

## **Làm thế nào để khởi già ?**

**Tác giả: Lê Tân Tài**

Khi nào các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa? Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các viện nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào.

Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chất lượng tinh trùng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bởi thế khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lần mang thai sẽ dẫn đến sảy thai. Angela Epstein đã viết trong DailyMail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :

1./ Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi. Khi chúng ta trưởng thành, các tế bào não bị giảm dần. Và não cũng teo nhỏ lại. Khởi đầu con người có 100 tỉ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 con số này giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào ảnh hưởng rất nhiều đến trí nhớ và có tác dụng rất lớn đến tâm sinh lý người già.

2./ Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55. Ruột tốt có sự cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, đặc biệt ở phần ruột già. Sau 55 tuổi bộ tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của tuổi già, cũng như dịch vị từ bao tử, gan, tuyến tụy, ruột non bị suy giảm .

4./ Bọng đái bắt đầu suy thoái từ tuổi 65. Người già thường mất kiểm soát bọng đái. Nó bắt đầu co lại đột ngột, ngay cả khi không đầy. Phụ nữ dễ gặp trục trặc này hơn khi chấm dứt kinh nguyệt. Khả năng chứa nước tiểu của bọng đái một người già chỉ bằng nửa so với người trẻ tuổi, khoảng 2 cốc ở tuổi 30 và 1 cốc ở tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và dễ nhiễm trùng đường tiểu.

5./ Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi. Khi người đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sự đầy đặn và kích cỡ của bộ vú bị suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bị teo lại và vú thõng xuống.

6./ Phổi lão hóa từ tuổi 20. Sụn sườn vôi hóa, lồng ngực biến dạng, khớp cứng ảnh hưởng tới thở, nhu mô phổi giảm đàn hồi, giảm phế nang. Dung tích của phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sườn bùong phổi bắt đầu xơ cứng .

7./ Giọng nói bắt đầu yếu và khàn kể từ tuổi 65. Phụ nữ có giọng khàn và nhỏ trong khi đàn ông giọng cao và nhẹ.

8./ Mắt lão hóa từ năm 40 và phần lớn phải mang kiếng, không còn nhìn rõ một vật ở xa. Khả năng tập trung của mắt kém hơn do cơ mắt yếu hơn.

9./ Tim lão hóa từ tuổi 40. Khối lượng cơ tim giảm. Tuần hoàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tiềm tàng, huyết áp tăng dần. Sức bơm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sự đàn hồi. Các động mạch cứng dần và bị mở đóng vào các thành mạch. Máu cung cấp cho tim cũng bị giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 dễ bị đau tim.

10./ Gan lão hóa từ năm 70. Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận gần như không chịu khuất phục tuổi tác. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

11./ Thận lão hóa năm 50. Số đơn vị lọc chất thải khỏi máu bắt đầu giảm xuống ở tuổi trung niên.

12./ Tuyến tiền liệt lão hóa vào năm 50. Hệ thống sinh dục nam gồm có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như đường dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo, túi tinh và dương vật. Tuyến tiền liệt thường lớn dần theo tuổi tác. Khi tuyến tiền liệt tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu ngập ngừng, tiểu nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiết niệu và tiểu khó.

13./ Xương lão hóa vào tuổi 35. Cho đến giữa những năm 20 tuổi, mật độ xương vẫn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, cứ mỗi 2 năm lại thay đổi toàn bộ xương cũ nhưng đến tuổi 35 thì xương đã lão, hiện tượng mất xương bắt đầu như một quá trình già cả tự nhiên.

14./ Răng suy từ tuổi 40. Răng bị hao mòn. Dễ bị bệnh nha chu. Niêm mạc bị teo dần.

15./ Bắp thịt lão hóa từ năm 30. Thông thường bắp thịt khi bị lão hoá thì được tái tạo ngay, nhưng đến tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bắp thịt bị sút giảm từ 0.5 đến 2 % . Vì thế người già khó giữ thăng bằng, trở thành chậm chạp, dễ bị ngã và gãy xương.

16./ Nghe [thính giác] giảm đi kể từ giữa năm 50. Rất nhiều người bị lãng tai kể từ năm 60.

17./ Da suy giảm kể từ năm 20. Chúng ta đã giảm dần việc sản xuất chất keo dính của da từ giữa tuổi 20. Việc thay thế các tế bào chết cũng chậm dần.

18./ Vị giác và khứu giác giảm từ năm 60. Thông thường chúng ta có thể nếm được 100.000 vị trên lưỡi. Các vị này chúng ta chỉ nếm được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn nếm và nếm một cách chính xác được nữa.

19./ Sinh sản mất khả năng từ năm 35. Khả năng sinh nở của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì số lượng và chất lượng trứng trong tử cung giảm xuống.

20./ Tóc lão hóa từ tuổi 30. Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngã màu đen xám và rụng dần đi.

Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa ?

Già không phải là một bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số đặc điểm sau:

- Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.
- Triệu chứng ít khi điển hình, không ô ạt, không rõ rệt, nên khó chẩn đoán, dễ sai lạc nếu ít kinh nghiệm.
- Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian an dưỡng.

Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:

Học thuyết âm dương của y học cổ truyền chứng minh con người là một chỉnh thể giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, để duy trì sự sống của con người được bền vững dài lâu.

Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:

Về tư tưởng luôn luôn lạc quan yêu đời, chủ động gạt bỏ những cái làm ảnh hưởng đến bộ não, hạn chế tối đa nỗi cô đơn, giải quyết tốt nhất mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý cả 3 vấn đề: lễ sống, lối sống và hành động sao cho khoa học văn minh để loại trừ 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là : hỷ, nộ, ưu, tư, bi, kinh, khùng.

Muốn được thanh thoi phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm chủ được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giảm các nỗi bực dọc và tự chăm lo cho mình.

Thường xuyên luyện tập đều đặn về trí tuệ và thể lực như đọc sách báo, nghe đài, xem TV, internet... đồng thời tập thể dục thể thao, đi bộ, tập thở, tĩnh tâm thư giãn, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người.

Sinh hoạt điều độ, không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ngủ và nghỉ, giữa ăn và làm, giữa trí óc và chân tay, giữa trong nhà và ngoài trời, giữa lười và chăm, v.v... cũng rất quan trọng.

Ăn uống đúng và đủ theo khả năng của mình, không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thịt nhất là mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giảm chất bột, giảm bánh kẹo, bảo đảm cân bằng thức ăn âm và dương, giữ người không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là giống ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thứ khác, không nên ăn quá no, người già rất cần đạm ở đậu tương, vừng lạc, tôm cua, ốc hến...

Cần có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các cụ sống 100 tuổi trở lên đều ở vùng núi, ở nông thôn còn ở thành phố thì rất ít và gốc cũng không phải thành thị. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là tự hủy hoại mình (chặt cây, phá rừng, chất thải, phân hóa học, thuốc trừ sâu...) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.

Kiên trì áp dụng 10 bài học về sức khỏe của Nhật Bản, đất nước được mệnh danh là 'vương quốc của tuổi thọ' vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay. 10 bài học đó là:

- Bớt ăn thịt, ăn nhiều rau
- Bớt ăn mặn, ăn nhiều chất chua
- Bớt ăn đường, ăn nhiều hoa quả
- Bớt ăn chất bột, ăn nhiều sữa
- Bớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần
- Bớt đi xe, năng đi bộ
- Bớt phiền muộn, ngủ nhiều hơn
- Bớt nóng giận, cười nhiều hơn
- Bớt nói, làm nhiều hơn
- Bớt ham muốn, chia sẻ nhiều hơn.

Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...

Tóm lại: Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể điều chỉnh được chiếc đồng hồ sinh học trong con người chúng ta chạy chậm lại, ta cũng có thể giữ bộ máy cực kỳ tinh vi của ta được bền vững lâu dài hơn.