

Trích bài nói chuyện của bác sĩ Trung Quốc, Hoàng Chiêu Quang, về các bệnh tim mạch đối với người cao tuổi.

Bác sĩ Hoàng 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 Hoàng Chiêu Quang nói:

Bác sĩ tốt nhất là bạn thân mình, tâm tình tốt nhất là yên tĩnh. Vấn đề tốt nhất là đi bộ, đừng bận rộn, yên tĩnh mà sống tốt hơn dùng thuốc. Hãy quên đi quá khứ, không quá chú ý đến hiện tại, hãy sống thoải mái ngày hôm nay, hãy sống vui vẻ 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 tại sao phải sống như thế nào đây? 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 đến 120 tuổi mà nhiều người chỉ được sống 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 liên tục nhiều tiền bạc nhưng rồi vẫn chết sớm, hoặc dài dòng nằm trên giường bệnh hàng năm... là hiện tượng không hiếm thấy hiện nay.

Qua điều tra ở Bắc Kinh, học sinh tiểu học học mà các cháu đã có chứng cao huyết áp, trung học đã có cháu béo phì cũng đang mắc bệnh 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 nên. Tôi nói rằng không phải như vậy, mà chính do nguyên nhân thìu thiếu hụt vitamin và sức khỏe.

Kính nghĩ m M cho th y, ng i da tr ng so v i ng i da đen thì ng i da tr ng ti n nhi u, sinh ho t v t ch t t t h n, nh ng các lo i b nh nói trên thì ng i da tr ng m c ph i ít h n, tu i th trung bình c a h cao h n. Xét trên góc đ khác, gi i lao đ ng trí óc đ c m nh danh là ng i "c áo tr ng" có đ a v cao, thu nh p cao, nh ng h m c b nh tim m ch, r i lo n n i ti t ít, tu i th cao h n ng i "áo c xanh"? Đó là vì m c đ đ c giáo d c v s c kh e, văn minh tinh th n, hi u bi t v v sinh, cách th c tu đ ng sinh phòng ng a b nh c a các lo i ng i này khác nhau.

Vì v y c n ph i kh ng đ nh r ng vi c tuyên truy n giáo d c ki n th c v sinh, gi gìn s c kho trong th i đ i m i c n ph i đ c đ y m nh nhi u h n n a.

Bây gi nh h ng đ n s c kh e c a chúng ta ch y u là b nh gì? B nh tim, m ch máu đ ng hàng đ u. Các chuyên gia ngành y th gi i đ đoán r ng hoàn toàn có th gi m h n s ng i ch t vì b nh tim m ch n u nh làm t t vi c đ phòng.

Bác sĩ Tr ng Đào H ng đã có l n nói r ng: R t nhi u ng i ch t không ph i vì b nh n ng mà ch t vì s thi u hi u bi t v gi gìn s c kho .

Có m t tr ng h p là: Có m t b nh nhân m c b nh tim, bác sĩ yêu c u ph i tránh nóng v i, không đ c dùng s c m t cách đ t ng t. V nhà c n bê đ n sách, n u m i l n bê d m ba cu n thì ch ng sao, nh ng ông ta bê t ng bó hàng ch c cu n, quá s c tim ng ng đ p, nh k p th i làm hô h p nhân t o nên tim m i đ p tr l i, nh ng não thì đã b ch t vì thi u máu nên nhi u ch c năng không ho t đ ng tr l i n a, bi n thành ng i "th c v t"? Có m t ng i khác mua m t xe c i đ t ng 1 r i t chuy n lên t ng 3.

N u chuy n nh 5, 3 cây m t l n thì không sao, đ ng này mu n nhanh vác m t lúc 20, 30kg nên b tr y tim ph i đ a vào b nh vi n c p c u. Đ c u s ng m ng ng i bác sĩ yêu c u tiêm thu c bi t đ c tr tim m ch, m i mũi tiêm 2.000 USD, nh thu c t t nên tim và m ch máu ho t đ ng tr l i, ph i đi u tr t t cho kh i. Đ n khi ra vi n ph i thanh toán vi n phí h t 8.000 USD.

Một giá trị trở 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 nghe thấy câu nói 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 cần được hiểu người khác cái chết đáng sợ. Vì sao họ chết quá đáng sợ như vậy? Vì ban đêm họ đi tiêu tiêu 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. Thúc đẩy 3 cái 1/2 phút, khi đã bước chân xuống giường cần phải chờ thêm 1/2 phút nữa mới đi tiếp động dục đi vệ sinh. Như vậy tránh được hiện tượng não bị thiếu máu, rồi về buổi tối trước khi đi ngủ không co bóp quá sức, tránh được nguy cơ bị tai biến mạch máu não, bệnh tim mạch đúng như mong muốn.

Còn 3 cái 1/2 giờ là gì? Tức là sáng ngủ dậy đi bộ hoặc tập thái cực quyền động sinh 1/2 giờ, buổi trưa nằm ngủ 1/2 giờ, đến buổi 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 bất luận gì cũng có thuốc chữa khỏi. Xin nói rằng muốn chữa bệnh phải tận tâm hiểu tận vô cùng. Y học hiện đại chỉ có thể phục vụ chữa bệnh nhưng cho một số rất ít người, còn đối với số đông thì dùng biện pháp phòng là chủ yếu. Thí dụ, muốn kháng cự 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 đổ vào não. Nếu một khi máu tiếp tục tràn ngập não thì vô cùng phức tạp, phải hết sức khó khăn mới mà số não rút được máu ra, đáng thôi phải chấp nhận hậu quả bán thân bất toại suốt đời.

Phòng ngừa pháp phòng ngừa này chúng khó khăn gì cả mà đã làm cho người khác khi chết, giảm được rất nhiều sự bất tiện. 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 phòng ngừa sinh hoạt không văn minh tạo ra, nếu như chúng ta kiên trì lại 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, thuốc, bệnh tật, 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 thoái hóa, 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 gì n mà hiệu quả thì vô cùng to lớn.

Vì sao nói quan niệm phải chuyển biến? Năm 1981 tôi sang Mỹ, chuyên nghiên cứu y học phòng do giáo sư Stamny hướng dẫn. Năm 1983 ông dẫn tôi đến tham quan và để hỏi ngh tại Công ty Điện lực phía tây Chicago nước Mỹ. Lúc cùng người ăn trưa, ông chủ Công ty nói là hôm nay trong hội nghị chúng tôi có trao thưởng cho tốt nhất công nhân ai trong Công ty từ 55 đến 65 tuổi, đang làm việc hay đã về hưu mà trong 10 năm qua không bị bệnh nào. Mọi người đều có thưởng 1 chiếc áo sơ mi dài tay, một cái vợt đánh bóng tennis và một phong bì lãnh tiền thưởng. Đây chính qua chính là phần thưởng thưởng xứng đáng nhất công nhân tốt nhất công nhân người được về tay hoan hô nhiệt liệt. Lúc về tôi nghĩ tại sao nhà tôi bệnh thì là khôn ngoan quá! 10 năm công nhân viên chức không bị đau ốm đã khiến họ tốt nhất kiếm được nhiều tiền thu nhập men, tiền phí, còn phần mà họ chi tiêu chi tiêu đáng là bao! Nhưng tôi tham quan càng không lý gì làm là công ty này có nào là bị bệnh hiểm hiểm, nhà tập thể thao đẹp, sân bóng tennis và 4, 5 các sân bóng khác, tổ thu nhập cho mọi người rèn luyện thân thể, phòng chính bệnh tốt nhất hiệu quả. Khi trở về nước, nhận thấy ngay ở Bắc Kinh, các chính công đoàn, các bí thư chỉ bị cả chúng ta cả mọi ngày tốt, ngày là bệnh nhận đến bệnh viện, đến nhà thăm và tặng quà cho các đồng chí ốm yếu, tôi hoàn toàn không phải vì việc làm này vì đây là sự thể hiện tình cảm cách mạng cao cả rất đáng duy trì và phát huy mãi mãi. Về đến là cũng cần khích lệ những người có thành tích giữ gìn sức khỏe để phục vụ công tác tốt nhất. Người quản lý cần biết chỉ tiêu cho việc giữ gìn sức khỏe để giữ gìn sức khỏe và chỉ tiêu cho việc chữa bệnh. Theo tính toán của chuyên gia y tế thì để về bị bệnh tìm kiếm, nếu chỉ một đồng cho việc để phòng có thể tốt nhất kiếm được 100 đồng phải chi cho việc chữa trị nó. Hiệu quả này về đúng với xã hội mà cũng đúng với tình 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, mọi năm thu nhập khoảng 6.000 USD nên dám mua cho con trai một chiếc ô-tô để đi làm ăn, nhà có 7 nhân khẩu. Khi vào nhà khảo sát cả thảy, tôi mới phát hiện ra là cả nhà dùng chung một chiếc bàn chải răng và hỏi cho rằng như thế là sao!

Kiểm tra sức khỏe, tôi phát hiện trong 7 người đã có 4 người mắc bệnh cao huyết áp. Thực tế là về sinh rằng miệng có thể làm giảm rất nhiều bệnh, thí dụ: xẹp ngực để ngực mềm, cao huyết áp, các bệnh về tim. Tôi nước ngoài về sinh rằng miệng để coi là quan trọng hàng đầu. Tôi chắc y tế thế giới cũng đã nhận ra nên nước đến tầm quan trọng để biết cả về sinh rằng miệng để về sức khỏe con người. Cho nên quan niệm cần phải chuyển biến, từ trước bệnh sang phòng bệnh.

Bây giờ nói về tại sao nhận người mắc bệnh xẹp ngực để ngực mềm, đại tháo để ngực? Một các chính 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 động lẫn nhau giữa nguyên nhân bên trong và nguyên nhân bên ngoài làm cho ta mắc bệnh. Trừu tượng nói đến nguyên nhân bên trong là "di truyền nó chỉ là một xu hướng. Nếu cơ thể bạn nhận được một cơ chế bệnh cao huyết áp thì có 45% con sinh ra mắc bệnh đó nếu hai bên mẹ có một ngưỡng cao huyết áp thì 28% con sinh ra mắc bệnh cao huyết áp; nếu cơ thể cha nhận được không mắc bệnh này thì con đẻ ra cũng không 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 sinh đã có nồng độ Cholesterol trong máu cao hơn chỉ một 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 hơn cơ chế bệnh như máu cục tim, còn anh B thường xuyên ăn thịt nhưng không thấy mắc bệnh tim mạch, lý do 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 ví dụ khi người già, đến với ông A thì một đồ ăn, tìm đồ ăn mới, huyết áp tăng rất cao, còn đến với ông B thì khác, tìm không được nhanh, huyết áp cũng không tăng nhưng đồ dày thì đau thắt lưng, thậm chí chảy máu hơn thặng đồ dày. Cũng gặp trường hợp người nóng, nhưng ông C lại phát bệnh tháo khớp hơn nồng độ trong máu tăng cao vượt lên; ông D lại hoàn toàn khác, huyết áp, tiểu đường cũng như đồ dày chứng bệnh như người già, nhưng lại phát ung thư trên một vài bộ phận nào đó. Trong khoa của tôi có một lão bệnh nhân 60 tuổi, trừu tượng rất khỏe mạnh chứng bệnh phát hiện có bệnh gì cả. Gần đây, một hôm vào thăm nhà thì nghe cậu con trai kể bệnh năm nay 25 tuổi lại sắp cưới vợ và 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 được, làm việc được, suốt đời phải có người hỗ trợ, trên mình phải đeo 7 cái đai đỡ bệnh tật. Phí chữa bệnh lại càng kinh khủng: chỉ 3 ngày mất 1.200 USD. Gặp phải tại nạn "trời giáng" đó ông lão không ăn được mà uống cũng không trôi miệng ngày liền. Người nhà đưa vào viện, làm siêu âm phát hiện ngay thóc đồ có một cái u lớn chèn ngang cổ họng, mổ u cục u sưng phồng lên phải cắt bỏ đi. Khi mổ xong, bác sĩ còn phát hiện trong đồ dày còn có 2 u khác. Thế là sau ca mổ lớn này, ông già kiệt sức và chết trừu tượng đưa con trai bị 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 đi xuống tìm các nguyên nhân bên ngoài bằng một lý thuyết khoa học để giảm bệnh và chúng ta có thể khám phá ra chìa khóa của sức khỏe nằm trong tay mình chúng ta. Có thể khái quát nguyên nhân bên ngoài thành 4 câu ngắn gọn 16 chữ như đã nói ở phần trên.

Bác sĩ tốt nhất là bạn thân mình

Tác Giả: Bác sĩ Hoàng Chiêu Quang

Thứ Tư, 17 Tháng 12 Năm 2008 00:17

Trước hết, ta nói về hòn đá tảng đầu tiên của sức khỏe - thức ăn phù hợp. Ai cũng cần phải ăn nhiều đúng cách. 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. Thức ăn nên đa dạng như vậy chúng ta sẽ có chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe, giảm bệnh mà không cần tốn nhiều tiền.

Thứ nào là 1?: Mỗi ngày uống 1 lít sữa: 100-200ml. Chế độ ăn truyền thống của người châu Á có nhiều rau củ quả, nhưng có một nhược điểm là thiếu canxi. Do đó người Trung Quốc có đến 99% thiếu canxi cho chế độ ăn hàng ngày, nhiều xương, càng già càng loãng xương, dễ gãy xương,... Tính trung bình mỗi ngày người còn thiếu 300mg canxi (tức là thiếu khoảng 1/3 nhu cầu canxi cho chế độ ăn). Người Nhật có một bí quyết là “mỗi túi sữa bò làm cho dân tộc được vận động cao bằng người Âu, Mỹ”. Họ nhận ra 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 trên một cô nhi viện và đã thu được kết quả quan trọng.

Nếu uống sữa đúng lúc đầu bữa ăn thì hấp thu hoặc thay bằng sữa chua hoặc sữa để dành (hàm canxi trong sữa để dành chế bằng 1/2 trong sữa bò). Nhưng cha mẹ thường chỉ cho con trẻ mà có điếu kiếu thì nên thức ăn ngay cách này thay vì cách cho con ăn các thức ăn vặt, nhân sâm... bằng phẩm đắt tiền mà đôi khi có hại.

Thứ nào gọi là 2: Mỗi ngày bạn chỉ ăn 200g thịt bò. Họ chỉ lượng thịt bò là bình pháp tốt nhất để giảm béo, tức là làm giảm các tai biến về bệnh tim mạch. Các nhà khoa học đã từng kể ra 1 câu sau đây: “uống canh trước khi ăn cơm thì đáng người thon thả, nhanh nhẹn và khỏe mạnh”. Người miền Bắc Trung Quốc có thói quen “Cơm trước canh sau”, còn người miền nam gầy hơn và khỏe hơn. Giới thích uống canh trước do phần xương của não khi ăn sẽ ham muốn ăn giảm, chúng ta sẽ ăn ít hơn lượng ăn bình thường, tức là ăn chậm rãi và cuối cùng đỡ đầy bụng căng quá.

Thứ nào gọi là 3? Chỉ ăn 3 phần albumin (chất do thịt và trứng cung cấp, nên họ chỉ 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 chất càng nhanh. Cũng cần phân biệt: Cá thì lại là thức ăn rất tốt cho người cao tuổi để bổ sung vitamin. Ngoài cá ra, trứng vàng (tức là trứng

tốt) và các chế phẩm của nó rất chú trọng dùng nhiều để thay cho dùng thuốc và trồng cấy để ng vớt.

4 có nghĩa là gì? Đó là 4 câu 4 chữ sau đây: có thô có mềm, không ngọt không mặn, ngày 4-5 bữa ăn, ăn vớt 70 đến 80%. Chế độ là nên ăn cơm gạo lứt, ngô bung, khoai lang luộc, mứt tu n 1-2 bữa cháo loãng. Nên ăn thêm 1-2 bữa phở hàng ngày.

Sau đây nói thêm về ăn 70 đến 80% có nghĩa là không nên ăn 100% hoặc quá no. Có kim trong ngoài đau thả nhón rỗng hàng trăm cách dùng lão nông chế có một cách tốt nhất, đó là thức ăn hiên thức ăn xuyên "chế độ ăn hàm nhiệt độ chế độ ăn, hay nói một cách khác là chế độ ăn 70 đến 80%, tức là hãy để chế độ ăn xu hướng khi vớt còn muốn ăn thêm tí chút nữa. Tôi M đã làm thí nghiệm để chế độ ăn trên 32 nhóm kh, kết quả chế độ ăn minh rất rõ đau này (lúc) và họ khuyên người già chế độ ăn thức ăn hiên 2 đau: một là không ăn no hoặc quá no và hai là nên đi bộ lên cầu thang, hạn chế dùng thang máy để giảm thiểu bệnh thoái hóa, nhồi máu cơ tim, xơ cứng động mạch vành, cao huyết áp...

5 nghĩa là gì? Mỗi ngày ăn chế độ 500g rau xanh và quả chín. Bệnh kh nhất cho để người bệnh là ung thư để nên thiếp k củi, ăn nhiều rau quả để có thể giảm được 50% bệnh ung thư. 500g rau quả chế độ để chế độ vớt 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.

□

Vàng có nghĩa là gì? Là nên ăn cơm có màu vàng. Qua nghiên cứu chúng tôi thấy giá trị

8 / 14

Bác sĩ tốt nhất là bệnh nhân mình

Tác Giả: Bác sĩ Hoàng Chiêu Quang

Thứ Tư, 17 Tháng 12 Năm 2008 00:17

cho bệnh nhân là "ông vớ đi". Sau đó, chúng tôi hỏi khi ông đi thăm chúng tôi làm sao mà có kết quả kỳ lạ như vậy? Ông nói là thời gian qua có dùng một thuốc sau: 10g mễ nhĩ đen, 50g thối nọc, 3 lát gừng, 5 quế táo đen, đường và 6 chén nước rồi sắc như thuốc bắc cho đến lúc chỉ còn 2 chén, thêm vào đó tí muối và tí mật chính rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần dùng liên tục 45 ngày. Chỉ có vậy thôi, đi ngủ và ngủ ngon!

Tóm lại ăn mễ nhĩ đen, mỗi ngày 5-10g có tác dụng làm tan máu và cầm máu trong máu làm cho máu lưu thông dễ dàng trong mạch, cho nên phòng và chữa được nhiều bệnh nan y và tìm mạch (nguy hiểm biên độ thêm đau đen, vừng đen, nếp cẩm tím, quế táo máu đen... cũng đau là những thuốc ăn bổ dưỡng mà nguy hiểm cao tuốt nên dùng thuốc xuyên suốt có lợi)

Vớ vớ đi "thức ăn thích hợp" được gói gọn trong mấy chữ: mật, hai, ba, bệnh, năm, đường, vàng, xanh, trắng, đen. Ta bàn đến đây xin tạm dừng.

Tiếp theo nói về hòn đá tảng hai chữ sắc khí: "Vớ đi ng vớ a sắc". Vớ đi ng cũng là yếu tố vô cùng quan trọng của sắc khí.

Hypôcrat, triết gia Hy Lạp cổ đại 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 vớ đi ng là nguồn gốc của sức sống và của sắc khí". Ai muốn sống và sống khỏe mạnh thì không thể thiếu 1 trong 4 thứ đó. Điều đó chứng tỏ rằng sự vớ đi ng cũng quan trọng như không khí, như ánh nắng... Chúng ta đã biết rằng trên mặt sườn núi của Hy Lạp - quê hương của phong trào thể thao Olympic có thể khắc 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

Bác sĩ tốt nhất là bạn thân mình

Tác Giả: Bác sĩ Hoàng Chiêu Quang

Thứ Tư, 17 Tháng 12 Năm 2008 00:17

Bạn nghĩ 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 để cải thiện vóc dáng và nâng cao tuổi thọ. Tôi xin nhấn mạnh một khía cạnh, xem xét đến mục đích là hướng đến phòng bệnh già nên nó không phải chỉ có một chiều mà là một quá trình biến hóa hai chiều. Nghĩa là tập luyện biến cường độ, đến một lúc đã cường có thể biến trở lại yếu. Xét về một triệu chứng thì xem xét đến mục đích tốt nhất để ngăn ngừa rủi ro có thể tập luyện đến một mức độ, tập không đến có bệnh và tập có bệnh đến một mức độ, mặc dù không hoàn toàn như cũ. Khoa học tập luyện kết quả là đi bộ là cách tập luyện tốt nhất làm cho đến mục đích biến tập cường thành yếu, đến một lúc làm giảm lượng mỡ và các lượng mỡ trong máu. Các môn thể thao có thể gây nguy hiểm nếu vận động quá sức, nên đi bộ chỉ tăng tập thể dục đến một mức độ, điều chỉnh. Vì vậy, đi bộ là môn luyện tập thích hợp nhất cho người già, nhất là cho người già 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 lượng lượng đi bộ vừa sức, nếu quá sức có hại.

Cách đo như thế nào? Đo nhịp tim đẹp sau khi đi bộ cường 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 đẹp của tôi đẹp đẹp là 110 lần/phút là vừa như thế. Nếu như tim đẹp nhanh quá 110 lần/phút là tập quá sức. Ngược lại, nếu tim đẹp còn dưới 100 lần/phút coi như chưa đủ lượng cũng không tốt, nên tăng thêm thời gian hoặc khoảng cách hoặc đi với tốc độ nhanh hơn. Mọi người nên căn cứ vào sức khỏe của mình, mà gia giảm lượng lượng tập mỗi đợt để có hiệu quả cao nhất. Theo các đến

nghe p c a tác gi cung c p s li u cho th y nhóm ng i cao tu i kiên trì t p luy n đi b h ng ngày trung bình 4,5 km có th gi m đ c 60% b nh nh i máu c tim và t l t vong do tai bi n m ch máu não. Tác gi gi i thi u nhi u nh n v t Trung Qu c có t ng là tr ng th và đang còn s ng đ ch ng minh li u thu c đi b n u đ c kiên trì t p h ng ngày có th thay th đ c nhi u ph ng pháp d ng sinh khác và k t lu n r ng "V n đ ng c th thay th đ c thu c, nh ng thu c không th thay th đ c v n đ ng và cách v n đ ng lý t ng nh t là đi b".

Ngoài "đi b" ra c n ph i gi i thi u đ n "Thái c c quy n" cũng là m t lo i v n đ ng thích h p cho ng i cao tu i. Đ c đ m c a thái c c quy n là "trong nhu có c ng", "âm d ng k t h p". Nó có th c i thi n h th ng th n kinh, nâng cao đ c công năng cân b ng trong s v n đ ng c a c th, giúp cho ng i già không b ngã r t nguy hi m trong khi đi l i do gân c t c a h đã b m m y u và ph n x c a h tr nên ch m ch p. Các n c ph ng Tây h t s c khâm ph c trí tu d ng sinh uyên thâm c a ng i ph ng Đông thông qua bài thái c c quy n này. Ng i M đã ti n hành nhi u thí nghi m khoa h c đ kh ng đ nh tác d ng u vi t c a bài t p thái c c quy n - m t báu v t v d ng sinh c a ng i Trung Qu c. T t nhiên, khi t p thái c c quy n c n ph i đ c h ng đ n t p công phu h n nhi u, còn đi b, k c khí công đi b thì l i r t d th c hành, đ i v i t t c m i ng i.

Hòn đá t ng th ba c a s c kh e là "Cai thu c lá, gi m r u". V v n đ này, thi t nghĩ không c n ph i nói nhi u h n.

Hòn đá t ng th t c a s c kh e là "Cân b ng tâm lý". Hôm nay tôi mu n gi i thi u nhi u h n v v n đ này vì nó chính là bi n pháp ch y u nh t giúp ta gi g n s c kho trong b i c nh môi tr ng s ng hi n nay. Thăm h i các c s ng lâu trên 100 tu i v nguyên nhân giúp s ng lâu thì các c có ý ki n h u nh nh t trí là tinh th n c i m, yêu đ i và tính cách l ng thi n, r ng l ng. Ngoài ra c các c không tìm th y m t ai là ng i l i bi ng c, đ u lao đ ng c n cù, đ u chăm ch v n đ ng tùy theo s c kh e c a mình.

Tâm trạng như hàng rào t nhĩ u đ n vì c phát sinh và phát tri n các b nh tim m ch. L y ví d b nh x c ng đ ng m ch, bình th ng t tr n 40 tu i là đ ng m ch đ n đ n co h p l i, m i năm ch ng 1-2%. N u thêm tác h i c a thu c lá, ho c cao huy t áp, hàm l ng m trong máu cao thì m i năm m ch máu co h p l i 4-5%. Nh ng n u nh anh nóng n y hay t c gi n thì có th ch trong vài phút m ch máu b thu h p l i hoàn toàn đ n đ n b t c ngh n m ch máu và t vong. Tâm trạng căng th ng đáng s nh v y đ y!. Báo cáo viên nêu ra trên m t ch c câu chuy n có th c trong cu c s ng nh do mâu thu n v ch ng, k già ng i tr , th y trò, bác sĩ v i ng i b nh... đã làm cho nhi u ng i ch t đ t t . Báo cáo viên ki n ngh ng i cao tu i đ phòng b nh tim m ch c n xây đ ng cho mình m t thái đ đ đúng đ n và n đ nh v i mình, đ i v i ng i khác và xã h i. C n th c hi n 4 câu: hãy quên đi quá kh , không nên câu n hi n t i, t n h ng cái sung s ng có đ c ngày hôm nay, nhìn t ng lai b ng con m t l c quan yêu đ i.

H nh phúc bao g m r t nhĩ u m t và không có tiêu chu n tuy t đ i, không ph i ch nh ng k có nhà to, ti n nhĩ u m i có h nh phúc, mà có s c kh e t t, có con cháu bi t đ i x hi u th o v i cha m ông bà, có tình th ng yêu n ng n n c a v ch ng, có tình c m thân m t, giúp đ t n tình c a đ ng chí, b n bè... cũng đ u là nh ng th h nh phúc quý giá và l n lao, mà nhi u tr ng h p l i còn quý hi m, khó tìm ki m đ c h n c các th h nh phúc mang đ n t nh ng đ i u ki n v t ch t.

C n ph i gi cho mình 3 tr ng thái vui v chân chính, đó là vui vì đ c giúp đ cho ng i khác, vui vì mình đã đ t đ c s hi u bi t nh hôm nay, vui vì mình đã đ c đ i ng v t ch t và tình

Bác sĩ tốt nhất là bạn thân mình

Tác Giả: Bác sĩ Hoàng Chiêu Quang

Thứ Tư,, 17 Tháng 12 Năm 2008 00:17

thời nay. Mọi người, mọi nhà đều có hoàn cảnh riêng, vui buồn, ly hợp, may mắn, rủi ro, sống khổ,... đều là nhất thời và không bao giờ cố định cả. Nếu chúng ta biết sống lòng thiện "tâm đức" trong thời thế, chúng ta sẽ cảm thấy luôn luôn như nhóm tâm hồn và tất nhiên sẽ có những đóng góp tích cực đối với xã hội.

Chúng ta cần những điều 4 điều "nhất" sau đây:

**Chính mình là bác sĩ tốt nhất cho mình,
Thời gian là thuộc về bạn tốt nhất,
Điều kiện tốt nhất cho sức khỏe là tâm trạng yên tĩnh,
Các vấn đề tốt nhất là đi bộ hàng ngày.**

Y học đầu Hippocrate đã từng nói rằng: "Bạn năng công nghệ nhất bạn chính là bác sĩ cả đời, còn người bác sĩ giỏi là người biết phát huy bạn năng vốn có công nghệ nhất bạn, là người trợ giúp bạn năng công cả đời". Các vị nghĩ xem nếu tay bạn dao cắt chảy máu, không sao, một lúc sau máu sẽ đông lại và nếu bạn không để nhiễm trùng thì 1 tuần sau vết thương sẽ tự liền da và khỏi thôi. Nếu bạn bệnh có thể cắt bỏ đờn đờn, phổi, gan, dạ dày,... đều vậy. Bạn bệnh các bệnh nào đều có thể cắt bỏ phần đó đi để bỏ phần còn lại của cơ thể vốn hoạt động bình thường. Khả năng tự phục hồi và tái sinh năng lực của cơ thể con người là các kỳ diệu và vô cùng kỳ diệu, cho nên ta có thể tin tưởng rằng bạn thân ta chính là bác sĩ tốt nhất cho mình.

Bác sĩ tốt nhất là bệnh nhân mình

Tác Giả: Bác sĩ Hoàng Chiêu Quang

Thứ Tư, 17 Tháng 12 Năm 2008 00:17

Tôi sao nói thời gian là thước đo tốt nhất? Là vì bệnh nhân được phát hiện càng sớm thì khả năng chữa khỏi càng lớn, càng nhanh, càng ít tốn kém và không sợ "hộp chông", không sợ các tai biến bệnh tật.

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

Cuối cùng có thể dùng 4, 5 câu khái quát là: "1 trung tâm, 2 điều cần bệnh, 3 tác phong lớn, 8 điều cần lớn" 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 cần bệnh" tức là đời sống và việc làm cần phải thoải mái một chút (nghĩa là một chút thoải mái, đời sống, vượt qua những việc như bệnh tật, những lo ngại như tai nạn, có nguyên nhân đời sống và việc làm). Điều mà thế hai là duy trì thái độ sống lớn, thoải mái, tự nhiên đời sống và việc làm, mọi việc (nghĩa là cần tránh hộp chông, giẫm dẫm, khách sáo, gò bó).

"Ba tác phong lớn" là lấy việc giúp người làm vui, lấy việc hiểu biết làm vui, và lòng vui đi đến niềm sống hạnh phúc. Đó mà luôn cảm thấy vui vẻ, yêu đời.

"Tám điều cần lớn" ý là "4 nền tảng", 4 thói quen tốt.

"4 nền tảng" tức là bác sĩ tốt nhất là chính mình, thước đo tốt nhất là thời gian, tâm tính tốt nhất là yên tĩnh, và nền tảng tốt nhất là đi bộ (như đã nói ở trên).

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