

Một toa thuốc rất hay cả về tinh thần lẫn thể xác

I. Sức khỏe:

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) định nghĩa: **“Sức khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất và hoàn cảnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật”..**

II. Bí quyết trường thọ:

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình
3. Điều chỉnh để đạt được điều mong muốn.

III. Phòng ngừa bệnh tật:

1. Không vui quá **hại tim**
2. Không buồn quá **hại phổi**
3. Không tức quá **hại gan**
4. Không sợ quá **hại thần kinh**
5. Không suy nghĩ quá **hại tỳ**
6. Xua tan hoài niệm cay đắng bằng **tha thứ và lãng quên**
7. Với người cao tuổi **tránh tranh luận hơn thua.**

IV. Thức ăn & uống trong ngày:

Một củ hành: chống ung thư

Một quả cà chua: chống tăng huyết áp

Một lát gừng: chống viêm nhiễm

Một củ khoai tây: chống xơ vữa động mạch

Một trái chuối: làm phân chân thần kinh, bớt lo âu, chống táo bón, giảm được béo

Một quả trứng hay ít thịt nạc: chống suy dinh dưỡng

Uống 1 đến 2 lít nước mỗi ngày: giải độc cơ thể.

V. Triết lý của người Trung Hoa hiện đại:

1. **Một Trung Tâm** là sức khỏe
2. **Hai Tí:** Một tí thoải mái – Một tí nhiệt tình
3. **Ba Quên:** Quên tuổi tác – Quên bệnh tật – Quên hận thù
4. **Bốn Có:** Có nhà ở – Có bạn đời – Có bạn tri âm – Có lòng vị tha.
5. **Năm Phải:** Phải vận động – Phải biết cười – Phải lịch sự hòa nhã
Phải biết nói chuyện và Phải coi mình là người bình thường..

VI. Bảo Sinh Thái Ất Chân Nhân:

1. Ít nói năng để dưỡng **Nội Khí**
2. Kiên sắc dục để dưỡng **Tinh Khí**
3. Bớt ăn hăng mạnh để dưỡng **Huyết Khí**
4. Đùng nhỏ nước bọt để dưỡng **Tạng Khí**
5. Chớ giận hờn để dưỡng **Can Khí**
6. Chớ ăn quá độ để dưỡng **Vị Khí**
7. Ít lo lắng để dưỡng **Tâm Khí**
8. Tránh tà tâm để dưỡng **Thần Khí.**

VII. Hãy Dành Thì Giờ – Mẹ Theresa Calcutta :

Hãy dành thì giờ để suy nghĩ – **Đó là nguồn sức mạnh.**

Hãy dành thì giờ để cầu nguyện – **Đó là sức mạnh toàn năng.**

Hãy dành thì giờ cất tiếng cười – **Đó là tiếng nhạc của tâm hồn.**

Hãy dành thì giờ chơi đùa – **Đó là bí mật trẻ mãi không già.**

Hãy dành thì giờ để yêu và được yêu – **Ưu tiên Thiên Chúa ban.**

Hãy dành thì giờ để cho đi – **Một ngày quá ngắn để sống ích kỷ.**

Hãy dành thì giờ đọc sách – **Đó là nguồn mạch minh triết.**

Hãy dành thì giờ để thân thiện – **Đó là đường dẫn tới hạnh phúc.**

Hãy dành thì giờ để làm việc – **Đó là giá của thành công.**

Hãy dành thì giờ cho bác ái – **Đó là chìa khóa cửa thiên đàng.**