

# ĐO TUỔI THỌ BẰNG NỤ CƯỜI

Nếu nụ cười của bạn càng rộng và các vết nhăn quanh

Nếu nụ cười của bạn càng rộng và các vết nhăn quanh mắt bạn càng sâu thì tuổi thọ của bạn càng cao. Những kết luận này đã được rút ra trong công trình nghiên cứu đăng trên Tạp chí Psychological Science.

Nụ cười giúp bạn tránh xa bệnh tật và tăng cường tuổi thọ. (Ảnh minh họa: Internet).

Các nhà khoa học do Ernest Abeli, Trường ĐH Wien, bang Michigan đã nghiên cứu 230 bức ảnh của các cầu thủ bóng chày Mỹ, chụp từ trước những năm 1950 và phân loại họ theo những đặc điểm của nụ cười.

Họ đánh giá các cầu thủ là "không cười", nếu như họ bình thản và vô cảm khi nhìn vào máy ảnh, là "hơi cười" nếu như nụ cười chỉ có sự tham gia của những cơ bắp xung quanh miệng (kiểu như chỉ nhếch mép), là "cười" nếu như có sự cử động của miệng, mắt và cằm.

Các bức ảnh lấy từ Đội bóng chày năm 1952, gồm những cầu thủ chuyên nghiệp, có đầy đủ các số liệu thống kê như năm sinh, chỉ số khối lượng cơ thể, hoàn cảnh gia đình và thời gian hành nghề, phản ánh hình thức bên ngoài của họ.

Sự phong phú của các số liệu thống kê cá nhân của các cầu thủ cho phép nhà nghiên cứu kiểm tra lại cả các yếu tố khác có ảnh hưởng đến tuổi thọ của họ.

Trong số những cầu thủ bị chết từ 1 tháng 6 năm ngoài trở về trước, thì những người "không cười" thọ trung bình 72,9 tuổi. Những người xếp vào nhóm "hơi cười" sống đến 75 tuổi và số những người "cười thoải mái" thọ trung bình 79,9 tuổi.

Các tác giả của bài báo còn cho biết cường độ của nụ cười phản ánh những sắc thái tình cảm của một người và kết quả nghiên cứu trùng hợp với số liệu của một công trình nghiên cứu khác, chứng minh rằng xúc cảm ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe tâm lý và sức khỏe thể chất của "chủ nhân" chứ không riêng gì tuổi thọ của họ.

Chỉ có một điều các nhà nghiên cứu còn chưa rõ: những cầu thủ bóng chày ấy cười một cách tự nhiên hay gượng ép theo yêu cầu của người chụp ảnh.

Thế nhưng dù sao thì cũng vẫn kết luận được rằng: Nếu bạn muốn sống lâu và sống vui vẻ - dù

bạn là nhà khoa học hay nhà thể thao - bạn hãy cười hết cỡ. Cười gượng cũng tốt hơn là không cười.