

## 10 Nguyên tắc để sống trên 100 tuổi

T&#225;c Gi&#7843;: BS Tr&#225;ng Xuân. MD.  
Th&#7913; Ba, 09 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 12:02

---

Các nhà khoa học từ Anh Quốc và trình bày những khám phá mới nhất của ngành lão khoa (Geriatrics) và di truyền học (Genetics)

và tiên đoán là những thói quen trong tương lai sẽ có thể sống được trên 100 tuổi dễ dàng.



Một khoa học khác trên 20000 người dân Anh đăng trên tạp chí báo Y học British Medical Journal thì cho biết là có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tim mạch như đau tim, tai biến mạch máu não bằng 4 biện pháp sau đây : đi bộ 30 phút mỗi ngày, ăn nhiều rau củ và trái cây, không hút thuốc lá và giảm bớt uống rượu.

Những nguyên tắc kể trên cũng được Y học M&#228; xác nhận từ lâu những gần đây BS Thomas Perls của Đại học Boston University cho biết là dựa trên kinh nghiệm của những người đã sống trên 100 tuổi thì ông đã rút ra được những kinh nghiệm như sau.

### 1/ Hưu trí.

Các khoa học và từ vựng để xác nhận là khoảng thời gian 1 năm sau khi hưu trí là nguy hiểm

## 10 Nguyên tắc để sống trên 100 tuổi

T&#225;c Gi&#7843;: BS Tr&#225;ng Xuân. MD.  
Th&#7913; Ba, 09 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 12:02

nh&#228;t &#228; nh&#228;ng ng&#228;i v&#228; h&#228;u r&#228;i không ho&#228;t đ&#228;ng gì c&#228; vì tình tr&#228;ng m&#228;p phì gia tăng, tâm th&#228;n suy nh&#228;ch, cholesterol x&#228;u LDL lên cao còn cholesterol t&#228;t HDL gi&#228;m, huy&#228;t áp gia tăng.. BS Luigi Ferruci t&#228;i Baltimore sau khi kh&#228;o sát tình tr&#228;ng s&#228;c kh&#228;e c&#228;a vùng Chianti bên Ý là n&#228;i có r&#228;t nhi&#228;u ng&#228;i s&#228;ng trên 100 tu&#228;i thì th&#228;y r&#228;ng nh&#228;ng ng&#228;i sau khi h&#228;u trí thì v&#228;n ti&#228;p t&#228;c ho&#228;t đ&#228;ng th&#228; ch&#228;t và tinh th&#228;n nh&#228; tr&#228;ng rau, tr&#228;ng hoa, thăm vi&#228;ng b&#228;n bè, chăm đi l&#228; nhà th&#228;.

T&#228;i M&#228; có nhi&#228;u ch&#228;ng trình ho&#228;t đ&#228;ng thi&#228;n nguy&#228;n nh&#228; Expericence corps, Masters Gardeners giúp cho nh&#228;ng ng&#228;i cao niên đem ki&#228;n th&#228;c truy&#228;n l&#228;i cho gi&#228;i tr&#228;, đem l&#228;i h&#228;ng kh&#228;l cho t&#228;t c&#228; m&#228;i ng&#228;i..và kéo dài tu&#228;i th&#228;.

### 2/ V&#228; sinh răng mi&#228;ng.

Ph&#228;n này h&#228;t s&#228;c quan tr&#228;ng nh&#228;ng ít khi đ&#228;ng chú ý đúng m&#228;c. M&#228;t kh&#228;o c&#228;u c&#228;a Đ&#228;i h&#228;c Minnesota cho th&#228;y là nh&#228;ng ng&#228;i b&#228; viêm n&#228;u răng (gum disease) đ&#228; b&#228; tai bi&#228;n m&#228;ch máu não và đau tim vì trong mi&#228;ng có nh&#228;ng vi khu&#228;n ti&#228; ra nh&#228;ng đ&#228;c ch&#228;t làm cho máu b&#228; đông và các m&#228;ch máu b&#228; viêm. C&#228;n dùng ch&#228; đánh răng (dental floss) và ch&#228;a tr&#228; b&#228;nh răng mi&#228;ng th&#228;t s&#228;m đ&#228; tránh b&#228;nh đau tim và c&#228; ch&#228;ng.. Hôi mi&#228;ng (halitosis) nh&#228; vua Câu Ti&#228;n đã đ&#228;ng c&#228; mô t&#228; th&#228;i x&#228;a !

### 3/ Ho&#228;t đ&#228;ng th&#228; ch&#228;t, đi b&#228;.

BS Jay Olshansky thu&#228;c Đ&#228;i H&#228;c Chicago nói ” đi b&#228; là môn thu&#228;c tr&#228;ng sinh t&#228;t nh&#228;t và không t&#228;n ti&#228;n “. T&#228;t c&#228; nh&#228;ng kh&#228;o c&#228;u v&#228; tu&#228;i th&#228; đ&#228;u xác nh&#228;n là đi b&#228; giúp cho tinh th&#228;n tho&#228;i mái, sáng su&#228;t (tăng ch&#228;t endorphins) , tránh té ngã, tăng s&#228;c c&#228; b&#228;p, x&#228;ng c&#228;ng tránh b&#228; gây x&#228;ng hông, m&#228;t trong nh&#228;ng nguyên nhân t&#228; vong &#228; M&#228;. Không c&#228;n ph&#228;i t&#228;p luy&#228;n khó khăn nh&#228; ch&#228;y marathon mà ch&#228; c&#228;n đi b&#228; kho&#228;ng 30 phút m&#228;i ngày. N&#228;u t&#228;p thêm nh&#228;ng ph&#228;ng pháp gi&#228; gìn gân c&#228;t nh&#228; yoga, tai chi thì càng t&#228;t.

### 4/ Ăn ngũ c&#228;c high fiber m&#228;i bu&#228;i sáng.

Các nhà kh&#228;o c&#228;u đ&#228;u xác nh&#228;n là 90 % các ch&#228;ng b&#228;nh mãn tính &#228; M&#228; nh&#228; b&#228;nh tim m&#228;ch, ung th&#228; đ&#228;ng ru&#228;t đ&#228;u có th&#228; tránh đ&#228;ng n&#228;u bi&#228;t dinh đ&#228;ng đúng phép. C&#228;n ăn sáng b&#228;ng nh&#228;ng lo&#228;i ngũ c&#228;c có nhi&#228;u x&#228; nh&#228; oat meal, quinoa và g&#228;n đây lo&#228;i h&#228;t Chia seed (Salvia Hispaniola) gi&#228;ng nh&#228; h&#228;t é ( basil ) vì có nhi&#228;u dầu omega 3 và giúp cho no lâu, có nhi&#228;u năng l&#228;c. H&#228;t Chia giúp tránh đ&#228;ng b&#228;nh ti&#228;u đ&#228;ng và b&#228;nh tim m&#228;ch h&#228;t s&#228;c ph&#228; bi&#228;n &#228; M&#228;. Hi&#228;n nay &#228; M&#228; có kho&#228;ng 22 tri&#228;u ng&#228;i b&#228; b&#228;nh ti&#228;u đ&#228;ng làm cho ngân sách Y t&#228; t&#228;n trên 200 t&#228; USD m&#228;i năm. B&#228;a ăn sáng r&#228;t quan tr&#228;ng giúp cho c&#228; th&#228; có đ&#228; năng l&#228;c ho&#228;t đ&#228;ng trong ngày và đ&#228;ng trong máu đ&#228;ng c&#228;n đ&#228;nh.

### 5/ V&#228; sinh gi&#228;c ng&#228;.

C&#228;n đi&#228;u đ&#228; trong gi&#228;c ng&#228;, ít nh&#228;t t&#228; 5 đ&#228;n 6 ti&#228;ng m&#228;i t&#228;i. Không nên th&#228;c khuya xem phim

## 10 Nguyên tắc để sống trên 100 tuổi

T&#225;c Gi&#7843;: BS Tr&#225;ng Xuân. MD.  
Th&#7913; Ba, 09 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 12:02

---

bộ, phim chụp vì theo lời BS Ferruci thì trong khi ngủ thì cơ thể phải nghỉ ngơi để các chức năng bộ hao mòn trong ngày. Não bộ rất cần giấc ngủ để cơ thể yên và nhất là giấc ngủ REM giúp cho các tế bào não bộ thu nạp lại các dưỡng chất cần ban ngày giúp ngủ ngon các máy điện toán hoạt động off line processing. Nên ngủ ngon và sống trên 100 tuổi để hiểu sự coi trọng giấc ngủ để cơ thể bình yên.

### 6/ Thực phẩm hoàn toàn.

Một số sinh tố, enzymes và chất khoáng tốt sẽ cần thiết cho tuổi thọ và chất có trong những thực phẩm tươi mà các dưỡng chất (dietary supplements) không thể thay thế được. Những hóa chất như carotenoids, flavonoids thường có trong các loại hoa quả có màu như cà chua, cà rốt, rau xanh, mè đen nên cần được tiêu thụ mỗi ngày. Có thể đem pha loãng với sữa chua để uống hay hạt Chia, hạt é. Nên tránh hay giảm bớt các loại đồ uống, tinh bột vì thiêu như những hóa chất khác trên và để làm cho máu pH, tim mạch làm cho cơ thể mau bị lão hóa, nói chung mau già.

Một vài khảo cứu trên những người sống trên 100 tuổi cho thấy là họ ăn rất ít vào buổi tối hoặc những đồ uống hấp của ông Breuning, người sống lâu nhất ở Mỹ 113 tuổi là đã bỏ hẳn bữa ăn tối từ 35 năm qua.

### 7/ Tâm thần bình an.

Tốt cần những người sống trên 100 tuổi đều có đức tin quan, yêu đời, ít bon chen, ganh đua, nóng giận, tham sân si. Họ có sự chấp nhận stress rất giỏi và trải qua những khó khăn dễ dàng. Tốt cần những pháp pháp tĩnh tâm như yoga, tai chi, cứu nguy, khí công để tốt cần. Không nên tìm cách giải trí bằng xem TV, uống rượu, cờ bạc, xem soap opera, ăn junk food, gây căng thẳng trí não..

### 8/ Nếp sống tinh thần.

Một khảo cứu trên Giáo phái Seventh day Adventist tại Loma Linda cho biết là tuổi thọ trung bình là 89 trên mức trung bình chỉ có 82. Ngoài việc tránh ăn thịt, người Adventist không hút thuốc, không uống rượu và ăn nhiều trái cây rau củ. Để sống gia đình hạnh phúc, thì cần phải lành mạnh. Một BS người Adventist 94 tuổi vẫn làm việc giỏi phụ nữ tìm kiếm hạnh phúc thì người Adventist có chế độ sống rất lành mạnh là một món quà do Thiên đàng " cho vay " (on loan) nên cần phải được báo ơn và kẻo càng.

### 9/ Thói quen đi bộ.

Những người cao niên có thói quen rất cần đi bộ, ăn uống đi bộ, sáng sớm và đi ngủ rất sớm cần thiết, ít khi ra ngoài thông gió. BS Ferruci cho biết là những thay đổi bất thường trong đời sống để làm cho hệ thống miễn dịch (immune system) bị xáo trộn, làm cho các mầm bệnh khi đến đưa đến những triệu chứng như nhiễm trùng, cúm.

## 10 Nguyên tắc sống trên 100 tuổi

T&#225;c Gi&#7843;: BS Tr&#225;ng Xuân. MD.  
Th&#7913; Ba, 09 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 12:02

---

### 10/ Quan hệ xã hội, gia đình, bạn bè.

Kinh nghiệm của người Adventist và Okinawa cho thấy là những liên hệ mật thiết với gia đình, bạn bè hỗ trợ quan trọng trong việc tránh chúng ta khỏi buồn chán. Suy nghĩ tích cực thảnh thơi và tận hưởng. Liên hệ thường xuyên với thân ái giúp cho người cao niên có được sự tin tưởng, có niềm tin tưởng và niềm vui sống.

Nói chung là trong khi chúng ta đang phát minh ra những thứ giúp cho con người sống được trên 100 tuổi thì chúng ta đã có ngay trong tay những phương pháp giảm thiểu những rủi ro đi kèm với việc sống lâu này qua kinh nghiệm của người đã trải qua cuộc đời .. trên mặt thế kỷ !