

## LÀM SAO ĐỂ 'THỌ TỈ NAM SƠN'?

Sống lâu là một nguyện vọng của con người. Trong lời chúc của bất cứ dân tộc nào, nhất là những ngày năm mới, người ta đều nhắc đến sống lâu. Vậy làm thế nào để trường thọ?

Một ly rượu nho hoặc một cốc bia có thể làm giảm trí nhớ của một phụ nữ ở tuổi &ldquo; Sống lâu là một nguyện vọng của con người. Trong lời chúc của bất cứ dân tộc nào, nhất là những ngày năm mới, người ta đều nhắc đến sống lâu. Vậy làm thế nào để trường thọ?

Một ly rượu nho hoặc một cốc bia có thể làm giảm trí nhớ của một phụ nữ ở tuổi "thất thập cổ lai hy" đến 20%. Tuổi thọ trung bình của một người Nga là 67,5 tuổi (phụ nữ 72 và nam giới là 59). Sự khác biệt dễ dàng giải thích. Đàn ông Nga uống quá nhiều rượu, hút quá nhiều thuốc lá, trải qua quá nhiều stress vì cuộc sống còn khó khăn và không chịu kiểm tra sức khỏe thường xuyên.

Trẻ em do các bà mẹ trẻ sinh ra hiện nay có nhiều cơ hội để sống lâu trăm tuổi. Nếu một người phụ nữ sinh con khi chưa đến 25, đứa trẻ có thể sống lâu hơn những em bé khác, ra đời khi mẹ lớn tuổi hơn.

Những cặp vợ chồng hôn nhau mỗi sáng, có thể sống lâu hơn 5 năm so với các cặp vợ chồng không thực hiện điều đơn giản này. Đó là điều mà các nhà tâm lý học Anh và Đức đã tổng kết.

Những người có gia đình sống lâu hơn những người sống độc thân. Họ ăn uống có điều độ hơn, được quan tâm đến sức khỏe nhiều hơn và được vợ hoặc chồng thường xuyên chăm sóc.

Nhật là nước có số người sống thọ nhất thế giới. Vào năm 2050, dự báo có một triệu người sống vượt quá tuổi 100.

Những phụ nữ chân dài sống lâu hơn những người chân ngắn.

Hàng ngày xem TV điều độ, theo dõi những bộ phim dài tập kiểu những bộ phim Nam Mỹ luôn luôn kết thúc có hậu, có thể cộng thêm 10 năm vào tuổi thọ.

Mỗi sáng (hoặc chiều cũng được) tập thể dục sống thêm được 2 năm.

Có nhiều yếu tố tự nhiên hoặc lối sống giúp ta kéo dài tuổi thọ. Những yếu tố có ý nghĩa nhất là giới tính, gen di truyền, quan tâm kiểm tra sức khỏe, vệ sinh, ăn kiêng, tập thể dục...

Một vài con số về tuổi thọ ở một số nước:

Các nước phát triển: 77 đến 83. Thế giới thứ ba: 35 đến 60.

Nhưng nói chung, bất cứ ở nước nào tuổi thọ cũng cứ tăng dần. Ví dụ Tây Ban Nha là 80,02 vào năm 2002 tăng lên 82,31 năm 2005; tương ứng ở Áo là 80 và 80,39; ở Italia 79,25 và 79,68; ở Pháp là 79,05 và 79,60; ở Đức là 77,78 và 78,65; ở Anh là 77,99 và 78,4; ở Mỹ là 77,4 và

77,7.

Cuộc sống sung túc cũng không phải là nguyên nhân kéo dài tuổi thọ vì nó kèm theo nhiều bệnh tật do lối sống mang lại ví dụ bệnh béo phì, tiểu đường, huyết áp cao, các bệnh tim mạch, đột quỵ...

Cho nên, việc kéo dài tuổi thọ phải gắn liền với việc khắc phục những bệnh thường gặp ở nước phát triển.