

Sống lâu Trăm tuổi

Tác Giả: Theo Bác Sĩ Nguyễn Khắc Viện
Thứ Năm, 17 Tháng 6 Năm 2010 19:18

Sống thêm 50 năm cho nhà ... Lợi ích dể dãi đây:



Thốt bỏ ng thở ra
Phình nở ng thở vào
Hai vai bớt đỡ ng
Chân tay thả lỏng ng
Êm ấm sâu đở u
Tập trung theo dõi
Luông ra luông vào
Bình tĩnh qua mũi
Khi gặp qua mồm
Đông ng ngi hay nồm
Đâu cũng đở c
Lúc nào cũng đở c!

Bà lão phôi, sau 7 lần mổ, bác sĩ Nguyễn Khắc Viện chỉ còn một góc phổi bên trái, một 8 xống sống sót.. Bà nh viên bở ông chỉ còn sống đở c hai năm. Thế nh ông đã sống đở n tu 85 cho nh mọt bài thơ c x a.

Ông sinh năm 1913 tại Hà Tĩnh, học Đở i học Y khoa Hà Nội rồi sang Pháp tiếp tục học, tốt nghiệp bác sĩ Nhi khoa năm 1941. Năm 1942, ông bà lao phổi nặng, đi u trở Bả nh viên Saint Hilaire du Touvet, Grenoble.

Thế đó, bà nh lao chở a có thuở c chở a. Từ năm 1943 đở n 1948, ông phôi chở u mở bở y lờn, cở t bở tám xống sống sót, cở t bở toàn bở lá phổi bên phôi và một phởn ba lá phổi bên trái.. Các bác sĩ

Sống lâu Trăm tuổi

Tác Giả: Theo Bác Sĩ Nguyễn Kh&c Vi&n
Thứ Năm, 17 Tháng 6 Năm 2010 19:18

Pháp b&o ông ch& có th& sống đ& c hai năm n&a.

Trong th&i gian n&m ch& ch&t, ông đã tìm ra ph&ng pháp th& đ& t& ch&a b&nh cho mình. Và k&t qu& là ông đã sống đ&n tu&i 85 m&i m&t (1997), nghĩa là sống thêm đ& c 50 năm n&a.

Ông là bác sĩ, đ&ng th&i là m&t nhà văn, nhà báo, nhà ho&t đ&ng xã h&i r&t nhi&t tâm. Ông là c& v&n c&a b& môn tâm lý - xã h&i h&c, t&i Trung tâm Đào t&o và b&i đ&ng cán b&y t& TP HCM, (nay là Đ&i h&c Y khoa Ph&m Ng&c Th&ch).

Trong lúc nhi&u ng& i gi&ng bài, nói chuy&n, h&i h&p, làm vi&c... th&y u& o&i, h&t h&i, thì m&t ng& i ch& còn hai ph&n ba lá ph&i, ch& còn g&n m&t n&a "dung tích sống" nh& ông l&i v&n ung dung, th& thái.

Nh&ng bu&i h&i h&p đông dài, vô b&, ông ch& ng&i... th&, nh& v&y mà ông không b& stress, không b& m&t. Ông b&o sau này khi ông m&t đi, đ&u quan tr&ng ông đ& l&i không ph&i là nh&ng tác ph&m văn h&c, tri&t h&c này n&, mà chính là bài về đ&y th& ch& v&i 12 câu.

Bác sĩ Đ& H&ng Ng&c, b&n đ&ng nghi&p v&i bác sĩ Vi&n, k& l&i: "Tr& c kia, tôi cũng ch& nghe đ& mà nghe ch& ch&ng th&c hành. R&i m&t l&n tôi b& tai bi&n n&ng, ph&i n&m vi&n dài ngày, lúc đó tôi m&i th& đem ra áp đ&ng. Qu& có đ&u k& đi&u!"

Ph&ng pháp này giúp ông th&nh th&i h&n, ít nh&c m&t h&n và s&c kh&e t&t h&n. Trong th&i gian đ&ng b&nh, các b&n đ&ng nghi&p cho r&t nhi&u thu&c, nh&ng ông ch& ch&n m&t vài món th&c s&c n& thi&t, còn thì ch& dùng ph&ng pháp th& đ& t& ch&a b&nh cho mình.

Ph&ng pháp th& c&a bác sĩ Nguyễn Kh&c Vi&n th&c ra không ph&i là đ&u hoàn toàn m&i. Nó ch& là m&t s& t&ng h&p c&a khí công, thi&n, yoga, đ&ng sinh... c&a Đông ph&ng t&ng ngàn x&a, đ& c nhìn b&ng sinh lý h&c hô h&p hi&n đ&i c&a m&t ng& i th&y thu&c.