

Bác sĩ tốt nhất là bản thân mình

Trích bài nói chuyện của bác sĩ Trung Quốc, Hồng Chiêu Quang, về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi. Bác sĩ Hồng Chiêu Quang là Phó Chủ nhiệm, ủy viên tư vấn, chuyên gia tim mạch của Bộ Y tế Trung Quốc. Ông có những nhận xét sâu sắc về sức khỏe con người. Xin giới thiệu bài nói chuyện của bác sĩ về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi.

Bác sĩ Hồng Chiêu Quang nói: **Bác sĩ tốt nhất là bản thân mình, tâm tình tốt nhất là yên tĩnh. Vận động tốt nhất là đi bộ, đấm bạc, yên tĩnh mà sống tốt hơn dùng thuốc. Hãy quên đi quá khứ, không quá chú ý đến hiện tại, hưởng thụ hết ngày hôm nay, hướng vọng về ngày mai tươi đẹp!**

Tuổi thọ con người ít nhất là 100, dài nhất là 175 tuổi, tuổi thọ được thừa nhận là 120 tuổi. Vậy ta phải sống như thế nào đây để 70, 80 tuổi không có bệnh, sống đến 90 tuổi vẫn còn khỏe, không có bệnh. Mọi người đều phải khỏe mạnh đến 100 tuổi, đó là quy luật bình thường của sinh vật. Đáng sống được đến 120 tuổi mà nhiều người chỉ được hưởng 70 tuổi, như vậy là chết sớm 50 năm. Thậm chí có người mới 40 tuổi đã mắc bệnh này, bệnh nọ, phải chữa trị tốn rất nhiều tiền bạc nhưng rồi vẫn chết sớm, hoặc dai dẳng nằm trên giường bệnh hàng năm... là hiện tượng không hiếm thấy hiện nay.

Qua điều tra ở Bắc Kinh, học sinh còn ở tiểu học mà các cháu đã có chứng cao huyết áp, ở trung học đã có cháu bị xơ cứng động mạch rồi. Vì vậy hôm nay chúng ta cần thảo luận kỹ xem vấn đề này: Vì sao hiện nay nền kinh tế phát triển, tiền có nhiều, mức sống vật chất nâng cao mà có nhiều người lại chết nhanh đến vậy? Có người cho rằng sự phát triển các bệnh tim mạch, cao huyết áp, xuất huyết não, nhồi máu cơ tim, ung thư, đái tháo đường tăng nhiều do kinh tế phát triển, do đời sống sung túc tạo nên. Tôi nói rằng không phải như vậy, mà chính do nguyên nhân thiếu hiểu biết về sức khỏe. Kinh nghiệm ở Mỹ cho thấy, người da trắng so với người da đen thì người da trắng tiền nhiều, sinh hoạt vật chất tốt hơn, nhưng các loại bệnh nói trên thì người da trắng mắc phải ít hơn, tuổi thọ trung bình của họ cao hơn. Xét trên góc độ khác, giới lao động trí óc được mệnh danh là người "áo trắng" có địa vị cao, thu nhập cao, nhưng họ mắc bệnh tim mạch, rối loạn nội tiết ít, tuổi thọ cao hơn người "áo cổ xanh"? Đó là vì mức độ được giáo dục về sức khỏe, văn minh tinh thần, hiểu biết về vệ sinh, cách thức tu dưỡng sinh phòng ngừa bệnh của các loại người này khác nhau. Vì vậy cần phải khẳng định rằng việc tuyên truyền giáo dục kiến thức vệ sinh, giữ gìn sức khỏe trong thời đại mới cần phải được đẩy mạnh nhiều hơn nữa.

Bây giờ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta chủ yếu là bệnh gì? Bệnh tim, mạch máu đứng hàng đầu. Các chuyên gia ngành y thế giới dự đoán rằng hoàn toàn có thể giảm hẳn số người chết vì bệnh tim mạch nếu như làm tốt việc dự phòng. Bác sĩ Trọng Đào Hằng đã có lần nói rằng : Rất nhiều người chết không phải vì bệnh nặng mà chết vì sự thiếu hiểu biết về giữ gìn sức khỏe.

Có một số trường hợp là:

- Có một bệnh nhân mắc bệnh tim, bác sĩ yêu cầu phải tránh nóng vội, không được dùng sức một cách đột ngột. Về nhà cần bê dọn sách, nếu mỗi lần bê dăm ba cuốn thì chẳng sao, nhưng ông ta bê từng bó hàng chục cuốn, quá sức tim ngừng đập, nhờ kịp thời làm hô hấp nhân tạo nên tim mới đập trở lại, nhưng não thì đã bị chết vì thiếu máu nên nhiều chức năng không hoạt động trở lại nữa, biến thành người "thực vật."
- Có một người khác mua một xe cũi để ở tầng 1 rồi tự chuyển lên tầng 3. Nếu chuyển nhẹ 5, 3 cây một lần thì không sao, đằng này muốn nhanh vác một lúc 20, 30kg nên bị trụ tim phải đưa vào bệnh viện cấp cứu. Để cứu sống mạng người bác sĩ yêu cầu tiêm thuốc biệt dược trợ tim mạch, mỗi mũi tiêm 2.000 USD, nhờ thuốc tốt nên tim và mạch máu hoạt động trở lại, phải điều trị tốt cho khỏi. Đến khi ra viện phải

thanh toán viện phí hết 8.000 USD. Một giá phải trả quá cao do sự không hiểu biết rằng đối với người cao tuổi thì không nên làm việc quá sức mình.

Các nhà khoa học của chúng ta thường nhắc đến một câu sau:

Người cao tuổi cần chú ý "**3 cái 1/2 phút và 3 cái 1/2 giờ**". Làm được hai câu trên không tốn một xu, mà cứu được nhiều người khỏi cái chết đột ngột. Vì sao họ chết quá đột ngột như vậy? Vì ban đêm họ dậy đi tiểu tiện nhanh quá làm cho não bị thiếu máu, làm chóng mặt mà bị ngã, thậm chí làm cho tim ngừng hoạt động và não bị chết luôn.

Thực hiện 3 cái 1/2 phút, khi đã bỏ chân xuống giường cần phải chờ thêm 1/2 phút nữa mới từ từ đứng dậy để đi vệ sinh. Nhờ vậy tránh được hiện tượng não bị thiếu máu, lại vừa bảo vệ được tim không co bóp quá sức, tránh được nguy cơ bị tai biến mạch máu não, bị trụy tim dẫn đến tử vong.

Còn 3 cái 1/2 giờ là gì? Tức là sáng ngủ dậy đi bộ hoặc tập thái cực quyền dưỡng sinh 1/2 giờ, buổi trưa nằm ngủ 1/2 giờ, đến bữa tối lại dành 1/2 giờ đi bộ nhẹ nhàng để có một giấc ngủ ngon.

Có người cho rằng bây giờ khoa học kỹ thuật cao siêu bị bệnh gì cũng có thuốc chữa khỏi. Xin nói rằng muốn chữa bệnh phải tốn nhiều tiền vô kể. Y học hiện đại chỉ có thể phục vụ chữa bệnh nặng cho một số rất ít người, còn đối với số đông thì dùng biện pháp dự phòng là chủ yếu. Thí dụ, muốn không chế bệnh cao huyết áp, cách tốt nhất là mỗi ngày uống một viên thuốc hạ áp do bác sĩ chỉ định để giảm lượng máu tràn dần vào não. Nếu một khi máu từ từ tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải hết sức khó khăn mới mở sọ não rút được máu ra, đồng thời phải chấp nhận hậu quả bán thân bất toại suốt đời.

Phương pháp phòng ngừa này chẳng khó khăn gì cả mà đã làm cho nhiều người khỏi chết, giảm được rất nhiều sự cố bất ngờ. Cho nên có thể kết luận rằng thuốc men và thiết bị y tế hiện đại không bằng phòng bệnh. Người cao tuổi càng phải coi trọng phòng bệnh là chính.

Đến đây cần nói một điều quan trọng, tức là vấn đề quan niệm: Quan niệm cần phải được chuyển biến. Chúng ta nhận thức một cách đầy đủ rằng bây giờ có nhiều loại bệnh xét đến cùng là do phương thức sinh hoạt không văn minh tạo ra, nếu như chúng ta kiên trì lối sống văn minh thì có thể không mắc bệnh, ít mắc bệnh.

Khái quát lại chỉ có một câu, 16 chữ :

"Thức ăn phù hợp - Vận động vừa sức - Bỏ Thuốc - Bớt Rượu - Cân Bằng Tâm Trạng".

Với câu 16 chữ này có thể làm giảm 55% người mắc bệnh cao huyết áp, xuất huyết não, giảm 75% bệnh nhồi máu cơ tim, 50% bệnh tháo đường, 1/3 bệnh ung thư và bình quân kéo dài tuổi thọ 10 năm trở lên mà không phải tốn thêm bao nhiêu tiền, do đó cách giữ gìn sức khỏe hàng ngày thực đơn giản mà hiệu quả thì vô cùng to lớn.

Vì sao **quan niệm phải chuyển biến**? Năm 1981 tôi sang Mỹ, chuyên nghiên cứu y học dự phòng do giáo sư Stamny hướng dẫn. Năm 1983 ông dẫn tôi đến tham quan và dự hội nghị tại Công ty Điện lực phía tây Chicago nước Mỹ. Lúc cùng ngồi ăn trưa, ông chủ Công ty nói là hôm nay trong hội nghị chúng tôi có trao tặng thưởng cho tất cả những ai trong Công ty từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã về hưu mà trong 10 năm qua không bị bệnh lần nào. Mỗi người được thưởng 1 chiếc áo sơ mi dài tay, một cái vợt đánh bóng tennis và một phong bì lãnh tiền thưởng. Đây chẳng qua chỉ là phần thưởng tượng trưng nhưng tất cả mọi người đều vỗ tay hoan hô nhiệt liệt. Lúc về tôi nghĩ lại thấy nhà tư bản Mỹ thật là khôn ngoan quá! 10 năm công nhân viên chức không bị đau ốm đã khiến họ tiết kiệm được mấy chục triệu tiền thuốc men, viện phí, còn phần mà họ chi tặng chẳng đáng là bao! Nhớ lại buổi tham quan càng không lấy gì làm lạ là công ty này có nào là bể bơi hiện đại, nhà tập thể thao đồ sộ, sân bóng tennis và 4, 5 các sân bóng khác, tạo thuận lợi cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng chống bệnh tật rất hiệu quả.

Khi trở về nước, nhận thấy ngay ở Bắc Kinh, các chủ tịch công đoàn, các bí thư chi bộ của chúng ta cứ mỗi ngày tết, ngày lễ là bận rộn đến bệnh viện, đến nhà thăm và tặng quà cho các đồng chí ốm yếu, tôi

hoàn toàn không phản đối việc làm này vì đây là sự thể hiện tình cảm cách mạng cao cả rất đáng duy trì và phát huy mãi mãi. Vấn đề là cũng cần khích lệ những người có thành tích giữ gìn sức khoẻ để phục vụ công tác tốt chứ. Người quản lý cần biết chi tiêu cho việc giữ gìn sức khoẻ để giảm thiểu việc phải chi tiêu cho việc chữa bệnh.

Theo tính toán của chuyên gia y tế thì đối với bệnh tim mạch, nếu chỉ một đồng cho việc dự phòng có thể tiết kiệm được 100 đồng phải chi cho việc chữa trị nó. Hiệu quả này vừa đúng với xã hội mà cũng đúng với từng gia đình. Tôi đã làm một cuộc khảo sát ở nông thôn Bắc Kinh. Đến thăm một gia đình nông dân làm ăn rất thành đạt trong thời kỳ đổi mới, mỗi năm thu nhập khoảng 6.000 USD nên dám mua cho con trai một chiếc ô-tô để đi lại làm ăn, nhà có 7 nhân khẩu. Khi vào nhà khảo sát cụ thể, tôi mới phát hiện ra là cả nhà dùng chung một chiếc bàn chải răng và họ cho rằng như thế là đủ! Kiểm tra sức khoẻ, tôi phát hiện trong 7 người đã có 4 người mắc bệnh cao huyết áp.

Thực tế là **vệ sinh răng miệng** có thể làm giảm rất nhiều bệnh, thí dụ: xơ cứng động mạch, cao huyết áp, các bệnh về tim. Tại nước ngoài vệ sinh răng miệng được coi là quan trọng hàng đầu. Tổ chức y tế thế giới cũng đã nhiều lần nhắc đến tầm quan trọng đặc biệt của vệ sinh răng miệng đối với sức khoẻ con người. Cho nên quan niệm cần phải được chuyển biến, từ trị bệnh sang phòng bệnh.

Bây giờ nói về **tại sao nhiều người mắc bệnh xơ cứng động mạch, đái đường?**

Mắc các chứng bệnh này là do hai nhóm nguyên nhân: nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là cơ quan di truyền còn nguyên nhân bên ngoài là những yếu tố hoàn cảnh sinh hoạt. Sự tác dụng lẫn nhau giữa nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta mắc bệnh. Trước hết nói đến nguyên nhân bên trong là "di truyền nó chỉ là một xu hướng. Nếu cả bố lẫn mẹ đều mắc bệnh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra mắc phải bệnh đó nếu hai bố mẹ có một người cao huyết áp thì 28% con sinh ra mắc bệnh cao huyết áp; nếu cả cha lẫn mẹ đều không mắc bệnh này thì con đẻ ra cũng không bị mắc bệnh cao huyết áp, nếu có chỉ chiếm 3,5%. Vì thế chúng ta nói rằng, di truyền chỉ là một xu hướng. Nếu một đứa trẻ sơ sinh đã có lượng Cholesterol trong máu cao hoặc chỉ mới vài tuổi đã bị cao huyết áp thì đó là những trường hợp do di truyền. Anh A ăn nhiều thịt mỡ thì tăng mỡ trong máu hoặc mắc bệnh nhồi máu cơ tim, còn anh B thường xuyên ăn thịt nhưng không thấy mắc những bệnh tim mạch, ấy là vì yếu tố di truyền của họ khác nhau.

Nếu nhìn bề ngoài, người này so với người kia cao thấp, béo gầy có khác nhau nhưng chênh lệch không lớn lắm, còn về tác động của trạng thái tinh thần đến sinh lý thì trái lại có thể khác biệt nhau rất lớn. Lấy thí dụ khi nổi giận, đối với ông A thì mặt đỏ lừ, tim đập mạnh, huyết áp tăng rất cao, còn đối với ông B thì khác, tim không đập nhanh, huyết áp cũng không tăng nhưng dạ dày thì đau thắt lại, thậm chí chảy máu hoặc thủng dạ dày. Cũng gặp trường hợp nổi nóng, nhưng ông C lại phát bệnh tháo đường hoặc lượng đường trong máu tăng cao vọt lên. Ông D lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như dạ dày chẳng bị ảnh hưởng gì cả, nhưng lại phát ung thư trên một vài bộ phận nào đó.

Trong khoa của tôi có một lão bệnh nhân 60 tuổi, trước đây rất khỏe mạnh chẳng hề phát hiện có bệnh gì cả. Gần đây, một hôm về tới nhà thì nghe cậu con trai độc nhất năm nay 25 tuổi lại sắp cưới vợ vừa bị tai nạn giao thông tuy không chết nhưng vì bánh xe đè ngang cổ làm đứt hết toàn bộ dây thần kinh qua cổ khiến cho tứ chi không cử động, làm việc được, suốt đời phải có người hầu hạ, trên mình phải đeo 7 cái ống dẫn bài tiết. Phí chữa bệnh lại càng kinh khủng: cứ 3 ngày mất 1.200 USD. Gặp phải tai nạn "trời giáng" đó ông lão không ăn được mà uống cũng không trôi mấy ngày liền. Người nhà đưa vào viện, làm siêu âm phát hiện ngay thực đạo có một cái u lớn chèn ngang cổ họng, muốn cứu sống phải lập tức mổ để cắt đi. Khi mổ u cổ, bác sĩ còn phát hiện trong dạ dày còn có 2 u khác. Thế là sau ca mổ lớn này, ông già kiệt sức và chết trước đứa con trai bại liệt suốt đời.

Trong "Cách mạng văn hóa" cũng có vô số trường hợp chứng minh sự tác động tiêu cực của nguyên nhân bên trong đến bệnh tật. Nhưng cũng chứng minh rằng nguyên nhân bên trong không đóng vai trò chủ yếu sinh bệnh, nhất là các bệnh mãn tính, nó chỉ chiếm 20%, còn 80% là do các nguyên nhân bên ngoài gây ra. Do đó, có thể điều tiết các nguyên nhân bên ngoài bằng một lối sống khoa học để giảm bệnh và chúng ta có thể khẳng định rằng chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mỗi chúng ta. Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngắn gồm 16 chữ như đã nói ở phần trên.

Trước hết, ta nói về hòn đá tảng đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp.

Ai cũng cần phải ăn mới sống được. Dùng thức ăn phù hợp làm ta không quá béo cũng không quá gầy, lượng mỡ trong máu không cao cũng không thấp, máu không quá đặc mà cũng không quá loãng. Chế độ ăn phù hợp cũng có thể khái quát thành 2 câu 10 chữ.

Câu thứ nhất. 1, 2, 3, 4, 5.

Câu thứ hai là: đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Thực hiện được như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn nhiều tiền.

Thế nào là 1?: Mỗi ngày uống 1 túi sữa: 100-200ml.

Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều ưu điểm, nhưng có một nhược điểm là thiếu canxi. Do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu canxi cho cơ thể dẫn đến hậu quả đau, mỏi xương, càng già càng lùn thấp, dễ bị gãy xương,... Tính trung bình mỗi ngày mỗi người còn thiếu 300mg canxi (tức là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu canxi cho cơ thể). Người Nhật có một bí quyết là “một túi sữa bò làm cho dân tộc được vươn cao bằng người Âu, Mỹ”. Hơn nữa sữa còn giúp phát triển trí tuệ, óc thông minh, tăng sức đề kháng, chống các bệnh viêm nhiễm. Chúng tôi đã tiến hành thí nghiệm tại một cô nhi viện và đã thu được kết quả khả quan. Nếu uống sữa tươi lúc đầu chưa quen thì tập dần hoặc thay bằng sữa chua hoặc sữa đậu nành (hàm canxi trong sữa đậu nành chỉ bằng 1/2 trong sữa bò). Những cha mẹ thương chiều con trẻ mà có điều kiện thì nên thực hiện ngay cách này thay vì cách cho con ăn các thứ mỹ vị, nhân sâm... bổ phNm đắt tiền mà đôi khi có hại.

Thế nào gọi là 2: Mỗi ngày ban chỉ ăn 200g chất bột.

Hạn chế lượng chất bột là biện pháp tốt nhất để giảm béo, tức là làm giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã tổng kết ra 1 câu sau đây: “uống canh trước khi ăn cơm thì dáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh”. Người ở miền bắc Trung Quốc có thói quen “Cơm trước canh sau”, còn người ở miền nam gầy hơn và khỏe chắc hơn. Giải thích rằng uống canh trước do phản xạ của não khiến sự ham muốn ăn giảm, chúng ta sẽ ăn ít hơn lượng ăn bình thường, tốc độ ăn chậm lại và cuối cùng dạ dày khỏi bị căng quá.

Thế nào gọi là 3? Chỉ ăn 3 phần albumin (chất do thịt và trứng cung cấp)

Nên hạn chế ăn bằng 1/3 lượng bình thường. Không ăn thịt và trứng thì không được, nhưng ăn thoải mái thì lại rất có hại cho người cao tuổi, nếu ăn càng nhiều thì chết càng nhanh. Cũng cần phân biệt: Cá thì lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi đặc biệt là đối với nữ giới. Ngoài cá ra, đậu vàng (tức là đậu tương) và các chế phNm của nó rất chú trọng dùng nhiều để thay cho dùng thịt và trứng của động vật.

Thế nào gọi là 4? Đó là 4 câu 4 chữ sau đây: có thô có mềm, không ngọt không mặn, ngày 4-5 bữa ăn, ăn vừa 70 đến 80%.

Cụ thể là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mỗi tuần 1-2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1-2 bữa phụ hằng ngày. Sau đây nói thêm về ăn 70 đến 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Cổ kim trong ngoài đều thừa nhận rằng hàng trăm cách dưỡng lão nhưng chỉ có một cách tốt nhất, đó là thực hiện thường xuyên "chế độ ăn hàm nhiệt lượng thấp, hay nói một cách khác là chế độ ăn 70 đến 80%, tức là hãy đặt chén xuống khi vẫn còn muốn ăn thêm tí chút nữa. Tại Mỹ đã làm thí nghiệm đối chứng trên 32

nhóm khi, kết quả chứng minh rất rõ điều này (lược) và họ khuyên người già cố gắng thực hiện 2 điều: một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên tự đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu bệnh tháo đường, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp...

Thế nào gọi là 5? Mỗi ngày ăn chừng 500g rau xanh và quả chín.

Bệnh khổ nhất cho đời người bệnh là ung thư đến thời kỳ cuối, ăn nhiều rau quả tươi có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500g rau quả tương đương với 400g rau xanh và 100g quả chín cho mỗi ngày. Đó là nói về 1, 2, 3, 4, 5.

Bây giờ nói đến đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

1. Đỏ tức là mỗi ngày ăn sống một quả cà chua chín, đặc biệt là đối với nam giới cao tuổi. Bởi vì chỉ 1 quả cà chua 1 ngày có thể phòng tránh được gần 1/2 bệnh tiền liệt tuyến (viêm hoặc ung thư), khoai lang đỏ cũng có tác dụng tương tự. Ngoài ra, rượu nho đỏ, rượu nếp cNm (có màu đỏ tím), cứ uống mỗi ngày 50-100 ml có thể phòng chống bệnh xơ cứng động mạch (nhưng rượu uống quá liều lượng thì không nên). Nếu ai tính tình trầm mặc hay phiền muộn nên ăn 1 quả ớt chín đỏ mỗi ngày cũng rất tốt (nhưng không nên ăn ớt quá cay).

2. Vàng có nghĩa là gì? Là nên ăn củ có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị dinh dưỡng của bữa ăn Trung Quốc rất phong phú, nhưng có thiếu vitamin A và canxi. Thiếu hai chất này trẻ con thường bị phát sốt cao, cảm mạo, viêm amidan, trung niên dễ mắc ung thư, người cao tuổi thường bị đau xương, mờ mắt. Vitamin A thường có nhiều trong cà rốt, dưa hấu, khoai lang đỏ, bí ngô, ngô hạt, ớt màu đỏ hay nói chung là các loại rau quả có màu vàng, màu đỏ (gấc, đu đủ, chuối tiêu, rau rền đỏ, củ cải đỏ).

3. Xanh có nghĩa là gì? Là chè xanh, chúng ta đang dùng nhiều loại chè để uống nhưng nhân mạnh chè xanh là tốt nhất, nếu chè xanh tươi càng tốt, nhưng đừng uống quá nhiều, quá đậm đặc.

4. Trắng nghĩa là gì? Là bột yến mạch (được nghiền ra từ lúa mạch). Có người Anh bị mỡ trong máu cao nhưng không dùng thuốc mỗi sáng ngày nào cũng ăn cháo yến mạch hoặc bánh làm bằng bột yến mạch.

5. Đen là gì? Đó là mộc nhĩ đen. Người Mỹ rất đề cao giá trị phòng bệnh người già của mộc nhĩ. Họ đã phát hiện một cách ngẫu nhiên qua việc ăn món ăn mộc nhĩ trong cửa hàng của Hoa kiều ở Mỹ. Người ta đã khẳng định qua các công trình nghiên cứu khoa học rằng ăn mộc nhĩ làm giảm được độ dính của máu. Do đó ngăn chặn được tắc mạch máu hoặc vỡ mạch máu ở người cao huyết áp, hạn chế được tai biến nhồi máu cơ tim. Ở mức bình thường, mộc nhĩ giúp cho máu lưu thông toàn thân và lên não đầy đủ hơn nên duy trì được trí nhớ tốt hơn và vận hành tốt hơn cho các bộ phận, các giác quan của cơ thể. Ăn mộc nhĩ quả thực là rất tốt, mỗi ngày ăn từ 5-10g, có thể dưới hình thức xào rau, nấu canh, đồ chả trứng...

Có một chủ khách sạn người Đài Loan rất giàu, bị bệnh nhồi máu cơ tim nặng, hầu hết các mạch máu đều bị nghẽn. Bệnh viện chúng tôi đành gửi sang Mỹ để lắp mạch máu nhân tạo. Bác sĩ Mỹ bảo rằng hiện nay có nhiều bệnh nhân đang xếp hàng, nên hẹn 1 tháng rưỡi sau sang điều trị. Khi trở lại Mỹ, các bác sĩ kiểm tra, soi chụp nhiều lần rồi rất ngạc nhiên thông báo cho bệnh nhân là "ông về đi". Sau đó, chúng tôi hỏi khi ông đến thăm chúng tôi làm sao mà có kết quả kỳ lạ như vậy? Ông nói là thời gian qua có dùng một đơn thuốc như sau: 10g mộc nhĩ đen, 50g thịt nạc, 3 lát gừng, 5 quả táo đen, đồ và 6 chén nước rồi sắc như thuốc bắc cho đến lúc chỉ còn 2 chén, thêm vào đó tí muối và tí mì chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần dùng liên tục 45 ngày. Chỉ có vậy thôi, đơn giản và hữu hiệu!

Tóm lại ăn mộc nhĩ đen, mỗi ngày 5-10g có tác dụng làm tan mỡ và cặn bã trong máu làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y về tim mạch (người biên dịch thêm đậu đen, vừng đen, nếp cNm tím, quả táo màu đen... cũng đều là những thức ăn bổ dưỡng mà người cao tuổi nên dùng thường xuyên rất có lợi)

Về vấn đề "thức ăn thích hợp" được gói gọn trong mười chữ: một, hai, ba, bốn, năm, đỏ, vàng, xanh, trắng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.

Tiếp theo nói về hòn đá thứ hai của sức khỏe "Vận động vừa sức".

Vận động cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sức khỏe. Hypôcrat, tổ sư của nền y học cách đây hơn 2.400 năm đã nói một câu được truyền cho đến hôm nay là "ánh nắng mặt trời, không khí, nước và sự vận động là nguồn gốc của sự sống và của sức khỏe". Ai muốn sống và sống khỏe mạnh đều không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vận động cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng...

Chúng ta đã biết rằng trên một sườn núi cổ của Hy Lạp - quê hương của phong trào thể thao Olympic có thể khắc rất rõ nét 1 câu như sau: "Anh muốn khỏe mạnh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn thông minh, anh hãy chạy và đi bộ, anh muốn có hình dáng đẹp, hãy tập chạy và đi bộ. Tức là rèn luyện bằng cách đi bộ có thể cho ta sức khỏe và hình dáng đẹp. Nói một cách khác, đi bộ là phương pháp tập luyện sức khỏe tốt nhất đối với mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với người cao tuổi. Tôi xin nhấn mạnh một khía cạnh, xơ cứng động mạch là hiện tượng phổ biến ở người già nhưng nó không phải chỉ có một chiều mà là một quá trình biến hóa hai chiều. Nghĩa là từ mềm biến cứng, đồng thời từ lúc đã cứng có thể biến trở lại mềm. Xét về mặt triệu chứng thì xơ cứng động mạch từ nhẹ đến nặng rồi có thể từ nặng đến nhẹ, từ không đến có bệnh và từ có bệnh đến khỏi bệnh, mặc dù không hoàn toàn như cũ. Khoa học tổng kết là đi bộ là cách tập luyện tốt nhất làm cho động mạch biến từ cứng thành mềm, đồng thời làm giảm lượng mỡ và các lượng mỡ trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức, nhưng đi bộ chỉ tăng tải từ từ đến dễ khống chế, điều chỉnh. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho những ai mắc bệnh tim.

Vậy đi bộ thế nào là tốt nhất? Có thể nói gọn trong 3 chữ: 3, 5, 7.

- Thế nào là 3? Là mỗi lần đi bộ phải trên 3 km, thời gian tập trên 30 phút.
- Thế nào là 5? Là mỗi tuần ít nhất phải đi bộ 5 lần.
- Thế nào gọi là 7? Là thước đo liều lượng đi bộ vừa sức, nếu quá sẽ có hại.

Cách đo như thế nào? Đo nhịp tim đập sau khi đi bộ cộng với số tuổi phải bằng con số 170. Lấy thí dụ, tôi 60 tuổi, vậy thích hợp với tôi nhất là sau khi tập, nhịp đập của tim của tôi đếm được là 110 lần/phút là vừa nhất. Nếu như tim đập nhanh quá 110 lần/phút là tập quá sức. Ngược lại, nếu tim đập còn dưới 100 lần/phút coi như chưa đủ liều lượng cũng không tốt, nên tăng thêm thời gian hoặc khoảng cách hoặc đi với tốc độ nhanh hơn. Mỗi người nên căn cứ vào sức khỏe của mình, mà gia giảm liều lượng tập mới đạt được hiệu quả cao nhất. Theo các đồng nghiệp của tác giả cung cấp số liệu cho thấy ở nhóm người cao tuổi kiên trì tập luyện đi bộ hằng ngày trung bình 4,5 km có thể giảm được 60% bệnh nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do tai biến mạch máu não. Tác giả giới thiệu nhiều nhân vật ở Trung Quốc có tiếng là trường thọ và đang còn sống để chứng minh liều thuốc đi bộ nếu được kiên trì tập hằng ngày có thể thay thế được nhiều phương pháp dưỡng sinh khác và kết luận rằng "Vận động cơ thể thay thế được thuốc, nhưng thuốc không thể thay thế được vận động và cách vận động lý tưởng nhất là đi bộ".

Ngoài "đi bộ" ra cần phải giới thiệu đến "**Thái cực quyền**" cũng là một loại vận động thích hợp cho người cao tuổi. Đặc điểm của thái cực quyền là "trong nhu có cương", "âm dương kết hợp". Nó có thể cải thiện hệ thống thần kinh, nâng cao được công năng cân bằng trong sự vận động của cơ thể, giúp cho người già không bị ngã rất nguy hiểm trong khi đi lại do gân cốt của họ đã bị mềm yếu và phản xạ của họ trở nên chậm chạp. Các nước phương Tây hết sức khâm phục trí tuệ dưỡng sinh uyên thâm của người phương Đông thông qua bài thái cực quyền này. Người Mỹ đã tiến hành nhiều thí nghiệm khoa học để khẳng định tác dụng ưu việt của bài tập thái cực quyền - một báu vật về dưỡng sinh của người Trung Quốc. Tất nhiên, khi tập thái cực quyền cần phải được hướng dẫn tập công phu hơn nhiều, còn đi bộ, kể cả khi công đi bộ thì lại rất dễ thực hành, đối với tất cả mọi người.

Hòn đá tảng thứ ba của sức khỏe là "Cai thuốc lá, giảm rượu". Về vấn đề này, thiết nghĩ không cần phải nói nhiều hơn.

Hòn đá tảng thứ tư của sức khỏe là "Cân bằng tâm lý". Hôm nay tôi muốn giới thiệu nhiều hơn về vấn đề này vì nó chính là biện pháp chủ yếu nhất giúp ta giữ gìn sức khỏe trong bối cảnh môi trường sống hiện nay. Thăm hỏi các cụ sống lâu trên 100 tuổi về nguyên nhân giúp sống lâu thì các cụ có ý kiến hầu như nhất trí là tinh thần cởi mở, yêu đời và tính cách lương thiện, rộng lượng. Ngoài ra ở các cụ không tìm thấy một ai là người lười biếng cả, đều lao động cần cù, đều chăm chỉ vận động tùy theo sức khỏe của mình.

Tâm trạng ảnh hưởng rất nhiều đến việc phát sinh và phát triển các bệnh tim mạch. Lấy ví dụ bệnh xơ cứng động mạch, bình thường từ trên 40 tuổi là động mạch dần dần co hẹp lại, mỗi năm chừng 1-2%. Nếu thêm tác hại của thuốc lá, hoặc cao huyết áp, hàm lượng mỡ trong máu cao thì mỗi năm mạch máu co hẹp lại 4-5%. Nhưng nếu như anh nóng nảy hay tức giận thì có thể chỉ trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại hoàn toàn dẫn đến bị tắc nghẽn mạch máu và tử vong. Tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đấy!. Báo cáo viên nêu ra trên một chục câu chuyện có thực trong cuộc sống như do mâu thuẫn vợ chồng, kẻ già người trẻ, thầy trò, bác sĩ với người bệnh... đã làm cho nhiều người chết đột tử. Báo cáo viên kiến nghị người cao tuổi đề phòng bệnh tim mạch cần xây dựng cho mình một thái độ đúng đắn và ổn định với mình, đối với người khác và xã hội. Cần thực hiện 4 câu: **hãy quên đi quá khứ, không nên câu nệ hiện tại, tận hưởng cái sung sướng có được ngày hôm nay, nhìn tương lai bằng con mắt lạc quan yêu đời.**

Hạnh phúc bao gồm rất nhiều mặt và không có tiêu chuẩn tuyệt đối, không phải chỉ những kẻ có nhà to, tiền nhiều mới có hạnh phúc, mà có sức khỏe tốt, có con cháu biết đối xử hiếu thảo với cha mẹ ông bà, có tình thương yêu nồng nàn của vợ chồng, có tình cảm thân mật, giúp đỡ tận tình của đồng chí, bạn bè... cũng đều là những thứ hạnh phúc quý giá và lớn lao, mà nhiều trường hợp lại còn quý hiếm, khó tìm kiếm được hơn cả các thứ hạnh phúc mang đến từ những điều kiện vật chất.

Cần phải giữ cho mình 3 trạng thái vui vẻ chân chính, đó là : **Vui vì được giúp đỡ cho người khác. Vui vì mình đã đạt được sự hiểu biết như hôm nay. Vui vì mình đã được đãi ngộ vật chất và tinh thần như hôm nay.** Mỗi người, mỗi nhà đều có hoàn cảnh riêng, vui buồn, ly hợp, may mắn, rủi ro, sướng khổ,... đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống lương thiện "tạm đủ" trong thực tại, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn nhẹ nhõm tâm hồn và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng tích cực đối với sức khỏe.

Chúng ta cần khẳng định 4 điều "nhất" sau đây:

1. Chính mình là bác sĩ tốt nhất cho mình,
2. Thời gian là thuốc trị bệnh tốt nhất,
3. Điều kiện tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,
4. Các vận động tốt nhất là đi bộ hằng ngày.

Y sư cổ đại Hippôcrát đã từng nói rằng: "Bản năng của người bệnh chính là bác sĩ của họ, còn người bác sĩ giỏi là người biết phát huy bản năng vốn có của người bệnh, là người trợ giúp bản năng của họ". Các vị nghĩ xem nếu tay bị dao cắt chảy máu, không sao, một lúc sau máu sẽ đông lại và nếu giữ không để nhiễm trùng thì 1 tuần sau nhất định sẽ tự liền da và khỏi thôi. Nếu bị bỏng có thể cắt bỏ đoạn ấy đi, phổi, gan, dạ dày,... đều vậy. Bị bỏng cục bộ nào đều có thể cắt bỏ bộ phận đó đi để bảo vệ phần còn lại của cơ thể vẫn hoạt động bình thường. Khả năng tự phục hồi và tái sinh năng lực của cơ thể con người là cực kỳ lớn lao và vô cùng kỳ diệu, cho nên ta có thể tin tưởng rằng bản thân ta chính là bác sĩ tốt nhất cho mình.

Tại sao nói thời gian là thuốc trị tốt nhất? Là vì bệnh nếu được phát hiện càng sớm thì khả năng chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng ít tốn kém và không sợ "hợp chúng", không sợ các tai biến bất ngờ.

Còn lại 2 cái nhất sau, tôi thiết nghĩ không cần phải giải thích thêm nữa.

Cuối cùng có thể dùng 4, 5 câu khái quát là: **"1 trung tâm, 2 điều cơ bản, 3 tác phong lớn, 8 điều cần lưu"** và xin nói rõ như sau:

- "Một trung tâm" tức là coi sức khỏe là trung tâm, có sức khỏe là có tất cả, thiếu sức khỏe thì mọi ý tưởng dù hay đến mấy cũng đều vô ích mà thôi. Thế kỷ XXI là thế kỷ lấy sức khỏe làm trung tâm là như vậy.
- "Hai điều cơ bản" tức là đối với việc nhỏ cần phải mơ hồ một chút (nghĩa là một chút phớt lờ, đại khái, bỏ qua những việc nhỏ nhặt, nhưng lại rất tinh tảo, có nguyên tắc đối với việc lớn). Điều thứ hai là duy trì thái độ rộng lượng, thoải mái, tự nhiên đối với mọi người, mọi việc (nghĩa là cần tránh hẹp hòi, giả dối, khách sáo, gò bó).
- "Ba tác phong lớn" là lấy việc giúp người làm vui, lấy việc hiểu biết làm vui, vừa lòng với điều kiện sống hiện có. Từ đó mà luôn cảm thấy vui vẻ, yêu đời.
- "Tám điều cần lưu ý là "4 nền tảng", 4 thứ tốt nhất.
- "4 nền tảng" tức là : Bác Sĩ tốt nhất là chính mình - Thuốc tốt nhất là Thời Gian - Tâm Tính tốt nhất là Yên Tĩnh - Vận Động tốt nhất là đi bộ (như đã nói ở trên).

Nếu chúng ta biết sống theo cách như vậy thì bệnh tật sẽ ít, mỗi chúng ta đều có thể mạnh khỏe đến 120 tuổi. Khỏe mạnh để hưởng thụ, mỗi ngày hiện tại khỏe mạnh làm cho mình hạnh phúc, cho gia đình mình hạnh phúc, làm cho xã hội cũng được hân diện.