

BÍ QUYẾT ĐƠN GIẢN ĐỂ SỐNG LÂU

Người đàn ông cao tuổi nhất nước Anh, Reg Dean 110 tuổi ở Derbyshire hóm hỉnh cho biết bí quyết trường thọ của mình là... lười biếng.

>>> Bí quyết để sống thọ nhất thế giới

Theo các chuyên gia, Reg Dean không hề nói đùa, một cuộc sống chậm rãi với nhiều điều thú vị, ý nghĩa có khả năng kéo dài sự sống cho con người. Trong thế giới động vật, tuổi thọ loài rùa chính là bằng chứng rõ ràng nhất chứng minh lý thuyết này.

Theo một trong những thuyết lão hoá thì quá trình trao đổi chất ở cơ thể sống càng diễn ra chậm thì thời gian tồn tại càng lâu và quá trình lão hoá diễn ra càng chậm. Cuộc sống gồm một chuỗi các hoạt động đầy căng thẳng, đặt áp lực rất lớn lên cơ thể của chúng ta. Chăm chỉ không phải lúc nào cũng tốt, đơn cử như thời gian làm việc kéo dài tại văn phòng có thể dẫn đến trầm cảm, lo lắng, thậm chí suy nhược thần kinh hay hoạt động thể chất quá nhiều có khi lại là kẻ thù của tuổi thọ.

Lười biếng giúp kéo dài tuổi thọ con người?

Mới đây, vào tháng 9 vừa qua, cái chết của 4 người đàn ông khi đang tham gia cuộc thi marathon Great North Run chính là ví dụ điển hình cho sự nguy hiểm đó.

Lười biếng kết hợp với các hành vi đơn giản đem lại lợi ích sức khỏe như một giấc ngủ ngắn sẽ là cách rất tốt giúp kéo dài sự sống. Một nghiên cứu trong năm 2007 trên 23.681 người Hy Lạp trưởng thành phát hiện ra rằng những người thường xuyên ngủ trưa (dù chỉ là chợp mắt) sẽ sống lâu hơn đáng kể nhóm còn lại.

“Chân lý” này đã từng được đề cập đến ngay từ thời Hy Lạp cổ đại. Triết gia Aristotle tin rằng cuộc sống trầm mặc, chậm chạp khiến con người có đủ thời gian để cân nhắc các yếu tố cần thiết, hiệu quả hơn so với cuộc sống bận rộn của các thương nhân hay chính trị gia. Trong khi đó nhà triết học Epicurus cũng khuyên mọi người rút lui khỏi cuộc sống thành thị để tìm kiếm cái mà ông gọi là “không phải lo lắng”.

Cả hai ý tưởng này cùng được nhắc tới trong một cuốn sách gần đây mang tên National Gardening Leave do nhóm chuyên gia cố vấn thuộc Quỹ Kinh tế Mới (NEF) biên soạn với lời phụ đề thú vị: “Nước Anh sẽ tốt hơn nếu tất cả thời gian chúng ta dành cho văn phòng ít hơn?”. Theo đó, các tác giả đề xuất phương án chỉ làm việc 4 ngày 1 tuần nhưng dường như nó không mấy khả thi vì cho dù có lợi thì cũng hiếm khi lối sống lười biếng được lựa chọn bởi nhiều nguyên nhân trong đó có lý do đơn giản là tiền.