

# Sống Thọ Không Do Ăn Uống Vận Động mà là nhờ Tâm Lý Cân Bằng.

Elizabeth H. Blackburn,



**Elizabeth H. Blackburn**, người đạt Giải thưởng Nobel Sinh Học đã cho biết rằng con người muốn sống trăm tuổi, ăn uống điều độ chiếm 25%, những cái khác chiếm 25%, tâm lý cân bằng chiếm những 50%! Lý giải như thế nào về việc Tâm Lý Ổn Định ảnh hưởng tới 50% tuổi thọ? Chúng ta nên làm thế nào?

## "Áp lực hormone " gây tổn thương cơ thể!

Nhà nghiên cứu tâm lý học này nói rằng khi một người nổi giận đùng đùng, áp lực hormone tăng đủ để giết chết một con chuột. Chính vì vậy mà áp lực hormone được gọi là hormone độc. Y học hiện đại xác nhận rằng trong những bệnh ung thư, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, loét hệ tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, 65-90% triệu chứng có liên quan tới áp lực tâm lý. Vì thế, các bệnh này được gọi là bệnh tâm lý.

Nếu con người cả ngày không yên, hay cáu gắt, lo lắng, khiến áp lực hormone luôn ở mức cao, hệ thống miễn dịch sẽ ngăn chặn và tiêu diệt, hệ thống máu huyết hoạt động quá nhiều trong thời gian dài dẫn đến mệt mỏi. Khi vui, não bộ tiết ra hormone hưng phấn. Hormone hưng phấn khiến con người thoải mái, cảm giác vui tươi, toàn thân rơi vào trạng thái tốt, giúp điều tiết các cơ quan trong cơ thể cân bằng, khỏe khoắn.

Thế thì, trong cuộc sống, chúng ta nên làm như thế nào mới có thể có được hormone hưng phấn, giảm hormone áp lực?

### 1. Có mục tiêu rõ ràng, nỗ lực đạt được.

Nghiên cứu mới nhất cho rằng, cảm giác đạt mục tiêu càng mạnh càng giúp cơ thể khỏe khoắn. Bởi vì trong cuộc sống, đam mê quyết định tâm thái con người, quyết định trạng thái sống. Người nỗ lực đạt mục tiêu não bộ trong trạng thái thoải mái phát triển, vì thế, thường dùng não bộ sẽ thúc đẩy hoạt động não, đẩy lùi tuổi già. Người trung lão niên sau khi nghỉ hưu có thể đọc sách, khiêu vũ, vẽ vờ, giúp não bộ luôn trong trạng thái hoạt động.

### 2. Giúp đỡ người khác làm niềm vui có tác dụng trị liệu tốt.

Nghiên cứu chỉ ra, giúp đỡ người khác về vật chất, có thể giảm tỉ lệ tử vong xuống 42%, giúp người khác ổn định tinh thần, có thể giảm tỉ lệ tử vong dưới 30%. Bởi vì tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và tự hào, giảm hormone áp lực, thúc đẩy hormone hưng phấn. Chuyên gia tâm lý và tâm thần học nói: duy trì thói quen giúp đỡ người khác là phương pháp phòng và điều trị trầm cảm.

### 3. Gia đình hòa thuận là bí kíp sống lâu.

Hai nhà tâm lý học người Mỹ công bố nghiên cứu trong vòng 20 năm: trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đứng số 1 là " quan hệ người với người ". Họ cho rằng, quan hệ con người với con người quan trọng hơn rau củ hoa quả, việc thường xuyên luyện tập và rèn luyện trong thời gian dài. Liên hệ người với người không chỉ bao gồm bạn bè, còn bao gồm quan hệ gia đình. Vì thế, gia đình hòa thuận, bạn bè tốt là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ con người.

### 4. Cho đi điều thiện sẽ nhận lại điều thiện.

Khi chúng ta cười với người khác, người khác cũng sẽ cười lại với chúng ta.

Bất luận là ở cùng bạn bè hay là cùng những người bạn cũ trò chuyện, hãy nhớ luôn giữ nụ cười, cho đi niềm vui.

### " Tinh thần không thoải mái, sẽ dẫn đến bệnh gan "

Có người từng làm thực nghiệm này: Sau khi tách nội tạng động vật, giữ nguyên liên kết tĩnh mạch gan và động mạch bụng, tim lập tức co bóp mạnh và tĩnh mạch máu bắt đầu lắng lại, động vật chết từ từ, có thể thấy gan có liên kết chặt chẽ trong việc điều tiết lưu lượng máu.

Tinh thần không thoải mái, khi tức giận, sẽ ảnh hưởng tới hoạt động gan, dẫn đến tình trạng khô gan và khô máu ở gan.

### " Không tức giận, không sinh bệnh "

Tinh thần là thể năng của con người, nhưng trong cuộc sống bận rộn lo toan, áp lực tinh thần tự nhiên sẽ gia tăng, thế là các áp lực tinh thần sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe con người. Hiện nay, thống kê của bộ y tế thế giới, trên 90% bệnh đều có liên quan tới tinh thần.

Chỉ cần chúng ta giữ tinh thần thoải mái, thì sẽ không mắc bệnh, không mắc bệnh nghiêm trọng, ít bệnh, muộn mới mắc bệnh.

### " Tâm phải TĨNH, Thân phải ĐỘNG "

Dưỡng tâm, an tâm, cải tâm, giữ tinh thần thoải mái, là một cách dưỡng sinh, có thể không được mọi người quan tâm, vì thế mới xuất hiện " những bệnh tiêu hóa khó chữa ", " bệnh viêm cả đời không khỏi "..

Tâm Tĩnh thì Thân An, thân an thì khỏe mạnh, tâm an bách bệnh tiêu trừ...

Hoạt động có thể sinh dương khí, đã thông âm khí, giúp tuần hoàn máu, cơ thịt phát triển, khỏe gân cốt.

Tâm phải Tĩnh, Thân phải Động, giữ cân bằng, đó là tam đại pháp bảo của bất cứ môn phái dưỡng sinh nào.

Thực tế, quyết định tuổi thọ con người không chỉ là ăn uống và vận động, còn là tâm tính vui tươi, tâm thái tích cực cũng vô cùng quan trọng!