

TUỔI NÀO THÌ TÌNH DỤC CỦA CON NGƯỜI GIẢM HAY MẤT ĐI ?

BS HỒ ĐẮC DUY

Người xưa nói: “tứ thập nhi bất hoạt , ngũ thập tri thiên mệnh.” Ý muốn nói rằng ở tuổi 40 thì thành bại của cuộc đời đã định rõ, công danh sự nghiệp đã xác định, trong gia đình thì con cái đang bước vào tuổi trưởng thành, còn về mặt tình dục thì đang trong tình trạng sung mãn, ý thức về việc hưởng thụ về lạc thú ái tình đã chín mùi, ở cái tuổi mà sự trân trọng người hôn phối đã trở nên rõ ràng, cả người chồng lẫn vợ đã nhận ra rằng người hôn phối của mình " **thích như thế nào** " trong các hoạt động tình dục. Thời gian đó được mệnh danh là sống cho nhau và vì nhau , không còn vị kỷ hấp tấp như thuở hai mươi ba mươi .Cái tuổi mà hoạt động tình dục được mô tả qua nhận xét

*Tam thập y như hổ
Tứ thập giống như lang*

Nhiều nhà nghiên cứu về vấn đề giới tính và các nhà y học đều đồng ý là sự đòi hỏi và khả năng hoạt động tình dục của con người tồn tại suốt đời, là nhu cầu cơ bản trong suốt đời người. Nó không những làm giảm đi những căng thẳng, thoải mãn nhu cầu sinh lý của họ mà còn có tác dụng an ủi quan tâm lẫn nhau về mặt tinh thần giữa họ trừ khi bị bệnh hoạn hay theo quan niệm của một số cá nhân tự cho là khi về già mình sẽ hết ham muốn tình dục.

Ngoài ra phân tích ở góc độ tinh thần việc không đạt được thỏa mãn trong tình dục sẽ làm cho năng lượng tích tụ trong cơ thể sẽ không có lối thoát tất yếu là nó sẽ gây ra những lo lắng phiền muộn trong đời sống tinh thần. Trong dân gian có câu "*Gia thì già tóc già tai - Già răng già lợi, đồ chơi không già*", hoặc "*Càng già, càng dẻo, càng dai. Càng gầy chân chống, càng sai chân giường*." Trong quan niệm và tư tưởng của Khổng Tử, Mạnh Tử cho ta thấy tình dục và hoạt động tình dục cũng như việc ăn uống, đó là nhu cầu suốt đời của con người, tình dục không hề mất đi do sự tăng trưởng của tuổi tác.

Còn qua tuổi tri thiên mệnh thì sao? có rắc rối trục trặc gì không có khả năng điều chỉnh được hay không? Từ năm 1926, Raymond Pearl đã nhận ra rằng 4% những người tuổi từ 70 tới 79 đều làm tình ba ngày một lần, 9% thì mỗi tuần một lần. Theo cuộc nghiên cứu của Alfred Kinsey vào năm 1948 và 1953 thì số những lần giao hợp của nam giới giảm dần, nhưng đa số đều giữ được khả năng tình dục tới tuổi 70, 80; còn ở nữ giới thì không có thay đổi mấy với tuổi già. Master & Johnson cũng có cùng nhận định như A. Kinsey: đời sống tình dục ở người cao tuổi vẫn mạnh cho tới tuổi 80 hay hơn nữa, mặc dù nó sẽ thưa thớt dần và không mạnh và thôi thúc như lúc còn trẻ.

Ta biết rằng tình dục mạnh nhất vào tuổi 18, 20. Thống kê cho hay ở tuổi này, họ có thể yêu nhau một tuần 7, 10 lần ; đến lúc 40 tuổi thì 4 lần rồi giảm xuống một tuần một lần; cho tới tuổi 60, 70 thì khi này khi khác, tùy hứng, tùy hoàn cảnh, tùy đối tượng, nhưng không mất hẳn. Trong sách Tố nữ kinh của Trung Quốc cách đây 1500 năm chép:

Hoàng Đế hỏi: "*Nguyên tắc giao hợp theo Tố Nữ là ái tình, thương quý cái tinh khí của mình, mà tránh xuất tinh, vậy thời khi muốn có con thì phải làm như thế nào ?*"

Tố Nữ đáp: "*Người ta thân thể cường nhược khác nhau, niên tuế cũng trẻ già khác nhau cho nên người ta phải tùy theo khí lực của mình mà giao hợp, không được cưỡng quyết (bắt ép thân thể mình làm quá sức chịu đựng của nó), cưỡng quyết tất tổn hại đến thân. Tốt nhất là:*

Ở vào tuổi 15 mà khí lực dồi dào mỗi ngày giao hợp và có thể xuất tinh hai lần, óm yếu thì mỗi ngày một lần thôi.

Ở tuổi 20 cũng vậy, không nên nhiều hơn, nghĩa là mạnh mẽ thì một ngày hai lần, trong mình không được khô thì mỗi ngày một lần.

Ở tuổi 30 mà khỏe mỗi ngày một lần, người ốm yếu thì hai ngày một lần.

Ở tuổi 40 mà khỏe mạnh thì ba ngày một lần, người ốm yếu thì bốn ngày một lần.

Ở tuổi 50 thì năm ngày một lần nếu khỏe mạnh, ốm yếu thì mười ngày một lần.

Ở tuổi 60 mà khỏe mạnh thì cỡ mười ngày một lần, ốm yếu thì hai mươi ngày một lần.

Ở tuổi 70 mà khỏe mạnh thì mỗi tháng một lần, ốm yếu thì nên kiêng cử không nên xuất tinh”

Năm 1971 điều tra tại Mỹ 261 nam giới và 241 nữ giới từ 66 đến 71 tuổi cho ta thấy: 90% nam giới và 50% nữ giới còn hứng thú với tình dục. Ở Nhật Bản năm 1973 điều tra 500 người già thì 92% nam giới và 52% nữ giới còn muốn hoạt động tình dục. Năm 1981, Starr và Wiener nghiên cứu về tính dục của 800 người trên 60 tuổi. Họ đưa ra kết quả như sau: 99% trả lời vẫn còn muốn có tình dục, 62% nói khi nhìn hình ảnh gợi tình thì cũng động lòng cao hứng, 75 % thấy đời sống tình dục tốt đẹp hơn lúc trung niên vì không phải lo lắng gì, 88% than phiền là chưa bao giờ được chỉ dẫn về tính dục khi còn bé.

Theo bác sĩ Domeena C. Renshaw, giáo sư Thần Kinh Tâm Trí trường Đại Học Y Khoa Loyola, Chicago, thì đời sống tình dục của con người tồn tại cho tới khi chết và không có gì là bất thường khi bệnh nhân cần sự giúp đỡ về vấn đề này. Còn Fran E Kaiser, chuyên khoa người già của đại học St Louis, cho rằng: “Thật là kỳ thị người cao tuổi khi gọi họ là già dịch chỉ vì họ tiếp tục muốn có đời sống tình dục.”

Mới đây, phụ trang Parade đã thực hiện việc thăm dò về đời sống tình ái của những vị lớn tuổi, thì 40% quý vị trên 75 tuổi trả lời còn rất sung mãn về vấn đề này, 45% nói vẫn còn tận hưởng lạc thú làm tình.

Về phương diện Y học thì ở tuổi sau 50 cả nam lẫn nữ đều có những thay đổi rất quan trọng về mặt sinh học và là lúc bắt đầu cho những mầm mống bệnh tật xuất hiện, các bệnh mạn tính lộ rõ hơn, các thói quen như uống rượu, thuốc lá, trác táng của tuổi trẻ bùng ra, về phụ nữ thì sự suy giảm do sinh đẻ nhiều lần đẩy người phụ nữ mau già và cằn cỗi hơn. Các bệnh tim mạch, dư thừa chất béo, cholesterol, cao huyết áp, đái tháo đường, thấp khớp, phì đại tuyến tiền liệt, ung thư vú, ung thư tử cung ... xuất hiện

NHỮNG THAY ĐỔI Ở NAM GIỚI

Khả năng sinh sản chỉ giảm chứ không mất vì tinh trùng tiếp tục được sản xuất với số lượng ít và vẫn thụ tinh được. John J. Medina kể trường hợp một được chứng nhận là sanh đứa con cuối cùng của một người đàn ông ở tuổi 94. Tinh dịch, tiết ra từ niệu hộ tuyến, bớt khối lượng, kích thích tố nam ít, nhưng sự giảm thiểu này không ảnh hưởng gì lắm tới khả năng giao hợp. Người già sẽ cần nhiều thời gian hơn để có cương dương, đồng thời nó cũng mau mềm xiu; thời kỳ bình ổn lâu, sự xuất tinh đôi khi rất nhanh cũng có khi khó xuất tinh, tình trạng xiu dương vật trong lúc giao hợp cũng thường xây, cực khoái kéo dài được một vài giây, vận tốc xuất tinh và lượng tinh khí giảm Muốn cương dương trở lại, phải đòi khí kéo dài vài giờ có khi đến vài ngày.

NHỮNG THAY ĐỔI Ở PHỤ NỮ

Thời kỳ tiền mãn kinh ở phụ nữ Việt Nam trung bình bắt đầu từ tuổi 42, 43 cho đến khi hết kinh vào khoảng tuổi 45 đến 52, thời kỳ này người ta gọi nó là tuổi hồi xuân là thời gian mà hoạt động tình dục rất đa dạng, những kích dục bất ngờ làm ngay chính người phụ nữ cũng cảm thấy hoảng hốt. Khi buồng trứng đã hoàn toàn thoái hoá, trứng không còn rụng là lúc người đàn bà mất khả năng sinh sản là lúc chấm dứt một sự kiện quan trọng trong đời sống và họ bắt đầu cho một tiến trình mới đó là hiện tượng

nam hoá. Các hormone do buồng trứng tiết ra, các gonadotropine không còn phóng thích ra nữa sẽ gây ra những thay đổi quan trọng như sau:

1. **Về Sinh Lý:** Sự thay đổi và chấm dứt các hormone sinh dục sẽ kéo theo các nguy cơ như chứng loãng xương, béo phì, bệnh Alzheimer, suy giảm trí nhớ..., các bệnh tật thường xuất hiện trong thời kỳ này thấp khớp, tim mạch, tiểu đường, cao huyết áp, các biến chứng trong thời gian tiền mãn kinh hay mãn kinh...

2. **Về Sinh Dục:** Mãn kinh là một bước ngoặt trong cuộc sống của phụ nữ nó được mệnh danh là sự thay đổi của cuộc đời (change of life) Chấm dứt sản xuất estrogen từ hai buồng trứng, estrogen là một dấu chỉ làm cho con trai và con gái khác nhau, ở tuổi dậy thì nó là yếu tố kích thích phát triển hệ thống sinh dục thứ phát như vú, âm hộ, âm đạo, tử cung, lông, làm cho da mịn màng, căng hồng mơn mớn, tạo thêm lớp mỡ ở đùi, mỡ làm cho thân thể của người phụ nữ có những đường nét cong mềm mại Nó hoạt động dưới sự chỉ huy giám sát, điều hoà của gonadotrophin là một kích thích tố sản xuất từ tuyến yên. Estrogen ảnh hưởng trên sự hình thành nhân cách và tâm lý của phụ nữ làm cho người phụ nữ có cách nghĩ xét đoán xử lý khác với đàn ông cái chất đàn bà bàn bạc trong toàn bộ đời sống nó thiên về tình cảm hơn là lý trí

Sự thay đổi lượng estrogen trong chu kỳ kinh nguyệt khi cao khi thấp có phần nào ảnh hưởng lên tính tình sức khỏe cũng như ham muốn tình dục ở phái nữ, trong cơ thể của nam hay nữ ngay cả buồng trứng, tinh hoàn hay tuyến thượng thận luôn luôn hai kích thích tố được tiết ra với một số lượng cân bằng nào đó. ngay sau giai đoạn mãn kinh vài năm buồng trứng ở một số phụ nữ vẫn còn tiết ra một số lượng testosterone chính nhờ có sự hiện diện này mà ở một số bà vẫn còn duy trì được ham muốn, mặt khác ở các phụ nữ bị giải phẫu cắt bỏ buồng trứng vì u buồng trứng hay ung thư tử cung thì họ mất hết khả năng ham muốn. Testosterone làm kích thích ham muốn tình dục cho nên trong một giai đoạn nào trong tháng người phụ nữ lại có vẻ thích chuyện gần gũi, hay trong tuổi hồi xuân vì lúc đó lượng estrogen giảm xuống cho nên kích thích tố testosterone trội hơn. Estrogen còn chi phối và chịu trách nhiệm về các vận động chức năng sinh lý như phát triển sinh dục, tình dục, hành kinh, rụng trứng, thai nghén kể cả lúc sinh nở. Trong thời gian còn có kinh, số lượng ngoài sự thay đổi trong tháng nó còn giảm dần theo với thời gian càng lớn tuổi lượng estrogen càng giảm và nó chấm dứt ở tuổi mãn kinh.

Sự thiếu hụt estrogen sẽ là cho người phụ nữ sống ít thoải mái, tính tình nóng nảy, bức rứt hay gây gổ, khó khăn, thường hay thấy ở các phụ nữ lớn tuổi và điều đó có thể giải thích cho ta thấy tại sao phụ nữ hay thay đổi tính tình hơn là đối với đàn ông. Một khi buồng trứng không còn sản xuất estrogen thì cơ thể người phụ nữ bắt đầu thay đổi rõ rệt, vú trệ và sa xuống lòng thòng bèo nhèo do các cơ nâng ngực yếu đi và do mô mỡ di chuyển không bình thường, ở phụ nữ lớp mỡ. Da tóc khô đi các nếp nhăn xuất hiện báo hiệu của sự già nua, estrogen có tác dụng trên da, đặc biệt là da ở mặt trán. Dấu hiệu đầu tiên của sự già nua đôi khi thể hiện với những triệu chứng rất kín đáo như: lông nách rụng bớt đi, một nếp nhăn mặt trong cánh tay. một vài chấm đồi mồi, vết quầng trên mắt, tóc mai ít lại móng chân dễ gãy là những dấu chỉ mà người phụ nữ cần để ý đến. Thiếu hụt estrogen sẽ làm thay đổi vận mạch, làm giảm các huyết quản ngoài da khiến cho người phụ nữ có cảm giác nóng bừng như bốc lửa, hừng hực rất khó chịu các cơn nóng bừng thường xảy ra từng đợt, có thể vài lần trong một ngày cũng có thể vài lần trong một tháng. Các cơn này xảy ra trước, trong hay sau thời kỳ mãn kinh. Râu và lông xuất hiện, giọng nói trầm xuống, khuôn mặt có chiều hướng bạnh và thô ra, tóc khô và rụng làm cho nam hoá càng ngày càng rõ nét hơn.

Bộ phận sinh dục biến thể làm cho người phụ nữ dần dần mất hết ham muốn tình dục. Khởi đầu là lỏng trên xương mu rụng dần, âm hộ teo nhỏ và co lại làm cho dương vật rất khó khăn mới đưa vào được, và vì chất nhờn âm đạo không tiết ra âm đạo khô khốc làm việc giao hợp rất là đau đớn cho phụ nữ

Từ những chấn thương nhỏ về mặt sinh dục sẽ kéo theo những chấn thương về mặt tâm lý, những dấu ấn này trở nên những stress làm cho hạnh phúc gia đình bị đe dọa mà nguyên nhân khởi đầu chỉ là những thay đổi thuần túy về mặt sinh học đó xem như vấn đề số một trong hoạt động tình dục ở tuổi sau 50

ĐỀ DUY TRÌ KHẢ NĂNG HOẠT ĐỘNG TÌNH DỤC Ở PHỤ NỮ SAU KHI HẾT KINH

Một thời liệu pháp hormon thay thế được các thầy thuốc ưa chuộng và khuyến khích, nhưng các bà thì lại rất e ngại vì một số phụ nữ muốn để diễn biến bình thường xảy ra một cách tự nhiên, họ không muốn tham dự hay cải tạo qui luật tự nhiên của đời sống. Có lẽ phương pháp tự ghép sẽ là biện pháp của ngày mai. Liệu pháp hormon thay thế là gì? Đó là đưa vào cơ thể một số lượng estrogen thay thế cho lượng estrogen đã mất. Estrogen này có nhiều nguồn gốc từ nước tiểu của người và ngựa, do sự tổng hợp... Có nhiều cách để đưa thuốc vào cơ thể như uống, chích, cấy dưới da, băng dán, cream, viên đặt vào âm đạo...

Sau một vài tuần điều trị, estrogen sẽ làm thay đổi những triệu chứng trước đó, người phụ nữ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, các cơn bốc nóng giảm rõ rệt, giọng nói bớt trầm, các sợi collagen tăng sinh và đàn hồi hơn làm cho các nếp nhăn trên trán mất dần. Da và tóc, lông trở nên mịn màng hơn, người phụ nữ lấy lại được phong độ đã mất, các cảm xúc trở lại bình thường người phụ nữ thấy yêu đời hơn

Về phương diện sinh dục, thì khả năng ham muốn tình dục quay trở lại, vú nở to và săn chắc, các lớp tế bào lót âm đạo tăng sinh, mô âm đạo căng ra và mềm mại các tuyến nhờn hoạt động trở lại, cơ vòng âm hộ không còn thắt chặt, lỗ âm hộ bình thường làm cho dương vật đi vào dễ dàng hơn. Estrogen còn có nhiều tác dụng khác như điều trị chứng loãng xương, làm giảm lượng cholesterol, tăng tỷ lệ HDL/LDL, tăng tác dụng của chất ức chế acetylcholinesteraza, các chất ức chế tái nhận biết serotonin trong các bệnh Alzheimer và trầm cảm, estrogen làm tăng lưu lượng trong động mạch vành, làm cải thiện tình trạng tim mạch, làm giảm kháng insulin trong bệnh tiểu đường. Liệu pháp hormone thay thế sẽ giúp cải thiện sức khỏe cho phụ nữ ở lứa tuổi sau 50, nó đem trả lại những ham muốn và lạc thú đã bị đánh mất do tình trạng mãn kinh, nó mang mùa xuân trở lại cho tuổi già.

Hiện tại thì y học không còn khuyến khích liệu pháp hormone thay thế như cách đây 20 năm vì những yếu tố ung thư tiềm ẩn và những biến chứng khó lường trước được trong một thời gian dùng kéo dài ngoại trừ trường hợp đặt biệt

SỨC KHỎE TÌNH DỤC CỦA NGƯỜI LỚN TUỔI.

Hoạt động giao hợp là một hành vi tự nhiên là một bản năng và nhu cầu của con người nhằm hòa hợp Âm Dương, giữ cho vạn vật ổn định. Trong cuộc sống vẫn còn có một hiện tượng không thể phủ nhận được là đối với tình dục của rất nhiều người lớn tuổi còn bị kiểm chế bởi quan niệm cho rằng "vô dục sẽ giúp sống lâu hơn", hay "già mà mất nét, già dề"

VÔ DỤC TẮC TRƯỜNG THỌ" CÓ THẬT THỂ KHÔNG?

Trong tác phẩm Tố Nữ Kinh : Hoàng Đế hỏi Tố Nữ rằng:

" Nay ta muốn ngưng việc giao hợp một thời gian dài rồi trở lại có được không? Nguyên tắc tiết độ trong việc nam nữ giao hợp là nguyên tắc nào?"

Tổ Nữ đáp "*Không nên, trời đất có hiện tượng đóng mở, khí âm khí dương có hiện tượng thi hoá... Nếu ngưng giao hợp thì tinh khí không tuần hoàn, cai đạo âm dương bị cắt đứt ... cái yếu tố căn bản của giao hợp là:*

*An định cái háo hức
Tâm trạng hứng thú
Tinh thần sung mãn*

" **Vô dục**" trên thực tế là một kiểu tự kiềm chế tình dục của người già. Điều này không phù hợp với nhu cầu sinh lý bình thường đương nhiên là không có lợi cho sức khỏe. Người già áp dụng biện pháp cố gắng tự kiềm chế có thể dẫn đến tình trạng không có lợi cho sức khỏe tuy nhiên sự bế tinh lại là một phương pháp bồi dưỡng và tăng cường cho sức khỏe. Trong sách Tổ nữ kinh có chép việc trao đổi về vấn đề này như sau:

Hoàng Đế hỏi: "*Khi giao hợp, lúc khoái lạc lên cực đỉnh gần xuất tinh mà cố kiềm lại một ít lâu để kéo dài cuộc vui. Như vậy có hại gì không?"*

Tổ Nữ đáp: "*Không hại mà lợi*

Lần đầu: muốn xuất tinh cố kiềm lại ít lâu, đến khi ý ta muốn xuất tinh mà cơ thể không thể xuất được nữa, sức lực trong người ta sẽ tăng mạnh mẽ hơn.

Lần thứ hai: mắt, tai sẽ tỏ thính hơn.

Lần thứ ba: nhiều bệnh sẽ không mắc phải.

Lần thứ tư: ngũ tạng sẽ bình an.

Lần thứ năm: máu huyết sẽ thông suốt, điều hòa.

Lần thứ sáu: bộ phận ở chỗ thắt lưng là chỗ dễ đau khi giao hợp nhiều, được cường tráng nên mặc dầu giao hoan nhiều vẫn bình thường, không đau mỏi.

Lần thứ bảy: hông và đùi sẽ được nở nang, sức lực tăng cường tới đa.

Lần thứ tám: toàn thân sẽ cường kiện, dững mãnh.

Lần thứ chín: sẽ được trường thọ, sống lâu.

Lần thứ mười: cửa thiên đình sẽ mở rộng nghĩa là người đó có một đời sống sáng khoái, tâm hồn luôn được hân hoan, thơ thới".

Hoạt động tình dục điều độ, thích hợp sẽ mang lại niềm vui tinh thần, thỏa mãn về mặt tâm lý cho người lớn tuổi, có ý nghĩa rất tích cực trong cuộc sống của họ. Vậy không phải "vô dục tắc trường thọ" mà phải là "tình dục thích hợp sẽ trường thọ".

NHỮNG VẤN ĐỀ NÊN LƯU Ý TRONG SINH HOẠT TÌNH DỤC

Lớp mỡ dưới da của người già giảm nên khả năng tự điều tiết đối với nóng lạnh của môi trường cũng suy giảm theo. Trong sách Vệ Sinh Yếu Quyết của Hải Thượng Lãn Ông đã lưu ý rằng trong sinh hoạt tình dục cần phải chú ý giữ ấm về mùa đông hạn chế ra quá nhiều mồ hôi vào mùa hè. Tránh đi xa về mệt, tránh ăn no, say rượu:

*No say phòng dục đòi khi
Chân nguyên hao tán chỉ vì kiệt tinh
Hay :
Rượu say rồi lại nhập phòng
Khởi sao tích trệ phạm phòng chết non*

Cơ bắp của người già teo đi nên tính linh hoạt và khả năng chịu lực cũng kém. Độ hưng tình dục của người già cũng đến chậm. Người già thường hay có vấn đề sức khỏe và bệnh tật nhất là những bệnh mạn tính, lượng máu lưu thông lên não giảm. Tình trạng tim mạch huyết áp đôi khi không ổn định nên cần phải hết sức chú ý trong sinh hoạt tình dục, sinh hoạt tình dục phải dựa theo sức khỏe và khả năng của mỗi cá nhân.

QUAN HỆ CỦA VỢ CHỒNG GIÀ

Nữ giới lúc cần thiết cũng nên phải chủ động và sự chủ động của người vợ trong sinh hoạt tình dục thường là động lực quan trọng giúp cho nam giới hưng nhanh, đây cũng là yếu tố duy trì cuộc sống tình dục của các cặp vợ chồng cao tuổi được dài lâu. Khi có sự thèm muốn chồng nên thẳng thắn trao đổi, bày tỏ cảm giác đưa ra những đề nghị, tránh không nên chỉ trích oán giận lẫn nhau hoặc nặng nhẹ chì chiết lẫn nhau. Dù là những xem thường, không vừa ý nhỏ nhỏ hay câu nói đùa không thích hợp cũng có thể làm tổn thương bạn tình..., tăng thêm gánh nặng tâm lý, gây ra bất hòa vợ chồng thậm chí có thể ly hôn

TÌNH YÊU LÀ NIỀM HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI LỚN TUỔI

Hiện nay đa số vợ chồng những người lớn tuổi là sống cạnh nhau. Con cái thường chúng có khuynh hướng ra ở riêng với nhau hoặc do nhu cầu công ăn việc làm thường sống xa cha mẹ. Cái đáng sợ của người già là lạnh lẽo, cô độc, một khi người bạn già mất đi, bên cạnh không có ai tâm sự thì trong lòng rất dễ phiền muộn, không còn hứng thú với thế giới bên ngoài thậm chí còn có trạng thái bi quan chán nản. Y học hiện đại đã chứng minh nếu trạng thái tinh thần tình cảm không tốt sẽ dẫn đến bệnh cao huyết áp và kém ăn, mất ngủ. Dần dà sức đề kháng và khả năng miễn dịch của cơ thể cũng suy giảm. Thành thử những người già khỏe mạnh trường thọ thông thường là các cặp sống chung với nhau.