâm lý thật đáng sợ.*

*Người cao tuổi khỏe mạnh có điểm chung là ai ai cũng có
tấm lòng rộng mở, tính tình hòa nhã, không ai có cá tính hẹp
hòi, độc ác, nhỏ nhen.*

Nền tảng sức khỏe thứ tư là cân bằng tâm lý. Đó là biện pháp quan trọng giúp giữ gìn sức khỏe. Tác dụng của cân bằng tâm lý vô cùng quan trọng.

Chỉ cần giữ vững tâm lý cân bằng, coi như bạn đã nắm vững chìa khóa sức khỏe trên tay. Qua cuộc điều tra về những người thọ trên 100 tuổi tại Bắc Kinh cho thấy: Họ sống lâu sống khỏe không do giàu sang, ăn ngon. Thói quen sống của số người cao tuổi khỏe mạnh này khá đa dạng, có người quen ngủ sớm dậy sớm, có người lại quen ngủ trễ dậy trễ; có người không ăn thịt nên khỏe, song cũng có người thích ăn thịt, nhất là thịt béo; có người không hút thuốc song có người vừa hút thuốc, vừa uống trà; có người thì uống trà, cuộc sống muôn màu muôn vẻ.

Duy chỉ có hai điều mà mọi người cao tuổi đều tuân thủ là: Một là *các cụ đều có tâm hồn rộng mở*, tính tình hòa nhã dễ chịu, hiền lành tốt bụng, không có ai hẹp hòi, nóng tính, nhỏ mọn. Tại sao? Vì những kẻ hẹp hòi, nóng tính đều chết vào tuổi 50, 60 do những căn bệnh như ung thư, tim mạch, v.v..... Hai là *không lười biếng*, các cụ đều thích lao động, siêng vận động. Cũng như ngạn ngữ Anh có câu: Không có người trường thọ là kẻ lười!

TẠI SAO CÂN BẰNG TÂM LÝ LẠI QUAN TRỌNG NHƯ THẾ?

Qua nghiên cứu, thông thường mạch máu tới tuổi 40, 50 bắt đầu xơ cứng, thành mạch máu ngày càng chật hẹp hơn theo sự lão hóa của tuổi tác với tỉ lệ khoảng 1%-2%/năm. Nếu bạn hút thuốc, cao huyết áp, mỡ trong máu quá cao, tỉ lệ tắc nghẽn này tăng lên 3%-4%, hoặc nhiều hơn thế nữa.

Nhưng chỉ cần một cơn nóng giận, trong vòng 1 phút, động mạch bạn bị thu hẹp 100%, gây chết tức thì. Tác dụng của tâm trạng ghê gớm thật!

Theo một báo cáo ở Mỹ, một công dân nam 53 tuổi, vừa bước vào nhà nhìn thấy vợ con mình đang cãi vã dữ dội, ông còn chưa kịp khuyên can, đã thấy con trai mình cầm dao đâm mẹ nó một nhát, dao xuyên từ ngực ra sau lưng, mẹ nó chết ngay tại chỗ. Cơn giận dữ, đau xót và sợ hãi đã khiến ông ngã xuống và chết liền. Qua khám nghiệm tử thi, ông này không hề xơ cứng mạch máu, nguyên nhân chết của ông là tắc nghẽn co thắt động mạch, quả tim bị co thắt cao độ tới mức ngừng đập.

Trên các phương tiện thông tin đại chúng cũng từng đăng tải một câu chuyện thật ở Ai Cập, một tay bác sĩ do tắc trách khiến người bệnh mê man bất tỉnh, con người mở to, tưởng rằng người bệnh đã chết, dành cho chuyển vào nhà xác, nào ngờ sau đó người bệnh tỉnh lại, thấy mình nằm trong quan tài, hốt hoảng ra sức đẩy bật chiếc nắp quan tài để thoát thân. Vừa lúc đó, cô y tá bước vào, tưởng là mình gặp ma, kinh hãi thốt lên hai tiếng, chưa kịp trốn chạy đã ngã xuống chết mất vì quá kinh hoàng! Sau đó tay bác sĩ kia bị bỏ tù 3 năm vì tội tắc trách.

ĐÔI KHI CHỈ MỘT CÂU NÓI CŨNG ĐỦ SỨC LẤY MẤT MỘT MẠNG SỐNG!

Chuyện này phát sinh nơi bệnh viện chúng tôi, có lần vào chiều thứ bảy, một bà cụ tới thăm cụ ông, mang theo nhiều trái cây, hai người vui vẻ gặp nhau. Bà cụ kể: Tối hôm qua xem tin tức trên tivi, thấy một lãnh tụ chính trị sa cơ ở nước nọ bị xử bắn, ông cụ cho rằng làm như vậy không đúng, đó là nạn nhân của đấu tranh chính trị, còn bà cụ thì khẳng khái rằng ông ta chết là đáng đời. Hai ông bà cứ thế cãi mãi, lời qua tiếng lại, chỉ vì một nguyên nhân vô cớ, chẳng bao lâu, ông cụ cảm thấy cơn tức ngực đột nhiên ập đến, sắc mặt trắng bệch, mồ hôi ra như tắm, bác sĩ vội cho kiểm tra điện tâm đồ, phát hiện ông lão đang bị cơn tắc nghẽn cơ tim cấp tính, phải đưa ngay vào phòng cấp cứu. May mà còn kịp.

Tối ngày ông cụ xuất viện, bà cụ tặng cho nhóm bác sĩ điều

trị chúng tôi một bó hoa để tỏ lòng biết ơn. Và nói rằng: “Cuối cùng tôi đã hiểu thế nào là tác hại của cơn giận dữ, xin nói nhỏ với các cô các cậu, lần sau dù xảy chuyện gì tôi cũng sẽ không cãi với ông ấy nữa”. Xưa kia ông lão là người sợ vợ, vợ nói một ông không dám nói hai, lần này gặp họa thành phước, vì bà lão chẳng còn dám chọc giận ông nữa!

Tác hại của sự bực tức thật đáng gờm. Có vị giáo sư nọ do tức giận bởi thái độ ngang bướng của anh nghiên cứu sinh, đập mạnh tay lên bàn quát tháo, khiến huyết áp tăng đột biến, dẫn tới đứt mạch máu não, hậu quả là liệt nửa người không đứng dậy được, thật là đáng tiếc!

TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG ĐỘT BIẾN CŨNG GÂY BỆNH TẬT

Một câu chuyện đập muỗi dẫn tới cao huyết áp.

Tâm trạng ổn định hết sức quan trọng, liên quan mật thiết tới phát sinh bệnh tật.

Tâm trạng bất ổn rất dễ gây bệnh

Xin kể với các bạn một câu chuyện như sau: Có ông nọ khoảng hơn 60 tuổi đi Thâm Quyển du lịch, đến tối, khi chuẩn bị lên giường nghỉ, bỗng phát hiện trong phòng có muỗi, liền tìm cách đánh chết chúng. Ông ấy quên rằng mình không còn trẻ, muỗi đâu phải dễ đập? Ông đập mãi tới hừng sáng ngày mai, cuối cùng cũng tiêu diệt được con muỗi, ông định nằm nghỉ, nhưng không tài nào ngủ được, vì có thói quen dùng

thuốc hạ huyết áp, ngày thường huyết áp khoảng 120, giờ này kiểm tra, mới phát hiện huyết áp tăng lên tới 196, chao ôi, chênh lệch hơn 76. Bác sĩ dặn ông nên tăng liều thuốc gấp đôi khi huyết áp tăng cao, nhưng giờ đây tăng tới gấp 8 vẫn không thấy hiệu quả. Đành phải nhập viện. Bác sĩ cho vô nước biển mới hạ thấp huyết áp, may mà chưa xuất huyết não, song máu mũi vẫn chảy ròng ròng.

Tâm lý bất ổn thật dễ gây tai nạn phải không các bạn?

Hãy chú ý ổn định tâm lý, vì đây là điều hết sức quan trọng. Tuy chưa hẳn ai cũng chịu tác động bởi nguyên nhân này. Nhưng nhìn chung, bệnh tật ở một mức độ nào đó cũng chịu ảnh hưởng rất lớn về tâm lý.

Tâm lý ổn định tốt cho sức khỏe

Một người bệnh trầm trọng chỉ vì biết ổn định tâm lý, cuối cùng cũng lành bệnh và quay về cuộc sống bình thường.

Tâm lý ổn định cũng có lúc giúp đẩy lùi bệnh tật, cứu nguy mạng sống.

Câu chuyện đi thăm Thiên An Môn: Ở Đông Bắc có người bệnh 38 tuổi, anh thấy đau ở vùng gan, đi siêu âm phát hiện vùng gan có khối u, bác sĩ chẩn đoán đó là ung thư gan, khối u 7cm, đã di căn. Toàn thân anh mềm nhũn vì sợ, về nhà mất ăn mất ngủ, suy đi nghĩ lại, thấy con mình chỉ mới 8 tuổi, nếu mình chết đi ai chăm sóc cho nó? Sáng sớm mai cảm thấy cơn đau hành hạ càng thêm nặng. Bác sĩ nói với anh rằng, vô phương cứu chữa, muốn làm gì ăn gì cứ việc theo sở thích, hãy

sống tốt những ngày còn lại! Anh về nằm liệt giường, chỉ còn da bọc xương, chủ tịch công đoàn tới thăm, hỏi: “Tâm nguyện cuối cùng của anh là gì, hãy nói ra, chúng tôi sẽ giúp anh toại nguyện.” Anh nói: “Tôi cảm thấy đáng tiếc nhất là chưa lần nào đến thăm quảng trường Thiên An Môn, nếu được tới đó một lần dù có chết tôi cũng cam lòng.” Chủ tịch công đoàn suy nghĩ một hồi, quyết định cử bốn thanh niên khiêng anh ta lên xe lửa đi thăm Thiên An Môn.

Trên chuyến đi, có một anh đề xuất, đã có mặt ở Bắc Kinh, sao không tranh thủ tìm xem có bác sĩ nào giỏi xem còn khả năng cứu vãn chăng? Thế là họ tìm tới một bệnh viện, trong đó có vị giáo sư già là bạn học của tôi, suốt đời chuyên làm ở khoa siêu âm. Ông đã kiểm tra hết sức cặn kẽ cho anh bệnh nhân này. Và thốt lên một kết quả làm mọi người vô cùng kinh ngạc:

- Anh chẳng bị bệnh gì cả!

- Chao ôi, không có lý nào, tôi đau ở gan, đau muốn chết đi được!

- Ô, đó là ám ảnh do tâm lý sợ hãi mà thôi.

Nhiều người cũng bị u nang như anh, nếu bác sĩ siêu âm không kỹ sẽ rất dễ chẩn đoán nhầm là ung thư, khiến bệnh nhân lo lắng, cuối cùng bị khủng hoảng tinh thần, vô phương cứu chữa. Thật ra, họ chẳng có bệnh gì cả.

Nghe lời giải thích của bác sĩ, bốn chàng thanh niên liền nghĩ là anh ta vốn dĩ không bị bệnh thì đâu cần chúng ta khiêng nên quăng lấy cái bỏ đi mất. Bác sĩ nói: “Tôi viết

giấy chứng nhận sức khỏe cho anh, tôi sẽ chịu trách nhiệm về sự đảm bảo của mình.” Đến lúc này, anh mới dám tin là mình khỏe mạnh, sau khi quay về Đông Bắc, anh ăn uống bình thường, đi làm trở lại. May mà anh ấy có lòng tin nơi bác sĩ, nếu không chắc đã thành đồng tro tàn mất rồi!

SỨC MẠNH CỦA ÁM THỊ

Lời nói của chuyên gia giúp xoa dịu mối nghi ngờ của anh ta; nước biển có tác dụng như morphine chỉ vì tác dụng thôi miên của ám thị.

Câu chuyện máy trợ tim và morphine giả: Tôi từng gặp một người bệnh luôn miệng rên đau, nhưng khi kiểm tra máy trợ tim gắn trong cơ thể, thấy vẫn chạy tốt, chẳng có vấn đề gì cả. Sau đó bệnh nhân đã thú thật với tôi: “Mới đây gặp người bạn, tôi cho anh ta biết mình đang gắn chiếc máy trợ tim trị giá 70 triệu đồng. Anh ta hỏi tôi mắc phải căn bệnh gì, tôi trả lời là bệnh tim khó thở và hay làm mệt. Anh ta liền nói: Chao ôi, căn bệnh của cậu cần chi dùng tới máy này. Tốn tiền đã đành, điện cực trên máy có chiếc móc ngược, móc vào tim và cơ bắp sẽ đau lắm đó, chẳng may dây điện bị đứt, móc sẽ trôi trong mạch máu, chạy tứ tung từ bộ phận này sang bộ phận nọ, gây tắc nghẽn thì sao? Ngoài ra, máy trợ tim gắn bên trong phổi sẽ làm anh cảm thấy bị nghẹt thở.”

Người bệnh này nghe xong tá hỏa tam tinh, càng nghĩ càng lo sợ, thế là cảm thấy khó chịu và đau đớn, cuối cùng anh đành tìm tới tôi cầu cứu. Tôi giải thích và khẳng định với anh

ta rằng: Máy trợ tim có móc ngược chỉ là loại máy cũ, máy đời mới được cải tiến, chiếc móc không tồn tại, cho dù có, thì màng trong của tim cũng không cảm giác đau đớn, nên cơn đau mà anh ta kể chỉ là ảo giác do tưởng tượng, hơn nữa, dây điện của máy không bao giờ bị đứt, đồng thời vị trí gắn máy cũng không ở phổi, mà là lồng ngực, dưới da, nên chẳng thể tắc nghẽn hoặc gây cảm giác đau.

Song người bệnh này cứ luôn miệng rên rỉ, tôi đành phải nói: “Không sao, tôi sẽ chích thuốc cho anh, để anh ngủ một giấc thật ngon, đây là loại thuốc nhập từ Pháp. Bảo đảm anh sẽ thấy thoải mái”. Hai tuần trôi đi, người bệnh này vẫn kêu đau và tức ngực nên chẳng thể đi làm việc. Chỉ vì một câu nói vô căn cứ của người bạn, anh ấy đã tin 100%, dù giải thích thế nào cũng không chấp nhận, anh đã nghỉ việc.

Cuối cùng cũng một câu nói của một người nước ngoài đã giải thoát cho anh ta.

Hôm nọ, cơ quan anh này cử một đoàn đại biểu đi Mỹ. Anh đã đi theo và nhờ người ở Đại sứ quán tìm giúp danh y khoa tim để chữa căn bệnh này. Anh đã tốn 100USD để tìm đến vị chuyên gia Mỹ, tư vấn xem bệnh của mình có cần dùng tới máy trợ tim hay không. Bác sĩ Mỹ đã kiểm tra cặn kẽ cho anh, và phán: “Theo tiêu chuẩn ở Mỹ, bệnh này cần mang máy trợ tim, bác sĩ chúng tôi chia làm hai nhóm, một nhóm cho rằng nên gắn, nhóm kia cho rằng không cần gắn, song nhóm cho gắn là nhóm bác sĩ có trình độ quốc tế.”

Nghe xong lời tư vấn trên, trở về, anh chẳng thấy đau hoặc

tức ngực gì cả. Thế là khỏe lại và trở về cơ quan làm việc. Các bạn đã thấy tác dụng của ám thị mạnh mẽ và ảnh hưởng lớn lao chưa? Vậy thế nào gọi là tác dụng của ám thị? Thí dụ: Bác sĩ cho người bệnh cao huyết áp viên thuốc mềm hai đầu xanh đỏ thật đẹp mắt. Và phán: đây là thuốc xịn nhập khẩu từ Mỹ, uống một tuần sau đó quay lại tái khám. Thật ra đó chỉ là vỏ thuốc trong đó đựng toàn bột mì. Song một tuần sau đó, người bệnh dùng thuốc đều có huyết áp bình thường, ngủ khỏe, chẳng đau gì cả. Hoặc đối với người bệnh kêu đau sau phẫu thuật, được bác sĩ hứa tiêm morphine để giảm đau, thật ra chỉ tiêm nước biển, nhưng chỉ cần tiêm xong, khoảng 40% người bệnh đều thấy hết đau.

Trên thực tế, dù cho tiêm morphine thật, cũng chỉ giúp cho khoảng 95% người bớt đau, 5% còn lại chẳng có tác dụng. Đó chính là tác dụng thôi miên do ám thị.

SỨC MẠNH VỀ TRỊ LIỆU TINH THẦN

Theo nhận xét của bác sĩ, người bệnh kia vốn sẽ chết sau nửa năm, song do giữ được tâm trạng thoải mái, 10 năm sau, anh ta vẫn sống tốt.

Câu chuyện chống ung thư: Người Mỹ thường chia bệnh nhân ung thư thành từng nhóm để điều trị, vì giới bác sĩ Mỹ cho rằng, chia riêng lẻ từng người, bệnh nhân sẽ chết sớm hơn.

Hàng tuần, họ cho 7-8 bệnh nhân tọa đàm với nhau, có chuyện gì buồn hãy mang ra kể hết, để mọi người cùng giải khuây, động viên cho nhau. Sự điều trị theo nhóm này giúp

bệnh nhân giữ được tâm trạng tốt, giảm bớt tác dụng phụ do hóa trị và hạn chế bớt tỉ lệ tử vong.

Ở Bắc Kinh cũng có những bệnh nhân ung thư vốn được phán là chỉ sống thêm nửa năm. Nhưng 10 năm trôi qua, họ vẫn còn sống. Bác sĩ lấy làm lạ, tại sao với tỉ lệ di căn như thế mà vẫn sống được lâu vậy? Hóa ra số bệnh nhân này vẫn đi tập thể dục, vui đùa, trò chuyện nơi công viên hàng sáng đều đặn, họ còn quyết định thành lập câu lạc bộ chống ung thư!

Tổng kết kinh nghiệm trên, tất cả bệnh nhân đều khẳng định rằng, họ không chết không phải nhờ thuốc tốt, mà vì họ đều giữ được tâm trạng tươi vui, tràn đầy niềm tin, hy vọng về tương lai, không chút lo sợ, mới là nguyên nhân giữ được mạng sống.

Tóm lại, điều thứ nhất, họ có *trạng thái tâm lý tốt và cân bằng*.

Thứ hai, *sống trong gia đình hòa thuận, được người nhà quan tâm, công ty quan tâm, có sự động viên và ủng hộ của cộng đồng*, đó mới là nhân tố chủ yếu, còn thuốc men điều trị chỉ là thứ yếu.

Thưa các bạn, trạng thái tâm lý tốt chính là liều thuốc chống ung thư tốt nhất. Trên thực tế, chỉ cần chúng ta đều giữ được tâm sinh lý cân bằng sẽ ít bị bệnh tật, dù có bệnh cũng mau lành hơn. Sức mạnh tinh thần hết sức to lớn, lắm lúc vượt quá sự tưởng tượng của bạn!

QUAN NIỆM VỀ HẠNH PHÚC: VỊ GIÁO SƯ GIÀ VÀ ÔNG LÃO ĐẠP XE LÔI AI HẠNH PHÚC HƠN?

Hạnh phúc không nhờ giàu sang, nhà lầu xe hơi, địa vị quyền quý mà có, hạnh phúc là một sự cảm nhận nội tâm.

Hạnh phúc không có tiêu chuẩn cố định, một nghiên cứu sinh của tôi từng đi sâu khai thác chủ đề “Mức độ hạnh phúc của người cao tuổi”. Vậy người cao tuổi làm thế nào để có hạnh phúc? Có người cho rằng: giàu sang, nhà cao cửa rộng, tiền tài địa vị đều là nhân tố không thể thiếu. Nào ngờ, cuộc nghiên cứu này cho kết quả hoàn toàn ngược lại. Tôi từng quen một đôi vợ chồng là giáo sư nổi tiếng, hai người con họ đều có học vị thạc sĩ, tiến sĩ, đang sống ở Mỹ, ngờ đâu, cuộc sống của các cụ rất buồn thảm, tại sao như vậy? Vì có hôm, vị giáo sư già xuống cầu thang do trượt chân té ngã, gãy xương cổ và xương háng, phải nằm liệt giường, bà vợ già lại yếu sức, không thể giúp chồng trở mình thường xuyên, đành phải thuê người làm, nhưng vẫn làm không tốt. Chẳng bao lâu, ông bị lở loét da do nằm bất động, phì tiền liệt tuyến dẫn tới tiểu khó, phải cho đặt ống tiểu, con cái đều sống xa nhà, chỉ có thể gửi thiệp hỏi thăm vào dịp Noel, nên ông bà cụ đều sống trong tâm trạng đau khổ và cô đơn. Còn chi là hạnh phúc?

So với giáo sư già thì ông lão chạy xe lôi hạnh phúc hơn nhiều, tuy sống đạm bạc, mỗi sáng thức dậy, ông đều mang theo hai lồng chim đi dạo công viên, nghe người ta tập hát, sau đó uống ly sữa đậu nành và ăn vài chiếc bánh ngọt. Thật thoải mái. Con trai ông chỉ mới tốt nghiệp phổ thông, làm nghề sửa xe ở vỉa hè, con gái thì bán mì gõ, song họ đều sống gần

cha, chăm sóc hỏi han sớm tối, chiều về ông chơi đùa với con cháu. Ông nói, thời trẻ tôi dành dụm từng tí để nuôi con, nay con cháu cho mình nào trái cây, bánh ngọt, nhìn họ sống vui vẻ, tôi cũng thật mừng, thật an tâm.

So sánh hai cụ với nhau, thì ông lão xe lôi hạnh phúc hơn vị giáo sư kia nhiều phải không các bạn?

Bát canh hiệu nghiệm: “Canh Dưỡng Tâm Bát Trân”

Nhiều người cho dán cách nấu canh “Dưỡng Tâm Bát Trân” lên tường nhà, hoặc lót dưới tấm kiếng bàn làm việc, hoặc lẩm bẩm bên miệng, hoặc nhớ mãi trong tim.

Hạnh phúc không có một chuẩn mực tuyệt đối. Điều quan trọng là giữ được tâm trạng cân bằng.

Món quà mà người ta mến tặng cho nhau thịnh hành nhất trong thập niên 70 của thế kỷ 20 là gì? Đó là điểm tâm. Còn thập niên 80 là thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Những năm 90 chuyển sang tặng hoa tươi. Bệnh viện của tôi, người ta đến thăm bệnh tặng nhau toàn là hoa tươi.

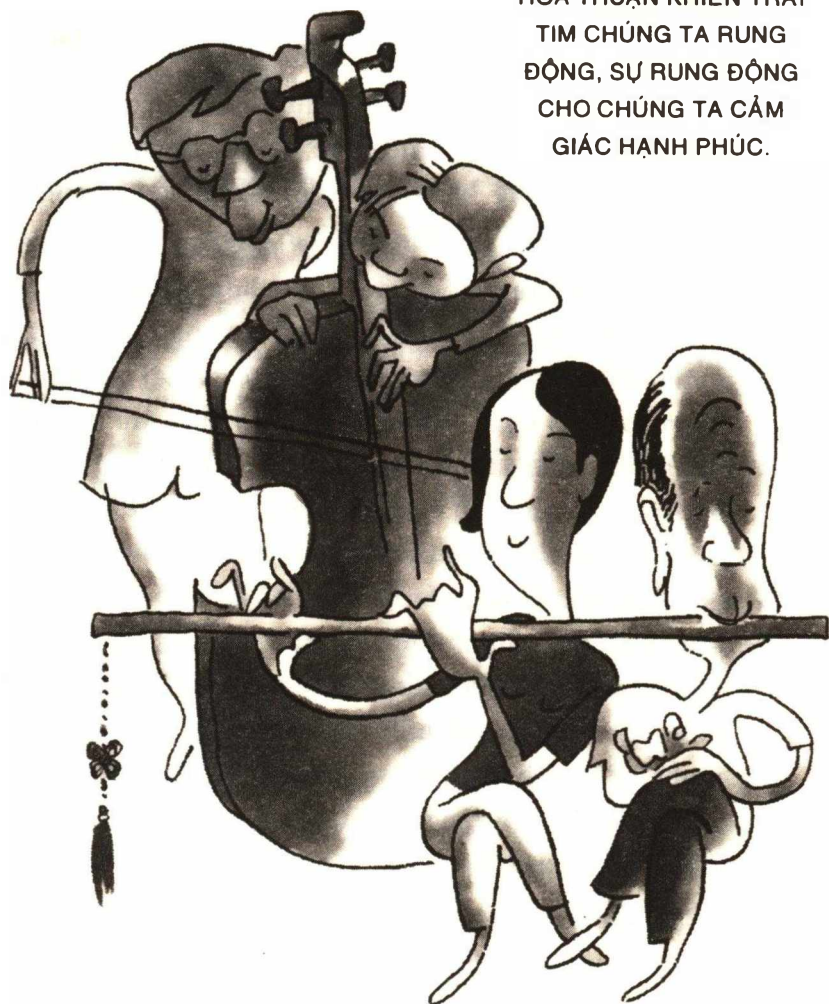
Bước sang thế kỷ 21, người ta chú tâm nhất là vấn đề giữ gìn sức khỏe. Vậy ta tặng cho nhau “sức khỏe” ư? Tặng như thế nào? Tốt nhất là tặng cho nhau một bát canh “Dưỡng Tâm Bát Trân”. Đó là bát canh gà tâm hồn, giúp mang lại sức khỏe thật sự.

Canh này gồm 8 vị thuốc:

- Vị thuốc thứ nhất là: *có tấm lòng từ thiện, có lòng thương yêu đối với mọi người.*

- Vị thuốc thứ hai là: *tốt bụng, hiền lành, chịu giúp đỡ người khác.*
- Vị thuốc thứ ba là: *chính trực không gian tà.*
- Vị thuốc thứ tư là: *khoan dung.* Mức độ khoan dung luôn luôn phải nhiều hơn chính trực, vì con người không ai thập toàn thập mỹ, khó tránh khỏi sai sót, nên chúng ta cần sống với tấm lòng tha thứ, bao dung.
- Vị thuốc thứ năm: *hiếu thảo.* Theo thống kê của chúng tôi, nhân tố khiến người cao tuổi sống hạnh phúc không phải là tiền tài, địa vị mà chính là có con cái hiếu thảo chăm sóc bên cạnh. Nếu không hiếu thảo, dù con cái nhiều cũng chẳng tác dụng. Tôi từng trò chuyện với một ông giám đốc đến từ Hồng Kông, khi nhắc tới vấn đề tuyển chọn nhân viên dưới quyền, tôi cứ ngỡ rằng điều kiện đầu tiên chắc chắn là trình độ ngoại ngữ, biết sử dụng máy vi tính, nào ngờ trả lời của ông khác hoàn toàn. Ông nói, tiêu chuẩn tiên quyết là hiếu thảo, nếu nhân viên không biết hiếu thảo với cha mẹ của chính mình, thì đừng hòng họ sẽ tốt bụng với người khác, chắc chắn sẽ là tên lòng lang dạ sói, trái lại, con cái hiếu thảo chắc chắn là người tốt, không làm gì trái với đạo đức.
- Vị thuốc thứ sáu: *thật thà ngay thẳng.* Con người không thể quá thật thà một cách ngu xuẩn, nhưng không nên xảo quyệt.
- Vị thuốc thứ bảy là: *đóng góp càng nhiều càng tốt.*
- Vị thuốc thứ tám: *không đòi hỏi người khác trả ơn sau khi cứu giúp.*

HÒA THUẬN KHIẾN TRÁI
TIM CHÚNG TA RUNG
ĐỘNG, SỰ RUNG ĐỘNG
CHO CHÚNG TA CẢM
GIÁC HẠNH PHÚC.



TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG,
KÉO DÀI TUỔI THỌ.

Hãy cho tám vị thuốc này vào “Chiếc ấm độ lượng” sắc chung, với lượng lửa và thời gian vừa phải. Nghiền ngấm cho thật nhuyễn, suy tư cho thật kỹ, với “tắm lòng đậm bạc” làm tá dược, trước khi thực hành nên suy nghĩ thật chín chắn, không nặng về lợi lộc. Sau đó chế biến thành dạng thuốc viên như trái bồ đề, uống cùng với canh “hòa thuận”. Uống vào mỗi buổi sáng tối, lúc gió dịu trăng sáng, sẽ giúp bạn tỉnh táo tâm hồn, thăng hoa nhân cách, đi tới thanh đạm cao thượng, không hám danh trục lợi.

Bát canh Dưỡng Tâm Bát Trân gồm có 6 công dụng như sau:

1. Sống thật thà chất phác.
2. Chăm chú với công việc.
3. Đóng góp cho xã hội.
4. Tận hưởng cuộc sống.
5. Kéo dài tuổi thọ.
6. Diệt trừ tai họa.

BA ĐIỀU CHÍNH XÁC GIÚP CÂN BẰNG TÂM LÝ

Nhìn chung người đời thường có hai thái độ sống, một số người thích nhìn đời bằng con mắt lạc quan, tích cực, cũng có một số người luôn sống với thái độ bi quan tiêu cực. Điều này cũng nói lên trạng thái cân bằng của tâm hồn, chỉ cần bạn chịu nhìn đời bằng thái độ lạc quan, thì cuộc đời vẫn đẹp sao!

Chúng tôi có một người bệnh bị hành hạ bởi căn bệnh tắc nghẽn cơ tim. Do ông ấy sống xa quê nhà, lại mắc căn bệnh tai ương này, kèm theo khối u thành tâm thất, bị tụ máu khối, bác sĩ cũng đành bó tay, hy vọng duy nhất chỉ là đề nghị bệnh viện An Trinh Bắc Kinh làm phẫu thuật thông động mạch vành, tách bỏ khối u.

Tôi nói với ông này: “Trước khi cho phẫu thuật, ông phải làm cuộc thử nghiệm về khả năng tồn tại của cơ tim, nếu cơ tim vẫn còn chịu được, thông ống đáp cầu mới có tác dụng.” Nhưng kết quả thử nghiệm cho thấy cơ tim đã hỏng. Thế là tiêu đời ư? Rất may hôm đó chúng tôi có lớp giáo dục về sức khỏe, lớp này học hàng tháng một lần, ông xin dự thính, sau đó, ông cho biết: “Lớp học này cho tôi nhiều kiến thức, còn hơn học sách 10 năm, tâm hồn dường như được soi sáng, tuy giữ trọng trách giám đốc ngân hàng một khoảng thời gian dài, song tôi chưa từng hiểu thấu thế nào là sức khỏe, làm thế nào để có được nó? Sau khi dự lớp học, tôi đã biết thế nào là bốn nền tảng của sức khỏe.” Ông đã tổng kết tâm đắc thu hoạch qua lớp học thành bốn câu nói sau đây:

- Câu thứ 1: *Quên đi quá khứ*. Vì ông đã về hưu, song chưa thể quên đi những cảnh sống náo nhiệt, nhộn nhịp, sang trọng, bạn bè khách khứa thăm viếng liên tục lúc còn tại chức, nên cảm thấy tiếc nuối và nhớ thương. Sống không yên lòng, bình tâm.
- Câu thứ 2: *Bỏ qua hiện tại*. Đừng so đo người tại chức tốt số oai phong hơn mình biết bao, để tránh tâm trạng căng thẳng bức tức.

- Câu thứ 3: *Tận hưởng hôm nay*. Hàng ngày tận hưởng niềm vui trồng cây, hoa cảnh, nuôi cá, nghe nhạc.
- Câu thứ 4: *Hướng tới ngày mai*. Nhắc nhở bản thân nhớ rằng, chỉ cần chịu khó giữ cho trái tim được khỏe mạnh, sẽ sống tới 90 tuổi, rồi cảm thấy tươi vui và thanh thản.

Chuyện này đến nay đã hơn 2 năm, trở lại tái khám, tim của ông khi kiểm tra X-quang cho thấy đã có hiện tượng rút nhỏ, trưởng khoa xạ trị còn tưởng phim chụp thiếu chính xác, kiểm tra lần nữa quả nhiên đã thu nhỏ.

Đây là chuyện chưa từng thấy, vì tim to sống được hai năm đã là kỳ tích, tim sẽ có thể to hơn dần, sao lại tự thu nhỏ lại. Hơn nữa chức năng tim cũng được cải thiện, khối u máu biến mất, hiện nay ông sống rất khỏe, leo núi hàng ngày.

Chỉ cần có tâm trạng tốt, khả năng đề kháng của cơ thể cũng sẽ tăng theo. Trái lại, khi tinh thần suy sụp, thì cơ thể cũng ngã quỵ.

Có một vị viện sĩ khoa học nổi tiếng ở Viện khoa học Bắc Kinh bỗng nhiên nhận được một tin báo rằng anh X đã qua đời, anh X nguyên là thư ký của ông, hai người rất thân, theo ông cộng sự nhiều năm, nay chết vì một chứng bệnh, ông cảm thấy vô cùng xót xa, đêm đó ông cũng qua đời.

Nhìn chung, giữa trạng thái tâm lý và phát sinh bệnh tật có mối liên quan rất lớn, những căn bệnh ung thư, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp, tiểu đường... đều có thể xảy ra. Cho nên ổn định tâm lý là việc làm hết sức quan trọng. Phải ổn định như thế nào? Cụ thể là:



CHỈ CẦN CÓ TÂM TRẠNG TỐT, KHẢ NĂNG ĐỂ KHÁNG CỦA CƠ THỂ CŨNG SẼ TĂNG THEO. TRÁI LẠI, KHI TINH THẦN SUY SỤP, THÌ CƠ THỂ CÙNG NGÃ QUY.

“Đối xử với bản thân, người khác, xã hội đều phải giữ thái độ đúng đắn”.

Muốn giữ ổn định tâm trí, cần phải đối xử bản thân một cách đúng đắn, không quá đáng, cũng không mặc cảm tự ti. Ngoài ra cần đối xử đúng đắn với người khác và xã hội, luôn giữ bên mình tấm lòng cảm ơn đối với xã hội, làm được điều này, rất nhiều chuyện có thể giải quyết tốt.

Nhìn chung người đời thường có hai thái độ sống, một số người thích nhìn đời bằng con mắt lạc quan, tích cực. Cũng có một số người luôn sống với thái độ bi quan tiêu cực. Điều này cũng nói lên trạng thái cân bằng của tâm hồn, chỉ cần bạn chịu nhìn đời bằng thái độ lạc quan, cuộc sống vẫn đẹp sao!

Trong giai đoạn xã hội không ngừng thay đổi như hiện nay, rất nhiều lợi ích phải điều chỉnh, quá nhiều những chuyện không ổn định, thiếu công bằng, bạn phải nhìn nhận sự việc như thế nào? Nếu nhìn đời bằng con mắt bi quan, chẳng phải luôn thấy chán nản bức tức hay sao? Cứ tức giận oán trách từ sáng tới tối, đủ làm bạn tức chết!

Ngược lại, nếu nhìn đời bằng con mắt lạc quan, theo dõi chuyện trong nhà ngoài phố, trên trời dưới đất, thế giới đó đây trên truyền hình, chẳng phải đủ để bạn vui tươi suốt ngày sao?

Cho nên, hãy theo lời nói của vị triết gia: *“Cuộc sống như tấm gương, anh cười nó cũng cười, anh khóc nó khóc theo!”*

BA ĐIỀU CẦN THIẾT GIỮ TÂM TRẠNG THOẢI MÁI

Giữ mãi tâm trí thanh thản, tránh xa sầu não phiền muộn. Không quá mừng vì cái vinh quang, cũng không quá bức tức vì bị chịu thiệt. Hãy tận hưởng niềm vui tươi cùng với thiên nhiên trời đất, đừng bao giờ để ý tới sự thắng thua ngoài đời.

- Một là phải phụng sự cho xã hội một cách toàn tâm toàn ý, đồng thời tận hưởng cuộc đời lành mạnh, vui khỏe.
- Hai là yêu đất nước, góp sức vì mọi người, biết phấn đấu vì sự nghiệp, song cũng biết giữ tâm hồn thanh đạm, chấp nhận cuộc sống bình dị, đạm bạc.
- Ba là vừa tích cực nâng cao trình độ chuyên môn, đồng thời cũng bồi dưỡng sở thích đa dạng, nghỉ ngơi đúng lúc.

Chỉ có như vậy, tâm trí, tình cảm, hiểu biết và cảm nhận của một con người mới được mở rộng và có chiều sâu. Mới không rơi vào tâm trạng buồn tủi hoặc ganh đua vì biết bao sự vật bên ngoài, không quá mừng vì vinh quang, cũng không quá bức tức vì thiệt thòi. Hãy tận hưởng niềm vui tươi cùng với thiên nhiên trời đất, đừng bao giờ để ý tới sự thắng thua ngoài đời. Biết nghỉ ngơi đúng lúc, điều độ, tranh thủ những phút giây gần gũi với thiên nhiên, sông núi, không bị giam hãm bởi cuộc sống vật chất, biết tận hưởng cách sống thanh đạm, ăn uống điều độ, giữ tâm hồn vui vẻ trong giải trí cảm kỳ thi họa.

BA NIỀM VUI GIÚP TÂM TRẠNG VUI VẺ

- * Thứ nhất: *giúp đỡ mọi người.*
- * Thứ hai: *biết trân trọng những gì mình có, không tham lam.*
- * Thứ ba: *biết tận hưởng niềm vui xung quanh.*

Chỉ cần giữ được tâm trạng tốt đẹp, thì bạn sẽ cảm thấy mọi việc trên thế gian này đều tốt đẹp.

Ví dụ, khi gặp chuyện vui, tâm trí bạn trở nên nhẹ nhõm, bước ra đường, thấy ánh nắng đẹp, bầu trời xanh, không khí trong lành, sắc mặt mọi người cũng dường như trở nên tươi tỉnh, nói chung cả thế gian đều vui tươi tốt đẹp cả. Ngược lại, khi gặp phải chuyện buồn, dù cảnh vật xung quanh tươi mắt biết mấy, bạn cũng chẳng cảm giác, dù món ngon thịnh soạn đến đâu, bạn cũng thấy vô vị. Dù chiếc giường mềm mại, môi trường yên tĩnh tới đâu, bạn vẫn trằn trọc ngủ khó ngon giấc. Tâm trạng xấu, mọi việc đều chẳng hay ho.

Nhà thơ Đỗ Phủ có câu: “*Cảm thời thế hoa đầm nước mắt; Hận biệt li chim khắc khoải lòng*”, chim chóc, hoa lá là cảnh trí đẹp biết mấy, tại sao lại cảm thấy xót thương và kinh hãi? Đó là do “*Lửa hiệu liên miên liền ba tháng; Một lá thư nhà đáng bạc muôn*”, vì dưới thời chiến tranh loạn lạc, người thân quê nhà chẳng biết bình an hay không, nên nhìn thấy chim hoa chỉ khiến lòng thêm xót xa mà thôi.

Nhà thơ Bạch Cư Dị cũng có thơ: “*Thấy trăng luống những đau người; Đêm mưa dứt ruột canh dài tiếng chuông*”, hành

cung của hoàng đế lộng lẩy xiết bao, ánh trăng hữu tình, nhưng dưới mắt vị vua toàn là sắc màu đau thương, tiếng chuông tuy vô cùng êm dịu, song đối với vua chỉ là âm thanh đoạn trường.

Tại sao? Vì nhà vua nhớ thương cái chết của Dương Quý Phi, đau khổ tột cùng. Với tâm trạng bi thương, nên mọi vật, mọi tiếng động đều cho nhà vua cảm giác ảm đạm mà thôi. Qua đó chứng tỏ sức ảnh hưởng to lớn của tâm trạng, muốn giữ được tâm trạng vui tươi ngay thẳng, hãy nhớ lấy 3 nhân tố là:

- * Thứ nhất: *giúp đỡ mọi người.*
- * Thứ hai: *biết trân trọng những gì mình có, không tham lam so đo.*
- * Thứ ba: *biết tận hưởng niềm vui xung quanh.*

Tại sao phải giúp đỡ mọi người. Vì trong quá trình giúp đỡ người khác, tâm hồn bạn cũng được trong lành, nhân cách bạn từ đó thăng hoa, mang lại niềm vui lớn lao cho bạn.

Trong phòng bệnh tôi phụ trách, thường thu nhận nhiều bệnh nhân giàu có, tôi thường khuyên họ đừng ham mê tửu sắc, ăn uống phè phỡn, chỉ hại cho sức khỏe, một khi mắc bệnh AIDS là coi như tiêu đời. Chẳng thà dùng số tiền dư thừa quyên góp cho công tác từ thiện xã hội. Giúp đỡ người nghèo khó vùng sâu vùng xa, mọi người vui, bạn cũng vui, toàn xã hội đều có ích.

Cũng có người thích so đo, ghen tức người khác tốt số hơn mình, có tiền tài, địa vị hơn mình. Tôi khuyên bạn đừng bao giờ so đo như vậy, vì mỗi người đều có hoàn cảnh riêng. Anh A tuy giàu hơn, nhưng mối rủi ro của anh ấy cũng cao hơn;

chị B tuy địa vị cao hơn, nhưng chịu sức ép cũng nhiều hơn, hãy nhìn nhận sự việc bằng hai mặt, bạn nên biết trân trọng những gì mình có, không tham lam, so đo.

Khi bạn gặp chuyện xui xẻo, càng phải giữ cho tâm trạng vui, tại sao? Vì “Ánh trăng có khi tròn khi khuyết, đời người tránh sao lúc vui lúc buồn”, không có ai suốt đời lận đận; cũng chẳng có ai may mắn suốt đời! “Sự đau khổ chính là người thầy tốt nhất của cuộc sống”, qua khỏi sự xui xẻo, tốt đẹp sẽ xuất hiện trước mặt bạn, nên bạn phải giữ tâm trạng tươi vui, hãy tận hưởng mọi niềm vui xung quanh.

Tóm lại, các bạn nên giữ mãi cho mình một tâm trạng tươi vui mọi lúc mọi nơi.

BA ĐIỆP KHÚC VỀ GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Tan sở về nhà với tâm trạng vui tươi, nghỉ ngơi bên tách trà và tờ báo, trò chuyện tâm sự cùng vợ con.

Sức khỏe con người được chia làm ba tầng: sinh lý, tâm lý và tâm hồn. Nên cũng có thể nói giới hạn cao nhất của sức khỏe là lành mạnh tâm hồn, điều này có được đòi hỏi sự phối hợp của cả gia đình. Có như vậy, việc giữ gìn sức khỏe mới thành công. Khi gia đình lành mạnh, thì xã hội mới lành mạnh. Vì gia đình là tế bào của xã hội. Cho nên, trên cơ sở chăm lo sức khỏe cá nhân, sự êm ấm của gia đình mới là điều đáng quan tâm nhất.

Sự hài hòa và lành mạnh của một gia đình được gói gọn trong ba điệp khúc hạnh phúc.

- * Thứ nhất, gia đình là mái ấm tốt nhất dành cho mọi người, tuy bình thường nhưng ấm áp, dù thế giới bên ngoài tốt đẹp bao nhiêu, cũng không sánh nổi niềm vui của gia đình.
- * Thứ hai, gia đình là thang thuốc điều trị tốt dành cho mọi căn bệnh tâm hồn và thể xác. Tâm sự làm xua tan sự hiểu lầm, giúp mọi người trở nên vui vẻ, thông cảm lẫn nhau, khi tâm trạng tươi tỉnh, sức khỏe sẽ tốt lên, nên cũng có tác dụng ngăn ngừa khả năng mắc bệnh cao huyết áp, ung thư, tiểu đường. Giúp xả hết mọi bức tức, nâng cao sức đề kháng.
- * Thứ ba, dành cho sức khỏe của đàn ông, hiện nay tuổi thọ chung của đàn ông thường thấp hơn so với đàn bà vài ba tuổi. Vì đàn ông không thích thổ lộ tâm sự, dồn nén thương đau trong lòng, có bệnh làm biếng chữa trị, thích lang thang xa nhà. Chính sự nặng nhọc của công việc xã hội khiến giới đàn ông chịu nhiều căng thẳng cả về tâm hồn và thể xác.

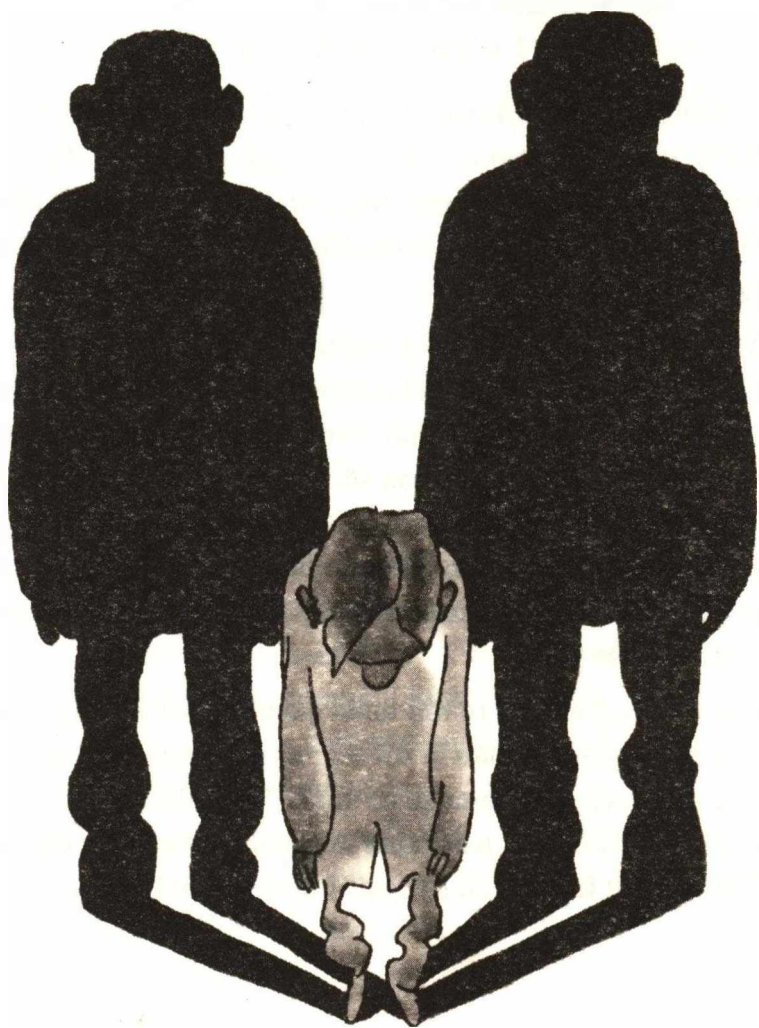
Làm thế nào giảm bớt căng thẳng đó? Chỉ có gia đình, muốn giữ sức khỏe tốt, các ông hãy giữ tâm trạng tươi vui khi về nhà, ngồi xuống uống trà đọc báo, bàn chuyện tâm sự cùng vợ con nhé!

LIÊM KHIẾT CÓ ÍCH CHO SỨC KHỎE, THỐI NÁT CÓ HẠI CHO CUỘC SỐNG

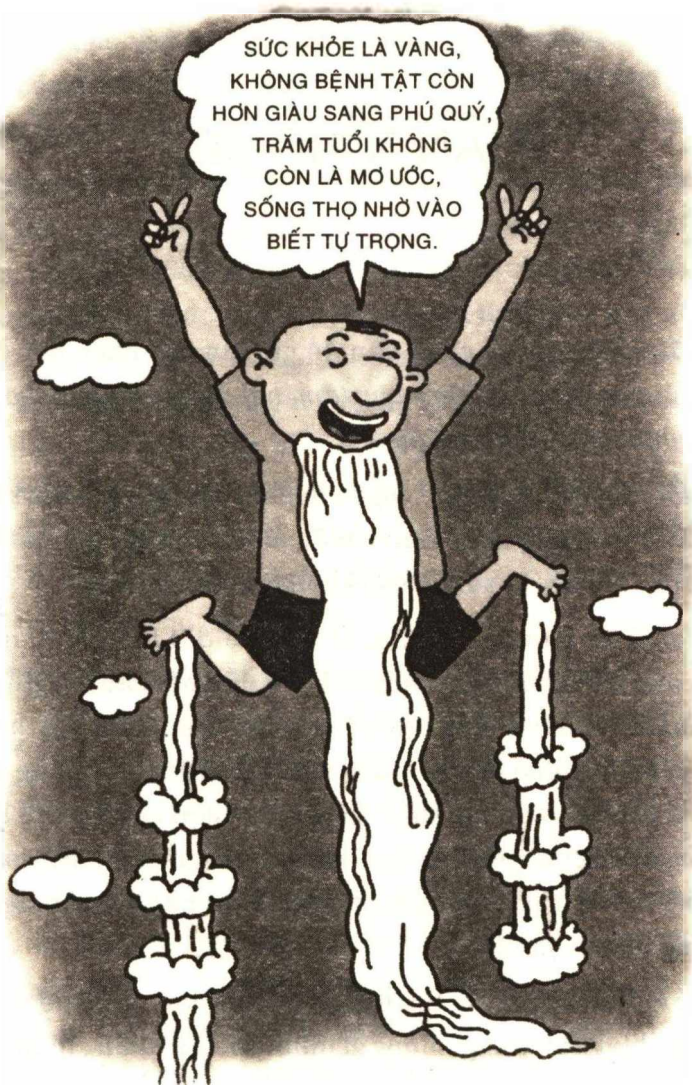
Bọn tham quan ô lại thường mang tâm trạng lo sợ, hối hận, tự trách, thù địch với mọi người, đứng ngồi không yên. Họ ăn không ngon, ngủ không yên, toàn do tự chuốc lấy. Lịch sử cho chúng ta hiểu: Những kẻ đùa với lửa phải trả giá bằng mạng sống.

Một vị bác sĩ ở Brazil, từng tốn thời gian 10 năm để theo dõi quan sát 583 tên quan lại bị xử bởi tội danh ăn hối lộ, kết quả cho thấy, có hơn 60% mắc bệnh hoặc tử vong, còn đối với số quan lại liêm chính, con số này chỉ là 16%. Trong số 116 tên tham quan tử vong kia, có 60% chết vì ung thư, 23% chết vì bệnh tim và 17% chết vì tật bệnh khác, trong số 232 tên tham quan bị bệnh kia, có 53% bị ung thư, 15% bệnh tim và 30% các bệnh khác.

Đặc biệt là trong số 16 tên tham quan thuộc Cục phúc lợi xã hội, tuổi thọ bình quân là 41. Bọn này bị thổi chức với tội danh ý quyền cậy thế, mưu lợi cá nhân. Trong đó có 15 kẻ sau 3 năm bị cách chức đã mắc bệnh, 6 người chết bởi ung thư (4 người) và xuất huyết não (2 người), 1 bị chứng Parkinson, 2 người mù.



BỌN THAM QUAN Ô LẠI THƯỜNG MANG TÂM TRẠNG LO SỢ, HỐI
HẬN, TỰ TRÁCH, THÙ ĐỊCH VỚI MỌI NGƯỜI, ĐỨNG NGỒI KHÔNG
YÊN. HỌ ĂN KHÔNG NGON, NGỦ KHÔNG YÊN, ĐÓ TOÀN LÀ DO TỰ
CHUỐC LẤY.



SỨC KHỎE LÀ VÀNG BẠC,
NGHEO MÀ KHỎE CÒN HƠN GIÀU MÀ BỆNH.

PHẦN TỔNG KẾT

Cuối cùng, xin tổng kết vấn đề giữ gìn sức khỏe qua bốn câu như sau: *Một ý nghĩa trung tâm, hai điểm căn bản, ba tác phong lớn, bốn điều nguyên tắc.*

- “*Một ý nghĩa trung tâm*” nghĩa là phải xem gìn giữ sức khỏe là vấn đề trọng tâm, vì nếu mất sức khỏe coi như mất hết tất cả. Thế kỷ 21 sẽ lấy sức khỏe làm trọng tâm.
- “*Hai điểm căn bản*” nghĩa là nên dễ dãi một chút, nhìn thoáng một chút. Thế nào gọi là dễ dãi một chút? Nghĩa là nên xử sự nhẹ nhàng đối với chuyện nhỏ, điều này hoàn toàn không phải là ngu muội, mà chỉ là rộng rãi không hẹp hòi, không so đo mà thôi. Còn luôn luôn canh cánh bên lòng những chuyện cỏn con, mới là kẻ ngu muội. Hãy sống rộng lượng, cao thượng một chút, điều này tốt cho người cũng tốt cho mình!
- “*Ba tác phong lớn*” là tìm niềm vui trong việc giúp đỡ người khác, biết trân trọng những gì mình có, tận hưởng niềm vui trong cuộc sống.
- “*Bốn điều nguyên tắc*” gồm bốn nền tảng sức khỏe và bốn điều tốt nhất.

Vì sức khỏe là điều đáng quý nhất. Nó không thể có được nếu chỉ nhờ vào nền y khoa kỹ thuật cao và thuốc men. Tóm lại, bác sĩ tốt nhất là chính mình, liều thuốc tốt nhất là thời gian, tâm trí tốt nhất là yên tĩnh, thể dục tốt nhất là đi bộ.

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. Câu nói này không phải của tôi, mà là câu nói sâu sắc của Hippocrates, danh y Hy Lạp cổ xưa, ông nói: “*Bản năng của người bệnh cũng chính là bác sĩ của người ấy.*” Bác sĩ ngoài đời chỉ để thôi thúc bản năng đó mà thôi. Một vết xước trên tay, khiến máu chảy ra và đông kết dần, một tuần sau vết thương tự khỏi. Khúc ruột bị bệnh phải mổ cắt bỏ; buồng phổi bị hư phải cắt bỏ một bên, rồi cơ thể vẫn lành lặn sau một khoảng thời gian điều trị, cho thấy cơ thể con người có khả năng tái sinh hết sức mãnh liệt, chỉ cần bạn giữ thể trạng thật tốt thật khỏe, coi như đã làm tốt vai trò bác sĩ cho chính mình.

Liều thuốc tốt nhất là thời gian. Vì phát hiện và điều trị bệnh tật cần thiết tranh thủ thời gian, càng sớm càng tốt. Thí dụ, chúng tôi có người bệnh mắc chứng bệnh uremia, đó là di chứng do bệnh cao huyết áp suốt 12 năm, nếu điều trị căn bệnh này ngay từ đầu, chỉ cần 1 viên thuốc hàng ngày, 3 tháng nửa năm sẽ khỏe ngay, vừa tiết kiệm chi phí, vừa tránh được các di chứng nguy hiểm như xuất huyết não... Như căn bệnh tắc nghẽn cơ tim, chỉ cần tiêm ngay một mũi, nửa giờ 1 giờ sẽ khỏe lại. Ngược lại, nếu tắc nghẽn kéo dài 6 giờ sau mới nhập viện, hiệu quả điều trị sẽ bị hạn chế, 12 giờ sau mới điều trị, thuốc men sẽ vô phương, nên mới nói thời gian là liều thuốc tốt nhất.

Tâm lý tốt nhất là yên tĩnh, thể dục tốt nhất là đi bộ. Điều này cũng dễ hiểu, theo kết quả nghiên cứu của Mỹ, chỉ cần chịu tốn 1 đô la cho công việc dự phòng, sẽ giúp tiết kiệm hơn 10 - 100 đô la chi phí chữa trị.

Ăn uống hợp lý, tập thể dục đều đặn, cai thuốc bớt rượu, giữ tâm trí cân bằng, cân nặng vừa phải, không quá mập quá ốm, giữ cholesterol vừa phải, không cao cũng không thấp.

Chỉ cần nắm vững phần bí quyết nêu trên, cơ bản không cần tới thuốc men, chúng ta vẫn sống khỏe tới 80-90 tuổi, thậm chí trăm tuổi cũng không còn là giấc mơ.

Tôi xin tổng kết qua bốn câu nói sau đây:

Cười tươi hàng ngày giữ sắc xuân, ăn uống vừa độ người trẻ mãi, truyền miệng cho nhau phép sống lâu, điểm đạm yên vui tốt hơn thuốc.

Chỉ cần chúng ta chịu sống theo lối sống trên, tật bệnh sẽ tránh xa bạn, biến ước nguyện: “Tuổi 60 vẫn mạnh, 70-80-90 vẫn khỏe, thoải mái trăm tuổi, vui vẻ suốt ngày” thành sự thật.

Sức khỏe mang lại hạnh phúc cho mỗi con người, cho gia đình và xã hội. Mỗi người sống khỏe không bệnh tật, mình khỏe, con cái cũng đỡ gánh nặng, tiết kiệm tiền thuốc men, toàn là chuyện tốt, cơ sao không thử?

Bước sang thế kỷ 21, đòi hỏi con người chúng ta có sức khỏe dồi dào, đó là chuyện tốt của cá nhân và gia đình, để mọi người đều có cơ hội góp nhiều sức lực và cống hiến hơn cho tổ quốc và xã hội.

ĐÔI ĐIỀU CÒN LẠI

Nghiên cứu khoa học và phổ cập khoa học là hai bánh xe của chiếc xe khoa học, không thể di chuyển nếu thiếu mất một bánh.

Những buổi tọa đàm phổ biến kiến thức Y tế dự phòng của giáo sư Hồng Chiêu Quang được bắt đầu từ một chuỗi con số so sánh.

Suốt 40 năm qua, con số bệnh nhân tai biến mạch máu não, tim mạch tại Trung Quốc tăng cao liên tục, chiếm hơn 41% tổng số nguyên nhân gây tử vong, trong đó Bắc Kinh có tỉ lệ cao nhất tới 51%. So sánh với nước Mỹ và Nhật, con số này tăng vào 20 năm trước, và giảm dần trong 20 năm gần đây. Nay vẫn tiếp tục duy trì xu hướng giảm. Vào năm 1974-1993, tỉ lệ tử vong do bệnh nhồi máu cơ tim ở Mỹ giảm 52%, tỉ lệ tử vong do tai biến mạch máu não giảm 59%.

So sánh hai con số tăng giảm nêu trên, thật đáng để suy ngẫm. Đi sâu phân tích nguyên do, ta thấy: Nguồn kinh phí y tế của Trung Quốc chủ yếu dùng cho công tác điều trị, nhất là điều trị cho bệnh nhân giai đoạn cuối. Còn ở Mỹ, Nhật, nguồn vốn này chủ yếu dùng cho giáo dục sức khỏe và Y học dự phòng từ cơ sở.

Qua đó, giáo sư Hồng Chiêu Quang nhận ra tính quan trọng của việc phổ cập kiến thức y học trong khối cộng đồng. Ông nói nguyện góp một phần sức lực, dù nhỏ còn hơn không.

Tác dụng của việc phổ cập kiến thức Y học thật ra như thế nào?

Giáo sư Hồng đã làm một bài toán với phóng viên: Qua kết luận khoa học từ chương trình nghiên cứu trọng điểm “Phòng chống tổng hợp bệnh cao huyết áp trong khối cộng đồng”; chỉ cần đầu tư 1 đô la cho công việc dự phòng tại Trung Quốc, sẽ giúp tiết kiệm 8,59 đô la tiền thuốc men điều trị. Tỷ lệ lợi ích mang lại là 1/8,59. Còn thực tiễn lâm sàng cũng cho thấy nếu so sánh với chi phí điều trị giai đoạn cuối, tỷ lệ này phải là 1/8,59/100. Nghĩa là chi phí điều trị thời kỳ cuối sẽ tăng theo cấp số nhân. Như bệnh tắc nghẽn cơ tim, tiêm mũi thuốc cấp cứu phải tốn 1000 tệ. Thông động mạch vành tốn 2000 tệ.

Giáo sư Hồng đã kêu gọi: Nếu ngành y tế không thể làm giảm tỷ lệ mắc bệnh cho nhân dân, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, coi như đi ngược lại với ý nghĩa ban đầu của ngành, hãy tăng cường Y học dự phòng, để hạn chế tối đa người khỏe xuống người yếu, người yếu thành người bệnh, người bệnh giai đoạn đầu thành người bệnh giai đoạn cuối. Muốn đạt tới mục tiêu trên, điều cốt yếu cần nâng cao mức độ khỏe mạnh và chất lượng sống cho người dân, đó mới là nguồn gốc và mục đích chính của ngành y tế.

THƯỜNG THỨC GÁO NƯỚC MỨC TỪ NGUYÊN THÙNG

Vị thầy hướng dẫn cho giáo sư Hồng lúc tu nghiệp ở Mỹ là ông Steinmer, Trưởng đoàn chuyên gia phía Mỹ trong Khối hợp tác nghiên cứu về Khoa tim mạch của hai nước Mỹ-Trung,

người được nhận giải thưởng danh dự “Thành tựu cao nhất của nền Y học Mỹ” từng phát biểu rằng: “Dinh dưỡng học bao quát sâu rộng, có thể viết thành nhiều quyển tác phẩm dày cộm, song cũng có thể khái quát gọn gàng bởi một câu: *Thứ gì cũng ăn, nhưng ăn vừa phải.*”

Lời nói của người thầy đã mang tới giáo sư Hồng ý tưởng mới: Phải phổ cập kiến thức khoa học như thế nào để giúp người dân nghe là hiểu ngay, hiểu là làm ngay, làm là công hiệu ngay. Giáo sư đã tốn nhiều công sức để thăng hoa kiến thức khoa học tới mức độ nghệ thuật.

Khi chúng ta đọc tác phẩm của Hồng Chiêu Quang, sẽ phát hiện ngay ông đã cất công đưa ra rất nhiều lời khuyên sức khỏe dễ hiểu và thuận miệng như: *10 chữ vàng ngọc dành cho bữa ăn hợp lý và dinh dưỡng: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen; Chú ý “ba cái nửa phút” khỏi mang tật suốt đời; “Ba cái 30 phút” giúp bạn vui khỏe; Bát canh Dưỡng Tâm Bát Trân giữ cho cân bằng tâm lý...* đồng thời cũng rất dễ ứng dụng. Chính những câu tóm tắt xem có vẻ đơn giản kia lại hàm chứa kiến thức sức khỏe phong phú và sâu sắc, đó cũng là tâm huyết lớn của ông.

Chỉ riêng khoản về ăn thế nào cho đủ dinh dưỡng, đã có thể dùng hơn 100.000 chữ để thể hiện. Thí dụ: hấp thụ 2.200 calorie hàng ngày, tỉ lệ chất béo không quá 30%, trong đó đòi hỏi chất béo no 8%, chất béo không no 10%, cholesterol thấp hơn 300mg... Nếu chỉ nói toàn những con số trên, người dân sẽ cảm thấy khó hiểu và càng khó thực hành. Thế là giáo sư Hồng dốc hết tâm huyết, nghiên cứu ngày đêm, thậm chí nửa

đêm thức giấc cũng không quên ghi chép lại những gì mình vừa nghĩ tới, để dung hòa, chuyển hướng, khái quát những kiến thức từ kim tự tháp ăn uống bổ khỏe của Mỹ và kim chỉ nam ăn uống của Trung Quốc thành những lời khuyên sức khỏe đơn giản dễ hiểu. Nhờ đó thâm nhập vào quần chúng, giúp nhân dân hiểu, chấp nhận và làm theo trong cuộc sống đời thường một cách hết sức tự nhiên và tâm đắc.

Giáo sư Hồng đã nhớ lại: “Mãi cho tới một hôm, tôi phát hiện ý tưởng sống một cách khoa học không nên hạn chế trong phạm vi hội thảo y khoa, mà nên đi sâu xuống từng hộ dân, biến thành hành động thiết thực của mọi người. Chỉ khi bắt được nhịp cầu giữa khoa học với chính sách nhà nước, giữa nhà khoa học và quần chúng, khoa học mới giữ được sắc xuân vĩnh hằng.”

MỤC LỤC

Lời khuyên dành cho mọi người	5
Đôi nét về tác giả	6
Lời tựa	8

PHẦN I: QUAN NIỆM

Nhiều người không chết do tật bệnh mà chết vì ngu dốt	13
Điều trị mắc tiền chẳng bằng dự phòng từ ban đầu	15
Hên xui may rủi nhiều lúc do số mệnh an bài	21
Sức khỏe bình đẳng với mọi người, chỉ xem ai theo kịp qui luật sinh tồn	25
Vòng eo càng lớn, tuổi thọ càng ngắn	27
Bác sĩ tốt nhất là chính mình	30

PHẦN II: TU THÂN

10 chữ vàng ngọc dành cho bữa ăn hợp lý và dinh dưỡng: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen	33
Một: Một bịch sữa chần hưng một dân tộc	34
Hai: 250g thức ăn chính giúp bạn giữ thân hình cân đối khỏe mạnh	37
Ba: Ba phần chất đạm giúp phụ nữ phương Tây trường xuân	39
Bốn: Bốn câu nói liên quan tới sống lâu sống khỏe	42

Năm: 500g rau quả giảm 50% nguy cơ mắc bệnh ung thư	47
Đỏ: Ăn một quả cà chua hàng ngày	47
Vàng: Rau quả màu vàng và màu đỏ giàu chất carotene	48
Xanh: Uống trà, nhất là trà xanh	48
Trắng: Bột lúa mạch	49
Đen: Nấm mèo đen	50
Bạn muốn khỏe đẹp và thông minh ư?	
Hãy kiên trì đi bộ nhé?	52
Tập thái cực quyền không chút tốn kém, nhưng tác dụng	
hữu hiệu hơn cả dụng cụ thể thao hiện đại	57
Cai thuốc lá, bớt uống rượu	58
Chú ý “ba cái nửa phút”, khởi mang tật suốt đời	63
“Ba cái 30 phút” giúp bạn vui khỏe	64
Bốn chú ý trong cuộc sống thường ngày	66
Sáu điều chú ý để phòng tai nạn bất trắc	68

PHẦN III: DƯỠNG TÂM

Tại sao cân bằng tâm lý lại quan trọng như thế?	72
Đôi khi chỉ một câu nói cũng đủ sức	
lấy mất một mạng sống!	73
Tâm trạng căng thẳng đột biến cũng gây bệnh tật	74
Sức mạnh của ám thị	77
Sức mạnh về trị liệu tinh thần	79
Quan niệm về hạnh phúc: Vị giáo sư già	
và ông lão đạp xe lười ai hạnh phúc hơn?	81
Ba điều chính xác giúp cân bằng tâm lý	86

Ba điều cần thiết giữ tâm trạng thoải mái	90
Ba niềm vui giúp tâm trạng vui vẻ	91
Ba điệp khúc về gia đình hạnh phúc	93
Liêm khiết có ích cho sức khỏe, thối nát có hại cho cuộc sống	95

PHẦN TỔNG KẾT

Đôi điều còn lại	101
Thưởng thức gạo nước mức từ nguyên thùng	102

BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

TẬP 1

Hồng Chiêu Quang
Dịch giả Huỳnh Phụng Ái

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT
Biên tập: HÀ KIẾN HUY
Biên tập tái bản: VÕ THỊ NGỌC PHƯỢNG
Bìa: THÁI AN
Sửa bản in: VƯƠNG NGHI
Trình bày: VŨ PHƯỢNG

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596
Fax: (08) 38437450
E-mail: hophubandoc@nxbtre.com.vn
Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI
Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,
Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội
Điện thoại: (04) 37734544
Fax: (04) 35123395
E-mail: chinhanhhanoi@nxbtre.com.vn

CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)
161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM
ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450
Email: info@ybook.vn
Website: www.ybook.vn

Khổ: 14 cm x 20 cm, số 1120-2016/CXBIPH/98-62/Tre
Quyết định xuất bản số: 863A/QĐ-Tre, ngày 3 tháng 10 năm 2016
In 3000 cuốn, tại Công ty In Văn Hóa Sài Gòn
Địa chỉ: 754 Hàm Tử, P. 10, Q. 5, Tp. HCM
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2016

Trân trọng sức khỏe! Tận hưởng sức khỏe! Sáng tạo sức khỏe!

- Nếu bạn còn trẻ và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!
- Nếu bạn đã già và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!
- Nếu bạn nghèo khổ, không đủ tiền mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!
- Nếu bạn giàu có nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!

Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ cuốn sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!



SỬ DỤNG TEM THÔNG MINH - Chương trình chăm sóc khách hàng và khuyến mãi của NXB Trẻ. Cào tem và đăng ký bằng 1 trong 2 cách:
1. Truy cập <http://cskh.nxbtre.com.vn/Active/> và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số
2. Dùng smartphone quét QR Code và đăng ký/đăng nhập tài khoản để nhập mã số. Để được hỗ trợ xin liên hệ: Hotline: 0932.260.062 - Email: cskh@nxbtre.com.vn



QR Code

ISBN 978-604-1-08774-3

Bác sĩ tốt nhất chính mình 1



Giá: 24.000 đ



www.nxbtre.com.vn