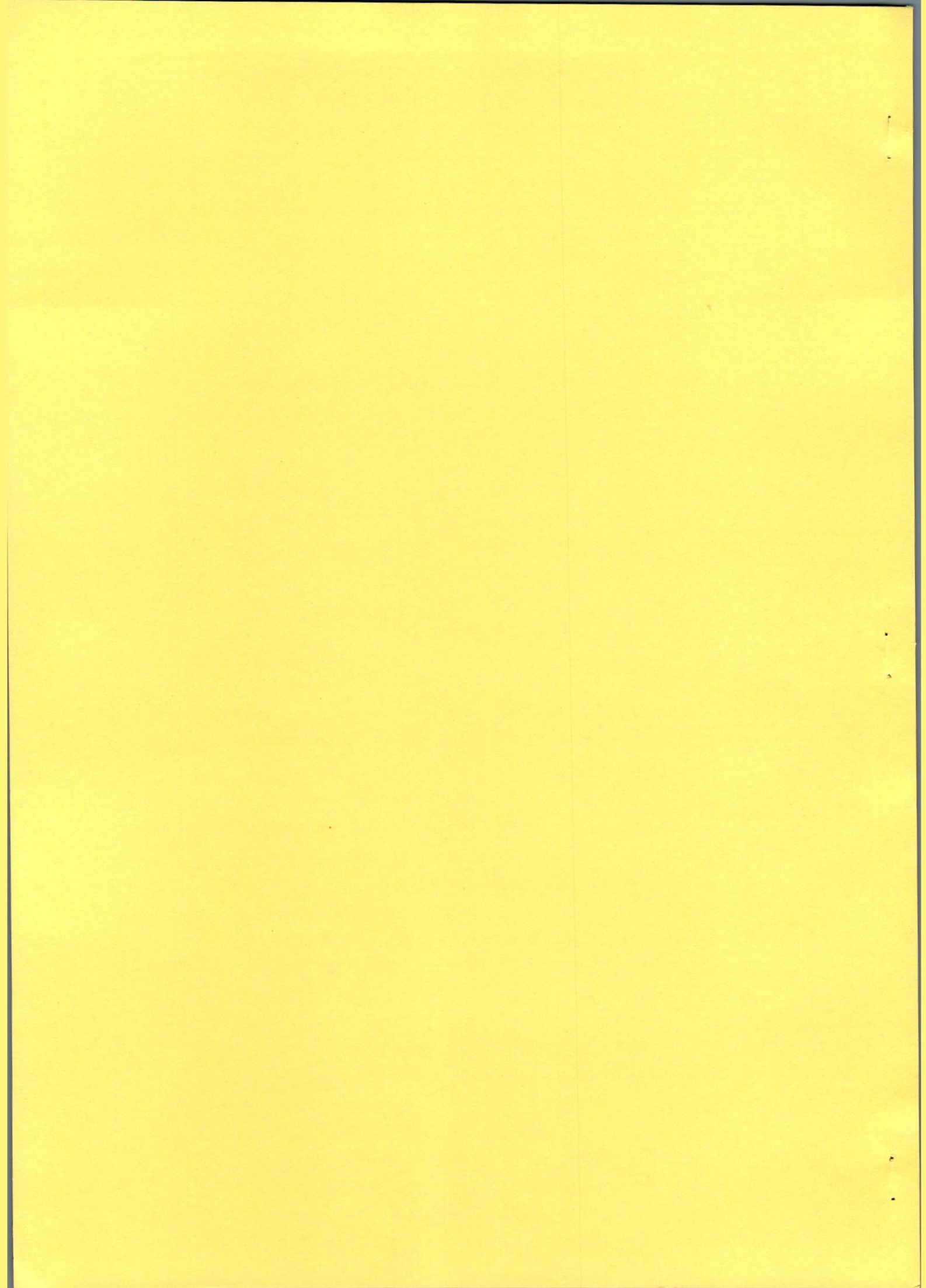


Bác sỹ HỒ THU

TIẾP SỨC NGƯỜI CAO TUỔI

Lưu hành nội bộ
A2



Tuổi già là thời gian sống sung sướng nhất, không còn sợ ai la mắng, dọa nạt, không còn phải khổ tâm lo học tập để tiến thân, không còn muốn làm giàu để bon chen với đời nữa.

Người già không còn những mơ ước viễn vông xa vời mà chỉ cầu mong sao ngày được com no, tối được ngủ đủ, ít bị trái gió trở trời, bệnh tật và được làm việc, vui chơi thoải thích theo ý muốn của mình.

Tình già thâm trầm và sống chia sẻ nhiều hơn, người già có rất nhiều kinh nghiệm sống tốt, sống ít bệnh tật và được sống lâu. Chúng tôi cố gắng chép bút những kinh nghiệm đó sao cho thật dễ hiểu, dễ nhớ và dễ thực hiện để người cao tuổi ai cũng có thể thích nghi làm theo được. với mong ước được sẽ chia, giúp các cụ cao tuổi có được chuỗi ngày sống vui, sống khoẻ, sống lâu.

Để đạt được yêu cầu trên, cần thực hiện tốt như sau:

1/ ăn sạch, uống sạch, đủ chất, cân đối các chất mỡ, đạm, bột và ăn nhiều rau, củ, quả tươi, ăn nhiều các thực phẩm mà tổ chức y tế thế giới (WHO) đã khuyến cáo -có khả năng giúp nâng -cao tuổi thọ con người là : trà xanh, rượu vang đỏ, đậu nành, sữa, nấm sạch (đông cô, nấm mèo....) và xương động vật hầm.

Trà xanh vang đỏ, sữa đậu nành

Sữa chua, canh nấm, canh xương hầm

Sáu món nước này mà chăm uống

Có thể giúp già, đến tuổi trăm

- Ăn nhiều lần trong ngày, mỗi lần một ít (có thể 4 tiếng ăn một lần= ngày ăn 6 bữa)

- ăn chậm, nhai kỹ, chỉ ăn no đến 70% thôi.

- sau khi ăn cần nghỉ ngơi ít nhất 30 phút mới hoạt động

2/ dành thời gian nghỉ ngơi, tập thở, tập dưỡng sinh, thiền định hoặc thể dục hợp lý, vừa sức, tùy theo ý thích và sức khoẻ của mỗi người ít nhất 30 phút / ngày.

3/ quan niệm sống

- Cần hiểu và làm theo lời dạy tam tu của người xưa là: độ lượng – buông bỏ - nhân tâm.
- Cần biết đủ là đủ, sẽ thấy thanh thản nhàn hạ để sống trong hạnh phúc của tuổi già.
- Cần hiểu quy luật của tạo hoá là có sinh và có tử để không sợ chết, khi không sợ chết ta sẽ thấy mình được an bình, tự do và hạnh phúc, khi sống là lúc ta rong chơi ở trần gian, khi chết là lúc ta trở về nhà để chuẩn bị cho một cuộc rong chơi mới.
“ Cuộc sống chỉ là một cuộc hành trình”

4/ Sinh hoạt tình dục

- Đàn ông là dương, đàn bà là âm, khi âm dương giao hoà sẽ tạo ra sự cân bằng cho cơ thể ,nó như một liều thuốc tăng cường miễn dịch, chống lão hoá tế bào, toàn thân được làm mới, làm cho con người cảm thấy tươi trẻ mãi, giúp cho con người lâu già.
- Với phương châm: bền bỉ, lâu dài, đều đặn, điều độ cho đến cuối cuộc đời (đừng làm biếng – cũng đừng quá siêng).
- Các yếu tố căn bản cần có giúp cho sinh hoạt tình dục đạt chất lượng tốt là :
 - o Phải có sự đồng thuận , khung cảnh thuận lợi, không ồn ào, không sợ hãi ,sức khoẻ và tinh thần xung mãn.
- Công thức tham khảo (theo tạp chí New England. Jour nal of Medecine 8/2007)

- $T =$ Tuổi tính theo số đầu nhân với hằng số là 9 sẽ cho ra số lần được xung trận
- Ví dụ: 30 tuổi $T = 3 \times 9 = 27$. Hai là số tuần lễ bảy là số lần được xung trận trong hai tuần lễ sau đó
- 50 tuổi $T = 5 \times 9 = 45$. Bốn là số tuần lễ năm là số lần được xung trận trong bốn tuần lễ đó
- 80 tuổi $T = 8 \times 9 = 72$. Bảy là số tuần lễ hai là số lần được xung trận trong bảy tuần

5/ Thực phẩm chức năng cần cho người cao tuổi cho cả nam và nữ.

(hiện có bán tại các nhà thuốc tây lớn ở Việt Nam)

1. Đề bảo vệ toàn thân: giúp tăng cường thể lực, tăng khả năng miễn dịch, kích thích sự phát triển các tế bào da, và tế bào gốc thần kinh ở não, giúp giảm cholesterol trong máu giảm quá trình lão hoá bằng:

Sữa ong chúa (RoYal Jelly)

- Sản phẩm của Mỹ hàm lượng 639mg/viên ngày uống 2 viên
- Sản phẩm của Úc hàm lượng 1.400mg/viên, ngày uống 01 viên

Nên uống thường xuyên mỗi ngày.

2. Bảo vệ đôi mắt: bằng các dược phẩm có thành phần vitamin A-E-B6 để hạn chế tốc độ giảm thị lực như:
 - Viên Wit của mỹ - Ngày uống 01 viên – mỗi đợt uống 01 tháng – Mỗi năm uống 01- 02 đợt.
 - Thuốc nhỏ mắt Eyemiru 40 của Nhật Bản
3. Bảo vệ xương khớp: Đa phần người Việt Nam bị viêm khớp, càng lớn tuổi càng xuất hiện tình trạng đau nhức xương khớp, vận động khó khăn, thoái hóa cột sống, gai cột sống, thoái

hóa các khớp xương. Thoát vị đĩa đệm, loãng xương..... Cần được hỗ trợ việc tăng tiết dịch ở khớp, bảo vệ và tái tạo sụn khớp, giúp khớp cử động dễ dàng.

- Nên dùng Diamond khớp của Nhật Bản

Ngày ngậm 02 viên, mỗi đợt 02 tháng, mỗi năm 01-02 đợt.

4. Bảo vệ tiền liệt tuyến cho quý ông

Hỗ trợ đề phòng tiền liệt tuyến phì đại, xỏ chai, viêm tiền liệt tuyến và ung thư, chống mãn dục nam sớm, giúp tăng tiết hocmon sinh dục nam, nuôi dưỡng tình yêu.

Viên: Dầu Hải Cầu – Boniseal của Canada

Ngày uống 02 viên – mỗi đợt 02 tháng – mỗi năm 01- 02 đợt.

THỜI GIAN BIỂU CHO MỘT NGÀY ĐỂ SỐNG TRỌN ĐỜI ĐƯỢC KHỎE MẠNH

5h sáng – 6h sáng thức giấc (Thời gian ngủ người già từ 6 – 7h là đủ)

1. Để tăng cường thể lực và ngừa ung thư (Lúc sáng sớm – bụng đói)

- Uống tách nước hỗn hợp:

• Gừng, mật ong, tỏi (GMT): 01 thìa café

• Bột nghệ 01 thìa café hoặc 02 viên nghệ nano(nanocurcumin)

• Nước ấm 20ml

(Xem phần hướng dẫn chế biến tiếp sau)

- Uống ly nước ấm

• Đun sôi để ấm vừa uống: 150 – 200ml

• Chanh đông đá bào cả ruột và vỏ (Hoặc 1/8 trái chanh tươi ăn luôn cả vỏ) cho vào nước ấm trên

2. Tập dưỡng sinh, thể dục.....: 20-30 phút

3. Vệ sinh cá nhân

4. Pha và ủ nóng 01 bình trà xanh đủ uống trong ngày.

7h – 7h30 ăn điểm tâm:

- Café nếu muốn
- Ly ngũ cốc (Đậu xanh, đen, đỏ, đậu nành, mè đen rang xay):
02 thìa café vung
- Nước sôi: 150 – 200ml
- Sữa bột hoặc sữa khác tương đương 04
muỗng lường

9h ăn nhẹ:

- Café nếu muốn (Đây là thời điểm uống café tốt nhất trong ngày)
- Trái cây tươi, sinh tố, sữa chua, sữa đậu nành.....
- Các loại hạt có giá trị dinh dưỡng như óc chó, hạnh nhân, hạt điều.

11h30 – 12h: cơm trưa

- Cơm: 01 chén
- Thức ăn: Đa dạng, nhiều cá, tôm hải sản, trứng, thịt trắng (Hạn chế thịt đỏ), nhiều rau củ, quả tươi, nấm sạch (Đông cô, nấm mèo....)
- Rượu vang đỏ: 01 đơn vị = 40ml nếu điều kiện cho phép.

12h30 – 13h: Nghỉ trưa (30p là đủ)

14h30 – 15h: Ăn nhẹ (Như bữa 9h – tùy chọn)

18h30 – 19h: Cơm chiều

Thành phần như cơm trưa nhưng ít hơn để giúp cho sự tiêu hóa trong đêm được nhẹ nhàng. Hạn chế thực phẩm chế biến dầu mỡ như xúc xích, thịt xông khói, các món chiên.....

20h30: tập dưỡng sinh: Khoảng 20- 30P

21h: Ăn nhẹ nếu cần. Tốt nhất là tách sữa nóng 100ml

22h – 23h Vệ sinh cá nhân và đi ngủ. Nên ngủ trước 23h.

Trên thông tin đại chúng cho biết năm 2018 ở Việt Nam đã có hơn 162.000 người mắc bệnh ung thư mới và hơn 62.000 người chết vì ung thư – Số người mắc ung thư và chết vì ung thư ngày càng trẻ. Cần lắm 01 đời sống lành mạnh về tinh thần và thể chất. Ngoài việc ăn uống, sinh hoạt, rèn luyện thân thể như đã nói trên, cần hạn chế tối đa rượu bia, nước ngọt có ga, không hút thuốc lá để kịp thời ngăn chặn nạn ung thư.

Thân ái gửi bài viết này đến các bạn người cao tuổi tham khảo và tùy nghi áp dụng cho mình và giúp người khác cùng hiểu biết. Chúc các bạn thành công và hạnh phúc.

W. Ngày 01.01.2019

Bác sỹ Hồ Thu

TÀI LIỆU THAM KHẢO

GIÁ TRỊ UỐNG LY NƯỚC ẤM BUỔI SÁNG SỚM LÚC BỤNG ĐÓI

Uống ly nước đun sôi để ấm vừa uống buổi sáng sớm lúc bụng đói có nhiều tác dụng tốt:

- Thanh lọc cơ thể, cải thiện trao đổi chất và tăng cường năng lượng
- Tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa sự lão hóa, chống bệnh tật
- Giảm chuột rút, mỏi cơ
- Giảm đau họng, chống nghẹt mũi
- Giảm đau bụng ngày bị đèn đỏ.

GỪNG

Gừng là một loại gia vị thường thấy trong nhà bếp, tính ấm, vị cay vào 3 kinh phế, tỳ, vị. Tác dụng tiêu đàm, giải độc, tán hàn, ôn trung. Trị mất ngủ, diệt khuẩn, thanh lọc không khí, mùi hương tạo cảm hứng cho phòng the, giảm cảm giác cô đơn, xoa tan phiền muộn thư giãn tinh thần, ngăn cản tăng cholesterol trong máu chống nhiễm mỡ gan và tăng huyết áp cao. Giúp hệ miễn dịch làm việc có hiệu quả. Chống phù nề giảm đau giảm ho hen, phòng chống mỏi mệt, ung thư, lão hóa, điều hòa thân nhiệt giảm sốt. Chống nhiễm độc gan do thuốc và hóa chất.

MẬT ONG

(Thức uống tốt không thua gì nhân sâm)

- Mật ong giúp cải thiện thành phần máu, thúc đẩy chức năng tim mạch, trong mật ong có chứa nhiều chất chống oxy hoá

cao là vitamin C, E và Pinoembrine sẽ đẩy lùi các chứng suy động mạch. Mật ong bảo vệ gan kích thích tái tạo tế bào gan, không chế hình thành mỡ ở gan, giảm cholesterol, tăng thể lực, tăng sức đề kháng tiêu trừ mệt mỏi, cải thiện trí nhớ, giúp có giấc ngủ tốt, tác dụng sát khuẩn, chống nhiễm trùng, tiêu viêm, giúp vết thương mau lành, giảm đau, cầm máu, làm sạch khoang miệng. Làm đẹp da, giúp nhuận tràng, trị viêm loét dạ dày, giảm đau bụng, giải rượu, trị lao, hen suyễn, cảm lạnh (ngậm và nuốt từ buổi sáng sớm), ngừa ung thư vì có chứa Flavonoid là chất oxy hoá mạnh, càng tốt hơn khi kết hợp với trà xanh.

TỎI

Là kháng sinh tự nhiên loại bỏ độc tố và vi khuẩn có hại trong dạ dày tác dụng giảm cholesterol, giảm cân, bảo vệ hệ miễn dịch được mạnh khoẻ hơn, chống vi khuẩn, giảm viêm, trị đau nửa đầu, tỏi chống oxy hoá mạnh, giúp tái tạo tế bào làm cho da mịn màng, không mụn trứng cá.

Tỏi chứa Allicin là một kháng sinh tự nhiên mạnh chất ajoen có tác dụng ngăn cản sự tạo thành cục máu đông trong động mạch sẽ chống đột quy, cũng như kiểm soát mức độ cholesterol trong máu. Chất Seten làm chậm sự oxy hoá tế bào và lão hoá. Trong tỏi có Saponin làm giảm huyết áp và fructo giúp kích thích hệ miễn dịch

Tỏi khi kết hợp với cây cỏ xạ hương (húng tây) sẽ làm tăng tác dụng kháng sinh gấp bội và càng dễ tiêu hoá nhóm ngũ cốc

Tỏi còn hỗ trợ hoạt động của gan và bàng quang

Tỏi kích thích sự thèm ăn đối với người bệnh.

Lưu ý: Người đau mắt không được ăn tỏi

NGHỆ:

Các chất chống oxy hóa trong nghệ sẽ làm sạch và kích thích hệ bạch huyết, giúp tăng cường miễn dịch và quá trình thanh lọc máu, lưu thông máu. Giúp cơ chế thoát nước tự nhiên của cơ thể. Giúp tăng cường chức năng gan, giải độc gan, giải độc cơ thể, chống viêm. Có khả năng tăng cường và hỗ trợ cho các hoạt động của khớp, làm chắc xương, chống co thắt vùng bụng, làm giảm đau bụng kinh nguyệt, hỗ trợ đường tiêu hóa, chống viêm loét bao tử, giảm cân, ngừa ung thư.

Trên thị trường Việt Nam có viên nghệ Nano (Nano curcumin), rất tiện sử dụng, hiệu quả cao hơn nghệ bột rất nhiều.

HỢP CHẤT GỪNG – MẬT ONG – TỎI (GMT):

(Tốt như nhân sâm tổ yến)

Tỏi, mật ong, gừng đều có những tác dụng chữa bệnh tuyệt vời. Nhưng khi kết hợp lại thì hiệu quả được tăng lên gấp nhiều lần. Chúng đều là những kháng sinh mạnh mẽ giúp cải thiện hệ thống miễn dịch. Mỗi ngày dùng 1 thìa café vào sáng sớm tốt hơn cả nhân sâm tổ yến.

Cách làm:

- Tỏi 22 tép – 12 tép tùy theo tép nhỏ hay lớn
- Gừng 12 lát
- Mật ong: 100ml – 150ml
- Lọ thủy tinh: 1 cái có nắp.
- Bóc vỏ tỏi, rửa sạch, băm nhuyễn hoặc dùng cối xay sinh tố xay nhuyễn.
- Gừng cạo vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn hoặc dùng cối xay sinh tố xay nhuyễn.

Đổ tất cả các loại trên vào lọ thủy tinh trộn đều, đậy nắp kín, bảo quản trong bóng tối khoảng 1 tuần thì dùng được. Mỗi ngày dùng 1 thìa café lúc bụng đói vào buổi sáng, bảo quản tiếp trong tủ lạnh càng tốt.

Tác dụng:

- Giúp cải thiện chất lượng dòng máu, hợp chất này vào dạ dày sẽ thúc đẩy việc sản xuất dịch dạ dày, cần thiết cho việc hấp thu sắt.
- Hợp chất này rất giàu vitamin và khoáng chất, giúp nuôi dưỡng dòng máu, giúp làm giảm cholesterol và Triglyceride để ngăn ngừa xơ vữa động mạch, giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch, đột quỵ, huyết áp cao.....
- Uống hợp chất (GMT) bằng nước ấm vào buổi sáng giúp giảm cảm giác đói, giảm ham muốn ăn, đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, ngoài ra nó còn giúp thư giãn, giảm căng thẳng
- Giúp bảo vệ hệ miễn dịch mạnh mẽ, luôn tăng cường khả năng bảo vệ chống lại vi khuẩn. Điều quan trọng là nó giữ cho hệ miễn dịch trong trạng thái khỏe mạnh để tránh các vấn đề về sức khỏe như ung thư, lão hóa, nhiễm độc gan do thuốc và hóa chất, phòng chống sỏi mật.
- Giảm viêm, giảm đau: Nếu bị chứng đau ½ đầu hoặc đau mãn tính, hãy thêm hỗn hợp này vào chế độ ăn hàng ngày, nó có tác dụng như thuốc giảm đau, điều hòa thân nhiệt, chống phù nề.
- Nuôi dưỡng làn da: Tỏi là một chất chống oxy hóa mạnh, giúp tái tạo tế bào, sẽ giúp có làn da mịn màng, mềm mại, không mụn trứng cá, không cần sử dụng sản phẩm làm đẹp, vì hầu hết trong các sản phẩm này đều có thừa hóa chất viêm, có thể làm hỏng lớp biểu bì nếu bạn sử dụng dài lâu.

CHANH ĐÔNG LẠNH (đông đá):

Ngày nay khoa học đã chứng minh chanh có một loạt công dụng bao gồm: giải độc cơ thể bằng cách kích thích chức năng gan, thận hoạt động tăng cường hệ thống miễn dịch và làm giảm tác động của các gốc tự do, do đó ngăn ngừa sự phát triển của các căn bệnh khác nhau.

Lợi ích của chanh:

1. Thúc đẩy hệ miễn dịch: chanh dồi dào Vitamin C, chất thật sự cần thiết đối với hệ miễn dịch của chúng ta. Vitamin C còn giảm stress hiệu quả, do đó các chuyên gia về sức khỏe luôn khuyên bạn cần bổ sung thêm chúng vào những ngày căng thẳng mệt mỏi.
2. Nguồn cung cấp kali: chanh chứa nhiều kali hơn các loại quả khác, giúp tăng cường sức khỏe cho tim, não bộ, đặc biệt tốt cho các tế bào thần kinh.
3. Cải thiện tiêu hóa: làm giảm độc tố Toxin trong thực phẩm, hạn chế các chứng khó tiêu như ợ nóng.
4. Giải độc cơ thể
5. Làm sạch miệng : có thể làm giảm đau răng, viêm lợi
6. Tốt cho da: chất chống oxy hóa trong chanh giúp bạn giảm các vết thâm, đốm trên da, cải thiện các nếp nhăn, giảm se, trẻ hóa làn da, giữ da đều màu rạng rỡ. Chanh đông lạnh có thể phòng ung thư.

Nghiên cứu đã phát hiện trong một trái chanh có khoảng 22 chất chống ung thư bao gồm: limonene, citrus pectine, glycoside flavonol, vitamin C....

Nước ép chanh có nhiều lợi ích với sức khỏe, nhưng khi nói đến tác dụng điều trị ngăn ngừa ung thư phải đề cập đến vỏ chanh. Các đặc tính chống ung thư có được là do hợp chất limonoide chứa trong vỏ chanh.

Theo hơn 20 nghiên cứu về chủ đề này, hợp chất này đặc biệt có lợi với ung thư vú và nó hiệu quả gấp 10.000 lần so với adriamycine loại thuốc được sử dụng trên toàn thế giới để hóa trị liệu chống ung thư. Tuy nhiên không giống như adriamycine là limonoide không phá hủy các tế bào khỏe mạnh, do đó hoàn toàn an toàn. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng limonoide có tác dụng tích cực trong điều trị các loại ung thư như: trực tràng, tụy, tuyến tiền liệt, gan, bệnh bạch cầu.

Chanh đông lạnh phòng được đến 50% các loại ung thư: theo tổ chức nghiên cứu khoa học và công nghiệp của Úc (CSIRO) 01 trái chanh có thể phòng chống các loại ung thư lên đến 50%. Tổ chức này khuyên rằng hãy tiêu thụ ít nhất 150g vỏ cam, chanh mỗi tuần để phòng chống ung thư. Việc đông lạnh sẽ giúp vỏ chanh giữ được nguyên chất các chất chống oxy hóa và tinh dầu bên trong và quan trọng hơn là bạn dễ dàng sử dụng. (Theo tài liệu nước uống therealt@vietbf)

Công thức làm chanh đông lạnh (đông đá)

Bước 1: rửa sơ bề mặt chanh bằng nước sạch.

Bước 2: nhanh chóng cho chanh vào ngăn đá tủ lạnh

Bước 3: khi chanh đã đông đá thì có thể sử dụng

Bước 4: chanh đông lạnh dùng bào, bào mỏng – cả vỏ để thêm vào các món ăn hoặc thức uống hằng ngày như : 'sinh tố, salad hoặc bất kỳ món ăn nào bạn thích.

Lưu ý: Với người đau dạ dày và không dùng nước chanh được thì làm vỏ chanh đông đá.

- Vắt đôi quả chanh

- Dùng muỗng cứng vét sạch phần nước trong quả chanh, không làm dập dập phần vỏ chanh làm mất tinh dầu ở vỏ

Cho vào bình ni lông để đông đá

Khi đông đá rồi thì bào mỏng sử dụng

- Chỉ để chanh vào nước ấm, không để vào nước sôi, ở nhiệt độ cao các dược chất trong vỏ chanh sẽ bị phá hủy hết.

NGƯỜI CAO TUỔI HẰNG NGÀY NHẮC NHAU

Sức khỏe con người gồm 2 yếu tố thể chất và tâm thần.

Các chuyên gia y tế thế giới đã xác định được tâm trạng và nguyên nhân bên ngoài là yếu tố - chánh sinh ra bệnh, chiếm tỉ lệ 80% còn nguyên nhân bên trong là căn nguyên - di truyền - chỉ là xu hướng vì nó chỉ chiếm 20%. Sự tác động giữa các nguyên nhân bên trong và bên ngoài làm cho ta mắc bệnh. Từ đó ta sẽ thấy tầm quan trọng của việc phòng bệnh là chính và ta có thể điều tiết các nguyên nhân bệnh ngoài bằng lối sống khoa học hơn để giảm bệnh tật. Như vậy rõ ràng chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta.

Các chuyên gia y tế khuyến cáo: chúng ta có thể khái quát cách khống chế, các nguyên nhân sinh bệnh như sau:

- Ăn uống hợp lý: ăn sạch, uống sạch, đủ chất, cân đối các chất...
- Vận động vừa sức: tốt nhất là đi bộ....
- Bỏ thuốc lá, bớt rượu bia, nước ngọt có ga
- Tâm thần, cân bằng, thanh thản

Các chuyên gia y tế cũng nhận thấy còn nhiều người chết không phải vì bệnh nặng mà vì thiếu hiểu biết về cách giữ gìn sức khỏe. Vì vậy:

- Người cao tuổi phải coi sức khỏe là trung tâm, là hàng đầu, có sức khỏe sẽ có tất cả.
- Người cao tuổi cần một chút thoải mái, không gò bó cứng nhắc, cần rộng lượng, chớ nên hẹp hòi, ti tiện, cần tự nhiên thành thật, đừng giả dối khách sáo.
- Người cao tuổi gửi thời gian còn ít lắm, không cần cái gì cũng phải tìm hiểu, chỉ cần đại khái, cần một chút phớt lờ, chỉ cần biết tinh tảo và giữ nguyên tắc của mình.
- Người cao tuổi sống cần phải có niềm vui: lấy việc giúp người làm vui, lấy việc được hiểu biết làm niềm vui và luôn vừa lòng với sự đả ngộ của cuộc đời đối với mình, với cuộc sống hiện có làm niềm vui.
- Người cao tuổi cần phải được chăm sóc, khám sức khỏe định kỳ 6 tháng hoặc 1 năm 1 lần và khi đã phát hiện có bệnh mãn tính thì phải uống thuốc đều đặn mỗi ngày theo đơn của thầy thuốc.
- Người cao tuổi hằng ngày nhắc nhau thực hiện:

1/ Ba nửa phút:

- Khi đang nằm muốn ngồi dậy nằm thêm nửa phút.
- Đã ngồi dậy ngồi thêm nửa phút.
- Đứng lên rồi chờ thêm nửa phút mới từ từ bước đi, làm như vậy, để tránh não bị thiếu máu, tim phải co bóp quá sức tránh nguy cơ đột quỵ, tai biến mạch máu não dẫn đến tử vong.

2/ Ba nửa giờ:

- Sáng thức dậy đi bộ, tập dưỡng sinh nửa giờ
- Trưa lên giường ngủ nửa giờ.
- Tối đi bộ và tập nhạc nửa giờ.

Người cao tuổi nên tham khảo 10 nguyên lý để nâng cao sức khỏe của người Nhật.

1. Ăn ít : Ăn nhai nhiều
2. Ăn thịt ít : Ăn rau nhiều
3. Ăn đường ít : Ăn quả nhiều
4. Ăn mặn ít : Ăn chua nhiều
(Giấm, chanh, việt quất... đều giúp tiêu hóa tốt)

5. Mặc ít : Tắm nhiều
6. Lo ít : Ngủ nhiều
7. Giận ít : Cười nhiều
8. Ngồi xe ít : Đi bộ nhiều
9. Nói ít : Làm nhiều
10. Tham vọng ít : Thực thi nhiều

Với mười nguyên lý này người Nhật Bản ngày nay đang có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới (80 tuổi)

Ba điều quan trọng mà mỗi con người tu dưỡng được trong đời, sẽ được hưởng sung túc về vật chất, an nhiên về tinh thần

Mời cùng đọc câu chuyện sau đây:

Có một tỷ phú sống trong căn biệt thự xa hoa, nhưng một ngày kia mắc bệnh hiểm nghèo, ông ta chợt nhận ra rằng: tất cả những gì là danh vọng tiền tài và vật chất, thực ra đều hư vô như mây, khói. Vì lo sợ không sống được bao lâu nữa ông bèn tìm đến một vị danh y để xin lời khuyên. Sau khi bắt mạch vị danh y nói với ông rằng: Bệnh của ông ngoài cách này ra thì không thuốc nào chữa khỏi. Tôi sẽ kê cho ông ba đơn thuốc, ông cứ theo đó mà làm, hết đơn thuốc thứ nhất thì tiếp sang đơn tiếp theo. Vị tỷ phú về nhà trong lòng pháp phủng hy vọng, ông lấy đơn thuốc đầu tiên ra đọc: “Hãy đến một bãi biển và nằm ở đó 30 phút, làm liên tục như vậy trong 21 ngày”. Mặc dù thấy khó hiểu nhưng ông vẫn quyết định ra bờ biển, ông lang thang một vòng rồi ngã lưng nằm trên bãi cát. Bất chợt một cảm giác nhẹ nhàng và khoan khoái vô cùng bao trọn lấy thân thể ông. Vì trước đây công việc quá bận rộn nên ông không có cơ hội nghỉ ngơi, nay ông tĩnh tâm lại để lắng nghe tiếng gió thổi vi vu, tiếng sóng biển rì rào hòa lẫn với tiếng kêu thánh thót của đàn hải âu gọi bầy... Trái tim ông bỗng thôn thức, chưa bao giờ ông có cảm giác thoải mái như bây giờ.

Ngày thứ 22 ông mở đơn thuốc thứ hai trong đó viết: “Hãy tìm 5 con cá hoặc tôm rồi thả chúng xuống biển, liên tục như vậy trong 21 ngày”. Trong lòng ông đầy rẫy những nỗi băn khoăn, nhưng vẫn cặm cụi đi mua tôm cá rồi thả chúng ra biển. Ngắm nhìn từng con vật bé nhỏ được trở về với biển khơi, trong lòng ông không nén được xúc động.

Ngày thứ 43 ông đọc đơn thuốc thứ 3: “Tìm một cành cây và viết những điều khiến ông cảm thấy không hài lòng lên bãi cát”. Nhưng khi ông vừa viết xong, thủy triều lại cuốn tất cả xuống biển, ông lại viết sóng lại cuốn đi, lại viết lại cuốn đi rồi lại viết và cuốn đi... Ông bật khóc nức nở vì chợt hiểu ra tất cả. Khi về nhà ông cảm thấy toàn thân nhẹ hàng, tinh thần chưa bao giờ thoải mái và tự tại đến thế, thậm chí ông không còn sợ cái chết nữa.

3 Điều cần tu dưỡng để cuộc sống hạnh phúc:

1. Buông bỏ: Buông bỏ là một nghệ thuật và là một sự thực tập rất cần thiết để chúng ta cởi trói những ràng buộc của thân tâm, để trả lại cho sự tự do đích thực. Hãy nhìn sâu vào những điều kiện mà ta nghĩ là cần thiết cho hạnh phúc của ta và xem xét xem chúng có thực sự đem lại niềm an lạc và hạnh phúc cho ta hay không hay chúng đang hủy hoại chúng ta, trói buộc ta, đang giam hãm ta trong ngục tối của phiền muộn, lo âu và sợ hãi? Nhận ra được những sợi dây đang trói buộc mình rồi thì ta phải đủ cam đảm để quyết tâm dứt lìa và tháo tung những xiềng xích ấy đi.

Ta thường chú quan với những cái gai rất nhỏ, có thể chỉ là một lời nói không dễ thương của một ai đó, hay một cái nhìn thiếu bao dung hay những vụng về lầm lỗi của người thương cứ lặp đi lặp lại nhiều lần... Nhưng đã ghim sâu vào trong tâm thức ta hàng tuần hàng tháng.

Hãy bắt đầu từ những cái gai nhỏ đó, đừng biến mình thành người khó khăn, khổ đau ấy, thân thể ta ngày một gày guộc, tâm hồn ta ngày càng nặng nề và bế tắc cũng đi từ những cái gai rất nhỏ mà ta có thể đã nghĩ chúng chẳng bao giờ có khả năng ràng buộc ta được.

2. Đô lương: Thời còn tại thế, Đức Phật khuyên hàng môn đệ: “Không nên giận giữ, bất mãn, thù hận nếu có ai nói xấu ngài cũng như giáo pháp giáo hội do ngài lập ra – Đức Phật dạy: “Nếu các

con giận giữ, bất mãn hay không hài lòng, chẳng những các con tự đặt mình vào chỗ nguy hiểm có thể mất cả nền tảng đạo đức tinh thần, mà các con còn không thể xét đoán đúng mức lời chỉ trích có giá trị hay không. Cũng như người kia ngửa mặt phun nước giải lên trời, nước giải không làm bản trời mà rơi xuống người ấy”. Đúng như vậy con người sống ở trên đời không cần thiết việc gì cũng phải quá minh bạch, rõ ràng bởi: Nước trong quá thì không có cá, còn người thanh cao quá thì không ai chơi. Khi bạn tranh giành với người nhà thì tình thân sẽ rạn nứt; tranh giành với người yêu tình yêu sẽ phai nhạt; tranh giành với bạn bè tình nghĩa sẽ tan vỡ.

Tranh giành là lý trí, nhưng thua lại là tình cảm, tổn thương vẫn là chính mình. Đen là đen, trắng là trắng thời gian sẽ chứng minh tất cả. Buông bỏ sự cố chấp của bản thân, làm một người độ lượng, làm việc không so đo sẽ thắng cả cuộc đời, thêm một chút hòa nhã, một chút dịu dàng cuộc sống sẽ tràn ngập ánh nắng mặt trời.

3.Nhân tâm: Đừng coi sự lương thiện của người khác là mềm yếu, bởi đó là một loại độ lượng. Đừng xem sự khoan dung của người khác là nhu nhược, bởi đó là một kiểu từ bi. Người tâm tính tốt không dễ nổi nóng, nhưng không có nghĩa là không biết tức giận. Một người lãnh đạm chỉ giả vờ hồ đồ nhưng không có nghĩa là họ không thấu.

Tình cảm không thể qua loa, đại khái; nhân tâm không thể đem ra chơi đùa; duyên phận không thể phung phí bừa bãi; lấy tình đổi tình mới có được tình yêu thực sự, yêu thương bình đẳng mới có được tình cảm chân chính.

HỒ THU – Sưu tầm

