

Trời cho thuốc quý

GS.BS. NGUYỄN CHẤN HÙNG

Danh y Hoa Đà dặn dò: “Nước giữa dòng mà không thổi là vi chấy luôn. Con người ta muốn cho mạnh mẽ phải năng vận động”. Lời khuyên tập thể dục là đây.

Vua Càn Long bên Tàu sống 89 tuổi nhờ bí quyết 10 điều: nghiên răng, xoa mặt, đảo mắt, nuốt nước miếng, vuốt mũi, nhịp tai, vuốt chân, xoa bụng, duỗi chi, nhũ hậu môn. Ngẫm thấy thật hay. *Tự xoa bóp* có ý nghĩa mình vừa làm cho mình, vừa hưởng luôn, còn tốt hơn người ta xoa bóp cho mình.

Dưỡng sinh thời nay

Bác thầy dưỡng sinh - bác sĩ Nguyễn Văn Hường lúc 64 tuổi bị tai biến mạch máu não nặng. Nghiên cứu để trị bệnh cho mình, ông tổng hợp kinh nghiệm khoa bảo vệ sức khỏe từ cổ chí kim, từ Âu sang Á. Sách “Phương pháp dưỡng sinh” chỉ dẫn đủ hết, cách hít thở, tập khí công, các tư thế yoga, có cả 10 điều tự xoa bóp của vua Càn Long... Cụ Hường sống đến 91 tuổi.

Năm mới, ai cũng mong muốn đời
đạo sức khỏe: nền tảng của thành
công, hạnh phúc. Thuốc quý trời cho:
“ăn lành, ngủ đủ, tập đều, sống vui”
vừa giản dị vừa dễ thực hiện sẽ giúp
bạn cơ được mong muốn đó.

Người xưa nuôi dưỡng cái sống

Lời dạy của Trang Tử từ hơn ngàn năm trước:

Ngủ không mộng mị/ Thức chẳng lo âu/ Ăn không cầu kỳ/ Hít thở thâm sâu.

Lời dạy đó y như là hướng dẫn cách sống cho chúng ta bây giờ. Giấc ngủ sâu không mộng phục hồi sinh lực tốt nhất. Ăn uống đúng cách, không son hào hải vị. Hít thở đều sâu gắn liền với vận động cơ thể.



Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện được cụ Hường ca tụng là người tiên phong dưỡng sinh. Ông bị lao phổi nặng, lên bàn mổ 7 lần, dung tích phổi chỉ còn một lít. Thật là kỳ tích, ông sống đến 85 tuổi nhờ phương pháp tập thở. *Về tập thở bình dị, dễ nhớ mà hiệu quả vô cùng.*

Cần chế độ ăn uống lành mạnh cho người Mỹ: năm 2006, tôi dự một hội nghị quốc tế về ung thư tại thủ đô Washington, Hoa Kỳ. Ông George H.W. Bush - nguyên Tổng thống thứ 41 phát biểu trước hàng ngàn chuyên gia ung bướu toàn cầu: "Chính dinh dưỡng với các thức ăn nhanh (fast foods), các loại nước ngọt đã làm người Mỹ béo phì đến mức đáng lo, kéo theo đái tháo đường, tim mạch, ung thư. Người Mỹ đã có cách ẩm thực lệch lạc"! Ông kêu gọi phải xây dựng chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

Michelle Obama, đệ nhất phu nhân Mỹ, hô hào thống thiết chiến đấu với bệnh béo phì của trẻ con. Ở Hoa Kỳ trong vài năm qua đã có nhiều cố gắng để giáo dục công chúng về tầm quan trọng của việc tập thể dục mỗi ngày, đưa thức ăn lành vào các căn-tin ở trường học và đấu tranh loại trừ các thực phẩm không lành khắp nước.

Ăn lành, ngủ đủ, tập đều, sống vui

Ăn ngon ăn lành: nên theo chế độ ăn hài hòa chất bột, chất thịt, chất béo,

đủ mà không dư thừa. Nhiều loại rau trái củ tốt cho sức khỏe. Không ăn quá mặn, quá ngọt, quá nóng cháy. Cá tốt hơn thịt. Dầu thực vật tốt hơn mỡ động vật. Đừng lạm fast foods, không sa đà làng nướng.

Ngủ ngon, ngủ đủ: thật sai lầm khi kéo dài ngày ra, coi nhẹ giấc ngủ ngon. Thiếu ngủ đòi người ngăn lại. Ngủ thiếu nhiều bệnh: tăng trọng và béo phì, tăng nguy cơ áp huyết cao và bệnh tim mạch. Giấc ngủ cần cho não tăng trưởng và phát triển. Ngủ đủ cơ thể tiết ra nhiều chất quý như hoóc-môn melatonin điều tiết ngủ thức và hoóc-môn vỏ thượng thận kiểm soát stress, hoóc-môn tăng trưởng rất tuyệt, tăng chiều cao ở tuổi trẻ, tái tạo các mô, các tế bào. Da mịn màng tươi sáng. Người lớn nên giữ giấc ngủ trung bình từ 7 - 8 giờ.

Tập luyện đều đặn: vận động thân thể làm giảm béo phì, giảm nguy cơ các bệnh tim mạch, đột quy, đái tháo đường, huyết áp cao và giảm nguy cơ vài loại ung thư. Còn nữa: giảm đau khớp, bớt trầm cảm, tốt xương khớp, đẹp dáng vóc. Phải hít thở thâm sâu

mới dùng gắn trộn các lá phổi, cơ hoành tích cực xoa bóp nội tạng gan, lách, bao tử, ruột... Không cần những động tác cầu kỳ mà nên tập đều đặn.

Sống vui sống khỏe: có khỏe mới vui. Vui sống làm người khỏe ra. Bây giờ người ta biết nào có tình mềm dẻo, có khả năng thay đổi suốt đời và sản sinh các noron mới để thích ứng với môi trường, hoàn cảnh. Sống vui, não bện nhảy. Hoạt động trí não và cọ xát xã hội giúp não trẻ. Một tiếng cười hơn mười thang thuốc bổ. Cười kích thích sản xuất endorphin, giúp cơ thể phơi phơi, tăng sức khỏe, làm mạnh hệ miễn dịch, tái tạo năng lượng. Cười che chở con tim.

Thuốc quý trời cho, không tốn tiền mua mà phải biết dùng. Nên gom cả: ăn lành, ngủ đủ, tập đều, sống vui cho trọn bài thuốc, mới thật hay! ■

Bạn ơi! Thuốc quý trời cho

Ăn lành, ngủ đủ, tập đều,

sống vui.