

Trẻ lâu cũng không quá khó

✧ MINH NHÃ

Ước muốn này không mới nhưng không... dễ. Ngoài những cách như ăn uống điều độ, ngủ trọn giấc, tập thể dục, chơi thể thao... bạn sẽ bất ngờ với nhiều phương pháp rất đơn giản mà ai cũng có thể làm để kéo dài tuổi thanh xuân.

Giận chi cho mau già

Bạn hãy luôn sống đúng và sống tốt, làm sao cho mình lúc nào cũng vui vẻ, lạc quan và yêu đời thì tâm hồn sẽ trẻ mãi. Nếu có dịp ngắm nghía khi đi đám tang ai đó đột ngột qua đời bạn mới thấy những ganh đua, bon chen, ganh ghét trong đời sống thật "ngớ ngẩn" khi ai cũng như ai, chẳng mang theo được gì khi ra đi! Thành thạo bạn hãy ngắm bầu trời đêm bao la, đầy sao để thấy mình bé nhỏ và những vấn đề chung quanh mình cũng nhỏ bé không kém. Theo các nhà nghiên cứu ở Bệnh viện Miriam, Rhode Island, người càng ít bực tức giận hờn càng lâu già, thậm chí trẻ ra. Các thầy thuốc đã theo dõi hàng ngàn đối tượng thuộc giới doanh nhân, nhận thấy tác hại của cơn giận còn lớn hơn ảnh hưởng gộp chung của thuốc lá, mỡ trong máu và huyết áp cao.

Nhưng lỡ giận rồi thì làm sao? Ai mà chẳng có lúc giận dữ hay buồn bực. Câu trả lời đơn giản là bạn hãy thử đi bơi. Khi bơi qua bơi lại, bạn cứ hét lên ở dưới nước (coi chừng uống nước) cho những buồn bực ra hết. Nhớ là phải hét ở dưới nước nhá, chứ ngồi trên bờ mà hét thì không khéo gia đình phải đi lãnh bạn từ bệnh viện tâm thần thì phiền to! Ghét ai, bạn cứ lòi tên người đó ra mà "nguyên rủa" cho hả. Bảo đảm khi bước ra khỏi hồ bơi, tâm hồn của bạn sẽ thơ thới và chiều đó bạn sẽ ăn ngon, ngủ ngon. Bơi lội còn là thần dược cho sức khỏe, do nước có hiệu năng xoa bóp tự nhiên đối với cơ thể; bơi là vận động toàn thân, thúc đẩy thần kinh đại não, tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, công năng cơ quan nội tạng được cải thiện và nâng cao, vì thế có tác dụng hữu hiệu đối với người mất ngủ hoặc suy nhược thần kinh. Và do đó, bạn sẽ trẻ hơn nếu chăm chỉ đi bơi.

Mỗi ngày chọn làm một việc tốt

Mỗi ngày bạn ráng làm một việc tốt cho người chung quanh. Ai cũng được. Việc gì cũng được. Chỉ cần một việc thôi. Dù là những việc nhỏ như nhường ghế cho người lớn tuổi trên xe buýt hay vui vẻ chỉ đường khi thấy ai đó đang loay hoay, lúng túng... Tối về trước khi ngủ, bạn nghĩ lại việc tốt đã làm và tự thưởng cho mình một giấc ngủ an bình. Tưởng tượng trên thế giới mỗi người làm một việc như thế, thế giới sẽ tươi đẹp hơn biết bao? Chúng ta không thể thay đổi ngay được thế giới, nhưng thay đổi môi trường chung quanh dù chỉ là "tí ti" là điều bạn có thể làm nếu thích. Làm việc tốt khiến cho bạn thoải mái vui vẻ vì cảm thấy mình là người hữu dụng cho xã hội. Làm việc tốt có lợi cho tuổi tác của bạn là thật. Khi bạn làm một việc gì đó giúp đỡ người khác, cơ thể bạn được kích thích để giải phóng hoóc môn oxytocin vào máu giúp tạo cảm giác tốt đẹp. Đáng chú ý là trong các nghiên cứu hiện nay cho thấy oxytocin làm giảm nồng độ các phân tử gốc tự do và viêm nhiễm trong hệ thống tim mạch và do đó làm chậm lão hóa.

Cười và biết ơn cuộc đời

Lời cảm ơn và nụ cười là những thứ không tốn tiền nhưng sẽ làm cho những người chung quanh vui vẻ hơn. Theo Healthday, các nhà khoa học trường Đại học Northeastern, Boston - Mỹ cho rằng việc cảm ơn không phải là sự phản ánh thụ động. Nó giúp định hướng hành vi của chúng ta trong tương lai. Một số nghiên cứu cũng tìm thấy mối liên hệ giữa lời cảm ơn và những lợi ích sức khỏe, chẳng hạn như giảm huyết áp và cảm giác thể chất tốt hơn. Còn hành động cười sẽ làm tăng lượng hoóc môn nội sinh



endorphins, giúp đưa đến cảm giác vui sướng, cải thiện tâm trạng, nhờ đó bạn sẽ trẻ lâu hơn. Một nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Loma Linda ở miền Nam California (Mỹ) trên một nhóm người lớn tuổi khỏe mạnh bình thường. Họ được thoải mái xem một video giải trí hài hước trong 20 phút. Trong khi đó một nhóm khác ngồi yên lặng và không xem video. Sau đó họ thực hiện các bài kiểm tra trí nhớ và phân tích hoóc môn gây stress trong mẫu nước bọt. Kết quả cho thấy những người cười nhiều khi xem video hài đã có điểm số cao hơn trong các bài kiểm tra trí nhớ ngắn hạn. Và lượng chất cortisol trong nước bọt cũng giảm đáng kể ở nhóm xem phim hài hước. Chất này là một hoóc môn được sản sinh từ tuyến thượng thận trong thời gian căng thẳng, khi bạn cảm thấy lo lắng, giận dữ hoặc sợ hãi. Nó có thể làm tăng huyết áp, tăng mức đường huyết và giảm khả năng miễn dịch của cơ thể, có thể gây tổn thương nhiều cơ quan. Đồng thời, ở những người xem video hài cũng có sự gia tăng chất endorphins, tăng cường các cảm xúc hưng phấn, tăng miễn dịch và giảm trầm cảm.

Bây giờ hẳn bạn đã hiểu tại sao mình nên cười và cảm ơn thật thường xuyên với những người chung quanh. Hãy bắt đầu việc này với những người trong gia đình mình.

Tuổi trẻ sẽ trôi qua rất nhanh chóng nếu bạn không biết trân trọng nó. Một khi tuổi trẻ đã qua, có muốn làm gì thì cũng đã muộn! Lối sống có tác dụng giúp "trẻ hóa" trên đây đã được khoa học kiểm chứng. Thật đơn giản phải không? Và bạn còn có thể làm được nhiều hơn thế nữa. Đừng chần chừ, hãy bắt đầu thử ngay hôm nay. □