

# Làm Chậm Sự Lão Hóa

Bs Nguyễn Thượng Chánh

Phỏng theo *How to Slow Down Your Body's Aging của Deepak Chopra, MD*  
Video: <http://www.youtube.com/watch?v=bBIXf-U8dpE>

Trước sau gì mọi người ai ai cũng đều phải già hết, nhưng có mấy ai nói được đến tuổi nào chúng ta mới thật sự gọi là già. Bs Deepak Chopra, Hoa Kỳ đã viết rất nhiều bài khảo cứu rất giá trị về nhiều lãnh vực khác nhau trong xã hội ngày nay. Ông ta đã giúp chúng ta có cái nhìn đúng đắn, thực tế và lạc quan hơn trong cuộc sống. Theo Ông, thì chúng ta có thể có 3 loại già:

- Già Tuổi tác (chronological aging) căn cứ vào năm sanh.
- Già Sinh học (biological age) căn cứ vào những dấu ấn sinh học của cơ thể.
- Già Tâm lý (psychological age) tùy thuộc vào thái độ và cách nhìn của chúng ta trong cuộc sống.

Ngày nay, khoa học cho biết là loại Già Tâm lý có liên hệ mật thiết với loại Già Sinh học hơn là Già Tuổi tác. Nếu chúng ta có thái độ tích cực cũng như lạc quan, thì chúng ta sẽ sống với tuổi già một cách êm ái đẹp đẽ hơn dù chúng ta có phải già về tuổi tác, về sinh học, v.v...

Các dấu ấn sinh học (biomarker) của tuổi già gồm có: huyết áp, mật độ xương (bone density), sự điều hòa thân nhiệt (body temperature regulation), mức biến dưỡng cơ bản (basal metabolic rate), chức năng miễn dịch (immune function), sự dung nạp glucose (sugar tolerance), khối cơ (muscle mass), lực cơ (muscle strength), độ dày của lớp da (skin thickness), và hàm lượng của hormone sinh dục.

Nếu quý bạn muốn níu kéo lại tuổi già thì bạn cần phải làm chậm đi sự suy thoái của các dấu ấn sinh học chỉ điểm hoặc làm đảo lộn nó lại.



*Đâu điểm suy thoái và niềm bình yên.  
Nước miễn viễn sinh học, 10 từ tài.  
(Phỏng 17 C. Sept 17, 2014)*

## Đừng lo già.

Muốn được vậy, bạn cần nên thực hiện các điều sau đây:

- 1 - Thay đổi ý niệm về thời gian. Đừng bao giờ hấp tấp hối hả.
- 2 - Ngủ cho thẳng giấc.
- 3 - Ăn thức ăn tươi mới, đầy bổ dưỡng.
- 4 - Uống ít nhất hai loại multivitamin và mineral mỗi ngày.
- 5 - Luyện tập yoga, tài chi.
- 6 - Tập thể dục mỗi ngày một cách cho đều đặn.
- 7 - Đừng bao giờ đem chất độc vào cuộc sống, kể cả thực phẩm độc, xúc cảm độc, mối giao thiệp độc, môi trường độc.
- 8 - Nên có thái độ uyển chuyển để làm nhẹ đi những tình thế khẩn trương.
- 9 - Nhìn vấn đề khó khăn như là một thách đố hay là một cơ hội mới.
- 10 - Dung bồi những mối quan hệ tình cảm tốt với mọi người.
- 11 - Lúc nào cũng nên có một thái độ tò mò, tìm tòi học hỏi, cởi mở và chơi đùa vui vẻ với tất cả con cháu.

## UCLA: Đã Có Cách Làm Chậm Lão Hóa

“LOS ANGELES – Các nhà khoa học sinh hóa nói rằng họ đã nhận ra một nhiễm sắc thể gene có thể làm chậm tiến trình lão hóa của cơ thể, khi được khởi động từ xa trong hệ thống cơ phận người. Thí nghiệm làm với loài ruồi ư sổng bám vào trái cây, có tên là “fruit flies,” các khoa ọc gia ở đại học UCLA sử dụng gene này, có tên là AMPK, để tăng tuổi thọ khoảng 30%, theo bản phúc trình của đại học này, in trên tạp chí Cell Reports. Nghiên cứu cho thấy khi kích hoạt AMPK đã tăng tốc việc thải ra “rác tế bào,” trong đó nhiều bệnh về thoái hóa thần kinh (neurodegenerative diseases) có liên hệ tới việc dồn cục các chất đạm thuộc thành phần rác tế bào lên não.

David Walker, giáo sư ngành sinh hóa ở UCLA và là một tác giả chính trong cuộc nghiên cứu, nói rằng thay vì

ngiên cứu riêng từng bệnh về lão hóa – như bệnh run bấp thịch Parkinson, bệnh lãng trí Alzheimer, bệnh ung thư, bệnh tim, bệnh tiểu đường, vân vân – nghiên cứu này cho thấy có thể làm chậm tiến trình lão hóa và như thế sẽ làm chậm rất nhiều bệnh của người già”.(Ngưng trích Vietbao.com 9/21/2014)

## Vậy, đừng nên lo sợ mình già

Ngày nay phong trào Thiền rất thịnh hành tại Việt Nam cũng như tại hải ngoại. Có lẽ đây là một cái mode trong xã hội. Con người ta cần tìm một cách giải thích hữu lý cho các khổ đau trên cõi đời ô trọc này, và cũng như để giúp họ chấp nhận một cách dễ dàng và bình thản chuyển đi cuối cùng của cuộc đời. Tây, họ cũng Thiền như ta. Bài thơ Vieillir en beauté của nữ văn sĩ Ghyslaine Delisle đã nói lên sự bình thường của tuổi già, cũng như lẽ vô thường sắc không của vạn vật. Vậy đừng nên lo sợ mình già.

Phỏng dịch từ bài thơ **Vieillir en Beauté**

### **Vieillir En Beauté C'est...**

Vieillir avec son cœur,  
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant l'effort,  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce,  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, vieillir positivement,  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soi, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

\*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

### **Già an lạc là...**

Già an lạc, là già trong tâm tưởng  
Chẳng cần hận tiếc, chẳng màng thời gian;  
Cứ tiến bước, đừng bao giờ sợ hãi,  
Hoa hạnh phúc tuổi nào mà chẳng có.

Già an lạc, là già trong thể chất;  
Trong lành, ngoài đẹp, chẳng nà hề chi.  
Hãy luôn cố gắng chớ đừng tránh đi.  
Tuổi đời chưa hẳn là liền từ ly.

Già an lạc, là giúp người buồn khổ,  
Đang lạc bước giữa rừng sâu bể hận,  
Mất niềm tin trong cuộc sống đẹp thay,  
Không nghĩ mình được cứu rồi hôm nay.

Già an lạc, là lạc quan tích cực,  
Không nhỏ lệ cho kỷ niệm xa xưa...  
Đầu điểm sương nhưng là niềm hạnh diện,  
Xuân miên viễn vẫn trong ta tự tại.

Già an lạc, là già trong yêu mến,  
Chỉ biết cho nhưng chẳng đợi đền ơn;  
Dù nơi đâu, dù bình minh ló dạng,  
Luôn ai đó để được mình chào mến.

Già an lạc, là già trong hy vọng,  
Lòng sung mãn trong giấc điệp bình an.  
Khi số tận kê ta dừng bước tiến  
Chỉ là tạm biệt, vô thường sắc không./.

Nguyễn Thượng Chánh dịch

---

## **Đọc thêm**

Can you slow down the aging process?  
Scientists Find Fruit Fly Gene That May Delay Aging