

## Sống Lâu, Sống Khỏe

Lâm Cẩm

Gần đây, trong bài nói chuyện của mình, giáo sư Tề Quốc Lực - một người Mỹ gốc Hoa từng làm việc trong nhiều năm cho Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) - nói về bí quyết làm sao sống lâu, sống khỏe. Ông Tề nói về chuyện này tại thủ đô Bắc Kinh, sau khi nhận lời mời về nước của bộ Y Tế Trung Quốc để chia sẻ những hiểu biết của ông về vấn đề sức khỏe. Bài nói của giáo sư Tề Quốc Lực được nhân dân Trung Quốc hoan nghênh, đón nhận một cách nồng nhiệt, và được đăng tải trên nhiều nhật báo tại nước này.

Để chuyên đến quý độc giả những chia sẻ hữu ích của giáo sư Tề, Lâm Cẩm xin lược lại dưới đây những nét chính của bài nói chuyện:

Mở đầu giáo sư họ Tề đưa ra nhận định không lấy gì làm vui như sau: “Hiện nay đại đa số chết vì bệnh, rất ít người chết vì già. Đáng lẽ ra, đa số phải chết vì già, thiếu-số chết vì bệnh”. Theo ông, chúng ta phải mau chóng sửa lại cái hiện tượng mà ông gọi là cực kỳ bất bình thường này.

Sau đó, giáo sư Tề so sánh vấn đề “sống lâu” ở Nhật Bản và Trung Quốc.

- Ông cho biết gần đây Liên Hiệp Quốc tuyên dương nước Nhật vì dân xứ Phù Tang đạt chức vị quán quân thế giới về tuổi thọ.
- Tại Nhật, tuổi thọ trung bình của nữ giới là từ 87 tới 96, còn ở Trung Quốc, tuổi thọ trung bình trong thập kỷ 50 là 35 tuổi, trong thập kỷ 60 là 57 tuổi, và hiện nay là từ 67 tới 88, nghĩa là kém Nhật Bản đúng 20 tuổi.
- Ở Nhật, người ta lấy xã/khu làm đơn vị, hàng tháng tổ chức một buổi giảng về vấn đề giữ gìn sức khỏe trong mỗi xã/khu và tất cả cư dân trong xã/khu đó phải tham dự. Bất cứ ai, vì lý do gì không đến nghe được, thì phải học bù. Ở Trung Quốc, mọi người không bị bắt buộc, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi.

Sau khi về nước, ông Tề đã hỏi nhiều người dân Trung Quốc rằng họ nên sống thọ bao nhiêu? Có người nói năm, sáu chục tuổi là tạm được rồi. Điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của người Trung Quốc quá thấp. Đa số mọi người không biết đến việc giữ gìn sức khỏe, sống được sao hay vậy!

Giáo sư Tề nhận định đây là một vấn-đề nghiêm-trọng. Giáo sư cho biết ông đã làm việc ở bệnh-viện 40 năm và có nhận xét là đại đa số người chết vì bệnh rất đau-khổ. Vì thế, chuyến về nói chuyện lần này của ông tại Trung Quốc có mục-đích rõ ràng: nhắc nhở mọi người coi trọng công việc giữ-gìn sức-khỏe.

Tại một cuộc hội nghị quốc tế về y tế nhóm họp ở Victoria, các bác sĩ đề ra ba việc cần làm nếu mọi người muốn sống khỏe:

1. Ăn uống cân bằng
2. Vận-động có ô-xy
3. Trạng-thái tâm-lý.

Giáo sư Tề Quốc Lực nói: “Từ lâu, có lẽ đã có nhiều người nghĩ rằng chuyện giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải nghe, chẳng qua lại chỉ là chuyện đi ngủ sớm và dậy sớm thì khỏe người chứ gì! Tôi xin thưa với bạn, ở thời nhà Đường thì có thể nói như thế này được, chứ ngày nay mà nói vậy thì chúng tôi chứng tỏ chúng ta cực kỳ thiếu hiểu biết! Bạn ơi, có nhiều điều đã thay đổi rồi!”. Sau đó, ông Tề nói về việc ăn uống cân bằng. Dĩ nhiên, nói về vấn đề này là có hai chuyện để nói: ăn và uống.

### Uống.

Giáo sư Tề tiết lộ khi đến thăm đại học Bắc Kinh, ông hỏi sinh viên:

“Đồ uống nào tốt nhất?”

Sinh-viên đồng- thanh trả lời:

“Coca Cola!”

Ông Tề rất thất vọng nhưng không ngạc nhiên. Lý do: Mỹ không thừa-nhận, mà quốc-tế cũng không thừa-nhận Coca Cola là thức uống tốt nhất, bởi vì nó chỉ có thể giúp ta giải khát, chứ không có tác-dụng nào đối với việc giữ gìn sức khỏe.

Vậy thì, câu hỏi cần đặt ra là sản phẩm bảo vệ sức khỏe là gì?

Giáo sư Tề trả lời:

“Chúng ta cần biết rằng sản phẩm bảo vệ sức khỏe phải có khả năng chữa bệnh, và cho đến bây giờ, đại đa số người Trung-Quốc vẫn chưa biết thế nào là sản-phẩm bảo vệ sức khỏe!”

Ông Tề cho biết sau khi thảo luận ở các hội-nghị quốc-tế bàn về vấn đề sức khỏe, các bác sĩ đã định ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khỏe là:

- Trà xanh
- Rượu vang đỏ
- Sữa đậu nành
- Sữa chua (yogurt) [nên chú ý là người ta không nói sữa bò nói chung]
- Canh xương, và
- Canh nấm.

### Vì sao nói canh nấm?

Ông Tề giải thích vì canh nấm có thể giúp chúng ta nâng cao khả năng miễn-dịch. Ông cho ví dụ: Cùng làm việc trong một văn-phòng nọ, tại sao có người luôn bị cảm, có người không ốm bao giờ? Lý do là vì mỗi người có công năng miễn dịch khác nhau. Vì uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn-dịch, cho nên canh nấm là sản phẩm giữ-gìn sức-khỏe.

### Vì sao nhắc đến canh xương?

Giáo sư Tề giải thích là trong canh xương có chất uỳnh-giao (một chất keo), và uỳnh-giao giúp kéo dài tuổi thọ. Ông nhận xét hiện nay trên thế-giới ở nhiều nước có phổ canh xương, nhưng Trung-Quốc chưa có nhiều. Ở các thành phố Tô-Châu, Nam-Kinh có rồi, nhưng Bắc-Kinh vẫn chưa có. Ông nhấn mạnh mọi người đừng coi thường canh xương vì nó có thể giúp ta sống lâu hơn.

### Vì sao nhắc đến sữa chua?

Theo giáo sư Tề, đó là vì sữa chua giúp duy trì cân bằng vi-khuẩn. Nói “cân bằng vi-khuẩn” được duy-trì có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh-trưởng, nhưng vi khuẩn có hại thì ta phải tìm cách diệt chúng đi. Vì lý do này, ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ông nhận xét rằng ở Âu châu sữa chua rất phổ biến, nhưng lượng tiêu thụ sữa chua tại Trung Quốc rất thấp, trong khi đó lượng tiêu thụ sữa bò lại rất lớn. Giáo sư không phủ định tác dụng của sữa bò, nhưng nó kém xa sữa chua.

Về sữa đậu nành, ông Tề sẽ nói đến trong phần sau.

### Vi sao uống trà xanh?

Vi sao trà xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe?

Giáo sư Tề giải thích là trong trà xanh có chứa chất trà đà phân, mà trà đà phân có thể chống ung-thư. Ông kể rằng ở Nhật, người ta đã nghiên cứu rất kỹ, và kết quả việc nghiên cứu này cho họ biết người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế-bào ung thư trong cơ thể. Như vậy câu hỏi đặt ra là sao có người mắc ung thư, có người không? Điều này có liên hệ tới việc uống trà xanh:

- Thứ nhất, nếu ta uống mỗi ngày 4 chén trà xanh, thì tế bào ung-thư không chia cắt, mà dù có chia cắt cũng muộn lại 9 từ năm trở lên. Vì thế, ở Nhật Bản học sinh tiểu học hàng ngày đi học đều uống một vài chén trà xanh.
- Thứ hai, xin chú ý là trong trà xanh có chứa fluor và chất này chẳng những có thể làm bền răng, mà còn chữa được sâu răng, diệt được vi khuẩn. Giáo sư Tề cho biết, thông thường chỉ sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay, rất nhiều người trong chúng ta có răng không tốt, rồi lại không súc miệng bằng nước trà, và cũng chẳng súc bằng nước trắng! Vì thế, có người 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, đến 50 tuổi thì rụng hết!
- Thứ ba, trà xanh chứa chất trà cam ninh, và chất này giúp nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Ông Tề nhận xét là rất nhiều người Trung quốc bị mạch máu não bất ngờ được đưa đến Bắc Kinh chữa trị, và thống kê của bệnh viện ở đây cho thấy cứ trong số 4 người chết thì có 1 người bị xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, và tức giận dễ dẫn đến chuyện xuất huyết não. Vì thế tối kỵ là tức giận. Hễ tức giận đập bàn, trợn mắt thì mạch máu não có thể đứt ngay. Giáo sư Tề khuyên mọi người nên sớm uống trà xanh để nếu có lúc ta nổi giận đập bàn, trợn mắt vài cái thì cũng đỡ lo! Một nhận xét nữa của ông Tề là ngày nay rất nhiều người biết uống trà, nhưng thanh niên ít uống!

### Trong các đồ uống, đứng thứ hai là rượu vang đỏ.

Tại sao vậy?

Giáo sư họ Tề giải thích:

- Thứ nhất, trên vỏ quả nho đỏ có một chất gọi là nghịch chuyển thuận, và chất này có tác dụng chống suy lão, đồng thời còn là thuốc chống ôxy hóa. Vì thế, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim.
- Thứ hai, nó có thể giúp ta tránh trường hợp tim đột nhiên ngừng đập (heart attack). Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập? Một là người đó vốn có bệnh tim, hai là huyết áp cao, ba là mỡ trong máu cao. Ông Tề nhấn mạnh là kết quả cuộc điều tra ở thành-phố Bắc Kinh cho thấy cứ trong 2 người nữ công chức thì có một người bị máu cao, tỷ-lệ là một phần hai!

- Thứ ba, rượu vang đỏ có tác dụng hạ huyết áp, hạ lượng mỡ trong máu. Vì vang đỏ có các tác-dụng lớn như thế, nên ở nước ngoài bán rất chạy.

Giáo sư Tề biết nhiều người sẽ hỏi:

“Chẳng phải bác sĩ cấm uống rượu sao?”.

Ông trả lời:

“Tô Chúc Y Tế Thế Giới khuyên cáo cai thuốc lá, hạn chế rượu, chứ có nói cấm rượu đâu? Hơn nữa, họ còn quy định rõ hạn lượng rượu: rượu vang nho uống mỗi ngày không quá 50-100cc, rượu trắng uống mỗi ngày không quá 5-10cc, bia uống mỗi ngày không quá 300cc. Nếu bạn vượt quá khối lượng đó thì sai lầm, nhưng nếu không quá lượng đó thì tốt”

Có phụ nữ sẽ hỏi:

“Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào?”.

Ông Tề trả lời:

“Chị không biết uống rượu, há lại không biết ăn nho? Ăn nho, há lại không thể ăn cả vỏ sao? Chỉ xin chị nhớ cho là nho trắng không có chất nghịch chuyển thuận nên đừng ăn, vì có ăn cũng vô ích! Tôi đã thử rồi, nho đỏ rửa sạch đi rồi ăn, nuốt cả vỏ, rất tốt, chả sao cả. Cho nên, uống vang đỏ hay ăn nho đỏ không bóc vỏ đều giúp được cho sức khỏe như nhau. Ở Âu châu, hiện người ta đã làm bánh ngọt bằng nho đỏ, ăn vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe”.

Nói xong về chuyện “uống”, thầy thuốc họ Tề nói đến việc ăn của nhân dân Trung quốc. Ông nói:

“Ai cũng biết ăn ngũ cốc, đậu và rau rất tốt. Ai cũng biết là điều này đúng. Ấy vậy mà ở hội nghị y tế San Francisco, nhiều bác-sĩ nước ngoài đã khẳng định rằng điều này không còn đúng ở Trung quốc nữa! Lý do là người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa, và họ đã bắt đầu ăn bánh hăm-bơ-gơ của Mỹ rồi!”.

Để chứng minh điều các bác sĩ ngoại quốc nhận xét là đúng, ông Tề kể:

“Tôi về nước, một lần đến Mắc-Đô-Nan, người ta chen nhau vào ăn đến nỗi tôi bị bật ra! Quý vị thấy có ghê không! Đây là việc rất hiếm thấy ở Mỹ! Tôi cũng được kể cho nghe là bây giờ đa số thanh niên Trung quốc, khi mừng sinh nhật, đều mở tiệc tại Mắc-Đô-Nan! Tôi rất phục cách làm ăn của Mắc-Đô-Nan, một năm công ty này lấy đi của dân Trung quốc hơn 2 tỷ đô la! Thật là biết làm ăn! Theo chỗ tôi biết, sớ-dĩ ở Bắc Mỹ người ta gọi thức ăn Mắc-Đô-Nan là “thực phẩm rác” (junk food) chính vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch. Hậu-quả của việc ăn nhiều thực phẩm kích thích lệch này là khách ăn trở nên tròn trũng trục, đầu đuôi bằng nhau, trông cứ như một bó hành lý! Ở Mỹ, người ta có khuynh hướng không ăn Mắc-Đô-Nan thường xuyên, vì ăn xong lại phải đi tập thể dục giảm mập; còn người Trung quốc không biết chuyện này, ngày nào cũng đi Mắc-Đô-Nan ăn, đặc biệt là giới trẻ! Nghe nói có nhiều bạn trẻ mê Mắc-Đô-Nan đến mức không có thứ thức ăn “rác” này không chịu nổi! Xin quý vị nhớ cho là thức ăn Mắc-Đô-Nan là thực phẩm kích thích lệch, không phù hợp với tập quán ẩm thực của người Trung quốc!”

Sau khi nêu nhận xét của mình về khuynh hướng chuộng ăn các loại thức ăn “rác” của người Trung quốc hiện nay, giáo sư Tề nói về cốc, về chuyện ăn cốc rất tốt cho sức khỏe.

Trong các loại cốc, trước tiên, ông Tề nói đến ngô.

Hội Y Khoa Hoa Kỳ đã nghiên cứu và thấy rằng người Mỹ nguyên thủy, tức là người Indian, không ai bị tăng huyết áp, không ai bị xơ vữa động mạch là do họ ăn ngô. Về sau, người ta khám phá ra là trong ngô già có chứa nhiều noãn lân chi, á du toan, cốc

vật thuần, VE và những chất này giúp mọi người tránh bị tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, ở châu Mỹ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông và Quảng Châu của Trung-Quốc, nhiều người ăn sáng bằng bánh ngô. Giáo sư Tề nhấn mạnh:

“Điều đáng nói ở đây là rất nhiều người Trung quốc không biết rằng trong ngô già có rất nhiều noãn lân chi, mà ngô thì rẻ, mua không tốn nhiều tiền. Tôi đã điều tra kỹ và thấy rằng giá ngô ở Trung Quốc rẻ hơn ở Mỹ 16 lần. Như vậy, ở Trung quốc ăn ngô rất rẻ, rất tốt, nhưng nhiều người không biết, không ăn. Sau lần điều tra này, tự tôi lập tức thay đổi ngay: ở Mỹ tôi đã kiên trì húp cháo ngô hằng ngày trong suốt 6 năm. Năm nay, tôi đã ngoài 70 tuổi, nhưng thể lực sung mãn, tinh thần minh mẫn, giọng nói vang vang, đầy khí thế, hơn nữa, mặt không có nếp nhăn. Tại sao tôi được như thế này? Do húp cháo ngô đó! Tôi khẳng định như vậy, còn tin hay không, tùy quý bạn”.

Vì vững tin vào khả năng giúp con người sống lâu hơn của ngô, giáo sư Tề mạnh dạn đưa ra lời thách thức: “Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn?”

Nói xong về ngô, giáo sư Tề trình bày với mọi người về loại cốc thứ hai là kiều mạch, tức là một loại lúa mì, được gọi một cách bình dân là “lúa tám đen”, tiếng Anh là buckwheat.

Tại sao nhắc đến kiều mạch? Lý do là vì hiện nay người ta thường bị ba cái cao: huyết áp cao, mỡ trong máu cao và đường trong máu cao; thế mà kiều mạch lại giúp hạ được ba thứ ấy. Giáo sư Tề kể như thế này:

“Tôi hỏi sinh viên Đại học Bắc Kinh kiều mạch là gì? Các anh ấy đáp là không biết, chỉ biết hăm-bơ-gơ! Trong kiều mạch có chứa 18% xen-lu-lô, điều này giúp người ăn kiều mạch không bị viêm dạ dày, không bị viêm đường ruột, tránh được ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Tôi xin lưu ý quý bạn là trong số những người ngồi làm việc ở văn phòng mà bị bệnh, có đến 20% bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng”

Loại cốc thứ ba ông Tề đề cập đến là các loại khoai như khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây.

Theo ông Tề Quốc Lục, sở dĩ các hội nghị quốc tế về y học đã nhắc đến các loại khoai vì chúng có khả năng hấp thu ba thứ: hấp thu nước, hấp thu mỡ và đường, và hấp thu độc tố. Khoai hấp thu nước giúp làm trơn đường ruột, giúp ta không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng; nó hấp thu mỡ và đường, giúp ta không mắc bệnh tiểu đường; nó hấp thu độc tố, giúp ta không mắc chứng viêm dạ dày, viêm đường ruột. Giáo sư Tề đã nghiên cứu và thấy ở Hoa Kỳ người Mỹ chế biến khoai thành các loại bánh để ăn, và dân Mỹ ăn khá nhiều. Ông mong rằng người Trung quốc sẽ ăn nhiều khoai hơn trước.

Trong các loại cốc còn có yến-mạch (oat). Giáo sư Tề tiết lộ là người nước ngoài đã biết điều này từ lâu, nhưng rất nhiều người Trung Quốc chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định ta phải ăn yến mạch, ví dụ như cháo yến-mạch. Cháo yến mạch có thể giúp hạ huyết áp và hạ lượng mỡ trong máu.

Loại cốc cuối cùng mà giáo sư Tề nói đến là kê. Ông kể như sau:

“Sau khi về Trung Quốc, tôi hỏi mọi người:

‘Vì sao chúng ta không ăn kê nữa?’

Nhiều người trả lời tôi:

‘Cái thứ đó chỉ đàn bà đẻ mới ăn!’

Thật ra, trong cuốn ‘Bản Thảo Cương Mục’ có ghi rất rõ: ‘Kê có thể giúp ta trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, và an-miên (ngủ yên)’. Ích lợi của kê nhiều như thế, sao ta không ăn? Bây giờ, có rất nhiều người ngồi làm việc văn phòng bị mất ngủ về đêm, bị mắc các chứng ức uất, bị ảnh hưởng đến chức năng thần kinh khiến có người uống đến 8 viên

thuốc an thần vẫn không ngủ được! Tôi khuyên mọi người đừng uống thuốc an thần nữa. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê, cho nên, bây giờ tôi làm cái chuyện như thế này: sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn; tối một bát cháo kê, ngủ khò khò! Bà con nên nhớ là chữa bệnh bằng cách ăn tốt hơn chữa bệnh bằng cách dùng thuốc. Vậy thì tại sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc! Mù thì thuốc thì chín thứ độc! Tôi chưa từng nghe ai nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe! Tôi cũng xin nói cho rõ rằng tôi không hề phản đối dùng thuốc mà tôi chỉ phản đối uống thuốc một cách bừa bãi. Tôi chủ trương chỉ dùng thuốc trong thời gian ngắn rồi nhanh chóng ngừng thuốc.

Trình bày với mọi người xong về cốc, giáo sư Tề chuyển sang nói về đậu.

Ông Tề cho biết kết quả việc nghiên cứu của ông cho thấy là dân Trung Quốc thiếu protein. Đây là lý do tại sao người Trung quốc chơi bóng nhỏ (ví dụ như môn bóng bàn) thì thường thắng, nhưng khi chơi bóng lớn thì không khá. Tại sao như vậy? Tại vì trên sân bóng đá, một cú đá, một cú va chạm là cầu thủ ngã lộn nhào, do đó, cầu thủ cần có nhiều sức; thế mà thể lực của cầu thủ Trung quốc không bằng cầu thủ Âu châu, Mỹ châu thì làm sao thi đấu và thắng được?

Để đối phó với nạn người Trung Quốc thiếu protein, hiện nay, bộ Y tế ở Bắc Kinh đề ra “Kế Hoạch Hành Động Đậu Tương”, qua đó, khuyên người dân nên thường xuyên ăn một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà cộng thêm ít thịt. Giáo sư Tề nói:

“Lời khuyên này cũng tốt, nhưng protein của một lạng đậu nành bằng hai lạng thịt nạc, bằng bốn lạng gạo, vậy nên ăn cái gì hơn?”

Theo giáo sư Tề, đậu nành rất tốt cho việc dinh-dưỡng và là vua các loại đậu. Lý do là trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di hoàng đồng. Chất này có thể phòng và chữa ung thư tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Ông nhấn mạnh rằng với người da vàng thì thích hợp nhất là sữa đậu nành. Giáo sư Tề kể như sau:

“Hai thành phố Bắc Kinh và Thiên Tân ở tương đối gần nhau, nhưng ở Bắc Kinh người bị ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn ở Thiên Tân rất ít. Quý vị biết vì sao không? Vì ở Thiên Tân, người ta ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu. Người Bắc Kinh bị huyết áp cao, bị mỡ trong máu cao nhiều là vì bữa ăn sáng rất đa dạng, nhưng rất không khoa học.

Nói về chuyện sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt, giáo sư họ Tề khẳng định sữa đậu nành tốt hơn. Lý do: ở hội nghị quốc tế của Liên Hiệp Quốc, các nhà nghiên cứu cho biết trong sữa bò có nhiều nhũ đường và hai phần ba số người trên thế giới không hấp thu được nhũ đường (Riêng với người da vàng ở châu Á, thì có tới 70% không hấp thu được nhũ đường), trong khi đó sữa đậu nành chứa quả đường, và cơ thể người da vàng hấp thu được 100% quả đường. Chính vì lý do này, ông Tề khuyên mọi người uống sữa đậu nành thay vì uống sữa bò.

Xong về cốc và đậu, giáo sư Tề nói đến rau.

Loại rau đầu tiên ông Tề Quốc Lực nói đến là cà rốt. Vì sao? Vì trong cuốn “Bản Thảo Cương Mục” của Trung Quốc ghi là cà rốt là loại rau dưỡng mắt. Buổi tối nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn cà rốt là khỏi. Cà rốt giúp bảo vệ niêm mạc, và nếu ta ăn cà rốt trong một thời gian dài thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà rốt là thứ rau làm đẹp người, có tác dụng dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Vì thế, người thường xuyên ăn cà rốt là người đẹp từ trong ra ngoài. Giáo sư Tề nhấn mạnh:

“Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hòa. Nhiều cô gái Trung quốc bị mắc lừa mà không biết, vì khi các cô ấy son phấn vào thì dễ coi lắm, nhưng đến khi bỏ son phấn đi thì còn khó coi hơn lúc chưa trang điểm! Người Mỹ rất chú ý điều này, nên họ ăn cà rốt đều. Ăn cà rốt còn có chút tác dụng chống ung thư nữa. Bên châu Âu, người ta đã làm bánh ngọt cà rốt ở nhiệt độ cao để cho chất bổ trong cà rốt không bị giảm sút, và bánh này ăn rất ngon. Tôi đã thử rồi.

Theo giáo sư Tề, loại rau thứ hai phải nói đến là bí đỏ. Vì sao? Vì nó kích thích tế bào tụy sản sinh ra chất insulin. Chính vì lý do này mà người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường. Trong các loại rau tiết ra chất insulin còn phải nhắc đến khổ qua (mướp đắng). Tuy đắng, nhưng nó tiết ra insulin, do đó, người thường ăn mướp đắng cũng ít khi bị tiểu đường. Ông Tề khuyên mọi người, nhất là các vị cao niên, thường xuyên ăn bí đỏ và khổ qua.

Tiếp theo đó, giáo sư họ Tề nhắc đến cà chua. Theo ông, ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua và mục đích là để khỏi mắc bệnh ung thư. Đây là điều mới được biết đến 5, 6 năm nay. Ông Tề nói

“Ăn cà chua giúp ta không mắc bệnh ung thư, quý bạn biết chuyện này chưa? Nhưng không phải ăn thế nào cũng được đâu! Lý do là trong trái cà chua có một chất gọi là chất cà chua, và chất này kết hợp chặt với protein thành một, xung quanh lại có xen-lu-lô bao bọc, vì thế nó rất khó tiết ra. Chúng ta phải làm nóng nó lên nó mới tiết ra, và khi nó tiết ra, chất cà chua này giúp ta tránh bệnh ung thư. Tôi mách quý bạn nhé: món cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất. Hai món canh cà chua, hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Xin các bạn nhớ cho là cà chua ăn sống không chống được ung thư”.

Kế tiếp, giáo sư họ Tề nói đến tỏi. Theo ông, tỏi là vua chống ung-thư. Ông nói:

“Khi tôi hỏi ta nên tỏi ăn như thế nào, nhiều lần có người trả lời ngay rằng phải ăn nóng! Tại sao cái gì các bạn cũng muốn ăn nóng hết vậy? Tôi xin thưa với các bạn là tỏi mà đun nóng lên thì trở thành zê-rô, chẳng có tác dụng chữa bệnh gì nữa. Người ở Sơn Đông, người ở Đông Bắc rất thích ăn tỏi, cứ bóc từng nhánh mà ăn, rồi lại còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng bao lâu, các anh ấy bị ung thư trước! Mới hôm nọ, tôi thấy anh kia bóc từng nhánh tỏi ra ăn trong khi anh ấy thường thức một tô mì. Anh ấy ăn tỏi nhanh lắm, chỉ thoáng một cái là hết sạch! Ăn tỏi mà ăn như thế thật không có ích gì hết!”

Như vậy, vấn đề đặt ra là phải ăn tỏi theo cách nào thì mới chống được ung thư? Giáo sư Tề chỉ dẫn như sau:

“Xin thưa quý vị, trước hết quý vị phải thái những nhánh tỏi thành từng lát, sau đó, phơi các lát tỏi đó trong không khí độ 15 phút. Mục đích của việc làm này là để cho tỏi kết hợp với dưỡng khí để sản sinh ra chất đại toán tổ, và chính đại toán tổ mới là chất có khả năng giúp ta chống ung thư, chứ bản thân tỏi không làm được chuyện này. Quý vị ơi, đại toán tổ là vua chống ung thư đó! Nhân tiện đây, tôi xin chỉ cho các vị cách diệt mùi tỏi nếu các vị sợ ăn tỏi bị hôi mồm: ăn một quả sơn tra, hay nhai một nắm đậu phộng rang, hoặc ăn chút lá trà là hết mùi ngay. Ở nước ngoài, người ta ăn tỏi thường xuyên, tại sao chúng ta lại không ăn?”

Chỉ cho mọi người cách ăn tỏi xong, ông thầy thuốc họ Tề nói về lý do tại sao người ta nên ăn mộc nhĩ đen.

Giáo sư Tề cho biết mộc nhĩ đen có hai tác dụng, mà một trong hai tác dụng đó là giúp cho máu không đặc lại. Người tìm ra được tác dụng này của mộc nhĩ đen là một chuyên gia về bệnh tim của Hoa Kỳ. Ông ta đã đoạt được giải Nobel về y khoa qua các công trình nghiên cứu của mình. Từ ngày biết được tác dụng rất tốt này của mộc nhĩ đen,

rất nhiều người ở Âu châu đã ăn mộc nhĩ thay vì uống thuốc Aspirin. Như chúng ta đã biết, Aspirin có thể giúp cho máu trong cơ thể ta không đặc lại, do đó, nó có thể giúp ta tránh bị nhồi máu cơ tim. Tuy nhiên, nếu uống Aspirin nhiều thì có thể bị xuất huyết ở đáy mắt. Chuyện này đã xảy ra cho nhiều người uống Aspirin thường xuyên. Vì thế, giáo sư Tê khuyên mọi người không nên uống Aspirin nữa mà nên ăn mộc nhĩ đen.

Nhân đang nói về chuyện người ta chết vì bị nhồi máu cơ tim, thầy thuốc họ Tê chia sẻ với mọi người nhận xét của ông là ở Trung quốc, cứ đến Tết, số người chết vì nhồi máu cơ tim ngày một nhiều, và càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí chỉ ở tuổi 30! Vậy thì, câu hỏi cần đặt ra là: “Vì sao đến Tết nhiều người bị chết vì nhồi máu cơ tim? Ông Tê giải thích là có 2 nguyên-nhân: một là máu đặc cao ngưng thể chất, tức là lượng mỡ trong máu cao (các vị bị máu đặc gọi là người cao ngưng thể chất); và khi người đã cao ngưng thể chất rồi mà lại ăn thêm thức ăn cao ngưng (tức là các thức ăn có nhiều mỡ thường được tiêu thụ vào dịp Tết), thì người đó chết vì bị nhồi máu cơ tim là điều không có gì ngạc nhiên! Giáo sư Tê nhấn mạnh rằng chết vì bị nhồi máu cơ tim, tuy không có cách gì chữa được, nhưng có thể tránh được.

Người như thế nào dễ bị cao ngưng thể chất? Xin trả lời là người thấp, to, béo, đặc biệt là phụ nữ ở thời kỳ chuyển đổi tuổi. Ngoài ra, người có máu thuộc nhóm A, B có khuynh hướng dễ bị mỡ trong máu. Những vị cô càng ngắn thì càng dễ bị máu đặc.

Với các người thuộc loại cao ngưng thể chất, giáo sư Tê khuyên: thứ nhất là đừng ăn đồ biển nhiều vào dịp Tết; thứ hai nên uống trà để giúp làm tan bớt mỡ trong máu, cũng như để giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng; và thứ ba là phải cố tránh bị tức giận, vì hề tức giận là máu trong người đặc lại. Quý vị này cũng không nên uống rượu trắng vì rượu trắng dễ khiến cho máu bị đặc. Nếu muốn uống rượu thì uống vang đỏ, và mỗi ngày không quá 100ml.

Thầy thuốc họ Tê khuyên các vị trung và cao niên thêm hai điều nữa:

- Một là nếu có người mời quý vị ăn đậu phộng thì xin đừng ăn, mà nếu ăn thì nhớ bóc vỏ, và
- Hai là xin nhớ đừng ngồi lâu quá, nhiều quá.

Tại sao ăn đậu phộng nên bóc vỏ? Bởi vì vỏ đậu phộng chẳng có tác dụng dinh dưỡng gì cả, nó chỉ giúp cho việc cầm máu mà thôi. Ông Tê chẳng hiểu tại sao ở Trung quốc, mọi người ăn đậu phộng rang đều để nguyên cả vỏ, trong khi bên Âu châu thì tất cả các thứ đậu phộng đều được bóc vỏ hết! Người Âu biết không nên ăn vỏ đậu phộng, tại sao người Trung quốc không biết?

Tại sao không nên ngồi lâu? Vì ngồi lâu mức độ ngưng huyết sẽ lên cao, không tốt cho người trung và cao niên. Vì thế, khi ngồi xem tivi, nếu tivi hay thì xem một lát, còn nếu tivi dở thì đừng xem, tắt máy, đứng lên đi lại cho máu huyết trong người lưu thông.

Để kết luận về chuyện chết vì bị nhồi máu cơ tim, giáo sư họ Tê nói: “Tôi lo nhất cho ai? Cho những người vốn lùn, to, béo, không có cô, lại đang thời kỳ chuyển đổi tuổi, lại có máu thuộc nhóm A hay B, lại ăn đồ biển bừa bãi, lại tức giận, lại uống rượu trắng, xong rồi ăn đậu phộng không bóc vỏ! Những vị này mà không chết vì bị nhồi máu cơ tim thì tôi xin giải nghệ bác sĩ!”

Trên đây là những điều ông thầy thuốc họ Tê chia sẻ với người Trung quốc về chuyện ăn những thức ăn thực vật, thế còn thức ăn động vật thì sao?

Trước hết, câu hỏi được đặt ra là ta nên ăn những thức ăn động vật nào? Giáo sư Tê nói:

“Người ta nói ăn động vật bốn chân, không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Nếu trong bữa ăn có cả thịt heo và thịt dê thì ăn thịt

dê; có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà, có gà và cá thì ăn cá, có cá và tôm thì ăn tôm. Động vật càng nhỏ thì protein càng nhiều. Người ta thường chỉ để ý xem con vật mình ăn to hay nhỏ, và điều này không đúng. Tôi còn chưa nói đến con chuột, cũng như chưa đề cập đến chuyện ở một hội nghị quốc tế về dinh dưỡng, các khoa học gia nói protein của con bọ chét là tốt nhất. Con bọ chét, đừng thấy nó nhỏ mà coi thường, nó có thể nhảy cao hơn 1 mét, quý vị có tin không? Nếu phóng đại nó lên bằng cơ thể con người, thì bọ chét có thể nhảy lên đến tới tận mặt trăng! Vì thế, đã có một số bác sĩ người Mỹ nghiên cứu làm thế nào ăn được bọ chét”

Về chuyện ăn tôm và cá, thầy thuốc họ Tề cho biết hiện nay tổ chức WHO của Liên Hiệp Quốc đề nghị mọi người ăn nhiều gà và cá, nhưng không thấy khuyên ăn tôm. Tại sao vậy? Câu trả lời là không phải WHO không đề nghị ăn tôm, mà là vì tôm đắt quá, khó phổ cập. Ông nói:

“Nếu có tôm, thì ăn tôm là tốt. Bây giờ tôi tự đặt cho mình một nguyên tắc là nếu có tôm thì tôi ăn vài con tôm, vì chỉ vài con đã nhiều protein hơn là ăn đầy một bụng thịt bò. Cá thì dễ phổ cập hơn tôm vì giá rẻ hơn. Cơ thể con người có thể hấp thu được protein của cá trong một tiếng đồng hồ, và tỷ lệ hấp thu là 100%; còn với protein thịt bò thì phải mất 3 tiếng cơ thể của chúng ta mới hấp thu được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già, nhất là người cơ thể bị suy nhược. Giữa tôm và cá thì, tất nhiên, tôm tốt hơn. Kết quả của nhiều cuộc nghiên cứu quốc tế cho thấy là nước có tuổi thọ nổi tiếng nhất thế giới là Nhật Bản, và ở Nhật Bản, thì vùng có tuổi thọ cao là vùng ven biển, và vùng ven biển có tuổi thọ cao nhất là những địa phương mà dân ăn cá. Đặc biệt là khi ăn tôm và cá thì nên ăn cá bé, tôm bé, cũng như phải ăn cả con (cả đầu lẫn đuôi) vì ở đầu và bụng của cá bé và tôm bé có chất hoạt tính. Chất này giúp người ta tăng tuổi thọ. Chính vì lý do này, xin quý vị nhớ cho rằng khi mua cá, không phải cứ chọn con to là tốt.

Theo giáo sư họ Tề, một khi đã biết nên ăn gì rồi, người ta cần nắm vững một điều nữa là phải biết rõ ăn bao nhiêu, nghĩa là phải biết rõ số lượng cần thiết, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Thầy thuốc Tề cho biết:

“Trên quốc tế, các nhà khoa học đã nghiên cứu và đưa ra nhận định như thế này: nếu ăn no 7 phần 10 thì suốt đời ta không đau dạ dày, nếu ăn 8/10 là đã ăn đến mức tối đa, còn nếu ăn no 10/10 thì 2/10 sau cùng này vô ích. Cho nên quốc tế đề nghị tỷ lệ tốt nhất là: lương thực phụ: 6, lương thực chính: 4; lương thực thô: 6, lương thực tinh: 4; lương thực thực vật: 6, lương thực động vật: 4. Về vấn đề cân bằng vật chất này, tôi xin nói qua một chút như sau: trẻ em, từ lúc sinh ra cho đến 5 tháng, ăn sữa mẹ là tốt nhất; ngoài 5 tháng, sữa mẹ không đủ, các em cần thêm 42 loại thức ăn nữa. Người ta, đến tuổi già, lại càng khó! May thay, có một bác sĩ người Pháp tên là Climent, khi du lịch sang châu Phi, thấy những người nào ở gần hồ đầm lớn thì khỏe mạnh, sống lâu hơn những người khác. Ông ngạc nhiên, hỏi họ thường ăn cái gì? Câu trả lời là ăn rong biển, lấy rong biển phơi khô làm bánh bao ăn, sau đó, dùng rong biển nấu canh để ăn. Bác sĩ Climent, vì thế, đã lấy rong biển này đem về Paris thí nghiệm. Kết quả cho thấy là một gam rong biển đó tương đương với một ngàn gam tổng hợp tất cả các loại rau! Điều này có nghĩa là rong biển ấy có mức dinh dưỡng đặc biệt cao, rất toàn diện và rất cân bằng! Phát hiện năm 1962 này về rong biển làm xôn xao cả thế giới. Ở Nhật-Bản, mỗi năm dân nước này tiêu thụ 500 tấn rong biển. Khi họ du-lịch sang Trung quốc, người nào cũng mang theo rong biển để ăn. Tôi hỏi vì sao thì họ cho biết là rong biển ăn rất tốt, và 8 gam rong biển là có thể giúp duy trì sự sống được 40 ngày!”

Ngoài mức dinh dưỡng rất cao và rất cân bằng, rong biển còn giúp ta tránh được một số bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ trong máu và tiểu đường. Với những

người bị tiểu đường, ưu điểm lớn nhất của rong biển là giúp cho bệnh nhân không bị biến chứng, cũng như khiến cho họ có thể ăn uống như người bình thường. Giáo sư Tề cho biết bệnh nhân tiểu đường thường bị thiếu năng lượng, lại không được ăn đường, thế mà rong biển là đường khô, và khi hấp thu đường khô vào là người bệnh có năng lượng ngay. Bệnh nhân tiểu đường là người có đường máu không ổn định, cần uống thuốc để đạt được sự ổn định này; thế mà kết quả nghiên cứu y khoa cho thấy là sau khi dùng rong biển, rong biển giúp đường máu của bệnh nhân ổn định. Điều này khiến người bệnh có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó dần dần bớt ăn rong biển, và cuối cùng không chế bệnh bằng cách ăn uống theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng. Với người bị bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, trong rong biển có chất diệp lục có tác dụng khôi phục niêm mạc dạ dày. Vì thế, người bị loét dạ dày nên ăn rong biển. Ngoài ra, rong biển còn có khả năng giúp ta phòng bức xạ. Khi trạm điện hạt nhân của Nga bị nổ, chuyên viên Nhật Bản sang cứu giúp đã mang theo rong biển vì rong biển có tác dụng chống bức xạ rất mạnh. Ông Tề nói:

“Bức xạ ảnh hưởng rất lớn đến chúng ta, nhưng có mấy cách giúp ta dự phòng: thứ nhất là uống trà xanh; thứ hai là ăn rau xanh, cà rốt; thứ ba là ăn rong biển. Tùy theo điều kiện kinh tế, ta chọn lấy một cách. Xin quý vị nhớ cho là bức xạ thì ai cũng có thể tiếp xúc với nó, và quốc-tế đã từng cảnh cáo chúng ta tuyệt đối không để đồ điện trong phòng ngủ. Lò vi sóng (microwave), đối với chúng ta, có nguy hại lớn nhất, vì trong vòng 7 mét, nó có thể bức xạ đến chúng ta. Cũng xin nhớ là ta không nên mở các loại đồ điện cùng một lúc. Vừa mở tivi, vừa có tủ lạnh, lại vừa dùng lò vi sóng rồi bạn đứng làm thức ăn ngay bên cạnh, thì mắc bệnh ung thư là chuyện không oan uổng gì!”

Nói xong về chuyện ăn uống, cái chuyện mà mỗi người trong chúng ta phải làm cho đến khi phải chân leo lên ngai trên bàn thờ cho con cháu nhớ ngày làm lễ giỗ hàng năm, bác sĩ họ Tề nói đến việc thứ hai ta cần làm để sống lâu sống khỏe là vận động.

Nói về chuyện vận động, mà ông nhấn mạnh là phải vận động có dưỡng khí (Ôxy), tức là nói tới chuyện phải tập tành cho nó khỏe người, nói một cách nghiêm chỉnh là việc tập thể dục. Ông Tề bắt đầu bằng vấn đề tập thể dục buổi sáng. Ông nói:

“Hiện nay, ở Trung quốc, tôi thấy rất nhiều ông già, bà già mới 5, 6 giờ sáng đã xách kiểng đi ra ngoài tập, nhưng đến tối thì không thấy các ông, các bà ấy đâu nữa. Hỏi ra mới biết các cụ đều đang ở nhà xem tivi! Sở dĩ các vị đó làm chuyện này là vì họ không biết rằng tập luyện buổi sáng sớm có thể nguy hiểm. Tại sao vậy? Khi ta thức dậy lúc sáng sớm, cái đồng hồ sinh học trong con người cho biết là khi đó nhiệt độ cơ thể cao, huyết áp tăng và nhất là nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối. Vì vậy, nếu vận động mạnh vào lúc đó thì dễ xảy chuyện không tốt cho người có bệnh tim hay người cao niên (tim của các cụ yếu hơn tim của thanh niên) vì nó dễ làm tim ngừng đập. Tôi xin nhấn mạnh là tôi không phản đối việc đi bộ, tập thể dục nhẹ, tập Thái Cực Quyền hay luyện khí công vào buổi sáng sớm. Điều đó không có gì sai cả. Nhưng, nếu người già và người trung niên mà vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi vào sáng sớm thì chỉ trăm điều hại. Vì thế, tôi đề nghị quý vị đừng tập luyện sáng sớm mà hãy tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học đề nghị: ăn xong 45 phút rồi hãy vận động, và khi người già vận động thì chỉ cần đi bách bộ là được, cũng như chỉ cần đi 20 phút”.

Thầy thuốc họ Tề lưu ý mọi người là nên tránh đến tập thể dục vào buổi sáng sớm trong các công viên, vốn là nơi có nhiều cây, vì lúc đó ở công viên có rất nhiều khí Các-bô-níc (CO<sub>2</sub>) mà ít khí Ôxi. Cả đêm, chúng ta đã hít đầy một bụng khí Các-bô-níc ở trong nhà, trong đường hô hấp đã có sẵn hơn 100 loại độc tố rồi, bây giờ lại ra công viên lúc

sáng sớm để hít thêm Các-bô-níc nữa hay sao? Xin nhớ là khi công viên đầy khí Các-bô-níc, ta hít vào rất dễ bị trúng độc, rất dễ mắc ung thư! Vì thế, nhất thiết phải đợi cho mặt trời lên một lúc, để cho ánh mặt trời có phản ứng với chất diệp lục để sản sinh ra Ôxy, rồi ta mới vào công viên tập. Có như vậy, ta mới hít được nhiều dưỡng khí (Ôxy), rất tốt cho cơ thể. Chính vì lý do này mà trong sách “Hoàng Đế Nội Kinh” đã ghi rằng “Không có mặt trời thì không tập luyện”. Ông Tề nhắc nhở quý cụ rằng vì mùa đông mặt trời thức dậy trễ, các cụ không nên đi tập sáng sớm mà phải dời sang buổi tối.

Giáo sư Tề thật chu đáo. Ngoài việc ăn uống và tập thể dục, ông còn chia sẻ cả với mọi người những hiểu biết của ông về chuyện ngủ. Theo ông những điều các vị cao và trung niên cần lưu ý là:

- Không thể nói một cách chung chung rằng đi ngủ sớm và dậy sớm là khỏe người. Các nghiên cứu của quốc tế cho thấy tốt nhất là thức dậy lúc 6 giờ sáng.
- Mùa hè thì nên ngủ sớm, dậy sớm.
- Khi thức dậy vào buổi sáng, tuyệt đối không nên bật người dậy ngay, vì bật một cái dậy rất dễ bị nhồi máu cơ tim, chết ngay. Theo các nghiên cứu quốc tế thì người trung và cao niên nên dậy một cách thông thả, duỗi tay duỗi chân vài cái, xoa bóp tim một chút, ngồi dậy vài phút rồi hãy đứng lên.
- Nên ngủ trưa hay không nên ngủ trưa? Điều này các hội nghị quốc tế về sức khỏe đã nói rõ là không cần phải tranh luận. Trước kia, ở Nhật Bản, người ta chủ trương không ngủ trưa, nhưng bác sĩ Tề chủ trương là nếu đêm hôm trước ta không ngủ đủ, thì hôm sau nên ngủ trưa. Thời gian ngủ từ nửa tới một tiếng sau bữa ăn trưa, và xin nhớ là ngủ lâu quá không có lợi cho sức khỏe. Khi ngủ trưa, bà con nên tránh đắp chăn dày.
- Buổi tối, nên đi ngủ lúc nào? Ông Tề không bao giờ chủ trương ngủ sớm, dậy sớm. Ông thấy cần làm rõ khái niệm ngủ sớm, dậy sớm. Nếu một cụ đi ngủ sớm vào lúc 7 giờ tối, rồi đến 12 giờ đêm dậy lục sục vớ vẩn, thì có tốt gì không? Bác sĩ Tề chủ trương đi ngủ lúc 10 giờ hay 10 giờ rưỡi, vì các cuộc nghiên cứu về y tế trên quốc tế cho thấy là khoảng sau khi bắt đầu ngủ cỡ 1 tiếng rưỡi đồng hồ, thì người ta bắt đầu ngủ rất say. Thời gian ngủ say này kéo dài 3 tiếng đồng hồ, và là những giờ ngủ quan trọng nhất cho sức khỏe. Nếu ngủ được ngon, ngủ say trong 3 tiếng đó, thì ngày hôm sau thức dậy tinh thần hết sức thoải mái, khoan khoái. Như thế, nếu ta đi ngủ lúc 10 giờ rưỡi tối, thì đến 12 giờ đêm ta bắt đầu ngủ say, và giấc ngủ say sẽ kéo dài đến 3 giờ sáng. Từ 4 giờ sáng đến lúc thức dậy vào 6 giờ sáng, tuy vẫn còn ngủ, nhưng người ta ngủ không sâu (không say). mấy giờ ngủ này không có lợi nhiều cho sức khỏe. Vì lý do này, bác sĩ họ Tề đưa ra lời khuyên như sau: “Các bạn muốn đánh bài thì cứ đánh, tôi không phản đối, nhưng tôi quyết liệt phản đối việc đánh bài từ 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng”.
- Trước khi đi ngủ, nên tắm với nước nóng từ 40 tới 50 độ. Việc này sẽ giúp cho giấc ngủ có chất lượng cao.

Qua những nhắc nhở trên đây, ta thấy rằng ở tuổi tác khác nhau, vào những thời tiết, mùa vụ khác nhau, trong những hoàn cảnh khác nhau, bà con ta cần ngủ thức theo những cách khác nhau.

Ngoài ra, để giúp bà con tránh hít thở không khí ô nhiễm vốn có thể gây bệnh,

bác sĩ Tề còn hướng dẫn mọi người về thời gian mở cửa sổ ở nhà mình, nghĩa là chúng ta nên mở cửa sổ vào lúc nào. Ông nói:

“Kết quả của các cuộc nghiên cứu quốc tế cho thấy thời gian mở cửa sổ tốt nhất là từ 9 đến 11 giờ sáng, và buổi chiều từ 2 đến 4 giờ. Vì sao? Vì sau 9 giờ, không khí ô nhiễm đã lắng xuống, chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lực. Xin lưu ý các vị, sáng dậy, khi mở cửa sổ, nhớ đừng thở nhiều ở đó vì chất gây ung thư, chất phản lưu sẽ chạy hết vào trong phổi của quý vị khiến quý vị dễ bị ung thư phổi. Các chuyên viên y tế quốc tế đã cảnh cáo mọi người rằng khoảng thời gian từ 6 đến 9 giờ sáng là lúc mức độ chất gây ung thư trong không khí lên cao nhất, rất nguy hại cho sức khỏe”.

Cuối cùng, giáo sư Tề thưa chuyện với cử tọa về điều quan trọng thứ ba trong việc giữ gìn sức khỏe là trạng thái tâm lý. Ông nói:

“Nếu trạng thái tâm lý không tốt, thì dù quý vị ăn uống cân bằng và vận động có Oxy cũng vô ích. Trạng thái tâm lý không tốt khi ta tức giận, mà tức giận thì dễ bị khối u, cả thế giới đều biết chuyện này. Trường đại-học Stanpho đã làm một cuộc thí nghiệm nổi tiếng như sau: lấy một cái ống đặt lên mũi cho một người thở, rồi sau đó đặt ống này trên bãi tuyết trong 10 phút. Sau 10 phút, nếu phần tuyết ở dưới ống không đổi màu, thì sự kiện này chứng tỏ người ấy bình tĩnh, an nhiên tự tại; nếu tuyết trắng lên, nó chứng tỏ người ấy có điều hổ thẹn, day dứt; và nếu tuyết tím đi, việc này chứng tỏ người đó rất tức giận. Bây giờ, nếu lấy 1-2 cc tuyết tím đó chích cho chuột con, thì 1-2 phút sau chuột con chết! Dễ sợ chưa? Vì thế, tôi khuyên quý vị là nếu có ai trêu tức quý vị, thì xin quý vị đừng tức. Nếu không nhịn được, nếu quý vị nổi tức, xin hãy nhớ xem đồng hồ và đừng để cho mình bị tức giận quá 5 phút vì quá 5 phút là hồng chuyện, vì quá 5 phút là máu trong cơ thể quý vị sẽ bắt đầu tím đi! Thí nghiệm trứ danh này đã được giải Nobel.

Tâm lý học đề nghị 5 phương pháp tránh tức giận:

- Một là tránh người chọc giận mình.
- Hai là chuyển đi chỗ khác (người ta chửi anh thì anh đi đánh cờ, câu cá để không nghe câu chửi đó nữa).
- Ba là thả ra, nhưng phải chú ý là người ta chửi anh, anh lại đi chửi người khác thì không gọi là thả ra được, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, để thả ra (giải tỏa) hết, vì nếu không nói ra cho hết, cứ để bụng, thì sẽ sinh bệnh.
- Bốn là thăng hoa, tức là người ta càng nói anh, thì anh càng ra sức làm; và
- Năm là không ché, và đây là phương pháp chủ yếu nhất: anh chửi thế nào, tôi cũng không sợ.

Có điểm này rất quan-trọng: nhịn một lúc, gió yên sóng lặng; lùi một bước, biển rộng trời cao. Xin các vị lưu ý là nhẫn nại không phải là mục đích, mà là sách lược, nhưng người ta thường không làm nổi, mới bị nói một câu đã lồng lộn lên. "Tiểu bất nhẫn tắc loạn đại mưu" (Không nhịn được điều nhỏ thì sẽ rối loạn, hỏng cả mưu kế lớn). Người châu Âu có câu: "Cái lý khó giảng thì nên dừng; con người khó đối xử thì nên xử hậu; việc khó xử thì nên làm thông thả; công việc khó thành thì nên khôn khéo". Phần đầu tiên trong câu ấy có nghĩa là lý lẽ khó thì hãy khoan nói. Triết-lý này rất sâu sắc, rất có ích cho chúng ta. Trong Tam Quốc Diễn Nghĩa, Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Tại Chu-Du hay tại Gia-Cát-Lượng? Kết luận là tại Chu Du. Khí-lượng ông ta hẹp hòi quá! Tóm lại, tức-giận nguy hại rất lớn cho con người.

Hiện nay, có một lý thuyết mới giúp chúng ta đạt trạng thái tâm lý tốt, giúp chúng ta sống lâu sống khỏe. Lý thuyết này đề nghị chúng ta tận dụng một cái công năng mà tất

cả mọi động vật không có, ngoại trừ loài người. Công năng đó là việc biết cười, và thừa quý vị, loài người chưa biết sử dụng đúng mức công năng ấy. Người xưa có câu: ‘Một nụ cười trẻ ra mười tuổi’. Chữ ‘tuổi’ ở đây không chỉ tuổi tác, mà chỉ tâm thái. Xin nhớ rằng miệng hay cười, người luôn khỏe. Tác dụng của việc cười rất lớn vì cười giúp ta tránh được rất nhiều bệnh:

- Thứ nhất, không bị thiên đầu thống.
- Thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười, vi tuần hoàn phát triển. ‘Thông tắc bất thông (thông thì không đau), bất thông tắc thông (không thông thì đau)’.
- Thứ ba, cười thường xuyên đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hóa. Ta có thể làm thí-nghiệm: mỗi ngày cười lớn và dài 3 lần, khi cười để tay sờ vào bụng sẽ thấy bụng lọc sọc, và nếu ta cứ tiếp tục cười như thế này mỗi ngày thì sẽ thấy không bị táo bón, không bị ung thư dạ dày, không bị viêm đường ruột. Tôi xin hỏi quý vị: quý vị biết cách tập tay, tập chân, nhưng còn tập dạ dày, tập đường ruột thì tập bằng cách nào, và vào lúc nào? Không có cách nào khác, chỉ có cười mới giúp ta luyện tập được dạ dày và đường ruột. Cười đã trở thành một điều cần thiết cho sức-khỏe. Tôi đã theo dõi và biết rằng việc nghiên cứu về công dụng của việc cười đã giúp các nhà nghiên cứu đoạt giải Nobel y khoa đến hai lần.
- Thứ tư, cười là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu bạn bị viêm khớp, xin đừng lo, cứ nhìn vào khớp mà cười ha hả, một chốc là có thể không đau nữa.

Cười có nhiều ích lợi như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ?

Mới đây thành phố Bắc Kinh điều tra về tuổi thọ của dân trong thành phố. Quý vị có biết là các cụ ông thọ hơn hay các cụ bà thọ hơn không? Xin thưa, tính trung bình, cụ bà thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi! Hôm nọ, tình cờ gặp một ông cụ, tôi hỏi tại sao cụ tập thể dục một mình, cụ trả lời: ‘Lão không còn bạn để tập chung nữa vì mấy ông bạn đồng tuế đã quy tiên cả rồi, thế mà các bà lão thì còn tập với nhau từng đôi ở đầu phố kia kia!’. Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều các cụ bà là từ khi còn trẻ đã thích cười, và già rồi vẫn cười. Mỗi lần giảng bài, tôi đều để ý thấy toàn các bà cười, các ông không cười! Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đấy, đến bao giờ các ông mới chịu khó cười?

Cho nên từ giờ, mỗi người trong chúng ta hãy mau mau cười đi. Hôm nay, các vị đến đây nghe tôi nói chuyện, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm. Thật tình, tôi chẳng cách chi hiểu được tại sao có người nói thế nào cũng chẳng cười! Tôi thấy những vị có cấp bậc càng cao càng không cười, lúc nào cũng ra vẻ nghiêm nghị, mặt mũi trông khó đăm đăm! Tôi tội nghiệp cho các vị ấy quá! Nhưng biết làm thế nào được?

Các ông, chẳng những không cười, lại còn suy nghĩ trật lất như thế này: ‘Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn’ (Đàn ông có nước mắt, nhưng không để gì chảy)’!

Tại sao đàn ông khi buồn lại không được khóc một cách thoải mái?

Xin thưa với quý ông điều này: nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì đắng vì trong đó có peptide, có hoóc-môn, vì thế, nếu lâu ngày các ông chẳng chịu khóc, nghĩa là nước mắt của các ông không có dịp chảy ra ngoài, thì các ông có thể bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u, thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mạn tính. Cho nên, tôi khuyên các ông rằng, nếu các ông đau buồn, thì phải khóc chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu!

Giáo sư kiêm bác sĩ Tề Quốc Lực chấm dứt cuộc nói chuyện của ông:

“Tôi thiết tha mong rằng mỗi người trong chúng ta đều chú ý đến chuyện cân bằng ẩm thực, vận-động có Ôxy và trạng thái tâm lý của mình. Lúc cần khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Được như vậy, tôi tin rằng chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khỏe-mạnh”.