

Nguyễn Minh Tiến

PHƯƠNG PHÁP

Đưỡng Sinh

TRONG THỜI ĐẠI

M O I



Sinh



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN



PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH TRONG THỜI ĐẠI MỚI

Nguyễn Minh Tiến

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

GPXB số 958/86/XB-QLXB

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM
Việt Nam**

Published by arrangement between Hương Trang Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

NGUYỄN MINH TIẾN

PHƯƠNG
PHÁP
DƯỠNG SINH
TRONG THỜI ĐẠI MỚI

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời nói đầu

Thuật dưỡng sinh là một trong những di sản quý giá của nhân loại. Mặc dù có những khác biệt nhất định ở từng quốc gia, từng khu vực khác nhau trên toàn thế giới về cách hiểu và thực hành các phương pháp dưỡng sinh, nhưng những khác biệt ấy không hề mâu thuẫn nhau mà chỉ càng làm phong phú thêm cho những kiến thức đa dạng của nhân loại về một vấn đề có thể nói là liên quan đến bất cứ ai đã sinh ra trên cõi đời này.

Cách đây hơn 30 năm – vào những năm đầu của thập niên 1970 – miền Nam nước ta đã từng dấy lên một phong trào dưỡng sinh khá rầm rộ, ảnh hưởng từ các phương pháp dưỡng sinh do một giáo sư người Nhật là Ohsawa đề xướng và phổ biến. Phương pháp này được xây dựng trên một số cơ sở thực nghiệm, nhưng nổi bật nhất và phổ cập đến với nhiều người nhất là việc cổ động ăn “gạo lứt muối mè” như một thần dược trị “bách bệnh”. Từ đó đến nay, không ít các phương pháp dưỡng sinh khác nữa đã được lan truyền, trong đó ảnh hưởng của dưỡng sinh Trung Hoa cũng khá đáng kể.

Tuy nhiên, một trong những nguyên nhân làm cho lớp trẻ hiện nay – nhất là tầng lớp trí thức trẻ – ngại đến với dưỡng sinh là vì một số nhận thức về khoa

học dưỡng sinh vẫn còn chưa thực sự hoàn chỉnh. Với các bạn trẻ, việc vận dụng thuật dưỡng sinh để điều trị “bách bệnh”, ngay cả những bệnh nan y như ung thư, AIDS... có vẻ như chưa được thuyết phục và chưa được chứng thực qua thời gian. Một số các bậc thầy về dưỡng sinh đã lớn tuổi, vẫn còn thiếu những luận cứ xác đáng mặc dù các vị rất am tường trong việc hướng dẫn thực hành. Mặt khác, một số người hiểu về phương pháp dưỡng sinh theo nghĩa khá hẹp, có khi tưởng như chỉ đồng nghĩa với một khoa học về dinh dưỡng mà thôi.

Ngày nay, kiến thức khoa học nói chung và y học nói riêng đã phát triển rất nhiều so với chỉ cách đây vài ba thập kỷ. Ngay cả ngành y học cổ truyền của chúng ta cũng đã vận dụng không ít những kiến thức khoa học mới trong chẩn đoán và điều trị. Quan điểm “nhắm mắt đưa chân” để thử nghiệm một lý thuyết nào đó ngày nay không còn hợp thời nữa. Mọi vấn đề đều phải tỏ ra thuyết phục ít nhất là trên bình diện lý thuyết trước khi có thể được chấp nhận đưa vào thực hành. Vì thế, ngay cả phương pháp dưỡng sinh cũng không thể chỉ tồn tại hoàn toàn dựa vào thực nghiệm. Chúng ta cần chỉ ra được những cơ sở lý luận vững chắc và phù hợp với kiến thức khoa học hiện đại về vai trò của phương pháp dưỡng sinh trong việc phòng và trị bệnh. Và cũng giống như tất

cả mọi ngành khoa học khác, chúng ta cũng phải thừa nhận một số những giới hạn nhất định của khoa học dưỡng sinh, cần có sự kết hợp với các phương pháp khác mới có thể đạt được mục đích tốt nhất trong việc phòng trị bệnh và duy trì sức khỏe.

Xuất phát từ những suy nghĩ đó, mặc dù tự biết có những hạn chế nhất định về kiến thức trong khoa học dưỡng sinh, chúng tôi vẫn cố gắng biên soạn quyển sách này nhằm giới thiệu với quý độc giả một số những lý thuyết nền tảng của khoa học dưỡng sinh hiện nay. Những vấn đề được trình bày trong sách là một sự tiếp thu có chọn lọc từ kinh nghiệm của những người đi trước, kết hợp với thực tế chứng nghiệm của bản thân người viết. Do đó, tất nhiên là không thể tránh khỏi một số ý kiến có tính chất chủ quan. Chúng tôi mong mỗi nhận được những góp ý xây dựng từ quý vị độc giả để nội dung sách ngày càng hoàn thiện hơn.

NGUYỄN MINH TIẾN

TÌM HIỂU PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH

NGUỒN GỐC VÀ MỤC ĐÍCH

1. Nguồn gốc của dưỡng sinh

Thuật dưỡng sinh đã có từ rất lâu, lâu đến nỗi ngày nay không thể khảo cứu để biết được nó đã có từ bao giờ. Hơn thế nữa, dưỡng sinh không xuất phát từ một nơi nhất định trên thế giới rồi lan truyền ra như một số khoa học khác, mà có vẻ như đã đồng thời xuất hiện trong nhiều nền văn minh khác nhau của nhân loại. Thấp thoáng trong những huyền thoại của người Hy Lạp cổ đại, chúng ta đã thấy có bóng dáng của những ý tưởng làm cho con người “giữ mãi được tuổi thanh xuân”, mặc dù còn mang đậm màu sắc huyền bí nhưng cũng cho thấy khát vọng tìm kiếm một phương thức cụ thể nhằm duy trì tốt sự sống. Trong nền triết học cổ Ấn Độ – tiêu biểu là những tư tưởng trong kinh Phệ-đà – từ trước thời đức Phật đản sinh, người ta cũng đã thấy nhắc đến những vấn đề mang màu sắc của thuật dưỡng sinh. Từ khi Phật giáo hình thành ở Ấn

Độ thì vấn đề đã trở nên cụ thể hơn, với việc xây dựng nếp sinh hoạt của tăng đoàn Phật giáo dựa trên nhiều nguyên tắc dưỡng sinh mà đến nay vẫn còn phải được xem là hoàn hảo. Còn ở Trung Hoa, những ý tưởng tương tự cũng đã có từ rất sớm, và ngày nay vẫn còn có thể thấy được trong Kinh Dịch – một trong Ngũ Kinh – hoặc trong Đạo Đức Kinh của Lão Tử.

Việc nhân loại đồng thời biết đến dưỡng sinh cũng không có gì khó hiểu. Nếu như việc phát sinh triết học và tôn giáo là những nhu cầu thiết yếu trong sự tồn tại của con người ngay từ thời cổ đại, khi một nếp sinh hoạt xã hội đã bắt đầu thực sự hình thành, thì việc biết đúc kết những kinh nghiệm thực tiễn từ cuộc sống để rồi phát minh ra những phương thức duy trì tốt đời sống, hay nói cụ thể hơn là để sống vui, sống khỏe, hầu như là điều tất nhiên phải có trong sự phát triển trí tuệ của con người, cho dù là ở bất cứ nơi đâu trên thế giới.

Tuy nhiên, cũng giống như bao nhiêu ngành khoa học khác, khoa học dưỡng sinh cần phải có thời gian để hình thành và phát triển. Từ những ý niệm ban đầu về dưỡng sinh xuất phát từ niềm

khát khao ước mong được duy trì sự sống, cho đến những hiểu biết nhất định đúc kết từ kinh nghiệm thực tiễn cũng như qua tìm tòi sáng tạo, là những chặng đường dài mà nhân loại đã phải trải qua. Chặng đường ấy, nay ta chỉ có thể suy đoán mà hiểu được, bởi vì không có nhiều lắm những ghi chép cụ thể trong các tư liệu xưa về vấn đề này. Điều chúng ta có thể biết được là, cho đến khi thuật dưỡng sinh được người Nhật tin tưởng và thực hiện một cách mạnh mẽ theo sự phát động của giáo sư *Ohsawa*, thì vốn dĩ trước đó đã có một nền tảng khá chắc chắn của khoa học này. Vì thế mà ông *Ohsawa* đã gọi phương pháp của mình là *Tân dưỡng sinh*, để phân biệt với những phương pháp dưỡng sinh truyền thống mà ông cho là không còn hợp thời nữa.

2. Mục đích của dưỡng sinh

Vậy, dưỡng sinh là gì? Nói một cách nôm na dễ hiểu, dưỡng sinh là những phương pháp giúp chúng ta nuôi dưỡng sự sống. Nếu chúng ta nắm vững được những phương pháp này, chúng ta có thể giúp cho sự sống được duy trì và phát triển theo hướng tối ưu nhất.

Sự sống ở đây được hiểu theo nghĩa bao gồm cả tinh thần và thể chất. Bởi vì, thật không có ý nghĩa gì nếu như duy trì một thân thể cường tráng nhưng với một tinh thần luôn phiền muộn, bất an. Ngược lại, một thân thể ốm yếu bệnh hoạn thì cũng khó lòng có được một tinh thần lạc quan vui sống. Chỉ khi nào cả tinh thần và thể chất đều song song phát triển theo hướng tốt hơn, sự sống mới thực sự có thể xem là được nuôi dưỡng một cách thích hợp.

Mặt khác, tinh thần vốn là vô hình nên không có những giới hạn nhất định do vật chất quy định. Ngược lại, thể xác vốn là sự cấu thành từ vật chất nên tất yếu có những giới hạn nhất định không thể vượt qua. Giả sử như một người có tâm vóc trung bình hoặc nhỏ bé, và điều đó do nơi các yếu tố như chủng tộc hoặc di truyền từ cha mẹ, thì không thể có một phương pháp thần diệu nào có thể giúp người ấy trở nên giống như một người vốn sinh ra đã có tâm vóc cao lớn, vạm vỡ.

Vì vậy, mục tiêu của dưỡng sinh không phải là nhắm đến điều không thể làm được như thế, mà là giúp cho mỗi người chúng ta *phát triển một*

cách tối ưu sự sống của mình trong giới hạn cho phép. Trong ý nghĩa này, thước đo của thành công là sự sống vui, sống khỏe, sống hạnh phúc, mà không nhất thiết là một sự so sánh về thể trọng.

Để làm rõ hơn điều này, chúng ta có thể lấy một ví dụ nhỏ. Hãy thử so sánh sức sống của hai người sau đây trong một giai đoạn khảo sát nhất định. Một người có tầm vóc to lớn và “mập mập”, nhưng đồng thời cũng phải thường xuyên thăm viếng bác sĩ vì luôn luôn “không được khỏe”. Người thứ hai có tầm vóc trung bình hoặc thậm chí là nhỏ bé, nhưng luôn ở trong trạng thái khỏe mạnh, “ăn được ngủ được”, và dường như không biết đến sự hiện diện của các bác sĩ trong cuộc đời này. Bất kể là anh ta đã áp dụng phương pháp nào để đạt được điều đó, nhìn từ góc độ của khoa dưỡng sinh thì anh ta chính là mẫu người tốt hơn so với người thứ nhất.

Tuy nhiên, những gì mà khoa học dưỡng sinh nhắm đến còn nhiều hơn thế nữa. Ngoài việc sống vui, sống khỏe trong ý nghĩa loại trừ được những bệnh tật thường xuyên quấy nhiễu đời sống, dưỡng sinh còn nhắm đến việc mang lại cả những

chất liệu để nuôi dưỡng tinh thần, giúp chúng ta có một cuộc sống ý nghĩa hơn, cao thượng hơn. Bởi vì, từ rất xa xưa các bậc hiền triết của nhân loại đã nhận ra một điều là, chỉ những con người có nếp sống cao thượng mới có thể thực sự nếm trải được hạnh phúc trong cuộc sống.

NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Trải qua dòng thời gian phát triển, khoa học dưỡng sinh ngày nay đã xây dựng nên những nguyên tắc cơ bản dựa trên sự đúc kết kinh nghiệm thực tiễn. Các vấn đề liên quan đến “*thuật tu tiên*” hay “*trường sinh bất lão*” vốn đã từng được xem là những ý niệm ban đầu của thuật dưỡng sinh, giờ đây không còn được ai tin vào nữa. Thay vào đó, những kinh nghiệm của người đi trước giờ đây được xem xét từ góc độ của những kiến thức khoa học hiện đại và tiếp thu một cách có chọn lọc, vận dụng trong thực tiễn để rồi đi đến đúc kết, rút ra những nguyên tắc cơ bản như sau.

1. Thuận theo tự nhiên

Nguyên tắc thứ nhất của dưỡng sinh là thuận theo tự nhiên. Nguyên tắc này thật ra không phải là một phát kiến mới, mà là kế thừa từ sự hiểu biết đúng đắn của người xưa. Trong triết học phương Đông, người đầu tiên cổ xúy cho nguyên tắc này là Lão Tử. Trong Đạo Đức Kinh ông đã đưa ra khá nhiều lập luận để cho thấy rằng sự phát triển của vạn vật theo tự nhiên là tốt nhất.

Từ đó, ông phản bác sự can thiệp cố ý của con người vào các tiến trình phát triển tự nhiên, và đi đến kết luận có tính cách tiêu biểu cho học thuyết của ông: *Không làm gì cả mà không có gì là không làm.* (Vô vi nhi vô bất vi – 無爲而無不爲.)¹ Không làm gì cả, có nghĩa là thuận theo tự nhiên, để cho vạn vật tự nó phát triển. Và vì vạn vật tự nó phát triển nên không có gì là không làm.

Tuy nhiên, đó là chuyện của Lão Tử. Hãy để cho các triết gia tiếp tục phân tích sâu hơn về học thuyết cũng như tư tưởng của ông. Vấn đề của chúng ta là vận dụng cái nhìn đúng đắn từ xa xưa của ông thành một nguyên tắc có tính quyết định trong phương pháp dưỡng sinh.

Vì sao phải thuận theo tự nhiên? Bởi vì thuận theo tự nhiên chính là quy luật tồn tại và phát triển của vạn vật. Sự sống mà thuận theo tự nhiên thì không phát sinh những rối loạn, bất trắc. Thiên nhiên vốn đã có một sự chọn lọc tiến hóa từ lâu đời để có được những gì chúng ta nhận biết ngày nay. Vì vậy, tất cả những sự can thiệp

¹ Đạo Đức Kinh, chương 37: Đạo thường vô vi nhi vô bất vi - 道常無爲而無不爲.

ngăn cản tiến trình phát triển tự nhiên đều là đại đột và tất yếu sẽ dẫn đến những phản ứng bất lợi. Chúng ta sẽ trở lại phân tích nhận xét này trong một chương sách khác.

Thuận theo tự nhiên không có nghĩa là hoàn toàn buông thả như nhiều người vẫn lầm tưởng. Như một con thuyền buồm đi trên mặt biển, cách duy nhất để có thể tiến tới là biết thuận theo chiều gió. Nhưng thuận theo chiều gió không có nghĩa là hoàn toàn đi theo hướng gió. Người lái thuyền cần phải biết khéo léo thuận theo chiều gió nhưng cũng đồng thời đưa con thuyền đi theo hướng cần đi, để có thể đến được mục tiêu cần đến. Biết thuận theo tự nhiên trong cuộc sống cũng có thể hình dung tương tự như thế. Mọi sự phát triển cần phải biết nương theo khuynh hướng phát triển của tự nhiên, thay vì là đi ngược lại, nhưng đồng thời cũng có những định hướng nhất định để đạt đến trạng thái tinh thần và thể chất tối ưu như mong muốn.

2. Chế phục lòng ham muốn

Nguyên tắc thứ hai của dưỡng sinh là phải chế phục lòng ham muốn. Nguyên tắc này cũng quan

trọng không kém nguyên tắc thứ nhất, và cả hai bổ sung cho nhau một cách hài hòa để hình thành những phương pháp thích hợp nhất nhằm nuôi dưỡng sự sống. Có người xem đây là một hệ quả tất yếu của nguyên tắc thứ nhất, bởi vì lòng ham muốn của chúng ta có khuynh hướng đi ngược lại tự nhiên, và muốn thuận theo tự nhiên thì điều tất yếu là phải chế phục lòng ham muốn. Tuy nhiên, xét theo một góc độ khác thì nguyên tắc thứ nhất có tính khách quan, trong khi nguyên tắc thứ hai mang tính chủ quan, vì thế sự phân tách chúng thành hai nguyên tắc bổ sung cho nhau vẫn là hợp lý hơn.

Nói rằng hai nguyên tắc này có tính cách bổ sung cho nhau là vì ranh giới của chúng nhiều khi không dễ phân định và cần có sự hiểu biết, vận dụng đồng thời cả hai mới có thể nắm bắt đúng sự việc. Chẳng hạn, một phụ nữ khi có thai thường thêm ăn một số món ăn nào đó khác hơn bình thường, điều đó là thuận theo tự nhiên, vì nhu cầu dinh dưỡng cho thai nhi mà phát sinh. Nhưng ngược lại một người bình thường mà lúc nào cũng ăn uống buông thả theo sự thèm muốn thì chắc chắn không thể dẫn đến một sức khỏe

tốt, vì điều đó không có nghĩa là thuận theo tự nhiên. Trong hai trường hợp, sự chế phục lòng ham muốn chỉ áp dụng đúng với trường hợp thứ hai, và nguyên tắc thuận theo tự nhiên lại chỉ có thể áp dụng với trường hợp thứ nhất. Để phân biệt đúng từng trường hợp, do đó phải cần đến một số kiến thức, hiểu biết nhất định là điều tất nhiên.

3. Sự sống là sáng tạo

Sự sáng tạo bao giờ cũng là biểu hiện của cuộc sống. Khi sự sống diễn ra, những cái mới liên tục được hình thành. Chính sự hình thành cái mới là yếu tố quyết định sự tiến hóa của muôn loài, mà không phải là một sự lặp lại đời này sang đời khác. Khi một cây xanh không phát triển những chồi non, ta biết sự sống của cây đang có vấn đề, trừ ra đó là giai đoạn mà một cái mới khác đang ngấm ngầm hình thành, chẳng hạn như hoa, trái...

Nói rằng sự sáng tạo là biểu hiện của cuộc sống, điều đó đúng nhưng chưa đủ, vì chưa nhấn mạnh được tính chất thực sự của vấn đề. Trong thực tế, chính bản thân sự sáng tạo là cuộc sống,

và ngược lại. Cả hai khái niệm này chỉ là hai mặt khác nhau của cùng một vấn đề, và vì thế mà hoàn toàn không thể chia tách.

Trong từng giai đoạn của đời sống, chúng ta có thể thấy sự sáng tạo có những biểu hiện khác nhau, phản ánh sức sống của giai đoạn ấy. Chẳng hạn, bản năng tự nhiên của một em bé đang phát triển là luôn có sự háo hức tìm tòi, thử nghiệm những điều mới mẻ. Ở những đứa trẻ bệnh hoạn, phát triển bất bình thường, chúng ta thấy rõ ngay tính chất này bị suy giảm hoặc mất hẳn. Đối với người đã đến tuổi trưởng thành hoặc đi vào giai đoạn trung niên, sức sáng tạo ngày càng chín chắn hơn, tuy mạnh mẽ nhưng không bộc lộ rõ ra bên ngoài mà lúc nào cũng hiện hữu ngấm ngầm bên trong, sẵn sàng để tạo thành những bước ngoặt trong đời sống. Ở người già, sáng tạo vẫn là một nhu cầu tất yếu bất cứ khi nào mà đời sống còn tồn tại. Điều này giải thích vì sao các cụ luôn mong muốn có một việc gì đó vừa sức để làm thay vì chỉ là “*ngồi chơi xơi nước*” với sự phụng dưỡng của con cháu. Ở đây, công việc chính là điều kiện để sáng tạo, mà không cần thiết quan tâm đến hiệu quả vật chất của nó.

Trừ khi sự lao động sáng tạo bị thúc ép phải vượt quá năng lực thể chất cho phép, bằng không thì nó chính là sức sống của chúng ta. Không có sáng tạo, đời sống chắc chắn sẽ nhàm chán và không có động lực để tồn tại cũng như phát triển.

VẬN DỤNG CÁC NGUYÊN TẮC

Các nguyên tắc nêu trên có thể xem là cơ bản, là nền tảng để xây dựng tất cả những nguyên tắc khác. Việc vận dụng chúng cần tuân theo một quy luật chung là phải có sự kết hợp hài hòa, không mâu thuẫn nhau. Một phương pháp dưỡng sinh tốt là một phương pháp vận dụng đúng các nguyên tắc cơ bản vào điều kiện thực tế của mỗi con người, để có thể giúp duy trì và phát triển được sức sống nơi con người đó một cách tối ưu.

Các nguyên tắc trên vốn dĩ không phải do con người đặt ra, chúng thực sự chỉ là những quy luật hoàn toàn tự nhiên được con người nhận thấy và vận dụng.

Lấy ví dụ một trường hợp cảm mạo. Cơ thể sẽ phát sinh một loạt các phản ứng tự vệ, làm cho thân nhiệt lên cao, gây sốt. Chính trong cơn sốt

này, bạch cầu trong máu gia tăng, sức đề kháng của cơ thể gia tăng, và tạo điều kiện để cơ thể chống lại các thương tổn. Vận dụng nguyên tắc thứ nhất, chúng ta rõ ràng là không nên sử dụng ngay các loại thuốc hạ nhiệt, vì như thế sẽ gây cản trở quá trình kháng bệnh của cơ thể. Tuy nhiên, giới hạn của vấn đề khi cần phải can thiệp là trường hợp sốt quá cao hoặc kéo dài, cho thấy không phải là một trường hợp cảm mạo thông thường. Nhưng ngay cả khi cần hạ sốt, các biện pháp tự nhiên như dùng rượu hay lá nha đam xoa lên cơ thể, hoặc ăn một chén cháo nóng giải cảm, đều vẫn tốt hơn là dùng các loại thuốc tây như *aspirin, paracetamol...* Sự lạm dụng thuốc ngày nay đã trở thành một nguy cơ đáng báo động tại nhiều nước trên thế giới, và điều này rõ ràng là do người ta đã không tôn trọng nguyên tắc thuận theo tự nhiên.

Sự vận dụng hài hòa các nguyên tắc dưỡng sinh giúp chúng ta có được một nếp sống lành mạnh, phát triển tốt về cả thể chất lẫn tinh thần. Đây là điều kiện tiên quyết để loại trừ bệnh tật. Bởi vì *phương pháp dưỡng sinh thật ra chủ yếu nhắm đến việc phòng bệnh hơn là trị bệnh*. Một khi các

điều kiện thuận lợi để phát sinh bệnh tật không còn nữa thì cơ thể tự nó có thể giải quyết tốt mọi vấn đề mà không cần đến bất cứ sự can thiệp nào khác từ bên ngoài.

Có thể nói, biết thuận theo tự nhiên, chế phục lòng ham muốn và phát huy sức sáng tạo là những yếu tố quan trọng nhất để hình thành các phương pháp dưỡng sinh mà chúng ta sẽ bàn đến trong những chương sách tiếp sau đây.

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

1. Vai trò của món ăn thức uống

Việc vận dụng phương pháp dưỡng sinh vào các món ăn thức uống hàng ngày là một phần rất quan trọng trong thuật dưỡng sinh. Món ăn thức uống đóng vai trò quyết định trong việc duy trì đời sống của chúng ta và đồng thời cũng chi phối tính chất của đời sống ấy như thế nào. Người Anh có câu tục ngữ rằng: *You are what you eat*. (Bạn ăn gì thì bạn là thứ ấy.) Câu tục ngữ này cho thấy tính chất quyết định của thức ăn đối với cuộc sống của chúng ta. Nói khác đi, ăn uống lành mạnh đúng cách sẽ mang lại một cuộc sống cũng lành mạnh vui tươi, còn ăn uống bừa bãi thiếu khoa học tất yếu sẽ dẫn đến một cuộc sống bệnh hoạn nhiều rối loạn.

Gần đây, rất nhiều bác sĩ phương Tây đã quay sang chú trọng đến chế độ ăn uống của bệnh nhân, thay vì chỉ dựa vào thuốc men điều trị như trước kia. Đây là một trong những sai lầm từ rất lâu của phương Tây mà đến nay mới bắt đầu được nhận ra. Chính bác sĩ *Mary McGowan*, một người đi tiên phong trong việc kết hợp khoa học dinh

dưỡng với việc điều trị rối loạn *cholesterol* cho bệnh nhân của mình, khi viết quyển “*50 ways to lower your cholesterol*” đã thừa nhận rằng hiện nay các bác sĩ được học quá ít về khoa dinh dưỡng trong quá trình đào tạo. Bà *Mary McGowan* là người đã tự sửa chữa sai lầm này bằng cách luôn luôn khám bệnh cùng với một chuyên gia dinh dưỡng, mặc dù chính bản thân bà cũng rất am tường về dinh dưỡng. Trong quyển sách nổi tiếng nêu trên, bà đã dành phần lớn nội dung để hướng dẫn chế độ ăn uống và rèn luyện thể lực cho bệnh nhân hơn là việc sử dụng thuốc men.

Việc sử dụng thức ăn hàng ngày nhằm vào mục đích trị bệnh hoàn toàn không có gì xa lạ trong y học phương Đông. Thậm chí có nhiều lương y đã biết vận dụng một số món ăn như là các vị thuốc chủ yếu để trị bệnh chứ không chỉ là đóng vai trò hỗ trợ. Và nếu như hiệu quả thực tế đã chứng minh rằng phương pháp này là hoàn toàn đúng đắn, thì việc nhận hiểu nó trong khoa học dưỡng sinh cũng không có gì là khó khăn.

Tác động của thức ăn hoàn toàn thuận theo với tự nhiên mà không có tính cách can thiệp “thô

bạo” như các loại hóa chất được tổng hợp, bào chế theo Tây y. Ngay cả việc sử dụng hình thức tự nhiên của một loại dược liệu cũng hoàn toàn khác hẳn với việc sử dụng dạng chiết xuất của nó. Tác dụng của củ tỏi đã được xác định là khác với khi sử dụng dầu tỏi – được chiết xuất từ củ tỏi tươi. Trong một cuộc nghiên cứu do tiến sĩ *John Crouse* thực hiện và trình bày kết quả tại hội nghị thường niên lần thứ 38 của *Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ*¹ được tổ chức tại *Santa Fe, New Mexico*, những bệnh nhân tham gia nghiên cứu được sử dụng một hàm lượng *protein* đậu nành là 25 gram mỗi ngày đã chứng tỏ là giảm thấp được mức *cholesterol* trong máu. Tiến sĩ *John Crouse* cũng phát hiện ra rằng nếu loại bỏ hàm lượng *isoflavone* có trong *protein* đậu nành thì hiệu quả làm giảm *cholesterol* không còn nữa. Tuy nhiên, chính ông cũng cảnh giác rằng nên sử dụng *protein* đậu nành có chứa *isoflavone* mà không nên sử dụng đơn độc *isoflavone* ở dạng chiết xuất. Ở đây, nguyên tắc thuận theo tự nhiên đã được tôn trọng ngay cả khi vị tiến sĩ này chưa hiểu nổi lý do vì sao.

¹ The American Heart Association

Các dạng thuốc men được bào chế để điều trị bệnh – mà không phải là dạng tự nhiên – luôn luôn có một đặc điểm chung là kèm theo các phản ứng phụ. Chính việc phát sinh các phản ứng phụ này là dấu hiệu cho thấy việc điều trị đã không thuận theo tự nhiên, mà là một quá trình can thiệp theo chủ ý của con người. Điều không may là các tác động bất lợi của quá trình này thường không thể tức thời nhận ra, mà chỉ ngấm ngấm gây hại cho cơ thể trong một thời gian rất lâu. Trường hợp của *Baycol*, một loại thuốc làm giảm *cholesterol* thuộc nhóm *statin*, là một ví dụ rất điển hình. Vào thời điểm mà loại thuốc này bị cấm sử dụng trên toàn thế giới vì phản ứng phụ quá nguy hiểm của nó – 31 trường hợp tử vong chính thức được ghi nhận, đã có đến khoảng 11 triệu toa thuốc có sử dụng loại thuốc này được các bác sĩ đưa ra! Đây chỉ là một con số thống kê chính thức – thực tế có thể nhiều hơn nữa – nhưng cũng đủ để cho thấy tính chất quá muộn của vấn đề. Ai có thể biết được còn bao nhiêu loại thuốc rồi đây sẽ bị cấm, trong khi hiện nay vẫn được sử dụng một cách rộng rãi khắp mọi nơi?

Nhưng việc trị bệnh chỉ là một khía cạnh mà không phải là toàn bộ vấn đề. Ẩm thực dưỡng sinh quan tâm đến nhiều hơn thế nữa. Món ăn thức uống không chỉ được quan tâm vào lúc chúng ta đã có bệnh, mà còn – và cần phải – được quan tâm ngay cả khi cơ thể đang khỏe mạnh. Chính trên quan điểm này mà phương pháp ăn uống dưỡng sinh giúp ngăn ngừa không cho bệnh tật phát triển thay vì là đợi đến khi bệnh đã phát sinh mới điều trị.

Nếu biết cân đối dinh dưỡng trong chế độ ăn uống hàng ngày, kèm theo với sự thay đổi thích hợp vào những lúc cơ thể có sự chuyển biến hay môi trường thay đổi, chúng ta có thể đảm bảo duy trì tốt được sức khỏe. Đây là nguyên tắc chính trong ẩm thực dưỡng sinh, và được hình thành từ những nguyên tắc cơ bản đã trình bày trong chương trước.

2. Ăn uống theo dưỡng sinh

Thành phần dinh dưỡng cần thiết trong chế độ ăn hàng ngày của mỗi người ngày nay đã được khoa học tính toán và trình bày thành những con

số cụ thể. Tuy nhiên, có một vài điểm chúng ta cần lưu ý khi sử dụng những thông tin khoa học loại này. Trước hết, thành phần dinh dưỡng được phân tích chỉ là những con số đúng nhưng chưa đủ. Trong thức ăn tự nhiên còn có rất nhiều chất vẫn chưa được khoa học xác định rõ tác dụng đối với cơ thể. Và mặc dù vậy, chúng vẫn âm thầm tác động đến cơ thể chúng ta mỗi khi chúng ta ăn vào. Ngay cả với những dưỡng chất cụ thể đã được biết rõ, thì điều kiện hấp thụ trong từng môi trường khác nhau cũng không hoàn toàn giống nhau. Mặt khác, nhiều món ăn khi được ăn chung với nhau có những tác dụng tương tác tốt hoặc xấu mà khoa học vẫn còn chưa hiểu biết được đầy đủ. Vì thế, việc tính toán một chế độ ăn uống theo với nhu cầu dinh dưỡng gồm các thành phần chính như *protein*, *lipid*, *glucid*... cùng với các *vitamin* và khoáng chất, có vẻ như rất khoa học nhưng có thể vẫn chưa thực sự đảm bảo đáp ứng đúng với các nhu cầu của cơ thể. Và như thế, các thông tin khoa học loại này là những số liệu tham khảo quan trọng, cần thiết, nhưng chưa phải là chỗ dựa hoàn toàn cho việc ăn uống theo dưỡng sinh.

Căn cứ vào thành phần dinh dưỡng, ta có thể chia các loại thức ăn tự nhiên hoặc đã qua chế biến thành 5 nhóm như sau:

- ❖ Nhóm thứ nhất gồm các loại hạt ngũ cốc, củ, quả giàu tinh bột. Xếp vào nhóm này là các thức ăn như cơm (gạo), xôi (nếp), bắp (khô), bánh mì, khoai lang, khoai mì, khoai tây...
- ❖ Nhóm thứ hai gồm các loại trái cây, rau quả... Xếp vào nhóm này là các thức ăn như chuối, đu đủ, xoài, mận, cam, quýt, rau cải, xà lách, khổ qua, bắp tươi...
- ❖ Nhóm thứ ba gồm các loại thực phẩm giàu đạm như đậu xanh, đậu nành, đậu đen, đậu đỏ, trứng, sữa, các sản phẩm chế biến từ sữa...
- ❖ Nhóm thứ tư gồm các loại thực phẩm động vật như cá biển, cá đồng, tôm, cua, sò, ốc... thịt trắng (thịt gà, thịt vịt...), thịt đỏ (thịt bò, thịt heo...)...
- ❖ Nhóm thứ năm gồm các loại thực phẩm chế biến như đường, dầu ăn, các món ăn chiên bằng dầu...

Với sự phân loại sơ khởi như trên, chúng ta có thể tiếp tục kể thêm và xếp loại rất nhiều món ăn thường ngày vào trong mỗi nhóm. Dưới đây chúng ta sẽ tiếp tục bàn đến ý nghĩa sử dụng cách phân loại này.

a. Thức ăn cho người khỏe mạnh

Người khỏe mạnh được hiểu ở đây là người trưởng thành đang trong tình trạng bình thường, không có dấu hiệu bệnh tật nào. Vì thế, chế độ dinh dưỡng không nhắm đến việc điều chỉnh bất cứ sự rối loạn nào của cơ thể, mà chỉ nhằm duy trì tốt trạng thái quân bình, khỏe mạnh hiện có. Thật ra, nếu không có một sự chú trọng đúng mức về ăn uống dưỡng sinh thì ranh giới giữa người không bệnh và người bệnh cũng không xa lắm.

- **Thành phần thức ăn**

Với đối tượng này, chế độ ăn uống nên được khởi sự với công thức đơn giản là 50% thức ăn thuộc nhóm thứ nhất, 35% thức ăn thuộc nhóm thứ hai, và 15% thức ăn thuộc nhóm thứ ba.

Công thức này cần được vận dụng hết sức đa dạng. Mỗi nhóm thức ăn nên được mở rộng tối đa

với thật nhiều chủng loại khác nhau, và thường xuyên thay đổi trong thực đơn mỗi ngày. Điều này không chỉ giúp vào sự ngon miệng mà còn giúp cung cấp đầy đủ các khoáng chất vi lượng. Bởi vì, trong thực tế thì các món ăn trong cùng nhóm chỉ giống nhau ở thành phần chính mà luôn có sự khác biệt về các thành phần phụ.

Vì sao không nên dùng đến các thức ăn trong nhóm thứ tư và thứ năm? Các nhóm thực phẩm này hoàn toàn xa rời tự nhiên, theo cơ cấu tự nhiên thì cơ thể con người không hấp thụ tốt được chúng. Vì thế, mặc dù chúng cung cấp những lượng dinh dưỡng nhất định cho cơ thể, nhưng đồng thời cũng mang theo những mầm mống của bệnh tật, gây rối loạn cho cơ thể. Đối với cơ thể người bình thường đang khỏe mạnh, dù loại bỏ hoàn toàn không dùng đến chúng vẫn không thiếu các dinh dưỡng cần thiết, và đồng thời có ưu điểm là loại trừ được các nguồn gây bệnh.

Do thói quen đã lâu, việc chọn lựa thành phần thức ăn như trên thường có thể là khó khăn trong bước đầu. Chẳng hạn, người đã quen ăn các món thịt, cá, đường, dầu ăn... nhất thời rất khó

loại trừ ngay tất cả ra khỏi thực đơn hàng ngày. Chúng ta cần đến hai yếu tố để thực hiện điều này. Thứ nhất là sự hiểu biết đúng đắn về lý do vì sao nên loại trừ chúng. Thứ hai là sự quyết tâm và kiên trì, dù không thể loại bỏ được tức thời thì cũng có thể loại bỏ bằng cách giảm dần qua một thời gian để cuối cùng mới bỏ hẳn.

Về yếu tố thứ nhất, ngày nay chúng ta hầu như đã có thừa các chứng cứ khoa học để chỉ ra tác hại của thức ăn thuộc các nhóm này. Trước hết là dầu ăn, cung cấp nguồn chất béo cho cơ thể. Lượng chất béo này hoàn toàn có thể được hấp thụ từ nhóm các thức ăn tự nhiên với tác dụng tốt hơn nhiều so với việc sử dụng dầu ăn. Các món ăn như đậu phộng (lạc) có chứa đến 44,5% chất béo, mè chứa 46,4% chất béo... Nhưng không chỉ là vấn đề chất béo. Khi chúng ta sử dụng dầu ăn, thường là chiên, xào thức ăn, độ nóng của dầu làm mất đi các sinh tố, làm biến đổi một số các thành phần trong thức ăn khiến chúng trở nên khó hấp thụ, và thậm chí sản sinh một số độc tố nếu như món ăn có phần bị cháy sém – điều rất thường xảy ra với các món chiên dầu.

Đối với đường thì sự hấp thụ trực tiếp qua dạng chế biến (đường đơn) thường làm cho lượng đường trong máu tăng đột ngột, không tốt cho thể trạng cơ thể trong nhiều trường hợp. Thay vì vậy, chúng ta hãy để cơ thể hấp thụ đường tự nhiên (đường phức) trong các loại thực phẩm sẽ tốt hơn.

Với các thức ăn thuộc nhóm thứ tư, chỉ cách đây chừng 2 thập kỷ, người ta vẫn không dám quả quyết là có thể loại bỏ chúng ra khỏi thực đơn hàng ngày. Ngày nay, nhiều công trình nghiên cứu đã chỉ rõ là *protein* thực vật hoàn toàn có khả năng thay thế cho các *protein* động vật. Song song với nhận thức mới này, người ta cũng phát hiện ra hàng loạt các nguy cơ do việc ăn thịt động vật mang lại. Việc giảm mạnh tỷ lệ thịt động vật trong khẩu phần hàng ngày hiện nay đã không còn là vấn đề bàn cãi ở các nước phương Tây nữa, khi mà người ta quay sang chú trọng nhiều đến việc gia tăng các loại rau cải, củ quả trong một thực đơn được xem là lành mạnh. Ngoài việc làm gia tăng nguy cơ mắc các chứng ung thư, xơ vữa động mạch... thịt động vật còn là loại thức ăn rất dễ nhiễm khuẩn trong quá trình bảo quản, chế

biến trước khi ăn. Nếu bạn tận mắt chứng kiến quang cảnh nhà bếp của một quán ăn bình dân, tôi nghĩ là bạn sẽ rất khó lòng mà ăn ngon miệng được sau đó.

Đứng từ góc độ của khoa học dưỡng sinh thì việc con người ăn thịt động vật là hoàn toàn trái ngược với tự nhiên. Cấu trúc hàm răng và hệ tiêu hóa của con người chúng ta không giống với các loài ăn thịt, mà gần gũi hơn với các loài ăn rau trái, củ quả. Trong sự tiến hóa của tự nhiên, loài khỉ vốn được xem là có rất nhiều điểm tương đồng với con người, với bộ óc thông minh gần như đứng đầu trong loài vật, cũng là một loài không ăn thịt. Và bằng chứng rõ ràng nhất là ngay cả qua hàng bao nhiêu thế kỷ cố làm quen với loại thức ăn này, cho đến nay chúng ta vẫn không thể ăn thịt sống. Các bậc hiền triết của nhân loại xưa kia, bằng vào trực giác và trí tuệ đã sớm nhận ra rằng những bữa ăn thanh đạm là yếu tố đầu tiên để có được một cuộc sống hạnh phúc, một sức khỏe dồi dào, và do đó đã loại bỏ từ lâu việc ăn thịt động vật.

Để loại trừ dần dần nhóm thức ăn này trong thực đơn hàng ngày – nghĩa là giảm dần cho đến

khi bỏ hẳn – chúng ta cũng nên biết qua về sự khác biệt trong nhóm. Các loại thịt đỏ (thịt heo, thịt bò...) cần được loại trừ trước nhất, trong khi nhóm thịt trắng (thịt gà, thịt vịt...) được xem là có tác hại nhẹ hơn đôi chút. Nhóm cá đồng, cá biển, tôm, cua, sò, ốc... có thể loại trừ cuối cùng.

Yếu tố thứ hai để có thể tuân thủ một thực đơn dưỡng sinh là sự kiên trì và quyết tâm. Chúng ta có thể đạt được điều này bằng vào việc so sánh những kết quả có được từ một chế độ ăn lành mạnh với một chế độ ăn buông thả. Hơn thế nữa, vấn đề ăn uống vốn thực ra chỉ là một thói quen lâu ngày. Chỉ cần chúng ta kiên trì trong một thời gian thì việc loại bỏ thói quen cũ và tạo ra một thói quen mới là không khó lắm.

Ở phương Tây, việc tuân thủ những chế độ ăn kiêng (tiếng Anh gọi là *diet*) hiện nay rất phổ biến. Một số người ăn kiêng chỉ vì muốn giảm cân, nhưng phần lớn những người khác ăn kiêng theo chỉ dẫn của bác sĩ để chống lại một số bệnh tật. Những căn bệnh đòi hỏi phải ăn kiêng thường gặp nhất là các bệnh tim mạch, cao huyết áp, tăng *cholesterol*, béo phì... Với những người này thì chế độ ăn kiêng thường phức tạp và khó

khăn hơn nhiều so với những gì mà khoa ẩm thực dưỡng sinh đề ra. Nói cho cùng, việc tự nguyện tuân theo một chế độ ăn uống để phòng bệnh tất nhiên bao giờ cũng thoải mái hơn nhiều so với tâm lý bắt buộc phải ăn kiêng để trị bệnh.

Nói đến ăn, không thể không nói đến uống. Điều rất vô lý nhưng lại có thật là phần lớn trong chúng ta uống mỗi ngày... không đủ lượng nước thực sự cần thiết cho cơ thể. Nếu bạn biết rằng mỗi ngày hệ tiêu hóa của chúng ta phải tiết ra khoảng từ 6 đến 10 lít dịch vị để tham gia vào quá trình tiêu hóa, bạn sẽ hiểu được phần nào vai trò quan trọng của nước. Tất nhiên, để “tiết kiệm” nước, cơ thể sẽ hấp thụ phần nước còn lại trong dịch vị sau khi đã hoàn tất “nhiệm vụ”. Vì thế, chúng ta không cần đủ 6 đến 10 lít nước để “chế tạo” dịch vị. Thế nhưng, lượng nước được xem như vừa đủ mỗi ngày *tối thiểu* cũng phải là 2 lít. Đa số mọi người chỉ uống trung bình vào khoảng từ 1 đến 1 lít rưỡi mỗi ngày! Quả thật là vô lý khi “không mất tiền mua” mà chúng ta vẫn không chịu cung cấp nước “thoải mái” cho cơ thể. Nếu bạn uống đủ 2 lít nước mỗi ngày, bạn thuộc vào số ít người may mắn, nhưng có lẽ cũng cần

phải lưu ý thông tin này để tránh những lúc tùy tiện “cắt giảm”.

Và cũng cần nói thêm, 2 lít nước mỗi ngày mới chỉ là lượng tối thiểu. Để hoạt động thoải mái, cơ thể cần nhiều hơn thế nữa. Chỉ riêng cơ chế hoạt động của các chất xơ (*fibre*) có trong thức ăn đã cần đến rất nhiều nước. Khi dạng chất xơ này đi qua đường ống tiêu hóa, nó hút nước vào như một miếng bọt biển và giúp mau tạo thành phân ở dạng đặc, làm cho phân lớn, mềm và dễ thải ra. Nếu không có đủ nước, chất xơ không thực hiện được chức năng “nhuận tràng” tự nhiên rất quý giá này. Mặt khác, lượng thức ăn vào cuối quá trình tiêu hóa, khi xuống đến ruột già là giai đoạn “còn ăn hết nhịn” bởi vì nước đã bị cơ quan tiêu hóa hấp thụ đi rất nhiều. Thật không may là vào lúc này mà lượng nước còn lại càng ít thì càng có nhiều khả năng phần “cặn bã” này sẽ bị lên men rất mạnh, tạo nhiều hơi và sinh ra chứng đầy bụng, vừa gây khó chịu vừa có thể dẫn đến một số hệ quả không tốt cho hệ tiêu hóa. Để ngăn ngừa điều này, thật không gì đơn giản hơn là chỉ cần uống mỗi ngày *nhiều hơn* 2 lít nước. Và nhớ là ngày nào cũng vậy.

Nhưng nên uống nước gì? Tương tự như với các món ăn, đối với nước uống cũng vẫn là nguyên tắc càng đơn giản càng tốt hơn. Loại nước tốt nhất là nước đun sôi để nguội và cho qua bình lọc. Nước đá không phải là chọn lựa tốt, nhưng nếu thỉnh thoảng dùng một ít cũng không sao. Các loại nước ép trái cây, nước trà, ac-ti-sô... đều có thể dùng được, tùy theo sở thích. Khi các loại nước khác chưa đáp ứng đủ lượng nước cần thiết trong ngày thì ưu tiên chọn lựa để bổ sung phải là nước lọc. Nên tránh dùng thường xuyên các loại nước ngọt, vì hóa chất và phẩm màu được dùng trong chế biến không tốt cho sức khỏe. Nếu có điều kiện, thỉnh thoảng tự nấu lấy sữa đậu nành để dùng trong gia đình là rất tốt.

- **Chế biến thức ăn**

Việc chế biến thức ăn cần tuân theo nguyên tắc càng đơn giản càng tốt. Thức ăn chế biến càng cầu kỳ phức tạp thì càng xa dần với tự nhiên, và điều đó trái với nguyên tắc dưỡng sinh.

Thức ăn được ăn với hình thức tươi sống là tốt nhất. Những thức ăn có thể ăn theo cách này là trái cây, rau cải và một số loại củ. Tất nhiên phải

đảm bảo điều kiện vệ sinh thật tốt. Hình thức tiếp theo là hấp hơi, luộc. Khi luộc, chú ý lượng nước vừa đủ mà không quá thừa, vì luộc với nhiều nước có thể lấy mất đi nhiều thành phần dinh dưỡng trong thức ăn. Tốt nhất là luộc với ít nước và nếu có thể thì sử dụng cả lượng nước đó trong bữa ăn. Chẳng hạn, nước luộc rau muống cho vào một vắt chanh và pha thêm ít muối sẽ là món canh đơn giản mà rất giàu sinh tố. Chỉ nên luộc đủ chín, vừa đảm bảo ngon miệng vừa không làm mất đi một số các sinh tố.

Các thức ăn rang, hầm, nướng, xào khô, nên hạn chế ở mức ít hơn, và chỉ nên dùng xen kẽ để đảm bảo khẩu vị theo thói quen. Còn các thức ăn chiên dầu, như đã nói ở phần trên, nên được loại trừ hẳn.

Một hình thức khác nữa là các thức ăn được chế biến bằng cách ủ cho lên men. Tiêu biểu trong loại thức ăn này là tương đậu nành, chao, sữa chua... Nhược điểm lớn nhất của cách chế biến này là điều kiện vệ sinh khó đảm bảo. Nếu quy trình chế biến đảm bảo được điều kiện vệ sinh thì đây là một cách chế biến rất tốt, vì nó cung

cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng bổ sung mà những cách chế biến khác không thể có được.

Cũng trong việc chế biến thức ăn, cần nói qua đôi chút về việc sử dụng gia vị. Hầu hết các loại gia vị đều có tác dụng hai mặt. Khi dùng với liều lượng vừa phải, chúng kích thích tiêu hóa, giúp ăn ngon miệng hơn, và bản thân chúng cũng cung cấp cho cơ thể một lượng dinh dưỡng nhất định. Tuy nhiên, không nên lạm dụng quá mức, không cân đối với các thành phần thức ăn khác, vì có thể làm ảnh hưởng lâu dài đến khẩu vị của chúng ta. Bột ngọt là một nguyên liệu nên loại trừ. Nếu vì thói quen chưa thể bỏ ngay thì cũng nên giảm dần đến mức tối thiểu để rồi sẽ bỏ hẳn sau. Một số tác hại của bột ngọt đã được công bố, mặc dù người ta vẫn cho rằng chúng ở mức “có thể chấp nhận được”. Đứng từ góc độ của khoa dưỡng sinh thì việc sử dụng bột ngọt hoàn toàn không cần thiết – nó tạo cảm giác giả tạo mà không phải là thành phần dinh dưỡng thiết yếu. Nguyên liệu thứ hai cần giảm bớt trong lúc nấu ăn là muối. Phần lớn lượng muối được đưa vào thức ăn thực ra chỉ là để cho cơ thể phải hoạt động nhiều hơn trong việc... bài tiết nó ra ngoài

mà thôi. Con người phần đông sử dụng muối theo với thói quen, do khẩu vị. Thường thì chúng ta đưa vào cơ thể một lượng muối rất nhiều hơn so với nhu cầu cần thiết thực sự của cơ thể. Đối với người lao động chân tay, muối có thể theo với mồ hôi để bài tiết ra bên ngoài. Với những người lao động trí óc hoặc làm việc nhẹ nhàng, việc bài tiết muối trở nên khó khăn hơn. Thận là cơ quan phải gánh nặng trách nhiệm đào thải lượng muối thừa ra khỏi cơ thể. Những người suy thận đều buộc phải ăn thức ăn nhạt, rất ít hoặc không có muối. Thật vô lý khi quả thận bình thường của chúng ta lại phải thường xuyên mệt nhọc với một khối lượng công việc không cần thiết, chỉ đơn giản là vì chúng ta không nhận biết được sự mệt nhọc của nó.

Sự giảm muối tức thời có thể gây xáo trộn về khẩu vị, có thể tạo cảm giác ăn không ngon. Chúng ta đều biết nếu một món ăn hơi nhạt hơn so với khẩu vị của mình thì sẽ thấy mất ngon. Điều này là do thói quen, nhưng nhất thời vẫn cần được tôn trọng để tránh cảm giác ăn không ngon miệng.

Để giải quyết vấn đề này, chúng ta không cần giảm lượng muối trong món ăn, mà chỉ cần kiểm soát lượng muối đưa vào cơ thể. Điều này có nghĩa là, các món ăn vẫn được nêm muối ở mức chấp nhận được – tất nhiên là giảm dần đi càng tốt, miễn là ăn vẫn thấy ngon – nhưng khi ăn thì giảm bớt các thức ăn có muối mà tăng thêm các thành phần khác như rau cải, canh... là những món không có hoặc có rất ít muối. Bằng cách này, chúng ta có thể ngay tức thời giảm mạnh đến 50% lượng muối đưa vào cơ thể mỗi ngày mà vẫn không thấy “khó ăn” vì nhạt. Tất nhiên, đây chỉ là biện pháp trước mắt. Về lâu dài thì việc thay đổi khẩu vị – ăn nhạt hơn – vẫn là giải pháp tốt nhất.

Việc chế biến thức ăn càng cầu kỳ phức tạp càng làm cho giá trị dinh dưỡng vốn có của thức ăn... giảm đi. Có một thời người ta đã vô cùng kinh ngạc khi biết ra một sự thật là loại gạo được giã trắng tinh để nấu ra cơm thật mềm ngon phục vụ cho những người giàu có lại có giá trị dinh dưỡng rất thấp so với loại gạo chỉ được giã vừa tróc vỏ trấu – gạo lứt – mà những người nghèo khó thường ăn. Những hiểu biết tương tự cũng đã làm cho loại bánh mì đen – được làm từ bột lúa

mì vẫn còn nguyên cám – trở nên được ưa chuộng hơn ở phương Tây, và từ ngữ “*wholegrain*” (còn nguyên hạt, nghĩa là chưa bóc vỏ cám) đã trở thành một tiêu chuẩn quảng cáo ăn khách cho các loại ngũ cốc.

Đối với các món ăn đơn giản như rau cải cũng vậy. Rau sống hoặc rau luộc giữ lại được hầu hết dưỡng chất vốn có, và được cơ thể hấp thụ dễ dàng. Ngược lại các món chế biến với càng nhiều chất phụ gia càng làm cho hàm lượng dinh dưỡng thực sự bị giảm đi, và trong phần lớn trường hợp là làm cho món ăn trở nên khó hấp thụ hơn.

- **Ăn như thế nào?**

Nguyên tắc quan trọng nhất là cần phải điều độ. Điều độ có hai nghĩa, điều độ về thời gian và điều độ về số lượng. Nếu như bạn thường ăn bữa trưa sớm muộn chênh lệch nhau đến vài giờ đồng hồ, hoặc sau bữa tối thỉnh thoảng lại được bổ sung thêm bữa khuya... như vậy không gọi là điều độ. Nếu như có những bữa ăn ngon miệng bạn có thể ăn nhiều đến gấp đôi bữa ăn bình thường, hoặc khi không ngon miệng chỉ ăn không đến một nửa khẩu phần, như vậy cũng không gọi là điều độ.

Sự điều độ về thời gian có ý nghĩa rất quan trọng. Hoạt động tiêu hóa là một hoạt động nằm ngoài sự kiểm soát của ý thức. Bạn không thể trực tiếp ra lệnh cho các cơ quan tiêu hóa phải làm việc theo cách giống như bạn mở bàn tay ra hay nắm bàn tay lại. Cách duy nhất để điều khiển tốt hoạt động tiêu hóa là thông qua việc tạo thành một thói quen. Bằng vào sự điều độ, các cơ quan tiêu hóa của bạn sẽ luôn luôn chuẩn bị sẵn sàng để “đón tiếp” lượng thức ăn đưa vào. Và biểu hiện dễ thấy nhất là sự ngon miệng khi ăn nhờ cơ thể tiết ra đủ dịch vị để tiêu hóa và cơn đói luôn đến đúng giờ.

Xét từ một góc độ khác, sự điều độ chính là bản năng tự nhiên của cơ thể. Nhịp điệu sinh học của cơ thể vốn dĩ luôn luôn điều độ, theo một chu kỳ “đói ăn, khát uống”. Phần lớn các trường hợp đánh mất sự điều độ này là do chủ quan của chúng ta. Do điều kiện làm việc, do sự buông thả về giờ giấc, hoặc vì một lý do nào đó... đôi khi chúng ta ăn quá sớm hoặc quá trễ. Sự lặp lại nhiều lần như thế sẽ làm rối loạn nhịp sinh học bình thường của cơ thể, và về lâu dài có nguy cơ dẫn đến rối loạn tiêu hóa, biếng ăn, suy nhược cơ thể.

Khi chúng ta không ăn đúng giờ, vào lúc mà cơ thể thấy đói, một quy trình khá phức tạp sẽ diễn ra trong cơ thể. Trước hết, khi chúng ta có cảm giác đói, đó là lúc lượng đường trong máu xuống thấp, tuyến não thùy của cơ thể được kích thích để tạo ra cảm giác đói. Nếu chúng ta ăn vào, lượng đường trong máu sẽ gia tăng trở lại bình thường và mọi chuyện không có gì đáng nói. Nhưng khi chúng ta cố gắng chịu đựng cơn đói mà không ăn – vì một lý do nào đó – cơ thể sẽ “cứu đói” bằng cách phân hủy một số năng lượng dự trữ của cơ thể ở dạng chất béo để tạo ra năng lượng tức thời. Điều này làm cho cơ thể có cảm giác no. Trong trường hợp này, chỉ có “cảm giác” thôi chứ không hề “no thật”. Những sai lầm loại này nếu lặp lại nhiều lần sẽ làm cho cảm giác đói và no của chúng ta không còn chính xác nữa. Kết quả là rối loạn tiêu hóa, biếng ăn hoặc cảm giác no sớm ngay khi vừa ngồi vào bàn ăn.

Sự điều độ về lượng thức ăn cũng quan trọng không kém, và điều này liên quan đến nguyên tắc “tiết dục” của dưỡng sinh. Khi chúng ta thèm ăn vì đói, điều đó là tự nhiên. Nhưng khi gặp một bữa ăn ngon, chúng ta đã no mà vẫn còn sự thèm

thường muốn ăn thêm nữa, điều đó không còn là tự nhiên mà xuất phát từ lòng ham muốn. Nói cách khác, lượng thức ăn tiếp tục được ăn vào sau khi no chỉ giúp thỏa mãn lòng ham muốn của chúng ta mà không phải là nhu cầu dinh dưỡng. Ngược lại, khi chúng ta gặp những bữa ăn không ngon miệng, mặc dù lượng thức ăn chưa cung ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng cho cơ thể nhưng chúng ta không còn cảm giác muốn ăn nữa, và điều này dẫn đến sự thiếu hụt dinh dưỡng cho cơ thể.

Để tránh tình trạng nêu trên, một mặt chúng ta phải biết tự kiềm chế trong ăn uống, đừng bao giờ để xảy ra “bội thực”; mặt khác, chúng ta cần quan tâm đến thành phần bữa ăn sao cho luôn đa dạng, dù đơn giản nhưng vẫn không kém phần ngon miệng, hạn chế tối đa những bữa ăn nhạt nhẽo “nuốt không trôi”.

Cũng cần nhắc lại một điều là, việc ăn uống vốn phụ thuộc nhiều vào thói quen. Nếu bạn kiên trì tạo ra được một thói quen ăn uống lành mạnh, đúng cách, thì việc thực hiện ăn uống theo dưỡng sinh sẽ trở nên thoải mái, dễ chịu mà không gò bó, căng thẳng chút nào.

b. Thức ăn cho các đối tượng khác

Các đối tượng khác bao gồm những đối tượng cần có một chế độ dinh dưỡng khác hơn là người trưởng thành đang khỏe mạnh bình thường. Các đối tượng này bao gồm:

- ❖ Trẻ em đang phát triển
- ❖ Người già
- ❖ Phụ nữ đang có thai hoặc đang trong thời kỳ nuôi con bằng sữa mẹ
- ❖ Người bệnh
- ❖ Người đang hồi phục sau cơn bệnh

Về nguyên tắc chung, thức ăn dành cho các đối tượng này cũng tương tự như với người khỏe mạnh, nhưng cần bổ sung thành phần dinh dưỡng cao hơn và dễ hấp thụ hơn. Riêng đối với nhóm người bệnh, có sự thay đổi khác nhau ở từng loại bệnh mà chúng ta sẽ bàn đến sau.

• Thành phần thức ăn

Vì có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn kèm theo yêu cầu dễ hấp thụ hơn, thành phần thức ăn gợi ý chung cho các đối tượng này có thể là khoảng 40% thức ăn nhóm thứ nhất (giàu tinh bột), nhóm

thứ hai (trái cây, rau quả...) vẫn nên giữ ở mức 35%, nhóm thứ ba (giàu *protein*) tăng lên từ 20% đến 25%, và nhóm thứ tư có thể dùng hạn chế ở mức tối đa là 5%. Nhóm thứ năm chỉ được dùng hạn chế trong một số đối tượng.

Việc bổ sung thức ăn thuộc nhóm thứ tư tuy không thiết yếu nhưng thường là nhằm để “tùy thuận” theo khẩu vị của người ăn. Chẳng hạn, người già nếu đột ngột thay đổi chế độ ăn đã quen thuộc từ lâu sẽ có nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng trước khi kịp làm quen với chế độ ăn mới. Hiểu được điều này, chúng ta có thể giới hạn nhóm thức ăn này ở mức thấp nhất, miễn sao thấy ngon miệng và có thể ăn hết khẩu phần ăn bình thường là tốt.

Cũng cần nhắc lại các ưu tiên lựa chọn khác nhau trong nhóm thứ tư. Các loại cá, tôm, cua, sò, ốc... được xem là ưu tiên một. Kế đến là các loại thịt trắng (thịt gà, thịt vịt...), và các loại thịt đỏ (thịt bò, thịt heo...) cần được hạn chế tối đa.

- **Thức ăn cho trẻ em**

Trẻ em cần dinh dưỡng cao để phát triển, và có đặc điểm là sự hấp thụ của cơ thể cũng đang trên

đà phát triển mạnh. Vì thế, nếu như lượng chất béo nhiều là không tốt cho người lớn thì đối với trẻ em đôi khi lại cần thiết, vì chất béo cung cấp năng lượng ở dạng “đậm đặc” hơn so với nguồn năng lượng lấy từ các dạng dinh dưỡng khác. Điều này đáp ứng với nhu cầu tiêu thụ năng lượng mỗi ngày của trẻ. Nếu chúng ta so sánh một bé trai từ 11 đến 14 tuổi có thể cần đến 2700 Kcal, tương đương với một người trưởng thành ở tuổi từ 23 đến 50 tuổi, chúng ta sẽ thấy là trẻ cần nhiều năng lượng như thế nào. Từ 15 tuổi trở lên, trẻ càng cần nhiều năng lượng hơn nữa, có thể là từ khoảng 2800 đến 2900 Kcal, nghĩa là vượt xa một người trưởng thành. Tất nhiên, những đứa trẻ càng năng động hơn thì càng có nhu cầu tiêu thụ năng lượng cao hơn.

Nguồn bổ sung chất béo cho thực đơn của trẻ em có thể đến từ dầu ăn ở một mức độ giới hạn, và nên dùng dầu thực vật thay vì là mỡ động vật. Tuy nhiên, các thức ăn giàu chất béo vẫn được xem là ưu tiên chọn lựa tốt hơn, chẳng hạn như đậu phộng, đậu nành, hạt điều, mè...

Rau cải và trái cây là hết sức cần thiết cho trẻ, vì chúng cung cấp *vitamin* và các khoáng chất

cần thiết. Mặt khác, trẻ em có thần kinh vị giác cực kỳ nhạy bén hơn người lớn, vì thế nếu bạn không mở rộng thực đơn cho trẻ với thật nhiều món ăn khác nhau, chúng sẽ nhanh chóng thấy chán ăn. Đây là lý do chính làm cho hầu hết trẻ em vào tuổi bắt đầu ăn đều tỏ ra “khó ăn”, ngay cả các đứa trẻ con nhà giàu có. Vấn đề không phải là các em gặp khó khăn về tiêu hóa, mà là cha mẹ đã không thường xuyên thay đổi các món ăn cho mới lạ, đa dạng, làm cho trẻ thấy “chán”, không muốn ăn.

Một đặc điểm khác cần lưu ý nữa là mặc dù đến độ tuổi cần phải tiêu hóa một lượng thức ăn gần như tương đương với người lớn, nhưng dạ dày cũng như toàn bộ hệ thống tiêu hóa của trẻ em đều vẫn còn đang phát triển, chưa hoàn toàn trưởng thành. Vì thế, giai đoạn này cần được ăn thêm những bữa ăn phụ thay vì chỉ là các bữa ăn chính. Đây cũng là lý do vì sao hầu hết trẻ em khỏe mạnh bình thường ở độ tuổi thiếu niên đều tỏ ra rất “háu đói” và gần như là có thể ăn bất cứ lúc nào trong ngày. Do đó, các món ăn vặt của trẻ em cũng chiếm một tỷ lệ khá lớn và cần được lưu tâm chọn lựa cho thích hợp, đồng thời cũng

không nên quá nghiêm khắc theo như các tiêu chuẩn chọn lựa của người lớn.

- **Thức ăn cho người già**

Người già cũng cần được chăm sóc với nhu cầu dinh dưỡng cao, nhưng có nhiều điểm khác biệt với trẻ em. Hệ tiêu hóa của người già nói chung thường yếu đi, cộng thêm với nhiều thói quen hình thành trong suốt một đời người làm cho việc ăn uống của người già trở nên khó khăn, kén chọn hơn. Nguyên tắc chung cho các bữa ăn của người già là cần lượng dinh dưỡng cao và dễ hấp thụ. Người già đa số cần ăn thức ăn nóng, vì thức ăn nóng dễ tiêu hóa hơn đối với người già. Các thức ăn lỏng, mềm cũng thích hợp hơn là các món cứng, đặc, vì bộ răng của người già đa số không còn đủ, và nếu còn thì cũng làm việc rất khó khăn. Tương tự như trẻ con, người già cần “ăn vặt” thêm nhiều lần, thay vì chỉ là các bữa ăn chính, bởi vì lượng thức ăn trong các bữa ăn chính của người già thường rất ít, không còn đủ cung cấp dinh dưỡng trong ngày.

Về thành phần dinh dưỡng, cần chú ý giảm mạnh các chất béo. Trước hết, vì chất béo là một

dạng “khó tiêu” đối với người già. Thứ hai, người già cần ít năng lượng hơn nên không cần thiết phải sử dụng đến nguồn năng lượng từ chất béo. Thứ ba, già yếu thường đi kèm theo với bệnh tật. Có những bệnh thấy được, có những bệnh chưa thấy được nhưng vẫn phải đề phòng vì nguy cơ phát sinh rất cao ở người già. Chẳng hạn như hầu hết người già đều phải đề phòng huyết áp và các bệnh tim mạch, ngay cả khi chưa có dấu hiệu gì. Các chất béo có nguy cơ làm tăng nhanh tiến trình xơ vữa động mạch, vốn đã là một tiến trình tự nhiên sẵn có nơi đa số người già.

Sữa nóng, cháo dinh dưỡng, canh dưỡng sinh, súp rau đậu... đều là những món ăn thức uống thích hợp với người già. Tuy nhiên, bên cạnh đó cần đặc biệt tôn trọng khẩu vị của người già, để đảm bảo những bữa ăn giàu dinh dưỡng nhưng vẫn ngon lành chứ không giống như “uống thuốc”.

- **Thức ăn cho phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú**

Đặc điểm của phụ nữ trong các giai đoạn này là cần đến một hàm lượng dinh dưỡng “gấp đôi” bình thường. Đơn giản là vì nhu cầu nuôi dưỡng

thai nhi hoặc để đảm bảo đủ sữa cho con bú. Thông thường thì nhu cầu gia tăng này được cơ thể đòi hỏi một cách tự nhiên, chẳng hạn thấy thèm ăn, ăn nhiều hơn, và đặc biệt là biết thèm ăn đúng những món ăn có các chất dinh dưỡng mà cơ thể đang thiếu. Vì thế, nên ăn uống thật thoải mái theo tự nhiên, miễn là đừng bao giờ để đi đến bội thực.

Mặt khác, cần chú ý là những khoảng thời gian ăn uống được bình thường của phụ nữ trong các giai đoạn này cũng không nhiều lắm, vì phải chịu ảnh hưởng của nhiều hiện tượng sinh lý tự nhiên. Do đó, cần chú ý nhiều đến nhu cầu dinh dưỡng đưa vào cơ thể vào những lúc có cảm giác biếng ăn, khó chịu hoặc mệt mỏi, uể oải.

Đối với phụ nữ có thai, do sự phát triển lớn dần của thai nhi, khung ruột bị chèn ép trở nên ngày càng “chật chội”. Điều này làm cho cơ vòng môn vị – vốn có chức năng như một cái “van một chiều” ngăn cản thức ăn từ dạ dày không đi ngược ra thực quản – không thể đóng kín như bình thường, dẫn đến việc thức ăn đi ngược từ dạ dày trở ra thực quản, gây ợ chua, hoặc nặng hơn

nữa là buồn nôn, nôn mửa. Những hiện tượng này mặc dù rất tự nhiên, nhưng gây khó chịu, mệt mỏi cho người phụ nữ, do đó dẫn đến biếng ăn, và nếu không chú ý sẽ dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng.

Đối với phụ nữ đang cho con bú, cũng thường có các triệu chứng mệt mỏi, biếng ăn, một phần do những gắng sức sau giai đoạn sinh nở, một phần do không được nghỉ ngơi đầy đủ, mất ngủ thường xuyên vì phải thức với trẻ. Nếu không được chú ý đúng mức cũng sẽ rất dễ dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng.

Như vậy, với nhu cầu dinh dưỡng cao, phụ nữ trong các giai đoạn có thai hoặc đang cho con bú không nên ăn kiêng theo như quan niệm truyền thống. Cần ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ và con. Nếu cần thiết có thể bổ sung thực phẩm ở nhóm thứ tư vào thực đơn hàng ngày với mức độ tối đa khoảng 5% tổng lượng.

- **Người bệnh**

Người bệnh là một khái niệm rất rộng. Tuy giống nhau ở chỗ là tất cả người bệnh đều cần đến

một chế độ ăn đặc biệt, khác hơn bình thường, nhưng lại rất khác biệt trong từng loại bệnh khác nhau. Trong khuôn khổ sách này, không thể đề cập đến tất cả các bệnh, nhưng chúng tôi sẽ cố gắng đưa ra một số gợi ý về thức ăn cho một số bệnh.

▪ **Viêm loét dạ dày – tá tràng**

Người bệnh viêm loét dạ dày-tá tràng cho dù uống thuốc điều trị mà không chú ý đến chế độ ăn uống để hỗ trợ cho việc tái tạo niêm mạc dạ dày thì tỷ lệ thành công trong điều trị cũng rất khó đạt được, mà tỷ lệ tái phát sau khi ngưng thuốc lại rất cao. Vì thế, ngoài những dinh dưỡng thông thường cần chú ý tăng thêm các thức ăn để cung cấp:

- *Vitamin A* (hoặc tiền tố *vitamin A*) như bí đỏ, cà-rốt, rau dền, dưa gang... vì *vitamin A* có chức năng bảo vệ và tái tạo niêm mạc dạ dày.
- *Vitamin E* và *vitamin C* để giúp làm tăng sức chịu đựng của niêm mạc dạ dày. *Vitamin E* có nhiều trong đậu phộng, hạt điều, hạt bí... còn *vitamin C* có nhiều trong ớt bị, cam... Với các *vitamin* này, món ăn không được nấu quá chín vì sẽ làm phân hủy mất.

- Các khoáng tố vi lượng kẽm và đồng để tăng khả năng kháng khuẩn, có nhiều trong đậu xanh, đậu nành...
- Chất đạm thực vật, có nhiều ở dạng dễ tiêu hóa trong đậu hũ, sữa đậu nành và các loại đậu nói chung...
- *Vitamin B12*, có nhiều trong gan bò, gan heo, trứng, sữa...
- Nhóm thức ăn giàu tinh bột nên được cung cấp chủ yếu bằng xôi, cơm nếp, bánh tét... vì những thức ăn này có công năng giúp vết loét mau lành.
- Một số các thức ăn khác có tác dụng hỗ trợ giúp bệnh mau lành là canh bắp cải, canh nha đam, các loại chuối như chuối tiêu, chuối cau, chuối bom, chuối sáp (trừ ra chuối già không có tác dụng đối với các chỗ viêm loét). Chuối cũng có thể được xay lấy nước pha với ít mật ong, vừa dễ uống vừa giàu dinh dưỡng. Các trái cây như đu đủ, thơm (khóm) giúp tăng cường tiêu hóa. Nấm rơm, rau xà lách là các thức ăn có tính kiềm giúp giảm bớt chứng ợ chua.

▪ Táo bón

Táo bón đôi khi chỉ là một hiện tượng nhất thời, nhưng thường khi có thể kéo dài kinh niên nếu đó là do thói quen ăn uống không đúng cách. Dù là chỉ một đôi ngày hoặc lâu dài, chọn đúng chế độ ăn uống cũng có thể người bệnh giúp giảm nhẹ rất nhiều. Ngoài những dinh dưỡng thông thường, người bệnh táo bón cần chú ý như sau:

- Nhai thật kỹ khi ăn. Trong rất nhiều trường hợp, thói quen ăn uống vội vàng, nhai không kỹ sẽ dẫn đến chứng táo bón kinh niên. Do nơi thức ăn không được trộn đều với dịch vị nên không đủ điều kiện để phân hóa hết trong dạ dày và ruột non, thậm chí khi đưa xuống ruột già có thể vẫn còn những mẩu thức ăn “sống” nên tạo điều kiện dễ dàng cho sự lên men thức ăn trong ruột già, gây xáo trộn nhu động khung ruột và dẫn đến táo bón.
- Uống nhiều nước. Trong một đoạn trước có đề cập đến lượng nước tối thiểu mỗi ngày cần cho cơ thể là 2 lít. Với người bị táo bón, tất nhiên là không nên dừng ở mức tối thiểu này. Ngoài việc uống nước, ăn thức ăn có nhiều nước như

canh, rau cải cũng giúp tăng lượng nước đưa vào cơ thể. Tuy nhiên, cần tránh hẳn các thứ nước như trà đậm, cà phê đen, nước ngọt có ga... vì những thứ này có nguy cơ làm trầm trọng thêm chứng táo bón.

- Ăn một chén canh khổ qua (càng đắng càng tốt) trước bữa ăn chính chừng nửa giờ. Điều này giúp tăng cường việc tiết dịch vị, giúp tiêu hóa tốt và hạn chế táo bón.
- Ăn nhiều thức ăn có chất xơ. Chất xơ có tác dụng nhuận tràng tự nhiên theo cơ chế làm cho phân to, mềm và dễ đưa ra bên ngoài hơn. Thực phẩm có nhiều chất xơ là cơm gạo lứt, đậu đỏ, đậu đen, khoai lang, rau cải, mè, chuối, xoài...
- Canh cải là thức ăn rất tốt cho người táo bón. Có thể thay đổi nhiều loại khác nhau, từ cải bẹ xanh, cải bẹ trắng cho đến bông cải đều dùng được.
- Có thể bổ sung nước râu bắp uống hàng ngày, nhưng không nên uống vào chiều tối để tránh đi tiểu đêm. Uống vào buổi sáng và sau trưa. Nước râu bắp làm tăng cường hoạt động của

các cơ trơn trong khung ruột, nhờ đó chống được chứng táo bón. Vì nếu các cơ này hoạt động yếu, phân nằm lại quá lâu trong ruột già sẽ tiếp tục bị hấp thụ nước đến mức “khô kiệt” trước khi ra hậu môn.

▪ Chai gan

Những loại thức ăn thông thường vẫn có thể trở nên hết sức nguy hiểm cho người bệnh viêm gan đã đến giai đoạn chai gan, nếu như không được chọn lựa kỹ lưỡng. Ngoài ra, cách thức cũng như giờ giấc ăn uống cũng phải thay đổi vì cơ thể người bị chai gan yếu dần. Người bệnh thường cảm thấy uể oải, thiếu sinh lực, ăn không ngon, bụng không đói, miệng không thèm ăn, phân vì ăn không tiêu, phân vì có cảm giác mùi vị thức ăn trở nên khó chịu, lợm giọng buồn nôn. Bệnh nhân vì thế nếu không được chăm sóc đúng cách sẽ đi đến tử vong sớm hơn. Sau đây là một vài phương pháp có thể giúp người bị chai gan thoải mái hơn trong vấn đề ăn uống hằng ngày.

- Nếu thận hoạt động tốt và chưa bị phù thũng hoặc sưng cổ trướng, bệnh nhân nên uống thật nhiều nước, càng nhiều càng tốt. Tuyệt đối

tránh các loại rượu, bia hoặc các loại nước chứa chất caffeine như cà phê, trà... Caffeine với đặc tính lợi tiểu sẽ dễ làm cho cơ thể bị mất nước nhiều hơn. Tuy nhiên, nếu đang có chỉ định dùng thuốc lợi tiểu như Lasix, Aldactone... cần tham khảo ý kiến bác sĩ.

- Nên chọn lựa thức ăn hợp với khẩu vị. Không nên gượng ép ăn uống những thực phẩm không hợp với khẩu vị. Dù về mặt dinh dưỡng có tốt hơn nhưng không thể nuốt trôi thì cũng không thể có lợi cho sức khỏe.
- Để tránh nôn ói, hoặc để ăn ngon miệng hơn, nên ăn thành nhiều bữa trong ngày, mỗi lần một ít. Nên ăn nhiều hơn vào buổi sáng. Một ít bánh lát hoặc nước ngọt có thể giúp giảm bớt những cảm giác nôn nao, khó chịu hoặc lợm giọng, buồn nôn.
- Vì người chai gan dễ bị viêm dạ dày (gastritis), nên thức ăn quá mặn, quá cay, quá chua đều có thể làm cho đau bụng, khó tiêu sau mỗi bữa ăn. Nên tránh các loại thức ăn kể trên. Ngoài ra nên tránh thức ăn dầu mỡ hoặc nhiều gia vị. Các loại thức ăn được hấp chín hoặc luộc

nước sôi sẽ tốt hơn là chiên xào với dầu mỡ.

- Người chai gan lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi. Tuy nhiên có thể sẽ khỏe hơn khi ăn chay một vài bữa với thật nhiều đậu nành, đậu hũ cũng như các loại trái cây không quá chua. Nếu có triệu chứng đau bụng sau khi ăn hoặc khi bụng quá đói, cần chú ý vì có thể là triệu chứng của loét dạ dày.

▪ **Cao huyết áp**

Cao huyết áp có thể là một bệnh chứng độc lập, nhưng cũng có thể là kết quả của nhiều yếu tố phức tạp khác ảnh hưởng đến cơ thể. Dù là trường hợp nào thì một chế độ ăn uống thích hợp vẫn có tác dụng tích cực, hỗ trợ thêm cho việc điều trị thuốc men và đồng thời giúp người bệnh thấy thoải mái hơn.

- Ăn nhạt. Cũng giống như người suy thận, người bị cao huyết áp phải giảm tối đa lượng muối ăn trong các món ăn. Cách làm giảm lượng muối đưa vào cơ thể đã được nói trong chương trước. Mục đích nhắm đến là giảm lượng muối đưa vào cơ thể, nhưng nếu bệnh nhân có ăn chút

đỉnh muối thì nên ăn cho vừa miệng để được ngon cơm. Miễn sao lượng thức ăn “vừa miệng” đó phải được cắt giảm chỉ ở mức tối thiểu thôi, và gia tăng các món ăn “không muối” như rau cải, trái cây cho nhiều hơn. Mặt khác, để quân bình khẩu vị, giúp người bệnh không thấy “thèm mặn” – một hiện tượng rất thường gặp khi bắt đầu giảm muối – cần bổ sung một lượng lớn muối *kalium* vào thức ăn, thông qua các món ăn giàu *kalium* như đậu nành, đậu phộng, đậu xanh, chuối, rau dền, ngò... Nếu có thể có thì dùng trái hồng (Đà Lạt), nhưng phải là loại hồng dòn còn hơi chát, chưa chín tới. Trái hồng chứa nhiều *kalium*, đồng thời còn có nhiều *vitamin C* và tiền tố *vitamin A*.

- Tăng cường *vitamin C* trong thức ăn, vì *vitamin C* giúp cơ thể tổng hợp hoạt chất *prostacyclin* cũng như có công năng bảo vệ mặt trong của thành mạch máu. *Vitamin C* có nhiều trong hầu hết các loại quả chua, nhưng chua mà “dễ ăn” thì phải kể đến cam, bưởi, cà chua, dâu. Nếu đưa vào thực đơn chung của bữa ăn thì nên dùng đến chanh, ngò, ớt bị. Loại ớt bị có màu vàng hay đỏ tốt hơn loại có màu xanh.

- Nên dùng nhiều các loại gia vị như gừng, nghệ, tỏi, hành, rau diếp cá. Các loại gia vị này có công năng làm loãng máu và hạ *cholesterol*.
- Ăn nhiều nấm mèo cũng là một giải pháp hỗ trợ tốt cho việc hạ huyết áp. Nhiều cuộc nghiên cứu chính thức đã cho thấy là trong nấm mèo có nhiều hoạt chất giúp làm giãn mạch và loãng máu.
- Về thức uống, tốt nhất nên dùng trà xanh một cách thường xuyên. Trà xanh sử dụng cho người cao huyết áp không nên pha với nước sôi, mà chỉ nên ở khoảng 80°C, với thời gian pha là khoảng 7 phút. Cần chú ý vì điều này có khác với tập quán thông thường của dân... sành trà.
- Người bị cao huyết áp tốt nhất là nên... ăn chay, nghĩa là loại trừ hẳn các thức ăn trong nhóm thứ tư. Các công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người bệnh cao huyết áp ăn chay có tỷ lệ tử vong thấp hơn đến 5 lần so với những người ăn thịt. Rõ ràng là những người đang bị cao huyết áp dù chưa muốn quy y của Phật thì cũng phải cố gắng ăn chay để gia tăng khả năng sống còn.

- Thức ăn giàu chất xơ là nhóm thức ăn cuối cùng cần đề cập đến cho những người bị huyết áp cao. Các chất xơ trong bữa ăn của người cao huyết áp có 2 công năng chính: giúp chống tăng cân, kẻ thù số một của cao huyết áp, và giúp làm giãn mạch máu, hỗ trợ tối đa cho tác dụng của các thuốc hạ áp. Thực phẩm có nhiều chất xơ là các món như cơm gạo lứt, đậu đỏ, đậu đen, khoai lang, rau cải, mè, chuối, xoài...

▪ Hen suyễn

Thức ăn cho người bị hen suyễn nhằm tạo được các tác dụng gia tăng sức đề kháng của cơ thể và làm long đàm để giảm nhẹ cơn hen suyễn, đồng thời có thể giúp kéo dài thời gian giữa các cơn hen suyễn, hay nói cách khác là giảm bớt số cơn hen.

- Các loại gia vị như củ hành, củ tỏi có thể dùng trong thức ăn để tạo tác dụng long đàm và diệt trùng trong đường hô hấp.
- Tăng cường cung cấp *vitamin A* cho cơ thể qua các món ăn như củ cải, rau dền, xà lách soong, ớt bị, cà chua...
- Nên thường xuyên dùng nước chanh, sữa chua mỗi ngày.

- Bổ sung *vitamin* B6 cho cơ thể bằng cách ăn nhiều trái bơ.
- Nên ăn cải chua đều đặn trong nhiều tháng, với mức độ khoảng 2 đến 3 ngày một lần.
- Bổ sung các khoáng chất *magnesium* và *mangan*, kẽm bằng các thức ăn đơn giản như giá sống, đậu nành, trứng vịt muối, hạt điều, đậu phộng.
- Nước uống trong ngày nên dùng các loại như trà xanh pha với gừng, hoặc cho thêm cam thảo, đại hồi.

▪ **Đầy bụng**

Đầy bụng có thể chỉ là hiện tượng nhất thời sau một vài bữa ăn đặc biệt nào đó, hoặc vào lúc cơ thể có những vấn đề mỗi mệt, rối loạn làm ảnh hưởng đến tiêu hóa mà sinh ra, nhưng cũng có thể là một bệnh chứng kéo dài thường xuyên. Chế độ ăn uống thích hợp có thể ngăn ngừa không bị đầy bụng, và cũng có thể giúp người bị đầy bụng cảm thấy dễ chịu và mau trở lại bình thường hơn.

- Người thường xuyên bị đầy bụng không nên ăn quá no. Thay vì vậy, nên chia ra thành nhiều bữa ăn nhỏ để việc tiêu hóa được dễ dàng hơn.

- Nếu thường bị đầy bụng, uống mỗi ngày tối thiểu một ly sữa đậu nành, liên tục trong 2 tuần có thể sẽ cải thiện vấn đề.
- Nên bổ sung khoai lang vào thành phần bữa ăn hàng ngày. Một số thực phẩm giàu chất xơ khác cũng có thể được dùng thêm như cơm gạo lứt, đậu đỏ, đậu đen, rau cải, mè, chuối, xoài...
- Tăng cường lượng *vitamin A* cho cơ thể bằng các thức ăn như cà-rốt, rau dền, cà chua, đu đủ, dưa gang, bơ...
- Không ăn quá nhanh, phải nhai thật kỹ khi ăn để đảm bảo thức ăn được trộn đều với dịch tiêu hóa.
- Không uống các loại nước ngọt có ga, cũng không dùng các thức ăn ngọt như bánh, kẹo. Không dùng cả đường khi nấu ăn.
- Nước uống thường ngày nên dùng trà ác-ti-sô. Tất nhiên là không được uống với đường.

▪ **Xơ cứng động mạch**

Trước đây, xơ cứng động mạch – mà thường gặp nhất là xơ vữa động mạch – vẫn thường được xem là bệnh chứng đặc biệt chỉ xuất hiện ở người

lớn tuổi. Điều này không còn đúng nữa. Y khoa hiện đại đã xác định được các hình ảnh xơ cứng động mạch trên đối tượng trẻ tuổi, thậm chí là với trẻ con. Vì thế, xơ cứng động mạch có thể xem là căn bệnh nguy hiểm cho mọi lứa tuổi. Bệnh hình thành một cách âm thầm, chậm chạp, và việc điều trị thuốc men thường là được áp dụng vào những thời điểm đã muộn màng vì không phát hiện kịp thời. Vì thế, nếu chú ý đến vấn đề ăn uống dưỡng sinh để phòng bệnh ngay từ khi bệnh chưa phát sinh sẽ là một biện pháp vô cùng tích cực và hiệu quả.

- *Vitamin C* đặc biệt cần thiết trong phòng và trị xơ vữa động mạch. Bác sĩ *Willis* ở *Canada* đã có một công trình nghiên cứu xác nhận rằng nhu cầu *vitamin C* để giúp mạch máu chai cứng có thể hồi phục trở lại là cao gấp 20 đến 30 lần nhu cầu thông thường. Cơ thể chúng ta không tự tổng hợp được *vitamin C* như một số các động vật có xương sống khác, vì thế phải phụ thuộc hoàn toàn vào lượng *vitamin C* trong thức ăn. Để có nhiều *vitamin C* cho cơ thể, không gì tốt bằng tập thói quen thường xuyên ăn các loại trái... chua. Tất nhiên, chua quá

như chanh thì chỉ có thể dùng kèm trong bữa ăn như gia vị mà thôi, nhưng các loại chuối, cam, quýt, và nhất là bưởi thì có thể ăn thường xuyên rất tốt. Rau quả cũng có nhiều loại chứa *vitamin C*, như cà chua, cà-rốt, bắp cải, ớt bị, cải rổ, dưa leo, hành, ngò, rau quế, nhưng nếu nấu chín quá thì xem như ... công cốc. Vì thế, tốt nhất là nên rửa sạch ăn tươi, với hình thức như rau trộn chẳng hạn. Cách ăn này không chỉ cung cấp *vitamin C* mà còn kèm theo nhiều *vitamin* và khoáng chất khác nữa.

- Người không muốn hoặc đã bị xơ vữa động mạch tốt nhất là nên nói lời từ giã với các loại chất béo có nguồn gốc động vật và các chất ngọt như bánh kẹo. Để đảm bảo nguồn chất béo tốt có thể dùng đậu phộng, hạt điều, hạt bí... Các loại thức ăn này còn cung cấp các nguyên tố vi lượng như *magnesium*, kẽm, *chrom* và *selen*.
- Những thức ăn có chứa một hoạt chất gọi là *ubichinon* (Q10) có thể giúp phòng và trị xơ vữa động mạch. *Ubichinon* có nhiều trong cà-rốt, cà chua, rau dền, bắp cải, tỏi, trái thơm. Riêng trái thơm, cùng với trái đu đủ còn là các

loại trái cây có công năng kháng viêm, giúp ngăn chặn được các phản ứng viêm tấy trên thành động mạch.

- Thức uống rất tốt cho người bị xơ vữa động mạch là nước trà pha với gừng và trà ác-ti-sô. Nếu có điều kiện thì dùng thêm sữa chua, nước chanh.

- **Người đang hồi phục sau cơn bệnh**

Người đang hồi phục sau cơn bệnh có đặc điểm chung là cơ thể vẫn còn yếu, nhu cầu dinh dưỡng thường tăng vọt để bù đắp, khắc phục những thương tổn do cơn bệnh. Tuy nhiên, một số bệnh không gây thương tổn nhiều đến hệ tiêu hóa, nên người bệnh sau khi hồi phục có thể ăn ngấu ngiến với khẩu phần nhiều hơn bình thường, giúp nhanh chóng lấy lại thể lực trước đó. Một số bệnh khác, ngay cả khi đã khỏi bệnh nhưng hệ tiêu hóa vẫn còn hoạt động khá yếu ớt, người bệnh dù thêm ăn nhiều – theo bản năng tự nhiên – nhưng nếu không thận trọng sẽ dễ dàng bị bội thực hoặc mắc phải các bệnh về tiêu hóa.

▪ Thành phần thức ăn

Nhu cầu về thức ăn cho người đang hồi phục sau cơn bệnh cũng đòi hỏi có dinh dưỡng cao và dễ hấp thụ, để đảm bảo giúp đẩy nhanh tiến trình hồi phục sức khỏe. Trừ khi người bệnh có vấn đề về hệ tiêu hóa, bằng không thì việc ăn uống không cần thiết phải kiêng khem nhiều. Nếu người bệnh cảm thấy thèm ăn và ăn nhiều thì đó là phản ứng rất tự nhiên của cơ thể. Chỉ cần lưu ý đừng ăn quá no là được. Thành phần thức ăn gợi ý cho đối tượng này có thể là khoảng từ 35% đến 40% thức ăn nhóm thứ nhất (giàu tinh bột), từ 35% đến 40% thức ăn nhóm thứ hai (trái cây, rau quả...), từ 20% đến 25% thức ăn nhóm thứ ba (giàu *protein*), và tối đa khoảng 5% thức ăn thuộc nhóm thứ tư.

▪ Vài điều cần lưu ý

- Người vừa khỏi bệnh nói chung vẫn còn đang yếu và có nhiều nguy cơ bị bội thực hoặc rối loạn tiêu hóa. Nên cho người bệnh ăn những thức ăn dễ tiêu hóa. Các món canh, súp rau đậu, cháo dinh dưỡng, tàu hủ, sữa đậu nành... là những món nên đưa vào thực đơn thường xuyên, và nhớ là nên ăn nóng.

- Rau cải, trái cây tươi không cần phải kiêng cử như quan niệm của một số người. Ngược lại cần ăn nhiều để cung cấp lượng *vitamin* và các khoáng chất vi lượng cho cơ thể. Nhưng yêu cầu quan trọng nhất cần nhớ là phải đảm bảo vệ sinh. Rau sống mà không được rửa sạch sẽ là nguồn nhiễm khuẩn “tổng hợp” mà không ai có thể biết chắc sẽ gây bệnh gì. Không ăn những trái cây có dấu hiệu úng thối, chín quá hoặc đã bị giập.
- Dù người vừa khỏi bệnh có thể rất thèm ăn và muốn ăn nhiều, nhưng không nên ăn quá no. Nên phân chia thành nhiều bữa ăn nhỏ hơn trong ngày thay vì chỉ là 3 bữa chính.
- Nước uống không chỉ đơn thuần là nước uống, mà còn có thể là nguồn dinh dưỡng tốt nếu như bạn chọn các loại nước ép trái cây, sữa đậu nành, mật ong... để dùng thường xuyên trong ngày. Dù là loại nước gì, cũng phải đảm bảo tối thiểu là 2 lít nước mỗi ngày.
- Chỉ chú ý việc ăn uống không thôi thì chưa đủ, cần có chế độ nghỉ ngơi thích hợp để cơ thể có điều kiện hồi phục hoàn toàn.

3. Kết luận

Vấn đề ăn uống có ý nghĩa quyết định đối với sức khỏe của chúng ta, điều đó đã quá rõ ràng không có gì để bàn cãi. Dựa trên các nguyên tắc dưỡng sinh, chế độ ăn uống thích hợp có thể giúp chúng ta duy trì một đời sống vui khỏe, ít bệnh tật. Ngoài việc tiếp thu những kiến thức khoa học hiện đại về dinh dưỡng, việc ăn uống theo dưỡng sinh có những nét khác biệt chính như sau:

- **Thuận theo tự nhiên**

Các món ăn uống theo dưỡng sinh đều là các món ăn tự nhiên, không chế biến cầu kỳ và càng không dùng đến các dạng chiết xuất. Mặc dù là cùng một thành phần dinh dưỡng, nhưng sự hấp thụ tự nhiên của cơ thể từ thực phẩm có tác dụng tốt hơn nhiều so với việc sử dụng các dạng được bào chế sẵn. Dựa trên cơ sở này, chúng ta có thể thay đổi một vài vấn đề trong quan điểm thông thường về việc ăn uống hiện nay. Lấy ví dụ, việc tăng cường lượng *vitamin C* cho cơ thể là điều cần thiết rất phổ biến, thường gặp ở hầu hết người bệnh. Trong trường hợp này, các bác sĩ đều dễ dàng nhất trí với nhau khuyên người

bệnh nên ăn nhiều thực phẩm có chứa *vitamin C* hơn là sử dụng dạng chế phẩm, mặc dù viên uống *vitamin C* dùng tiện lợi hơn nhiều. Đây không phải là vấn đề tiết kiệm tiền bạc, vì để có được một lượng *vitamin C* tương đương với 1 viên uống 500mg từ trái cam, chưa hẳn đã ít tiền hơn. Trong nhiều trường hợp tương tự khác, tuy không nói ra, người ta vẫn thừa nhận tính chất “thuận theo tự nhiên” tốt hơn là việc sử dụng một sản phẩm “nhân tạo”. Khoa dinh dưỡng trị liệu cũng cố gắng hết mình cho những bữa ăn lành mạnh chứ không phải là những toa thuốc chứa đủ các hoạt chất cần có.

Tuy nhiên, khi cần tăng cường chất béo, người ta vẫn chuộng dùng các loại dầu ăn thực vật, thay vì là từ các dạng tự nhiên hơn như đậu phộng, đậu nành, mè, hạt điều...

Điều này có lẽ có những lý do nhất định của nó. Lý do thứ nhất, việc dùng dầu ăn làm tăng thêm tính chất ngon miệng, hợp khẩu vị của bữa ăn. Do thói quen đã quá lâu khó lòng thay đổi, nhiều người hầu như không thể tưởng tượng được việc nấu một bữa ăn mà không dùng đến dầu ăn! Thứ hai, nếu so với các loại mỡ động vật thì dầu ăn

thực vật đã là tốt hơn nhiều. Quả thật, chưa có lời khuyên chính thức nào của các chuyên gia về việc không nên dùng dầu ăn thực vật.

Tuy nhiên, trên cơ sở dưỡng sinh, chúng ta có thể thấy ngay rằng chọn lựa nguồn chất béo hấp thụ tự nhiên từ đậu phộng, đậu nành, mè, hạt điều... là tốt hơn. Tương tự, chưa có lời khuyên chính thức nào về việc không nên uống *vitamin C*, nhưng chọn lựa ưu tiên của các bác sĩ vẫn là ăn uống tự nhiên thay vì uống thuốc. Vậy thì tại sao chúng ta phải dùng đến dầu ăn chỉ vì đó là một thói quen? Việc sử dụng dầu ăn luôn kèm theo với nhiệt độ cao khi nấu ăn và điều đó phá hủy hầu hết các *vitamin* quý giá trong thực phẩm. Trong khi thực tế là nếu bạn ăn đậu phộng luộc thì cơ thể vẫn hấp thụ đủ chất béo không kém việc sử dụng dầu ăn.

Trong hầu hết các trường hợp khác, việc sử dụng thức ăn gần gũi với thiên nhiên ngày càng chứng tỏ được tính chất có lợi cho sức khỏe hơn so với các thức ăn chế biến, cũng như các thức ăn có nguồn gốc từ động vật.

Kết quả phân tích của tiến sĩ *Anderson* công bố trên tạp chí y khoa nổi tiếng *New England*

vào tháng 8 năm 1995 cho thấy rằng việc thay thế *protein* động vật bằng *protein* đậu nành làm giảm đáng kể tổng số *cholesterol* (9,3%) và *LDL cholesterol* (12,9%). Mức *triglyceride* cũng giảm rất nhiều (10,5%).¹ Mức *cholesterol* vào thời điểm bắt đầu càng cao thì tác động của *protein* đậu nành càng lớn. Trong thực tế, với những người có mức *cholesterol* cao nhất (trên 335 mg/dl), đã thấy giảm nhiều đến 24% mức *LDL cholesterol*. Các kết quả tích cực này chứng minh một cách hùng hồn rằng khi con người theo với sự ham muốn của mình mà đi ngược lại tự nhiên luôn phải chuốc lấy những bất lợi. Thậm chí, không lâu sau đó, một cuộc nghiên cứu của tiến sĩ *John Crouse* còn cho thấy là ngay cả *protein* trong sữa bò cũng hoàn toàn không tạo ra được những kết quả khả quan cho sức khỏe như *protein* trong đậu nành.

Mặc dù vậy, cho đến nay vẫn không ít người còn hoài nghi về việc nếu không có chất đạm động vật trong bữa ăn thì có thể dẫn đến sự thiếu hụt dinh dưỡng. Một lần nữa, rõ ràng là thói quen lâu đời rất khó thay đổi, bởi vì thực tế chúng ta đã có

¹ Những chỉ số này cho thấy sự cải thiện đáng kể về tình trạng sức khỏe của bệnh nhân có mức *cholesterol* cao.

quá nhiều bằng chứng từ những người ăn chay vì lý do tín ngưỡng – không ăn thịt cá – phần lớn những người này đều vẫn khỏe mạnh tráng kiện. Hơn thế nữa, khuynh hướng “ăn chay” ngày nay đang lan rộng ở các nước phương Tây mạnh mẽ hơn bao giờ hết, không chỉ vì tín ngưỡng, mà còn là vì lý do sức khỏe.

Mặt khác, khuynh hướng lạm dụng thuốc men điều trị ngày nay cũng đang được các chuyên gia y tế lên tiếng cảnh giác. Rất nhiều bậc cha mẹ tuy rất thương con nhưng chỉ vì kém hiểu biết đã liên tục cho trẻ dùng các loại thuốc hạ nhiệt (*paracetamol, aspirin...*) như cơm bữa, bất cứ lúc nào trẻ thấy “ấm đầu”. Hầu hết trong các trường hợp đó đều là không cần thiết, và vì thế lượng thuốc đưa vào cơ thể không có ý nghĩa gì khác hơn là những chất độc gây hại cho cơ thể. Thậm chí cả thuốc kháng sinh cũng được dùng một cách bừa bãi với cách nghĩ “*phòng bệnh hơn chữa bệnh*”! Nếu “*phòng bệnh*” theo cách này thì rõ ràng phải nói là “*chuốc bệnh*” mới đúng hơn. Trên cơ sở dưỡng sinh, tất nhiên việc sử dụng đến thuốc men phải được xem là chỉ trong những trường hợp bất khả kháng, mà không phải theo

kiểu “*thà làm hơn bỏ sót*”. Và ngay cả khi phải dùng thuốc thì nguồn dược liệu thiên nhiên vẫn được xem là tốt hơn so với các chế phẩm từ hóa chất tổng hợp.

- **Chế phục lòng ham muốn**

Để thực hiện tốt nguyên tắc thuận theo tự nhiên, hay trong một số trường hợp có thể nói là quay về với tự nhiên, rõ ràng là chúng ta cần phải có sự chế phục lòng ham muốn. Khi chế phục được lòng ham muốn, chúng ta mới có thể giữ được sự điều độ, mực thước, và chính đây là những yếu tố quan trọng để duy trì sức khỏe.

Trong các biểu hiện của lòng tham thì có lẽ “tham ăn” là thường gặp nhất, cả về nghĩa hẹp cũng như nghĩa rộng. Việc chế phục được lòng tham để chọn lựa và quân bình bữa ăn hàng ngày theo đúng hướng có lợi cho sức khỏe, tuy là việc mà bất cứ ai cũng có thể làm được, nhưng lại quả thật không dễ dàng gì. Đối với dưỡng sinh, không chỉ là chuyện ăn uống, mà chính là thông qua việc này còn giúp cho tâm ý của chúng ta trở nên thuần thực hơn, làm cơ sở cho một nếp sống thanh thoát, cao thượng hơn.

Khi vượt qua được sự ham muốn thường tình, tất cả các bữa ăn đối với chúng ta đều sẽ như nhau. Không có những bữa ăn ngon miệng quá đà, cũng không có những bữa ăn chỉ nuốt vội nuốt vàng đôi ba miếng. Mỗi một bữa ăn đều mang ý nghĩa là nguồn năng lượng tất yếu để đảm bảo cho cuộc sống vui khỏe của chúng ta. Vì thế, cần được chọn lựa trong sự hiểu biết, và cũng cần được ăn trong sự hiểu biết, không tham đắm.

Chính trên cơ sở này mà chúng ta càng cảm nhận được đầy đủ tính chất ngon miệng của một bữa ăn vượt xa mức thông thường. Cần dành thời gian thỏa đáng cho mỗi bữa ăn, để có thể ăn chậm rãi, thông thả không vội vàng. Một tâm trạng hồi hả trong khi ăn không bao giờ là tốt cho hệ tiêu hóa. Điều này có những cơ sở khoa học của nó mà không phải là một nhận xét mang tính chủ quan. Hơn thế nữa, bạn cần chú tâm vào bữa ăn, nhận biết từng món ăn thay vì là để lòng lo nghĩ đến trăm công ngàn việc khác.

Bữa ăn lành mạnh luôn về gần với thiên nhiên, với những màu sắc tự nhiên của rau cải, trái cây... và bạn nên ngồi vào bữa ăn với tâm trạng mở

lòng tiếp cận với thiên nhiên. Nếu bạn thực hành một bữa ăn dưỡng sinh trong những ý nghĩa như vừa nói, tôi tin chắc là bạn sẽ tự cảm nhận được nhiều hơn những gì tôi có thể mô tả.

- **Sự sáng tạo**

Nếu bạn thờ ơ với những bữa ăn, đó là dấu hiệu bệnh lý trên tất cả mọi dấu hiệu khác. Nói cách khác, sức khỏe của bạn, sự sống của bạn đang mất đi ngay cả khi bạn chưa cảm nhận được điều đó.

Sự sống chính là sáng tạo. Và nếu bạn quan tâm thỏa đáng đến các bữa ăn, bạn không thể không sáng tạo – một cách hoàn toàn tự nhiên chứ không phải là gượng ép.

Chính nhờ đặc điểm này mà người xưa đã truyền lại cho chúng ta không biết bao nhiêu là món ăn đầy tính sáng tạo. Bạn thử nghĩ xem, thật thú vị biết bao nhiêu với con người đầu tiên tìm ra cách làm chao từ những miếng tàu hủ! Chưa hết, làm sao người ta lại biết làm ra tàu hủ từ đậu nành? Và ai là người đầu tiên nghĩ đến để có thể biết được rằng trong quả dưa xanh to nặng kia có chất nước ngọt ngào uống được?

Có vô số những phát kiến, sáng tạo mà kho tàng văn hóa ẩm thực nhân loại còn ghi lại. Và ngay trong mỗi bữa ăn hàng ngày, bạn cũng sẽ liên tục có không ít những sáng tạo nếu bạn có sự quan tâm thỏa đáng. Cách nấu nướng mỗi bữa ăn, dù đơn giản nhưng cũng không bao giờ là cố định. Cách kết hợp các món ăn trong thực đơn hàng ngày, cách chọn lựa món ăn sao cho vừa ngon miệng vừa đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, thậm chí cho đến cách ăn mỗi món ăn như thế nào cho phù hợp... Tất cả đều là những đề tài sáng tạo. Chính trên cơ sở này mà ẩm thực dưỡng sinh cung cấp cho bạn chủ yếu là những nguyên tắc mà không phải là những công thức cố định. Dựa vào những nguyên tắc, bạn sẽ tự mình có thể đưa ra những công thức riêng trong từng trường hợp, phù hợp với chính mình mà không đi ngược lại các nguyên tắc chung.

o o o

Chế độ ăn uống theo dưỡng sinh mang lại những kết quả tích cực cho sức khỏe, điều đó ngày nay không cần bàn cãi vì những chứng cứ thực tế đã quá rõ ràng. Tuy nhiên, những kết quả

tích cực ấy đến mức độ nào thì vẫn còn nhiều bất đồng trong chính những người tin theo và thực hành dưỡng sinh. Một số tác giả không ngần ngại nói rằng ăn uống theo dưỡng sinh có thể trị được “*bách bệnh*”, thậm chí cả ung thư. Trong nhiều ấn phẩm từ đầu thập niên 1970, tôi đã đọc thấy những tuyên bố rất dứt khoát về việc “*không có bệnh nan y*” đối với dưỡng sinh, về việc dưỡng sinh có thể “*trị dứt bệnh ung thư một cách dễ dàng*”, và còn đề cập cả đến việc dưỡng sinh có thể giúp “*vô hiệu hóa tác hại của phóng xạ bom nguyên tử*”. Tôi không nắm được cơ sở khoa học của các tác giả này, nhưng khoảng thời gian từ ấy đến nay – hơn 30 năm – cho tôi câu trả lời là vấn đề không được thực tế xác nhận.

Điều này không có gì lạ. Trên cơ sở như đã nói từ đầu, dưỡng sinh hàm nghĩa là nuôi dưỡng sự sống, vì thế nó phải được phát huy trên những thực thể còn có sự sống, sự sống càng mãnh liệt thì vai trò của dưỡng sinh càng được phát huy. Đó chính là lý do vì sao tôi nói rằng dưỡng sinh nhắm đến *phòng bệnh hơn là trị bệnh*. Và cũng vì thế, tôi hoàn toàn tin tưởng rằng dưỡng sinh có thể “*phòng ngừa được bách bệnh*”, kể cả ung

thư; còn việc “*trị ung thư dễ dàng*” thì thú thật tôi không tin lắm, và có lẽ cũng chẳng có người bệnh nào đã bị ung thư lại... dám tin. Điều này là vì đối với những căn bệnh gây thương tổn bất hồi phục cho cơ thể, dưỡng sinh chỉ có thể giúp bạn sống “khỏe hơn” trong giới hạn mà không thể “kéo ngược sự sống” trở lại.

Nhưng nếu mọi việc khởi đầu với một cơ thể khỏe mạnh thì điều đó hoàn toàn khác hẳn, vì sự sống được nuôi dưỡng thích hợp sẽ không có điều kiện cho bệnh tật phát sinh. Bản thân tôi hơn 15 năm qua chỉ đến gặp bác sĩ có một lần, nhưng đó là đến thăm chơi vì tình thân hữu chứ không phải để khám bệnh!

Niềm tin này của tôi không chỉ được chứng nghiệm bằng thực tế như đã nói, mà còn dựa trên những cơ sở khoa học không thể phủ nhận. Chúng ta đều biết rằng nguyên nhân chủ yếu giúp chúng ta có thể không mắc vào hàng trăm thứ bệnh tật trên đời là nhờ có một hệ miễn nhiễm tuyệt vời của cơ thể, chứ không phải hoàn toàn dựa vào các nguyên tắc phòng bệnh hay chủng ngừa. Tác dụng của môi trường bảo vệ và việc chủng ngừa

là không thể phủ nhận, nhưng điều đó rõ ràng là quá ít. Chỉ có một hệ miễn nhiễm khỏe mạnh, hoạt động tốt mới có thể giúp chúng ta yên tâm chống lại mọi bệnh tật. Và dưỡng sinh chủ yếu nhắm đến điều này. Nuôi dưỡng cơ thể trong điều kiện tối ưu phù hợp với thiên nhiên, giúp phát huy tối đa khả năng phòng bệnh của cơ thể. Hơn thế nữa, dưỡng sinh không chỉ là vấn đề món ăn thức uống như một số người thường lầm tưởng, dưỡng sinh còn có – và nhất thiết phải có – những khía cạnh quan trọng khác nữa mà chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu trong những chương sách tiếp theo đây.

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

1. HƠI THỞ VÀ SỨC KHỎE

Một trong những điều vô lý mà hầu hết chúng ta thường mắc phải là rất ít quan tâm đến hơi thở như một nguồn “dinh dưỡng”. Trong thực tế, chúng ta đều biết là lượng ô-xy trong máu đến từ hơi thở, là nguồn sống chủ yếu cho cơ thể nên vẫn quen được gọi là *dưỡng khí*. Nếu phải nhịn một vài bữa ăn, chúng ta vẫn sống. Nhưng bạn không thể nhịn thở theo cách như nhịn ăn! Dưỡng khí cần liên tục được đưa vào cơ thể, nếu không, sự sống sẽ chấm dứt.

Điều vô lý thứ hai là chúng ta cũng không mấy khi quan tâm đến công việc nặng nhọc mà mỗi hơi thở đều kiên trì thực hiện, ngoài việc cung cấp ô-xy cho cơ thể, đó là thải bỏ *thán khí* (CO_2) ra khỏi cơ thể. Thán khí là chất độc, theo đúng nghĩa là chúng ta sẽ chết nếu hít phải toàn là thán khí. Và hơi thở của chúng ta ngày đêm không ngừng nghỉ trong việc loại trừ chất độc ấy – phế phẩm của quá trình trao đổi chất – ra khỏi cơ thể.

Quả đúng là một công đôi việc. Hít vào, cung cấp dưỡng khí. Thở ra, loại bỏ thán khí. Hiệu quả làm việc của hơi thở chúng ta quả là không chê vào đâu được! Thế mà chúng ta lại chẳng mấy khi để tâm chăm sóc đến hơi thở, quả là điều bất công không thể lấy lý lẽ gì để biện hộ cho qua được.

Không giống như hoạt động của trái tim, vốn hoàn toàn nằm ngoài sự điều khiển của ý thức chúng ta – bạn không thể trực tiếp ra lệnh cho trái tim đập nhanh hơn hay chậm lại – hơi thở của chúng ta một mặt có thể diễn ra một cách hoàn toàn tự động, chẳng hạn như trong giấc ngủ, nhưng mặt khác cũng có thể chịu sự điều khiển của ý thức. Bạn có thể chủ động điều khiển được hơi thở nhanh hay chậm. Đây là một khác biệt có dụng ý của tự nhiên mà đã từ lâu chúng ta bỏ qua không quan tâm đến.

Người xưa biết rất rõ điều này. Dù là tự phát, các nền văn hóa lớn đều gặp nhau ở điểm biết vận dụng sự luyện tập hơi thở như một phần trong quá trình rèn luyện cơ thể. Người Ấn Độ từ cách đây hơn 25 thế kỷ – nói thế chỉ là con số ít

nhất mà chúng ta có thể biết chắc – đã biết đến việc luyện tập hơi thở trong quá trình tu tập của các vị tu sĩ. Đối với y học cổ truyền của Trung Hoa thì việc dùng khí công để chữa bệnh cũng đã có từ rất xa xưa.

Nhưng điều không may là ngay cả khi chúng ta không quan tâm đến hoạt động hô hấp thì nó có vẻ như vẫn cứ diễn ra bình thường. Tuy nhiên, trong thực tế thì dung lượng tối đa của phổi sẽ không bao giờ được đạt đến, đừng nói là tăng thêm, và lại ngày càng giảm thấp đi theo tỷ lệ với tuổi già. Đây là một nguyên nhân âm thầm làm suy yếu sức khỏe, một sự suy yếu *không đáng có* vì có thể ngăn chặn được với một chút hiểu biết và thực hành khá đơn giản. Nói cho cùng, bầu khí quyển này vẫn còn quá mênh mông đối với chúng ta, tại sao phải vô tình hạn chế nhu cầu dưỡng khí của cơ thể?

Người có luyện tập hơi thở sẽ gia tăng sức chịu đựng. Bạn có thể tự suy luận để thấy được như vậy mà không cần phải dẫn chứng nhiều. Bởi vì hơi thở là nguồn năng lượng, hơi thở được cung ứng đúng cách, đầy đủ thì cũng như máy xe có bình xăng tốt, làm sao không chạy “bốc” hơn?

Mặt khác, hơi thở bài tiết thán khí, nếu làm tốt hơn việc này chẳng là có lợi cho cơ thể hay sao? Người có bệnh, hoặc thậm chí người bình thường vào những lúc mệt mỏi, lượng thán khí bài tiết ra ngoài không hết nên có nồng độ tăng cao hơn trong máu, gây ra những cơn ngáp dài và cảm giác buồn ngủ, uể oải.

Nếu thán khí được đưa ra hết sạch, cơ thể sẽ duy trì trạng thái khỏe khoắn, tỉnh táo và năng lực làm việc được lâu dài. Điều này hoàn toàn phù hợp với cơ chế hoạt động của cơ thể như chúng ta đã biết.

2. KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

Tuy gọi là khí công, nhưng những phương pháp được trình bày ở đây sẽ không giúp bạn trở thành các nhà khí công như thường gặp trong các phim kiếm hiệp, có khả năng thổi một hơi làm cát bay đá chạy hoặc có thể vận khí điều công để chạy như bay trên mặt nước... Người viết sách này chưa có may mắn được học qua các môn học ấy. Khí công ở đây là khí công dưỡng sinh, và đơn giản chỉ có nghĩa là phương pháp rèn luyện hơi thở để giúp nuôi dưỡng sự sống một cách tốt hơn.

Nếu bạn thực hành những phương pháp này và cảm thấy sức khỏe tốt hơn, vui sống hơn, đó đã là tất cả những gì mà chúng tôi nhắm đến.

Để bắt đầu, nên chọn một thời điểm mà bạn thấy trong người thoải mái nhất. Người trẻ tuổi nên chọn lúc sáng sớm khi vừa thức dậy. Người lớn tuổi thường không được tỉnh táo, năng động khi ngủ mới dậy như những người trẻ tuổi, do đó nên chọn thời điểm trước khi ngủ. Nhưng đây chỉ là những thời điểm gợi ý ban đầu. Khi đã luyện tập thuần thục, bạn có thể luyện tập vào bất cứ lúc nào trong ngày.

Ngồi xuống với tư thế thật thoải mái. Có thể ngồi theo lối xếp chân lên đùi như tư thế tĩnh tọa của người ngồi thiền, lưng thẳng. Cũng có thể ngồi trên ghế tựa bụng thông chân, nhưng không được tựa lưng ra sau, vẫn phải giữ lưng thẳng.

Công việc đầu tiên của bạn là ngồi yên như thế và bắt đầu quan sát, theo dõi hơi thở bình thường của mình. Để làm được điều này, bạn tất nhiên phải buông bỏ đi tất cả những suy tư, lo lắng hiện có trong cuộc sống. Hãy yên tâm tạm gác lại tất

cả. Xem như bạn tạm thời vắng mặt khỏi cuộc đời này trong khoảng 30 phút đến một giờ thì cũng chẳng có chuyện gì trọng đại xảy ra đâu. Buông bỏ tất cả và chỉ chú tâm quan sát hơi thở mà thôi. Trong khoảng từ 10 đến 15 phút như thế, bạn sẽ có được một khái niệm về hơi thở của chính mình. Tuy nói là bình thường, nhưng trong thực tế thì khi bạn ngồi lại để quan sát như thế một lúc, hơi thở sẽ dần dần tăng nhanh một cách tự nhiên, do tâm trạng hơi căng thẳng của bạn trong lần đầu. Điều đó không quan trọng, cứ tiếp tục bình thường.

Sau khoảng 10 đến 15 phút “khởi động” như thế, bắt đầu chú ý hít vào thật sâu. Không cố gắng thái quá, nhưng luôn ghi nhớ trong đầu là thở càng sâu càng tốt. Sau khi đã hít vào đến mức tối đa, dừng lại trong khoảng thời gian đếm chậm từ 1 đến 5, sau đó chậm rãi để cho hơi thở đi ra. Vào cuối tiến trình thở ra, ép nhẹ cơ bụng lại để đẩy làn hơi cuối cùng ra khỏi cơ thể. Sau đó tiếp tục hơi thở vào. Quy trình được lập lại như cũ, một cách thông thả và chính xác. Lần đầu tiên, bạn có thể tập tùy ý nhưng không cần kéo dài quá 30 phút. Một số người không tập được

đến 30 phút, thường chỉ vì chưa quen với tư thế ngồi yên. Đừng ngại, chỉ vài ba lần tiếp theo nữa mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn. Một cách hoàn toàn tự nhiên, những lần tập về sau bạn có thể tăng dần thời gian, đến khoảng 1 giờ cho mỗi lần tập là được. Những lần tập về sau, không cần phải “khởi động” lâu, chỉ từ 5 đến 10 hơi thở bình thường là bạn đã có thể bắt đầu tiến trình tập thở sâu được rồi. Chú ý là mặc dù cố gắng thở sâu nhưng phải thật chậm rãi, thông thả.

Vấn đề thời gian sẽ phải giải quyết thế nào? Thời đại hiện nay của chúng ta là thời đại mà mọi thứ đều lao đi với tốc độ của hỏa tiễn. Dù không có hân hạnh được gặp nhau, tôi cũng có thể đoán chắc là bạn rất bận – có thể là suốt cả ngày. Bỏ ra một giờ đồng hồ mỗi ngày để tập dưỡng sinh, có “phí” quá chăng? Và liệu có thể cắt xén, xoay xở để có ra được một giờ ấy hay chăng?

Về khoản này, tôi có thể trấn an bạn ngay, bởi vì thực sự bạn không cần mất thời gian cho việc luyện tập. Hãy tính khoảng thời gian này vào... giờ ngủ của bạn. Bạn có thể hoài nghi, nhưng đó là sự thật. Nếu bình thường bạn đi ngủ vào lúc 9 giờ tối, hãy bắt đầu tập luyện cũng vào 9 giờ tối.

Nếu bình thường bạn thức dậy vào lúc 6 giờ sáng, hãy thức dậy sớm hơn đủ thời gian cho buổi tập luyện – 30 phút cho đến 1 giờ trước đó.

Tất nhiên sẽ có những khó khăn vì sự xáo trộn thời gian biểu lúc ban đầu. Bạn có thể sẽ cảm thấy thiếu ngủ, mệt mỏi, vì thực tế thì thời gian tập luyện ban đầu của bạn thường chưa mang lại hiệu quả bao nhiêu trong khi sự xáo trộn giờ giấc lại tức thời có tác dụng ngay. Tuy nhiên, hãy kiên nhẫn. Chỉ một thời gian ngắn, mọi việc sẽ thay đổi. Những thay đổi này có thể được chỉ ra về mặt cơ sở lý thuyết như sau, còn thực tế trường hợp của bạn có khả quan hơn hay không là điều bạn cần tự xem xét trong cách thực hiện của mình:

- Dung tích phổi thay đổi theo khuynh hướng gia tăng. Đây không phải chúng ta làm nở lớn buồng phổi, mà là sự luyện tập làm cho tất cả các cơ tham gia trong quá trình hô hấp đều làm việc tích cực hơn, dẫn đến gia tăng lượng không khí hít vào và thải ra.
- Cảm giác thiếu ngủ biến mất, vì thực tế thời gian tập thở nếu thư giãn hoàn toàn đầu óc sẽ có khả năng hồi phục sức khỏe cả về tinh thần lẫn thể chất, do đó cơ thể không còn mệt

mỗi nữa. Sai lầm thường gặp nhất trong giai đoạn bắt đầu là người tập thở không chú tâm được vào hơi thở mà suy nghĩ lung tung, thay vì thư giãn và buông bỏ mọi thứ. Trong trường hợp này, đầu óc quả thật sẽ rất mệt mỏi và đương nhiên là... thêm ngủ. Nếu bạn rơi vào trường hợp này, hãy kiên nhẫn. Chỉ cần bạn hiểu đúng vấn đề, mọi thứ tự nó sẽ được cải thiện qua thời gian.

- Thói quen thở sâu dần dần được hình thành một cách hoàn toàn tự nhiên. Bất cứ khi nào cần phải làm việc nặng nhọc hơn, chẳng hạn khi leo cầu thang hoặc chạy bộ, bạn sẽ có thể nhận ra cơ thể mình tự nhiên chuyển sang chế độ thở sâu giống như khi tập luyện.

Điều cần nói ở đây là, về cơ bản mọi thứ đều cần có thời gian. Hình thành một thói quen mới cũng như thay đổi một nếp sinh hoạt từ lâu ngày không phải chuyện dễ dàng, do đó đòi hỏi một sự quyết tâm và lòng kiên nhẫn. Tuy nhiên, mọi nỗ lực đúng hướng đều sẽ được đền bù xứng đáng.

Sau khi đã thuần thục với quá trình tập thở, bạn có thể bắt đầu vận dụng vào mọi khoảng thời gian trong ngày. Những giây phút nghỉ ngơi

giữa giờ làm việc trong ngày là dịp quý giá để bạn “bồi dưỡng” thêm cho cơ thể bằng loại năng lượng không mất tiền mua có sẵn quanh mình. Hãy tranh thủ để thở sâu dù chỉ là năm mười hơi thở. Thậm chí bạn có thể hình thành thói quen thỉnh thoảng thở sâu một vài hơi vào bất cứ lúc nào trong ngày.

Ở đây không thể không nhắc đến một điều, thuốc lá là kẻ thù của khí công dưỡng sinh, ngay cả thuốc lá do người khác hút chung quanh bạn chứ không cần là do chính bạn hút. Thử tưởng tượng, hít một hơi cho thật đầy buồng phổi, mà trong đó lượng ô-xy đã bị đốt sạch cả rồi thì lấy gì để nuôi dưỡng cơ thể? Những tác hại muôn mặt khác của thuốc lá sẽ được đề cập đến trong một phần sau của tập sách này.

3. VÀI PHƯƠNG THỨC TẬP LUYỆN BỔ SUNG

Kèm theo với phương pháp luyện thở chủ yếu như trên, bạn cũng có thể vận dụng một vài phương pháp khác để tăng cường sức khỏe. Những phương pháp giới thiệu ở đây đã được rất

nhiều người biết đến, có kết hợp giữa hơi thở và một số các động tác luyện tập đơn giản.

- **Luyện thở buổi sáng**

Buổi sáng mới thức dậy, kết hợp các động tác này trước khi tập thể dục. Cách luyện tập này giúp các cơ có liên quan trong tiến trình hô hấp được mạnh mẽ hơn, làm gia tăng dung tích buồng phổi.

- Đứng thẳng, hai chân dãn ra hình chữ V, hai tay dang ngang vai.
- Từ từ ngửa người về phía sau để lồng ngực căng ra, mặt ngược lên trời. Trong giai đoạn này, chậm chậm hít vào thật sâu.
- Dừng lại trong khoảng thời gian đếm chậm từ 1 đến 5, từ từ trở lại tư thế đứng thẳng rồi cúi về phía trước, đồng thời hai tay khép dần lại cho đến khi thân hình cúi gập hẳn xuống thì hai tay vừa chạm nhau. Hai chân vẫn đứng thẳng trong khi thân hình cúi gập xuống làm cho bụng bị ép lại. Trong suốt quá trình này thở dần hơi ra, cho đến cuối động tác thì thở ra vừa hết. Chú ý luôn giữ cho hai tay thẳng, chân cũng thẳng, không để đầu gối nhô về phía trước.

- Từ từ trở lại tư thế ban đầu rồi tiếp tục ngã người ra sau. Trong lúc đó hít hơi vào thật sâu.
- Lập lại toàn bộ động tác từ 15 đến 20 lần.

- **Các động tác dưỡng sinh Tây Tạng**

Các động tác dưỡng sinh Tây Tạng này đã được giới thiệu trong quyển *The Fountain of Youth* của tác giả người Anh *Peter Kelder*.

Nên tập vào buổi sáng, nơi thoáng mát, thoải mái. Có thể kết hợp với những phương pháp thể dục khác trong cùng buổi tập, không sợ có ảnh hưởng gì xấu cả. Mỗi động tác nên tập đủ 21 lần mỗi ngày. Tuy nhiên, lần đầu tiên nên thực hành vừa sức, sau đó tăng dần theo từng ngày, cho đến khi đạt yêu cầu, không cần vượt hơn số 21 lần. Đối với người già yếu, có thể chia số lần yêu cầu ra thành hai lượt trong ngày: sáng và tối, miễn là đủ số 21 lần trong ngày cho mỗi động tác.

Tất cả các động tác đều phải kết hợp song song hai yếu tố. Yếu tố thứ nhất là hơi thở. Hơi thở phải đều và sâu, cố gắng thở càng sâu càng tốt, dung lượng phổi sẽ tăng rõ rệt sau thời gian tập luyện, và điều đó giúp cung cấp đầy đủ lượng

dưỡng khí cần thiết cho cơ thể. Yếu tố thứ hai là sự chú ý. Trong khi thực hành mỗi động tác đều cần có sự chú tâm vào, ý thức rõ mình đang thực hành động tác nào, đã đến lần thứ mấy, cảm thấy gì trong cơ thể. Nói chung là tránh không suy nghĩ lan man đến những chuyện khác trong khi tập luyện. Sự định tâm này giúp phát huy tối đa tác dụng của phương pháp.

▪ **Động tác thứ nhất**

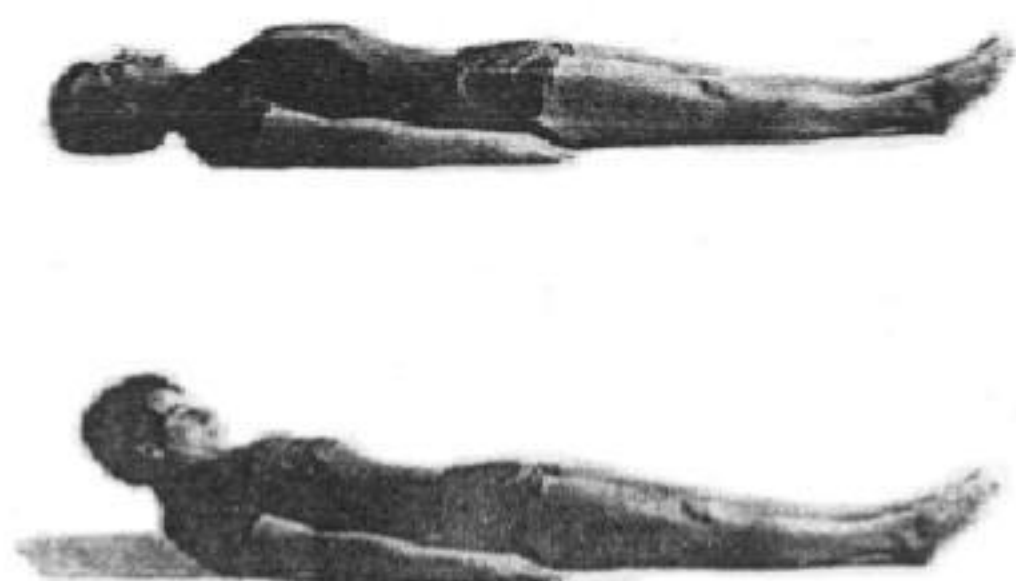


- Đứng thẳng người, mắt nhìn thẳng phía trước.
- Dạng hai tay ngang vai thật thẳng, rồi từ từ xoay cả thân hình theo chiều kim đồng hồ.
- Xoay đủ 21 vòng trong mỗi buổi tập.

Khi thực hành lần đầu, có người chỉ có thể xoay không quá 6 lần là đã chóng mặt muốn ngã. Vì thế, chỉ nên xoay đến khi thấy chóng mặt thì dừng lại. Ghi nhận con số đó và hôm sau tăng thêm 1 hoặc 2 vòng. Dần dần, việc xoay đủ 21 vòng sẽ rất dễ dàng, không còn chóng mặt nữa.

Để dễ dàng hơn khi thực hiện động tác này, nên chú ý nhìn vào một điểm cố định nào đó khi bắt đầu xoay. Trong khi xoay, hướng mắt về điểm ấy càng lâu càng tốt. Như vậy sẽ bớt thấy chóng mặt.

▪ Động tác thứ hai



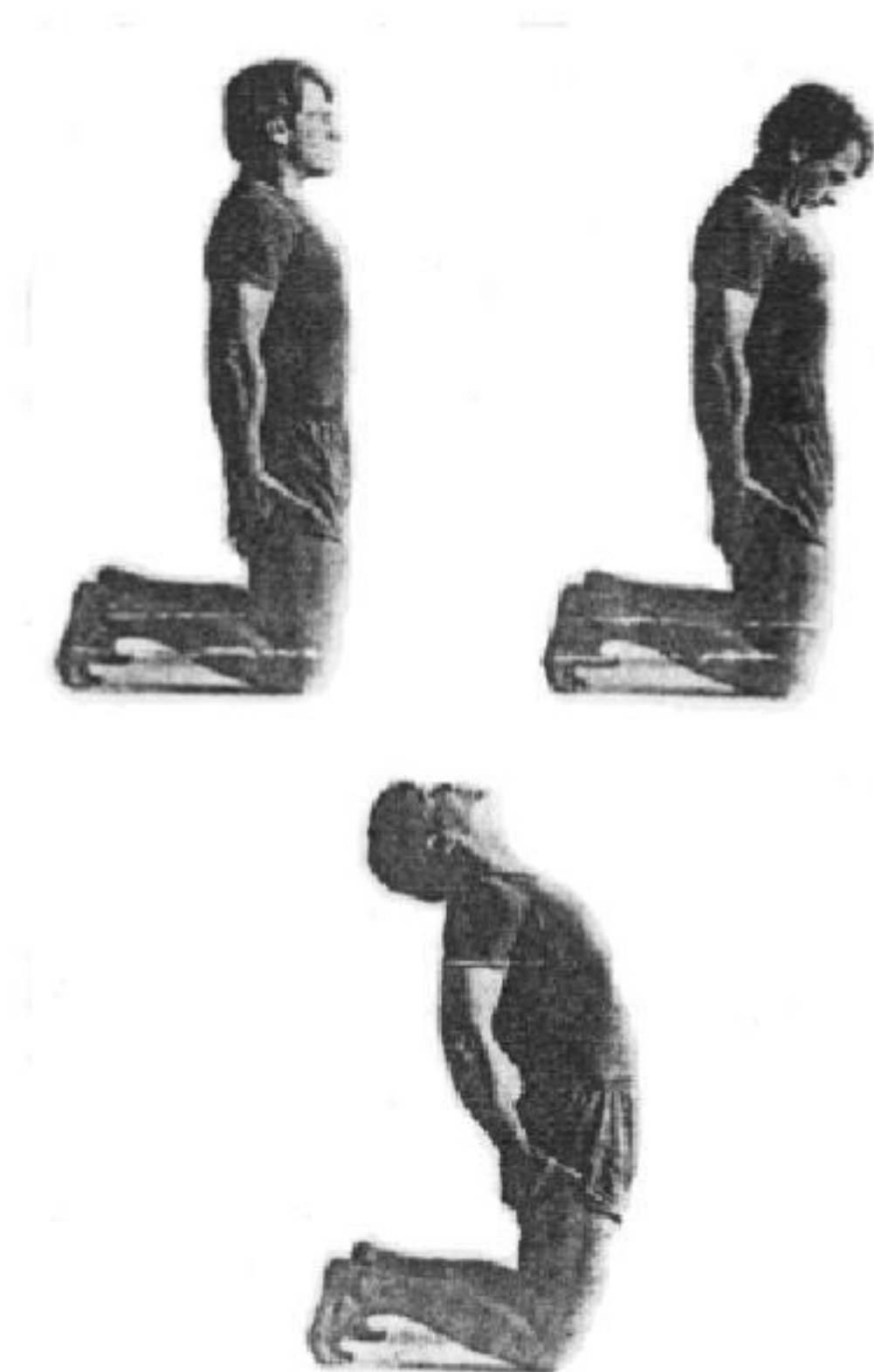
- Nằm duỗi dài trên sàn nhà – hoặc trên sân thì nên có đệm lót – mặt ngửa lên, hai tay duỗi thật thoải mái dọc theo người, gan bàn tay úp xuống, các ngón tay sát vào nhau.
- Tiếp đó, nhấc đầu lên, hướng cằm xuống ngực, đầu và ngực tạo thành một góc càng nhỏ càng tốt.



- Giữ nguyên tư thế và tiếp tục nhấc cả hai chân chĩa thẳng đứng lên, chân và thân hình tạo thành góc vuông, nhớ giữ thẳng gối, không gập lại.
- Sau đó, thông thả trả đầu và chân về vị trí ban đầu, trong khi gối vẫn luôn luôn giữ thẳng.
- Thư giãn tất cả cơ bắp và từ từ lập lại động tác, cho đến khi đủ số 21 lần.

Động tác này không khó thực hiện, nhưng khi tập lần đầu thường có cảm giác đau thắt ở bụng. Khi đó, nên dừng lại, vẫn nằm trên sàn, dùng tay xoa bụng một lát, sau đó tiếp tục. Mỗi buổi tập, cảm giác khó chịu này sẽ mất dần và về sau không còn nữa. Mặt khác, nếu không chú ý thì đầu gối thường có khuynh hướng cong gập lại, và như vậy động tác sẽ kém tác dụng.

▪ **Động tác thứ ba**



- Quỳ gối trên sàn nhà, hai chân khép và thẳng gối, lưng và đầu cũng thật thẳng, hai tay duỗi áp sát vào đùi.
- Tiếp theo, cúi đầu về phía trước hết mức nhưng vẫn giữ lưng thật thẳng.
- Khi đã cúi hết mức, từ từ trả về vị trí cũ và tiếp tục ngã luôn ra sau. Lần này cong hẳn cả phần lưng ra sau càng xa càng tốt, trong khi

gối vẫn giữ thẳng. Để làm điều này, hai bàn tay phải áp vào đùi và trở thành điểm tựa. Khi bám chắc tay vào đùi, lưng có thể cong ra sau nhiều hơn.

- Sau đó từ từ thẳng lưng lên và trở về tư thế ban đầu. Lập lại động tác cho đến khi đủ 21 lần.

Động tác này rất cần phối hợp nhịp nhàng với hơi thở: chậm, sâu và phân đều theo động tác. Khi lưng cong ra sau là lúc phải hít thật sâu vào lồng ngực. Khi thẳng lưng lên thì thở ra cho hết không khí. Ngoài ra, trong những lần tập đầu tiên, hai đầu gối thường rất đau, không chịu được đến 21 lần. Có thể quỳ trên một tấm lót mềm để giảm đau. Qua nhiều lần tập thì gối sẽ không còn đau nữa.

▪ Động tác thứ tư

- Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng về phía trước và hai bàn chân cách nhau khoảng một gang tay. Tay duỗi theo bên hông, gan bàn tay úp xuống sàn.
- Sau đó, cúi đầu về phía trước để cằm xuống gần ngực.



- Tiếp theo, từ từ ngẩng đầu lên và ngả dần ra sau, càng xa càng tốt. Cùng lúc, dùng hai tay làm điểm tựa nhắc cả thân mình lên, hai đầu gối cong lại để hai cẳng chân trở thành điểm tựa bên dưới. Như vậy, lưng được nâng lên cao và song song với sàn nhà, hai cánh tay và hai cẳng chân là trụ chống đỡ và cố tạo cho thẳng góc với sàn nhà.
- Ở tư thế cuối cùng này, gồng căng tất cả cơ bắp rồi từ từ hạ xuống, quay về tư thế ban đầu.

- ° Thư giãn một lát rồi lập lại động tác cho đến khi đủ số 21 lần.

Động tác này đòi hỏi sự chú ý nhiều hơn để có thể thực hiện một cách đầy đủ. Lần đầu tiên, thường khó nâng thân mình lên cao hết mức, nên phải có sự gắng sức thì những lần sau mới có tiến bộ. Ngoài ra, về hơi thở phải chú ý hít vào thật sâu khi nhấc thân mình lên. Khi hạ người xuống thì thở ép cho hết không khí ra.

- **Động tác thứ năm**



- Khởi đầu với hai tay chống trên sàn, mặt quay xuống, thân hình được chống lên như tư thế chuẩn bị hít đất.
- Hai bàn tay và hai bàn chân đều đặt cách nhau khoảng ba gang tay. Cánh tay và chân đều luôn luôn giữ thẳng.
- Hai tay chống thẳng trong khi thân hình cố gắng cong oằn xuống càng gần sàn nhà càng tốt.
- Cùng lúc, đầu ngã ra hướng sau lưng càng xa càng tốt.
- Tiếp theo, cúi đầu về hướng ngực và đồng thời nâng thân hình lên cao. Vì tay và chân đều giữ thẳng, nên thân hình lên cao hết mức sẽ tạo thành hình chữ V ngược.
- Từ từ hạ thân mình xuống và lập lại động tác cho đến khi đủ 21 lần.

Khi thực hiện động tác cuối cùng này, nên lưu ý gồng căng cơ bắp ở mỗi đỉnh điểm, khi thân hình lên cao cũng như khi hạ thấp hết mức. Về hơi thở thì chú ý hít thật sâu trong khi nâng người lên, và thở ép ra hết khi hạ thân hình xuống thấp.

4. KẾT LUẬN

Nếu như ai ai cũng phải thừa nhận rằng món ăn thức uống là nguồn trực tiếp cung cấp năng lượng cho cơ thể, thì quả thật rất ít người biết quan tâm chú ý đến nguồn “năng lượng đến từ khoảng không” qua hơi thở. Luyện tập thở sâu mang lại những chuyển biến sâu sắc cho cơ thể vì đảm bảo cung ứng đủ nguồn ô-xy cần thiết cho máu, cũng như thải bỏ hết thán khí ra khỏi cơ thể. Điều này có tác dụng duy trì sức khỏe thường ngày, đồng thời cũng có tác dụng giúp cơ thể tăng cường khả năng đề kháng vào những lúc có ốm đau hoặc thương tổn. Khi cơ thể mệt mỏi, việc ngồi yên thư giãn và thực hành thở sâu là biện pháp hồi phục tốt nhất có thể áp dụng trong mọi trường hợp. Bởi vì thực sự có những chứng bệnh làm người ta biếng ăn, nhưng chưa có chứng bệnh nào làm người ta biếng thở!

Khí công dưỡng sinh không phải là một phương pháp thần diệu để giúp bạn có thể “*cải lão hoàn đồng*”, nhưng với sự kiên trì chắc chắn nó có thể giúp bạn có một sức khỏe tốt đẹp hơn nhiều. Không chỉ là vấn đề thể chất, những buổi luyện

thở theo dưỡng sinh còn có công năng giúp bạn trừ bỏ mọi căng thẳng trong cuộc sống, lấy lại trạng thái quân bình để có thể tiếp tục vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Để đạt được mục tiêu này một cách hoàn hảo, bạn cũng cần có sự tu dưỡng thích hợp trong tâm hồn, rèn luyện một số những đức tính nhất định, mới có thể tạo ra những chuyển biến tích cực cả về thể chất lẫn tinh thần.

Kết hợp được chế độ ăn uống thích hợp với việc luyện tập thở sâu, có thể xem bạn đã như thành công được một nửa trong việc duy trì và bảo vệ sức khỏe bằng phương pháp dưỡng sinh. Một nửa vấn đề còn lại sẽ tiếp tục được trình bày trong chương sách tiếp theo đây.

ĐIỀU TÂM DƯỠNG SINH

1. CẢM XÚC VÀ SỨC KHỎE

Nếu như mối quan hệ giữa món ăn thức uống hàng ngày hoặc nguồn dưỡng khí đưa vào cơ thể là những mối quan hệ cụ thể, thông qua những tiến trình trao đổi chất, thì mối quan hệ giữa cảm xúc của chúng ta với sức khỏe là một mối quan hệ có vẻ như trừu tượng, khó thấy hơn.

Tuy nói là trừu tượng, khó thấy, nhưng bằng vào kinh nghiệm bản thân, bất cứ ai cũng có thể nhận ra ngay những mối quan hệ ấy nếu như quay lại quan sát chính bản thân mình trong một thời gian nhất định.

Khi trong lòng thư thái nhẹ nhàng, hoặc trong tâm trạng vui vẻ, thỏa mãn, chúng ta dễ dàng cảm thấy tất cả mọi thứ đều tốt đẹp. Mọi thứ, trong đó có cả sức khỏe của chúng ta. Ngược lại, trong một tâm trạng bất an, lo lắng, suy sụp, chúng ta như cảm nhận một màu đen bao trùm lên tất cả, và mọi năng lực hoạt động của bản thân cũng dường như suy kiệt.

Thực ra, tác động tích cực hay tiêu cực đến sức khỏe từ những tâm trạng cảm xúc khác nhau

cũng không hẳn là một mối quan hệ trừu tượng, bởi vì cơ chế hoạt động của chúng là những cơ chế rất cụ thể mà người ta có thể nắm bắt, phân tích được. Cơ thể con người khác với các loại máy móc ở điểm cơ bản là nó hoạt động dưới sự điều khiển của một hệ thần kinh, mà hệ thần kinh lại chịu tác động trực tiếp bởi các cảm xúc. Những trạng thái mà chúng ta gọi là hưng phấn hay uể oải đều là những kết quả cụ thể do cảm xúc tác động lên hệ thần kinh trung ương của chúng ta mà gây ra.

Nhưng hãy để lại công việc phân tích hoạt động thần kinh cụ thể cho các nhà khoa học, sinh vật học... Chúng ta chỉ cần những nhận xét rất đơn giản trong thực tế cũng có thể nắm bắt vấn đề. Một vận động viên ra sân thi đấu với tâm trạng đau buồn vì một tai nạn vừa xảy đến cho người thân của mình, sẽ không thể thi đấu thành công cho dù mọi điều kiện chuẩn bị trước đó đều hoàn hảo. Ngược lại, một tin vui có thể làm cho tinh thần phấn chấn hẳn lên và chúng ta sẽ có cảm giác như mình có thể làm được tất cả mọi việc.

Cảm xúc không chỉ tác động trực tiếp đến trạng thái tinh thần của chúng ta để tạo sự hưng phấn

hay suy sụp, nó còn ảnh hưởng đến sức khỏe qua việc gây tác dụng đến các hoạt động khác nữa của cơ thể.

Trong quy trình điều trị, tất cả các bác sĩ đều buộc phải giải thích cho bệnh nhân bị viêm loét dạ dày hiểu rõ về mối quan hệ giữa cảm xúc với căn bệnh của họ. Thuốc men điều trị sẽ hoàn toàn vô ích nếu như họ không cắt đứt được các nguồn gây căng thẳng hoặc tránh những cảm xúc quá mạnh trong cuộc sống hàng ngày. Mặt khác, những người bình thường mà có tâm trạng lo lắng căng thẳng nhiều luôn có nguy cơ rơi vào các triệu chứng của rối loạn tiêu hóa. Những căn bệnh tiêu biểu khác mà bệnh nhân luôn phải lưu ý đến cảm xúc của mình là các bệnh về tim mạch và cao huyết áp.

Nhưng đó là những tác động trực tiếp. Cảm xúc của chúng ta còn tạo ra hàng loạt các tác động gián tiếp khác gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Ăn không ngon, ngủ không yên là các tác dụng tiêu cực dễ thấy nhất, để từ đó mới dẫn đến sự suy sụp dần dần của sức khỏe. Thậm chí có những trạng thái tinh thần tự nó tạo thành một hiện

tượng bệnh lý mà người ta gọi là tâm bệnh, hay bệnh tâm lý.

Nói tóm lại, những cảm xúc của chúng ta có một mối quan hệ rõ ràng tác động đến sức khỏe. Thông qua việc điều hòa, tu dưỡng theo hướng ngày càng tốt đẹp hơn, chúng ta có thể chủ động tạo ra một sức khỏe cũng tốt hơn. Ngược lại, với tác động tiêu cực của những cảm xúc liên tục diễn ra thì những cố gắng thay đổi trong việc ăn uống và luyện thở cũng khó lòng mang lại được kết quả tốt đẹp.

2. ĐIỀU TÂM DƯỠNG SINH

Trên cơ sở mối quan hệ giữa cảm xúc và tình trạng sức khỏe, chúng ta sẽ đề cập đến một khía cạnh khác nữa của dưỡng sinh, đó là Điều tâm dưỡng sinh.

Nói một cách nôm na dễ hiểu, Điều tâm dưỡng sinh có nghĩa là điều phục tâm tính, rèn luyện, tu dưỡng tính tình theo hướng có lợi cho sức khỏe, cũng có nghĩa là nuôi dưỡng tốt hơn sự sống của chúng ta. Để làm được điều đó, trước hết chúng ta phải phân biệt được hai nhóm cảm xúc có

khuyñh hướng gây tác dụng tích cực và tiêu cực cho sức khỏe.

Nhìn qua một cách tổng quát, chúng ta đều có thể thấy ngay những tâm trạng có lợi cho sức khỏe là sự thanh thản, thoải mái, cảm giác thỏa mãn, hài lòng. Ngược lại, những tâm trạng căng thẳng, gò bó, bất mãn, không hài lòng là những tác nhân xấu cho sức khỏe.

Muốn thường xuyên đạt được những tâm trạng có lợi và tránh đi những tâm trạng bất lợi, chúng ta lại phải nhìn sâu hơn vào những nguyên nhân hình thành của chúng.

Một trong những nguyên tắc đầu tiên để đạt đến cuộc sống thanh thản, với một tâm hồn luôn lạc quan thoải mái, chính là nguyên tắc thứ hai của dưỡng sinh mà chúng ta đã đề cập đến từ đầu: *chế phục lòng ham muốn*. Lão Tử khuyên chúng ta thực hiện điều này bằng cách “*thiểu dục tri túc*”, nghĩa là ít ham muốn, tự biết đủ. Phật giáo thì chỉ ra rằng lòng ham muốn¹ là cội nguồn của mọi khổ đau. Các bậc thánh nhân đều khuyên người đừng chạy theo vật dục, hưởng thụ

¹ Thuật ngữ thường dùng trong Phật giáo là tham dục.

xa xỉ. Một cuộc sống đạm bạc, đơn giản, gần gũi với thiên nhiên bao giờ cũng mang lại cho chúng ta một tâm hồn lành mạnh, trong sáng. Chúng ta có thể tự suy xét, chiêm nghiệm về những điều này khi thử đi tìm giới hạn của lòng ham muốn. Bạn sẽ hoàn toàn thất vọng trong công việc này, bởi người xưa đã từng nói một cách rất tượng hình rằng: *Túi tham không đáy*. Nếu đã là không có giới hạn, làm sao chúng ta có thể thỏa mãn được nó? Tôi đã không ít lần chứng kiến những cuộc chạy đua không đích đến của những người chung quanh, và kết quả đạt được trong tương lai thì chưa thấy, nhưng trước mắt bao giờ cũng là một cuộc sống căng thẳng đến mệt mỏi. Nếu bạn mong muốn tích lũy thật nhiều tiền bạc của cải vì một lý do nào đó, thì chương sách này có lẽ không dành cho bạn; nhưng nếu chúng ta vẫn cùng chung hướng đi tìm đến một đời sống vui khỏe, hạnh phúc, thì việc chế phục lòng ham muốn tất yếu phải là bước khởi đầu.

Tinh thần vị tha là yếu tố thứ hai phải nhắc đến. Nếu như chế phục lòng ham muốn là “chính sách đối nội” tất yếu, thì tinh thần vị tha chính là một “chính sách đối ngoại” khôn ngoan không

thể thiếu. Sự nóng giận, ganh ghét, oán thù... luôn luôn là những yếu tố tạo ra trong chúng ta những cảm giác bất mãn, căng thẳng, không hài lòng. Phát triển lòng vị tha, chúng ta dẹp bỏ được nhiều cảm xúc tiêu cực. Nhờ có lòng vị tha, chúng ta dễ dàng yêu thương và cảm thông với người khác, sẵn sàng chia sẻ khó khăn cùng người khác. Những khuynh hướng tình cảm này bao giờ cũng mang lại cho chúng ta nhiều niềm vui trong cuộc sống. Và đó chính là những liều thuốc dưỡng sinh vô giá.

Tạo điều kiện tiếp xúc, gần gũi với thiên nhiên cũng là một tác nhân rất tốt để chúng ta tu dưỡng tâm tính. Thật khó mà mô tả bằng lời, nhưng nếu bạn đã từng đứng trên bãi cát cạnh bờ biển để đôi mắt nhìn ra mặt biển xanh mênh mông ngút ngàn dãy sóng, bạn sẽ cảm nhận được thế nào là sự nhỏ bé trước thiên nhiên bao la, và cũng đồng thời cảm nhận được sức sống dạt dào mà thiên nhiên quanh ta luôn mang lại. Thỉnh thoảng có một lần đi về vùng quê, hoặc tham gia một chuyến leo núi, đều là những cơ hội tốt để bạn tiếp xúc gần gũi với thiên nhiên.

Tạo ra được một nếp sống thanh thản, không chạy đua theo các nhu cầu vật chất, đồng thời biết yêu thương, chia sẻ với mọi người chung quanh, bạn sẽ cảm nhận được niềm vui và ý nghĩa thực sự của đời sống. Loại bỏ đi những giận hờn, phiền trách hay ganh ghét, tị hiềm, tâm hồn bạn sẽ luôn thấy lạc quan, thoải mái, và đó chính là những tiền đề không thể thiếu cho một sức khỏe tốt.

Ở đây cũng không thể không nhắc đến yếu tố sáng tạo. Bởi vì sáng tạo chính là sức sống, nên muốn có một cuộc sống vui khỏe không thể không sáng tạo. Đối với tuổi trẻ, sức sáng tạo như một nguồn lực tự nhiên tuôn trào, thể hiện ở sự tò mò, thích khám phá và luôn muốn thử qua những điều mới lạ. Với những người lớn tuổi, khuynh hướng suy yếu của sức khỏe tất yếu làm giảm dần đi sức sáng tạo. Với những người đã từng trải qua nhiều thất bại nặng nề thì tiến trình suy thoái này càng bị đẩy nhanh hơn nữa. Tuy nhiên, nếu hiểu được nguyên nhân thì chính điều này cũng giúp chúng ta nảy sinh giải pháp. Vì thế, việc tìm cách khôi phục lại tính sáng tạo có ý nghĩa quyết định giúp những người cao tuổi có thể phục hồi sinh lực.

Như đã nói, sự sáng tạo chính là sức sống trong ta, nên thực tế chúng ta không thể đánh mất nó, mà chỉ là vì thiếu những điều kiện khơi dậy khiến cho nó trở nên ngấm ngầm, tiêu cực. Khi bạn cảm thấy mình rơi vào tâm trạng chán nản, bi quan, đó là những lúc rất cần thiết phải tìm cách khơi dậy sự sáng tạo của mình. Có nhiều phương thức để làm việc đó, nhưng mỗi người cần đến một phương thức khác nhau, không ai giống ai. Các hình thức giải trí thích hợp cũng có thể là nguồn khơi dậy cảm hứng sáng tạo. Sáng tác văn thơ là hình thức thích hợp với những người có hoạt động trí óc nhiều hơn. Đừng nghĩ đến giá trị của bài thơ khi bạn viết ra nó. Tất nhiên chưa hẳn bạn có thể viết được những bài thơ hay như Hàn Mặc Tử hay Xuân Diệu... nhưng vấn đề chính yếu ở đây là khơi dậy tính sáng tạo, và bạn không cần thiết phải quan tâm đến việc bài thơ của mình có đáng để lưu truyền hậu thế hay không. Nói một cách khác, công việc chính là mục đích. Nếu bạn có thể say mê thực hiện nó, sức sống trong bạn sẽ được khơi dậy. Các bạn gái có thể học nấu ăn, may vá. Các bạn trai cũng có thể thử học thêm một ngoại ngữ, hoặc học vẽ, học nhạc...

Những quyết định này tất nhiên sẽ không nhằm tạo thêm thu nhập cho bạn – còn tốn kém là đằng khác – nhưng chúng có ý nghĩa ở chỗ mang lại cho bạn niềm vui và sức sống, để từ đó bạn có thể sống tốt hơn, vui khỏe hơn và do đó có thể làm tốt hơn những công việc khác.

Với những người mà công việc thực sự luôn đòi hỏi tính sáng tạo cao, điển hình như các nghệ sĩ sáng tác, bạn có thể thấy là tuổi già tác động rất ít đến tinh thần của họ. Tôi đã có lần được tiếp xúc với nhạc sĩ Hằng Vang¹ trong một đêm văn nghệ bỏ túi. Nhìn đôi mắt sáng tinh anh và phong cách biểu diễn của ông, chúng ta thấy như không có chút quan hệ nào với gánh nặng tuổi tác đã lộ rõ trên mái tóc đổi màu. Nếu những người trẻ tuổi luôn duy trì được một sức sống tương tự như thế, thì việc đạt đến một sức khỏe tốt bằng các phương pháp dưỡng sinh là điều không khó lắm.

¹ Nhạc sĩ Hằng Vang, tức Nguyễn Đình Vang, một trong các nhạc sĩ lão thành sáng tác rất nhiều ca khúc Phật giáo.

KẾT LUẬN

Cho đến lúc này, chúng ta đã đề cập đến ba khía cạnh khác nhau của phương pháp dưỡng sinh: Âm thực dưỡng sinh, Khí công dưỡng sinh và Điều tâm dưỡng sinh. Ba khía cạnh này chỉ được phân tách ra trong ý nghĩa để có thể tuần tự trình bày cùng độc giả, vì thực ra chúng có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, hoàn toàn không thể chia tách được. Điều đó có nghĩa là, bạn không thể chọn một trong ba phương pháp để theo đuổi thực hiện mà không cần đến các phương pháp khác. Cả ba thực ra cũng chỉ là một, vì chúng có mối quan hệ tương tác lẫn nhau và đồng thời hiện hữu trong mỗi chúng ta. Nói một cách dễ hiểu hơn, chúng chỉ là những mặt khác nhau của cùng một vấn đề.

Với một tâm trạng nặng nề vì ưu tư, lo lắng, hoặc hờn giận, căm ghét, bạn không thể thành công trong việc luyện thở. Bạn cũng không thể ăn ngon một bữa ăn dù đã được chọn lọc, chuẩn bị đúng cách. Mặt khác, việc luyện thở cũng sẽ không mang lại bao nhiêu hiệu quả nếu như bạn luôn ăn uống bữa bãi không đúng cách. Trong khi đó, một tâm hồn lạc quan, vui tươi lành mạnh sẽ giúp bạn dễ dàng bước vào thực hiện tốt các bài

tập luyện thở cũng như tuân thủ đúng các chỉ dẫn về chế độ ăn uống.

Như chúng ta đều thấy, cả ba khía cạnh này của phương pháp dưỡng sinh đều được xây dựng một cách nhất quán dựa trên các nguyên tắc cơ bản là thuận theo tự nhiên, chế phục lòng ham muốn và phát huy tính sáng tạo. Cũng tương tự như những ngành khoa học khác, khoa dưỡng sinh cũng liên tục phát triển qua thời gian, qua các thời đại. Những gì chúng ta hiểu về dưỡng sinh hôm nay đã có phần khác biệt so với trước đây vài ba mươi năm, và chúng ta cũng đoán trước là trong tương lai sẽ tiếp tục còn có những sự phát triển, thay đổi khác nữa để có thể thích hợp với từng thời đại. Tuy nhiên, những phát triển và thay đổi dường như chỉ là về tiểu tiết mà rất ít khi vượt ra ngoài các nguyên tắc căn bản, như thực tế đã chứng minh khi nhiều ngàn năm trôi qua mà nhận thức của các bậc thánh nhân xưa kia vẫn không hề sai lệch.

Sự phối hợp giữa Âm thực dưỡng sinh, Khí công dưỡng sinh và Điều tâm dưỡng sinh tạo nên một bức tranh hoàn chỉnh về phương pháp dưỡng sinh, cho dù vẫn còn một vài nét chấm phá sẽ được tiếp tục trình bày trong chương cuối của sách này.

CÁC VẤN ĐỀ KHÁC

Nếu như tập sách này được viết ra cách đây chừng nửa thế kỷ, có lẽ không cần có chương cuối này. Tuy nhiên, nhiều vấn đề trước đây giờ không còn giới hạn ở phạm vi của các cá nhân nữa, mà trở thành những hiện tượng cần có sự quan tâm của toàn xã hội. Hệ quả của điều này là, thay vì trình bày trong các chương sách trước, tôi đã quyết định tách một số các vấn đề ra riêng biệt trong chương này để có thể bàn sâu hơn đôi chút. Hơn thế nữa, điều này hoàn toàn không có tính cách “thời phong” mà thực sự là nhằm phản ánh đúng tầm quan trọng của chúng trong thời hiện đại.

THUỐC LÁ

Nếu bạn vẫn giữ thiện cảm với thuốc lá, toàn bộ những gì tôi đã cố gắng trình bày trong tập sách này sẽ được xem như tương đương với con số không. Tôi nói thế, cho dù là bạn đang hút thuốc lá, bởi vì thực tế ngày nay không ít người dù đang hút thuốc vẫn không thể có “thiện cảm” với thuốc lá khi hiểu rõ về nó. Nói khác đi, rất nhiều người

nghiện thuốc lá hiện nay đang trong tình trạng “bị hút” hơn là “được hút”. Và sự thay đổi nhận thức này đóng vai trò quyết định trong những bước tiến tiếp theo.

Nếu bạn muốn thực hành dưỡng sinh để có một đời sống khỏe mạnh, thì quyết định sáng suốt đầu tiên cần có là hãy “tuyên chiến” với thuốc lá, ngay cả khi bạn vẫn đang là người nghiện thuốc.

Mỗi năm, chỉ riêng ở Bắc Mỹ đã có xấp xỉ khoảng nửa triệu người chết vì các bệnh tật có liên quan đến thuốc lá. Con số này chiếm 20% trong tổng số người chết vì tất cả mọi nguyên nhân. Hút thuốc lá có thể gây ung thư phổi, điều này ngày nay ai cũng biết. Nhưng bạn có biết là những người hút thuốc lá cũng có nguy cơ mắc bệnh tim tăng gấp hai lần? Những tác hại lâu dài ít được biết đến hơn của việc hút thuốc lá là làm giảm thấp mức HDL¹ (được gọi là *cholesterol* có lợi) trong máu, và làm hủy hoại lớp màng trong của các thành mạch máu, dọn đường cho sự hình

¹ *High-density lipoprotein*, một chất có công năng làm cho *cholesterol* tách rời khỏi thành động mạch và vận chuyển về gan để cơ quan này “xử lý”. Vì thế, đây được xem là một loại *cholesterol* “có lợi”.

thành các mảng cứng trên thành trong của động mạch. Ngoài việc làm tăng nguy cơ ung thư phổi và bệnh tim, hút thuốc lá còn có thể dẫn đến cơn đột quỵ, bệnh ở ngoại vi mạch máu và rất nhiều chứng ung thư khác.

Hút thuốc lá cũng làm *rách niêm mạc dạ dày*. Những người hút thuốc lá có nguy cơ bị *loét dạ dày* hoặc *tá tràng* cao hơn những người không hút thuốc đến 50%. Với những người hút thuốc lá, các vết loét cũng sẽ lâu hồi phục hơn.

Khi một điếu thuốc lá được đốt lên, nó tỏa ra chung quanh hơn 4.000 chất hóa học, trong đó có 43 chất đã được những thử nghiệm chính thức cho biết là gây ra ung thư. Đây là những kết quả được chính thức công bố tại Hoa Kỳ vào năm 1989 và được *Viện nghiên cứu ung thư quốc tế* (IARC)¹ công nhận và phân loại.

Nhưng không chỉ là vấn đề bệnh tật. Khi bạn hút một điếu thuốc, chưa nói đến khía cạnh độc hại của nó, bạn cũng đã trực tiếp đẩy cơ thể vào tình trạng “đói ô-xy” vì bị thuốc lá đốt hết sạch. Nói rộng ra, bạn không chỉ đốt mất phần dưỡng

¹ International Agency for Research on Cancer

khí “của mình”, bạn đang xâm phạm cả vào “của chung” khi nhả khói mịt mù vào môi trường chung quanh. “Bị hút thuốc gián tiếp” là nguyên nhân gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, điều đó đã được các cơ quan y tế chính thức công nhận, và do đó đã nhiều nơi trên thế giới cấm hút thuốc ở nơi công cộng. Nếu bạn là người tự trọng, lẽ nào bạn không nghĩ đến điều đó hay sao? Chưa hết, những người bị hại nhiều nhất lại chính là những người mà bạn thương yêu nhất – những người thân trong gia đình, như vợ hoặc chồng, con cái, anh chị em...

Đứng trên quan điểm dưỡng sinh, việc hút thuốc lá hoàn toàn chỉ do nơi bạn không tự chủ được mình, không chế phục được lòng ham muốn, bởi vì trong thực tế nó không mang lại bất cứ nhu cầu thiết yếu nào cho cơ thể cả. Đó là một bản án chung thân mà bạn tự nguyện ký vào để chịu làm kẻ nô lệ suốt đời.

Nhưng may mắn thay, bạn cũng có thể tự tay xé bỏ bản án ấy bất cứ lúc nào bạn muốn, miễn là bạn có đủ quyết tâm để làm việc ấy. Nếu bạn làm như thế, bạn có thể tin chắc rằng bạn không phải

là người đầu tiên bỏ thuốc lá – có hàng trăm ngàn người đã làm điều đó trước bạn!

Việc bỏ thuốc lá có những khó khăn nhất định mà chúng ta không thể phủ nhận, nhưng điều quan trọng nhất cần nhấn mạnh là chúng ta hoàn toàn có thể làm được. Tất nhiên, người đã nghiện thuốc càng lâu, với mức độ càng nặng thì việc bỏ thuốc càng khó hơn. Khó hơn, nhưng không phải là không thể được. Chỉ cần là chúng ta có đủ quyết tâm cùng với sự chuẩn bị thích đáng, chắc chắn chúng ta sẽ thành công.

Nếu bạn có thể bỏ thuốc ngay, điều đó là rất tốt và không còn gì đơn giản hơn. Chỉ trong một sớm một chiều, bạn sẽ tìm lại được con người thật của chính mình khi không còn bị phụ thuộc vào thuốc lá. Nhưng nếu bạn đã có đôi ba lần nỗ lực và đều thất bại trong việc bỏ thuốc, cũng đừng nản chí. Một vài chỉ dẫn sau đây may ra có thể giúp bạn thành công.

Khi tự mình đã xác định là thuộc loại “con nghiện” khó bỏ thuốc, bạn nên tiến hành việc bỏ thuốc một cách chậm rãi hơn với từng bước tuần tự như sau.

Trước hết, lên kế hoạch bỏ thuốc. Nhưng chỉ lên kế hoạch thôi, còn thực tế thì vẫn “án binh bất động”. Trong giai đoạn này – nên kéo dài khoảng 1 đến 2 tuần tùy ý – vẫn hút thuốc như bình thường nhưng hãy kiên nhẫn theo dõi và ghi nhận từng điều thuốc của chính mình vào một cuốn sổ tay luôn mang theo. Thông tin về mỗi điều thuốc cần ghi rõ vắn tắt về thời điểm trong ngày (giờ, phút, sáng hoặc chiều...), về bối cảnh chung quanh (một mình, có bạn bè, trong bàn ăn, sau khi uống trà, cà phê...), về tâm trạng lúc hút thuốc (buồn, vui, không buồn không vui, chán nản, hưng phấn...), về mức độ thèm muốn đối với điều thuốc (rất thèm thuốc hay chỉ hút vì thói quen, hoặc có thấy thèm thuốc nhưng không hút cũng được...). Cuối mỗi ngày, bạn ghi nhận tổng số điều thuốc đã hút trong ngày.

Sau giai đoạn chuẩn bị thứ nhất này, bạn đã có đủ những thông tin cần thiết cho cuộc “hành quân”. Vấn đề bây giờ là phân tích những thông tin đó. Hãy quan sát và so sánh những thông tin đã ghi nhận để tìm ra những điểm sau đây:

° Bạn thường hút thuốc nhiều nhất vào thời điểm nào? (sáng, nửa buổi, trưa, xế chiều, về đêm...)

◦ Bạn thường hút thuốc nhiều nhất trong bối cảnh nào? (khi ở một mình, khi ngồi với bạn bè, sau khi ăn cơm, uống cà phê...)

◦ Bạn thường hút thuốc nhiều nhất trong tâm trạng nào? (buồn, vui, chán nản, hưng phấn...)

◦ Bạn thêm thuốc nhất vào những lúc nào? (sau khi ăn, lúc ngủ mới dậy, sau khi uống cà phê...)

Bước chuẩn bị thứ hai nhằm làm “*suy yếu lực lượng quân địch*”. Căn cứ vào những thông tin đã có, bạn tự mình chọn ra một số những điều thuốc “quan trọng” nhất trong ngày, nghĩa là những điều thuốc mà bạn nghĩ rằng “không thể thiếu được”. Số lượng tất nhiên là càng ít càng tốt, nhưng phải tỉnh táo xác định trên tinh thần “biết mình biết người” để có đủ sức mà “chiến đấu”. Đồng thời, với những gì đã biết về thói quen hút thuốc của mình, bạn cũng ghi nhớ kỹ những “yếu điểm” của mình trong việc hút thuốc để chủ động tránh xa các môi trường thuận lợi, cũng như chuẩn bị cảnh giác cao vào những thời điểm “quan trọng”.

Bây giờ, bạn có thể bắt đầu tuyên chiến với thuốc lá bằng các bước cụ thể như sau:

- Xác định cho mình một mốc thời gian để bỏ thuốc. Có thể là từ 1 tuần cho đến 1 tháng, tùy nơi “thực lực” của mình. “Ta yếu địch mạnh” thì phải kéo dài trận chiến hơn, nhưng kéo dài quá thì cũng dễ làm suy yếu quyết tâm “diệt địch”. Vì thế bạn phải tự mình quyết định một cách thận trọng khoảng thời gian này.
- Sau đó thông báo quyết định bỏ thuốc lá cùng với thời gian bỏ thuốc đã xác định cho tất cả những người thân thuộc, bạn bè quen biết... Với những người thân thiết, đừng ngại đề nghị sự hỗ trợ, giúp đỡ của họ trong thời gian bạn bỏ thuốc, chẳng hạn như tạo điều kiện tránh né không để bạn phải tiếp xúc với thuốc lá...

Giai đoạn một của chiến dịch bỏ thuốc lá giờ đây đã có thể bắt đầu. Bạn sẽ bắt đầu bằng cách chỉ tự cho phép mình hút những điếu thuốc “quan trọng” nhất trong ngày – con số tối đa không nên quá 5 điếu. Giai đoạn này có thể kéo dài từ 5 cho đến 10 ngày, tùy bạn quyết định. Nếu bạn thực sự quyết tâm, sự thành công trong giai đoạn này cũng không khó lắm, vì trong thực tế thì bạn chưa hề đụng đến “chủ lực quân” của địch.

Sau giai đoạn này, đến giai đoạn chính thức bỏ thuốc, bạn cần tiến hành các bước sau đây:

- Chọn ngày bỏ thuốc, nghĩa là ngày mà bạn quyết định sẽ hoàn toàn không hút thuốc nữa. Nên chọn một ngày nghỉ việc, chẳng hạn như cuối tuần hoặc một dịp nghỉ phép, không có công việc gì bức thiết trong gia đình... nhưng không phải là một ngày “rỗi rảnh”, trong ý nghĩa là phải có việc gì đó để làm. Bạn có thể chủ động chuẩn bị một ngày đi chơi với cả gia đình, hoặc tổ chức một hoạt động giải trí tại nhà nào đó...
- Chính thức công bố “lệnh cấm thuốc lá” trong gia đình bạn. Hãy kiên quyết áp dụng ngay cả với các vị khách đến chơi. Hầu hết mọi người đều sẽ dễ dàng thông cảm mà không cho là bạn “quá đáng”.

Thời gian khó khăn nhất cho bạn sẽ là trong vòng một tháng sau khi “chiến tranh bùng nổ”. Bạn sẽ phải đối phó với những cơn vật vã về thể xác, do sự thèm thuốc gây ra. Đồng thời bạn còn phải đối phó cả với thói quen lâu ngày, nghĩa là yếu tố tâm lý, nó luôn thôi thúc bạn phải tìm một cái gì đó để kẹp giữa hai ngón tay và đưa lên miệng... Vào những lúc cơn thèm thuốc lên cao,

bạn có thể đi dạo một vòng, hoặc uống một ly nước lọc, hoặc tìm cách nói chuyện với một người bạn nào đó, thậm chí là qua điện thoại cũng được... Điều chắc chắn mà bạn có thể yên tâm là cơn ghiền sẽ qua đi.

Nhiều triệu chứng khó chịu cũng sẽ phát sinh. Thông thường nhất là những cảm giác bứt rứt, khó chịu, những cơn thèm muốn lên cao độ. Một số người ho nhiều, một số người khác có thể mất ngủ. Tuy nhiên, tin vui cho bạn là tất cả những điều này chắc chắn rồi cũng sẽ qua đi, chỉ cần bạn kiên tâm chịu đựng trong vòng một tháng quyết định này.

Với tất cả các bước chuẩn bị như trên, bạn có thể yên tâm là mình đã giảm nhẹ được rất nhiều khó khăn trong việc bỏ thuốc. Phần cuối cùng còn lại chỉ là chờ xem bạn có đủ quyết tâm hay không. Đa số người ta sẽ bỏ thuốc thành công với những kế hoạch chu đáo như trên. Lẽ nào bạn lại nằm trong một thiểu số kém may mắn?

RƯỢU BIA

Các loại rượu, bia không bị xếp vào danh mục độc hại như thuốc lá – với dòng chữ cảnh báo được

ghi ngay trên bao bì sản phẩm: *Hút thuốc có hại cho sức khỏe*. Tuy nhiên, có thể đây là một trong những bất hợp lý của chúng ta ngày nay về mặt nhận thức. Điều đó có những lý do của nó. Trước hết, chẳng những không bị “chê” mà từ lâu rượu bia đã sẵn có “tiếng khen” là có lợi cho sức khỏe. Điều này ngày nay vẫn được thừa nhận. Với một lượng dùng nhất định, rượu hoặc bia có tác dụng kích thích tiêu hóa và làm giảm một số nguy cơ về các bệnh tim mạch.¹

Nhưng cho dù rượu bia tỏ ra có một số hiệu quả chống lại bệnh tim mạch, điều quan trọng không kém là phải xem xét các khía cạnh tiêu cực của chúng.

Lượng cồn đưa vào máu có khả năng làm tăng cao mức đường máu và mức *triglyceride*. Nó cũng làm cho huyết áp tăng cao và dường như có mối quan hệ với ung thư vú ở phụ nữ. Uống quá nhiều rượu bia có khả năng làm tăng nguy cơ mắc bệnh cơ tim và chứng loạn nhịp tim, gây ra xơ gan,

¹ Mặc dù cơ chế hoạt động như thế nào để lượng cồn đưa vào cơ thể có thể giúp ngăn ngừa các rắc rối về tim mạch vẫn chưa được hoàn toàn làm rõ, nhưng có vẻ như điều quan trọng chính là khả năng của cồn trong việc làm tăng cao mức *HDL cholesterol* (loại *cholesterol* có lợi) và cả mức *TPA* (*tissue plasminogen activator*).

viêm thận, viêm dạ dày, một số chứng đột quỵ và các bệnh ung thư như: ung thư miệng, ung thư cổ họng, ung thư thanh quản, ung thư thực quản và ung thư gan.

Nhưng tác hại quan trọng nhất và thường gặp trong thực tế là rượu bia làm “thay đổi con người”. Tác dụng của cơn say rượu từ nhẹ đến nặng đều có thể là nguyên nhân gây tai họa. Từ những câu nói thiếu sáng suốt chỉ có thể đưa ra với tác dụng của rượu bia, và kết quả là gây thương tổn tình cảm với mọi người chung quanh hoặc dẫn đến thất bại trong công việc; cho đến hàng loạt vụ tai nạn giao thông mà nguyên nhân chủ yếu là mất năng lực điều khiển xe vì uống nhiều rượu bia. Những vụ này lại rất thường khi là những trường hợp làm cho “người ngay mắc nạn”. Một phụ nữ gần nhà tôi, tuổi chưa đến 40, đã chết oan ức chỉ vì một đệ tử lưu linh lái xe đâm vào ngay khi cô chỉ đứng chơi trước nhà – bỏ lại hai đứa con đều chưa đến tuổi trưởng thành. Chưa hết, rượu bia còn tham gia rất tích cực trong các vụ gây gỗ đánh nhau tơi bời khói lửa, mà trong nhiều trường hợp khi “khổ chủ” tỉnh lại cũng phải tự hỏi không biết vì sao mình lại “ngu” đến thế!

Theo những phương thức “phạm tội gián tiếp” như vậy, rượu bia vẫn ung dung tồn tại mà không bị “truy tố” gay gắt. Mặc dù nhiều tổ chức xã hội đã lên tiếng cảnh báo về các nguy cơ do rượu bia gây ra, nhưng cho đến nay, đây vẫn là một trong những mặt hàng kinh doanh lớn nhất trên thế giới.

Một điều rất đơn giản mà chúng ta có thể dễ dàng thấy được là, không có rượu bia chúng ta vẫn có thể sống một cách bình thường. Nói cách khác, rượu bia không phải những gì thiết yếu cho cuộc sống, mà chỉ là những gì được cần đến để thỏa mãn lòng ham muốn của chúng ta. Vì thế, những ai biết chế phục lòng ham muốn sẽ không bao giờ bị phụ thuộc vào những cảm giác giả tạo do rượu bia mang lại.

Nhìn sâu vào tác hại gián tiếp của những cơn say rượu, chúng ta không thể không giật mình lo ngại. Các bậc phụ huynh mất đi khả năng giáo dục tốt con cái, nếu như bản thân không chống lại được sự cám dỗ của men cay. Trẻ con sẽ hoàn toàn thất vọng khi thấy chúng ta dạy cho chúng những điều hay lẽ phải trong khi bản thân không có được một cuộc sống mẫu mực, tốt đẹp.

Buông xuôi lý tưởng, trốn tránh trách nhiệm, đánh mất nhân cách, hao mòn sức khỏe, đều là những điều rất thường gặp ở những người nghiện rượu.

Nhưng có thể bạn sẽ thấy mình có lý khi bào chữa rằng, những điều vừa nói chỉ đúng với người nghiện rượu, với những kẻ sáng say chiều xỉn, còn nếu như tỉnh thoảng mới “làm một ly” cho “giãn gân giãn cốt” thì đâu có gì tai hại?

Vâng, quả đúng vậy. Nhưng chỉ đúng trong ý nghĩa nông cạn ngay trước mắt mà thôi. Ly thứ hai bao giờ cũng bắt nguồn từ ly đầu tiên, và ly thứ ba tất nhiên phải đến sau ly thứ hai. Bạn có thể tự kiềm chế bản thân được đến mức nào, nhất là khi đã chịu tác động của men cay? Vì thế, vấn đề nên được nhìn từ một góc độ khác hơn: bạn cho rằng tỉnh thoảng “làm một ly” thì *không có hại*, nhưng như thế *có lợi* gì hay chẳng? Nếu bạn tự xét mình một cách nghiêm túc, bạn sẽ thấy rất hiếm khi động cơ uống rượu bia thực sự lại là vì những cái “có lợi”, mà thường là để thỏa mãn lòng ham muốn. Nếu bạn có thể dứt khoát không uống rượu bia, chưa bàn đến vấn

đề sức khỏe, tôi tin chắc là cuộc sống của bạn sẽ yên ổn hơn rất nhiều.

Nhưng từ giã rượu bia không phải chuyện dễ dàng, ít nhất là trong bối cảnh của chúng ta hiện nay, khi mà các nhà máy với dây chuyền công nghệ hiện đại liên tục đưa vào thị trường mỗi ngày hàng triệu lít rượu bia các loại, và người “biết uống” thường mới được xem là “sành điệu”.

Yếu tố trước tiên cần có để xa lánh rượu bia là một nhận thức đúng đắn và độc lập. Hãy suy nghĩ và quyết định bằng vào chính khả năng phán đoán của bạn, đừng phụ thuộc vào những gì người khác – tôi muốn nói đến những người chung quanh bạn – tác động đến bạn. Yếu tố phụ thuộc này thường đóng vai trò quyết định trong đa số trường hợp người chưa biết uống rượu vẫn cố “nhắm mắt đưa cay” vì sợ người khác cười nhạo, nhất là trong những môi trường giao tiếp xã hội. Một ly nước ngọt lẻ loi giữa hàng chục ly bia trong một bàn tiệc là điều gọi nhiều chú ý, và nếu bạn không có tính “độc lập” thì thật khó lòng vượt qua vấn đề.

Một trong những kinh nghiệm “cay đắng” bạn cần biết nếu muốn bỏ rượu là, ly đầu tiên bao giờ

cũng dễ từ chối nhất. Dễ nhất, không có nghĩa là “không khó”, mà là “dễ hơn” khi so sánh với ly thứ hai, thứ ba... Vì thế, dù khó khăn đến đâu bạn cũng phải chiến thắng ngay từ *ly đầu tiên*. Chiến lược này mang tính quyết định, vì nếu không “*ghi bàn từ hiệp một*”, bạn hoàn toàn không có cơ may để chiến thắng trong “*hiệp hai*”, khi đã “*xuống sức*” sau *những* ly đầu tiên.

Vì tự ái – không phải là tự trọng – chúng ta thường đưa ra lý do để từ chối là “*tôi ít uống rượu*”, để hàm nghĩa là “*tôi có thể uống được, nhưng hôm nay không muốn uống*”. Điều này lại chạm đến tự ái – vẫn là tự ái – của người mời rượu, và họ sẽ cố ép bạn uống cho bằng được. Nếu muốn gia tăng khả năng thành công trong việc từ chối, bạn cần phải nói là “*tôi không uống rượu*”. Cách nói dứt khoát này, kèm theo với một thái độ dứt khoát, sẽ giúp bạn vượt qua được những lời nài ép có tính cách xã giao. Và điều may mắn là, sự dứt khoát này mang lại hiệu quả “dài lâu”, bởi những lần sau đó sẽ có ít người mời bạn uống rượu hơn.

Vấn đề đáng nói hiện nay là trước những tác hại của rượu bia, người ta chỉ có *khuyên* mà

không *cấm*. Phải chăng điều đó chỉ nhằm duy trì cho nhân loại một thú vui? Đôi khi tôi nghĩ đến lệnh cấm đốt pháo đã bảo vệ được hạnh phúc cho biết bao gia đình, phòng tránh được biết bao tai nạn cháy nổ, và cũng tiết kiệm được biết bao là tiền bạc hoang phí cho xã hội. Giá như chúng ta cũng có một lệnh cấm tương tự với rượu bia, lợi ích mang lại chắc chắn là không nhỏ. Chỉ riêng đối với an toàn giao thông, có lẽ sẽ hiệu quả hơn cả việc bắt buộc phải đội nón bảo hiểm khi đi xe gắn máy.

THỰC PHẨM CHẾ BIẾN

Sự phát triển công nghiệp ngày nay đã mang lại cho chúng ta vô số những tiện nghi thoải mái trong đời sống. Việc chuẩn bị một bữa ăn gia đình trong vòng 5 phút là điều không có gì khó khăn với các loại thực phẩm chế biến sẵn. Thậm chí, chúng ta còn dễ dàng hơn trong việc tính toán mức dinh dưỡng cần thiết hàng ngày, vì trên mỗi sản phẩm đều có ghi rõ thành phần dinh dưỡng, một cách chính xác với những con số cụ thể.

Nhưng vì sao trong thực tế thì sử dụng “dinh dưỡng đóng hộp” không thực sự mang lại sức

khỏe cho chúng ta? Bởi vì giữa những “con số” và “tự nhiên” luôn có một khác biệt nhất định. Ngay cả những chế phẩm với hàm lượng hoàn toàn chính xác được dùng trong y học, tác dụng cũng không thực sự tốt đẹp như cùng thành phần đó được hấp thụ từ thực phẩm thiên nhiên. Chưa nói đến những khác biệt rất xa nhau giữa các quy trình chế biến. Tôi đã so sánh thành phần dinh dưỡng ghi trên vỏ hộp một lon sữa giá 30.000 đồng với một lon sữa khác, cùng khối lượng nhưng với giá 195.000 đồng. Cả hai đều có thành phần dinh dưỡng “khai báo” giống hệt nhau, ngay cả hàm lượng các *vitamin* và khoáng chất cũng không khác. Quả thật là “thượng đế” ngày nay đang phải hết sức hoang mang bởi quyền năng lựa chọn của ngài đang bị thách thức đến mức tối đa với những khác biệt về giá cả tưởng chừng như bất hợp lý này. Chỉ có thể giải thích một cách nôm na từ góc độ của người tiêu dùng là “tiền nào của nấy”. Nếu bạn cho con bạn uống loại sữa 195.000 đồng một hộp, bạn sẽ tự mình phân biệt được sự khác nhau giữa hai loại, cho dù chúng được các nhà sản xuất gián tiếp bảo là “giống nhau”.

Bên cạnh – không, phải nói là đằng sau – những tiện lợi mà thực phẩm chế biến mang lại cho con người, là hàng loạt những vấn đề đang làm nhức đầu những ai quan tâm đến sức khỏe cộng đồng. Bột ngọt, “người bạn thân thương” nhất của các bà nội trợ đang bị lên án gay gắt. Đường là “nghi can” thứ hai – nhưng nếu thẳng thừng không vị nẻ thì phải gọi là “tội phạm” – trong việc gây hại cho sức khỏe. Và thật trớ trêu thay, loại đường càng đắt tiền, càng trắng đẹp thì lại càng... có hại. Ở đây, quan niệm “tiền nào của nấy” đã không còn đúng nữa khi người ta đua nhau bỏ tiền ra để mua “thuốc độc”. Vấn đề cũng tương tự với các loại phẩm màu dùng trong chế biến thực phẩm. Có thể nói ngắn gọn một câu để chỉ rõ tính chất của các thực phẩm có dùng đến hóa chất tạo màu, đó là: *càng đẹp càng độc*. Những ai “ham của lạ”, lúc nào cũng ưa thích màu mè “xanh xanh đỏ đỏ”, hãy coi chừng! Khi thừa nhận tính chất độc hại của các hóa chất dùng trong công nghệ chế biến thực phẩm, người ta luôn luôn biện hộ rằng: *Có độc, nhưng ở mức giới hạn cho phép*. Và tất nhiên là họ nói có “giấy tờ”, “chứng cứ” rõ ràng. Vấn đề vô lý ở đây là, người ta có thể

tính được hàm lượng hóa chất sử dụng trong mỗi gram thực phẩm, nhưng làm sao biết được người tiêu dùng sẽ dùng đến bao nhiêu gram như thế? Và đâu là giới hạn an toàn? Để giải quyết vấn đề này hiện nay, điều tốt nhất có lẽ là người tiêu dùng cần có những kiến thức nhất định để có thể tự bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình.

Một nhạc sĩ quen thân với tôi có lần ngẫu hứng trước mối quan tâm về những tác hại của thực phẩm công nghiệp đã sáng tác hai ca khúc mang tên là “*Giã từ bột ngọt*” và “*Em hóa chất*”. Trong đó tác giả khéo léo chỉ ra được tính chất độc hại “trá hình” của bột ngọt và các loại hóa chất thường dùng trong công nghệ chế biến thực phẩm. Những ca khúc này chỉ mới được tác giả hát cho chúng tôi nghe trong một vài đêm văn nghệ bỏ túi, nhưng tôi nghĩ nếu như các công ty sản xuất bột ngọt mà nghe được, có lẽ họ sẵn sàng bỏ tiền mua đứt bản quyền ngay để... đốt bỏ.

Đường được đưa vào cơ thể chúng ta qua món ăn thức uống có thể tạm chia thành hai nhóm chính: nhóm *đường đơn* với cấu trúc đơn giản dễ hấp thụ, và nhóm *đường phức* với cấu trúc phức tạp, khó hấp thụ hơn và đặc biệt là không... ngọt.

Đường đơn chính là các “món ngọt” mà chúng ta thường dùng, vì nó là thành phần cơ bản của bột ngọt, đường cát cho đến đường hóa học. Trong khi đó, đường phức hiện diện trong tự nhiên ở các thực phẩm có dạng tinh bột như cơm, bánh mì, hủ tía... Chúng có cấu trúc phức tạp nên cần có một quá trình biến đổi trong cơ thể mới có thể cung cấp năng lượng, và cũng chính vì thế mà tuy gọi là đường nhưng chúng ta không cảm thấy vị “ngọt như đường” khi sử dụng các thực phẩm loại này.

Đường đơn có khả năng cung cấp năng lượng tức thì, làm tăng độ đường máu ngay sau khi sử dụng. Vì thế, sử dụng đường đơn nhiều – hay nói đơn giản hơn là ăn nhiều chất ngọt – sẽ làm cho độ đường trong máu thay đổi nhanh chóng với biên độ dao động cao, thất thường. Điều này buộc các nội tiết tố có chức năng điều hòa độ đường trong máu phải liên tục hoạt động, gây ra những rối loạn trong quy trình biến dưỡng của cơ thể.

Đường phức thì ngược lại, không dễ hấp thụ, nên nó cung cấp năng lượng theo cách “chậm mà đều”, không gây rối loạn cho cơ thể. Vì thế, mặc

dù khả năng cung cấp năng lượng là như nhau, nhưng đường phức không gây hại cho cơ thể vì sự hấp thụ được tiến hành theo một quy trình tiêu hóa tự nhiên. Một lần nữa, chúng ta thấy ở đây chứng cứ cho thấy việc thuận theo tự nhiên bao giờ cũng là một giải pháp tốt hơn.

Vấn đề là ở chỗ, mười người trong chúng ta thì đã đến chín người “hảo ngọt”, nên bất chấp sự cảnh báo của các chuyên gia y tế và sức khỏe cộng đồng, các loại đường, mứt, bánh, kẹo vẫn cứ được làm ra và tiêu thụ đến hàng tấn, hàng tấn.

Nhận thức đúng về vấn đề này có tầm quan trọng quyết định, vì chỉ có chính chúng ta mới tự cứu được mình trong ý nghĩa bảo vệ sức khỏe, chống lại những tác hại ngấm ngấm diễn ra hàng ngày qua việc sử dụng các loại thực phẩm công nghiệp được chế biến sẵn. Một chuyên gia dinh dưỡng đã so sánh khôì hài nhưng rất đúng thật rằng, ăn thịt đóng hộp mà hâm nóng qua lò vi-ba thì cũng giống như... vẽ miếng thịt để lên bàn ăn, bởi vì chẳng có chút dinh dưỡng nào cho cơ thể cả!

Ở nước ta, việc sử dụng thức ăn chế biến sẵn chưa phổ biến bằng ở các nước có nền công nghiệp

cao, nhưng điều rõ ràng là cũng đang tiến dần về hướng đó. Hiểu biết về giá trị dinh dưỡng thực sự cũng như tác hại của các dạng thức ăn này là điều vô cùng cần thiết, vì chỉ có như thế chúng ta mới có thể thực hiện được đúng nghĩa câu châm ngôn ngắn gọn mà súc tích: Ăn để sống!

NẾP SỐNG LÀNH MẠNH

Cho đến lúc này, chúng ta đã nói đến quá nhiều điều *không nên*. Nhưng cuộc sống quý giá này đâu phải chỉ có thế! Đối với dưỡng sinh, những lời khuyên can cần thiết chỉ đưa ra vào lúc mà chúng ta đang đứng trước nguy cơ bị hại. Nếu bạn có thể sống thực sự theo đúng những nguyên tắc dưỡng sinh, bạn không cần thiết phải để tâm suy nghĩ về những chuyện *không nên* ấy. Chỉ cần duy trì một nếp sống lành mạnh, biết dung hợp và hòa nhập được với thiên nhiên, giữ cho sức sống của mình lúc nào cũng tràn đầy như vượng khí của trời đất. Những lời khuyên răn chỉ dẫn đối với người như thế quả thật không cần thiết.

Tuy nhiên, cuộc sống trong thời đại này luôn bủa vây quanh ta biết bao điều độc hại. Những tiện nghi đời sống do khoa học mang đến bao giờ

cũng như con dao hai lưỡi, sẵn sàng cắt vào da thịt chúng ta. Nghĩ mà xem, một trong các tiện nghi quan trọng không thể thiếu được của cư dân thành phố ngày nay là xe gắn máy. Nó giúp chúng ta tiết kiệm được thời gian cũng như sức lực khi di chuyển, không còn phải kéo lê chân đi làm mỗi ngày hoặc cọc cạch trên chiếc xe đạp, nhưng đồng thời nó cũng biến chủ nhân của nó thành những người chỉ cần chạy bộ ba trăm mét đã phải thở bằng lỗ tai! Trừ khi bạn ý thức được vấn đề và có những biện pháp thích hợp như rèn luyện thể lực, chơi thể thao... bằng không thì cuộc sống ít vận động có nguy cơ sẽ làm cho bạn sẽ mất dần sức sống.

Về thể lực đã thế, còn về tinh thần thì sao? Nếu như cách đây ba thập niên, mỗi tuần – hoặc có khi là mỗi tháng – bạn mới có dịp để đưa gia đình đi xem phim giải trí một lần, thì ngày nay mỗi ngày bạn đều *không thể xem hết* những phim được “*trình chiếu tại nhà*”, với màn hình màu rõ nét – ngay cả màn hình phẳng và thu hình kỹ thuật số đã là chuyện bình thường – và có thể nằm thoải mái trên ghế nệm tại phòng khách mà xem, không cần phải chen lấn hoặc thậm chí

mua vé trước như ngày xưa nữa. Điều đó đúng là đã nâng mức sống của tinh thần của chúng ta lên một tầm cao không ngờ. Nhưng bạn có bao giờ nghĩ đến những tác hại của nó chưa? Thay vì dành thời gian thỏa đáng sau một ngày làm việc mệt nhọc để quây quần bên nhau tạo ra khung cảnh gia đình đầm ấm, trong nhà lại chỉ vang lên toàn những tiếng la hét, khóc than, tiếng người đánh đập, cãi vã... những điều mà chúng ta đôi khi đã có quá nhiều trong cuộc sống thật. Nếu chúng ta biết giới hạn hình thức giải trí này ở mức thích hợp, thì mới có thể phát huy được tác dụng tích cực nhất định của nó; bằng như chúng ta quá lạm dụng, e rằng đầu óc chúng ta sẽ không thực sự được “giải” bớt chút nào, mà còn căng thẳng thêm hơn nữa.

Các nghiên cứu khoa học đã cho thấy rằng việc xem phim không phải bao giờ cũng làm thư giãn đầu óc, vì điều đó còn tùy thuộc vào nội dung phim và tâm trạng của người xem. Điều này bạn có thể dễ dàng tự thể nghiệm để đi đến kết luận của chính mình.

Nói đến các phương pháp dưỡng sinh mà không đi sâu vào việc xây dựng một nếp sống tinh thần

hướng thượng thì quả là một thiếu sót lớn. Tuy nhiên, đề cập đến chủ đề này sẽ vượt quá giới hạn cho phép của dung lượng sách. Những bạn đọc quan tâm đến chủ đề này có thể tìm đọc chi tiết hơn trong một tập sách có nhan đề “*Hạnh phúc là điều có thật*”¹ vừa xuất bản trong thời gian gần đây. Tuy nhiên, dưới đây tôi cũng sẽ cố gắng trình bày ngắn gọn một vài vấn đề.

1. Đọc sách

Ngày nay, thói quen đọc sách đang bị mất dần. Các em ở độ tuổi trước khi vào đại học hầu như hiếm khi có được niềm say mê thực sự trong việc đọc sách, một điều mà đối với thế hệ trước đây vốn rất bình thường. Điều này làm giới hạn năng lực tiếp thu của các em khi bước chân vào giảng đường đại học. Vì thế, không phải vô cớ khi có người đã gọi các sinh viên đại học thiếu phương pháp học tập là “*học sinh cấp 4*”. Điều đó phản ánh cách tiếp thu kiến thức vô cùng thụ động, không có khả năng tự tiếp cận và tìm hiểu vấn đề.

¹ Hạnh phúc là điều có thật - Nguyễn Minh Tiến, NXB Tổng hợp Đồng Nai in lần thứ nhất - 2003, NXB Văn hóa Thông tin in lần thứ hai - 2004.

Những thói quen đọc sách thì có quan hệ gì đến nếp sống dưỡng sinh? Xin thưa, có đấy. Nếu như thể xác chúng ta cần được ăn uống mỗi ngày để có thể tồn tại và phát triển, thì tinh thần cũng không thể không cần đến những “món ăn” thích hợp. Nếu tôi nói với bạn rằng việc xem phim quá nhiều vào những lúc rảnh rỗi là có hại, tất nhiên bạn sẽ hoang mang tự hỏi, thế thì biết phải làm gì? Chính ở chỗ này, tôi đề xuất việc đọc sách như một nguồn cung cấp năng lượng tinh thần lành mạnh cho mọi lứa tuổi. Tôi tin rằng bạn cũng là người tán đồng quan điểm đó, vì bằng chứng là bạn đang cầm trên tay tập sách này.

Rất nhiều trong số những kiến thức của chúng ta được tiếp thu bên ngoài nhà trường, mà việc đọc sách là một trong các nguồn quan trọng nhất. Ngày nay, mạng *Internet* cũng không còn xa lạ mấy với cư dân thành phố, nhưng trở ngại chính là hầu hết các nguồn thông tin giá trị đều được viết bằng tiếng Anh. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn sử dụng được tiếng Anh, việc truy cập qua mạng vẫn chỉ có thể là một nguồn cung cấp thông tin mang tính chuyên nghiệp mà ít khi có giá trị như một phương thức giải trí lành mạnh. Mỗi ngày

đọc một vài chương sách – thậm chí chỉ một vài trang – mà mình thực sự ưa thích, có thể đọc đi đọc lại rất nhiều lần vào những lúc thích hợp, vẫn là một thói quen mang lại cho bạn sự thanh thản mà ít có hình thức giải trí nào khác có thể so sánh được.

2. Đi bách bộ

Sự căng thẳng trong cuộc sống hiện đại là điều không sao tránh được. Suốt ngày bị vây quanh bởi những tiếng ồn đủ loại, cùng với nhịp sinh hoạt lúc nào cũng hối hả, vội vàng, bạn không thể nào giữ tâm trạng “*bình chân như vại*” được. Điều không may là những căng thẳng ấy sẽ dồn nén nhiều ngày trong tâm hồn bạn, khiến cho bạn nhiều khi không thể tự nhận ra được những thay đổi của chính mình. Đây là một trong những nguyên nhân dẫn đến trạng thái tinh thần mà xã hội phương Tây gọi là *stress*. Chúng ta có thể hiểu nôm na như là một sự căng thẳng đầu óc kéo dài.

Một trong những phương thức để chống lại tình trạng này lại rất đơn giản và không phải mất tiền mua. Chỉ cần mỗi ngày dành ra khoảng

15 phút để đi bách bộ, tốt nhất là vào buổi chiều, sau một ngày làm việc mệt nhọc.

Khi bạn đi bách bộ để thư giãn, bạn buông bỏ tất cả mọi lo toan, suy nghĩ. Hãy để tâm hồn thực sự thanh thản như không có bất cứ điều gì trên đời này có thể làm cho bạn bận tâm. Điều thiết thực mà bạn cần phải thấy là, cho dù bạn có lo toan, suy nghĩ trong 15 phút ấy, thì mọi chuyện cũng sẽ *không khác hơn*, nhưng nếu tự cho phép mình thư giãn đôi chút như thế, chắc chắn là bạn sẽ *khá hơn* theo mọi nghĩa. Và do đó ngày mai bạn sẽ giải quyết công việc được tốt hơn.

Bạn ngại rằng không có thời gian ư? Bạn có thể tận dụng ngay chính thời gian từ nơi làm việc trở về nhà. Nếu bạn đi xe buýt, hãy xuống trước một trạm, để từ đó thông thả đi bách bộ về nhà. Nếu bạn may mắn có chỗ làm tương đối gần nhà, bạn hãy sắp xếp trước để đi bộ về mà không cần đi xe gắn máy. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn không thể kết hợp một cách thuận tiện như vậy, bạn vẫn có thể chủ động dành ra 15 phút mỗi ngày vào buổi chiều, nếu như bạn thấy được những ích lợi thực sự mà thời gian này mang lại cho bạn.

Nếu bạn đủ may mắn để có thể dành thời gian thực sự cho việc đi bách bộ, bạn nên chọn một đoạn đường thật yên vắng. Có thể là một lối mòn quanh nhà, nếu bạn sống ở ngoại ô hoặc vùng quê, vì điều này quả là cực kỳ hiếm có trong địa bàn thành phố. Nếu có thể là đường đất, đi chân trần càng tốt. Điều này giúp bạn tiếp xúc với thiên nhiên một cách hoàn toàn đơn giản. Cuộc sống sôi động trong thành phố đã làm cho rất nhiều người không còn biết đến cảm giác đi chân trần trên đất. Chúng ta sẽ thư giãn rất nhiều khi quay tìm lại những cảm giác vô cùng giản dị như thế.

3. Trò chuyện

Nếu biết cách trò chuyện, bạn có thể nhận được những nguồn năng lượng tinh thần quan trọng và lành mạnh. Con người chúng ta thật may mắn có được đủ điều kiện để chuyện trò cùng với nhau – một hình thức giao tiếp hoàn chỉnh mà không có bất cứ loài vật nào có được. Điều đó giúp chúng ta có thể chia sẻ tình cảm cho nhau cũng như giúp mang lại cho nhau những sức mạnh tinh thần cần thiết trong cuộc sống.

Tuy nhiên, đôi khi chúng ta không nhận được gì nhiều qua việc trò chuyện, chỉ vì chúng ta không biết tôn trọng người đối diện. Một cuộc chuyện trò đúng nghĩa cần có người nói và người nghe, và chính nhờ đó mà nó mang lại những tác dụng tích cực. Điều không may là phần lớn trong chúng ta – nếu không muốn nói là tất cả – đều có khuynh hướng muốn nói nhiều hơn muốn nghe! Điều đó bộc lộ một cách rất tế nhị sự tự đề cao bản thân mà đôi khi chính chúng ta cũng khó lòng nhận ra. Nhưng người nói chuyện với chúng ta thì lại rất dễ dàng nhận ra điều đó.

Khi bạn trò chuyện với một người biết lắng nghe, bạn cảm nhận niềm vui được bày tỏ và chia sẻ. Ngược lại, với những người không biết chú ý lắng nghe, bạn sẽ có cảm giác khó chịu, thậm chí cảm thấy như bị xúc phạm, không được tôn trọng. Bạn có thể dễ dàng suy luận ngược lại để hiểu về tâm trạng của người đang nói chuyện với mình. Khi cả đôi bên đều hiểu được điều này, câu chuyện mới có thể diễn ra trong sự chân tình và cởi mở, bởi vì mỗi người đều cảm thấy thoải mái trong cảm giác được người khác lắng nghe.

Biết lắng nghe còn giúp chúng ta tiếp thu những kinh nghiệm bản thân rất quý báu của người khác để giúp hoàn thiện chính mình. Ngược lại, khi bạn chỉ biết chú trọng vào việc phô bày bản thân, bạn sẽ không nhận được gì nhiều từ một cuộc trò chuyện.

Bạn nên dành những khoảng thời gian thỏa đáng cho việc trò chuyện tiếp xúc với người chung quanh, nhất là với những người có một khía cạnh nhân cách nào đó làm cho bạn cảm phục kính nể, đồng thời cũng phải biết tránh né hoặc hạn chế những cuộc trò chuyện vô bổ. Điều đó giúp mang lại nguồn năng lượng tinh thần để giúp cho cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn.

4. Thể thao

Nếu như việc tập khí công dưỡng sinh và thể dục là các hoạt động thường ngày của bạn, thì thỉnh thoảng cũng cần có những hoạt động thể thao thích hợp để đảm bảo duy trì sức sống mạnh mẽ. Việc tham gia chơi thể thao vừa giúp rèn luyện thể lực, đồng thời lại còn giúp tạo cảm giác phấn chấn và tinh thần thượng võ trong thi đấu.

Dù là một môn chơi rất đơn giản như đánh cầu lông giữa hai người thôi, cũng vẫn tạo ra một động lực giành chiến thắng. Sự thúc đẩy lành mạnh này giúp cơ thể phát triển tốt hơn cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu là những môn thể thao thi đấu tập thể, tinh thần đồng đội và quyết tâm trong thi đấu sẽ là một môi trường rèn luyện rất tốt giúp chúng ta tăng thêm sức mạnh trong cuộc sống.

Việc chọn lựa tham gia môn chơi nào là tùy thuộc vào sở thích cũng như thể lực. Không có môn thể thao nào có thể xem là tốt hơn những môn chơi khác, nhưng có sự thích hợp khác nhau đối với mỗi người. Bóng đá, bóng chuyền, bơi lội, chạy bộ, đua xe đạp... nói chung đều tốt cho chúng ta trong ý nghĩa để có được một cuộc sống vui khỏe. Điều quan trọng nhất là phải chọn được môn chơi thích hợp với chính mình, và khi đã chọn lựa rồi thì phải tham gia rèn luyện hết mình. Có thể bạn không có nhiều thời gian để chơi thường xuyên, điều đó không hề gì. Nhưng một khi đã ra sân chơi thì phải cố gắng chơi cho đúng nghĩa, chơi hết sức mình.

Không chỉ là việc tham gia chơi thể thao. Ngay cả việc chọn một môn thể thao yêu thích để thỉnh thoảng đi xem và cổ động cho các đội thi đấu cũng là một thú vui lành mạnh, tạo được sự hưng phấn nhất định trong cuộc sống. Tinh thần thể thao chân chính bao giờ cũng gắn liền với sự lạc quan và phấn đấu vươn lên vượt qua chính mình. Đây cũng chính là những gì chúng ta luôn cần đến để có một cuộc sống vui khỏe và hướng thượng.

Mục lục

Lời nói đầu.....	5
TÌM HIỂU PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH	8
NGUỒN GỐC VÀ MỤC ĐÍCH	8
1. Nguồn gốc của dưỡng sinh.....	8
2. Mục đích của dưỡng sinh.....	10
NHỮNG NGUYÊN TẮC CƠ BẢN.....	14
1. Thuận theo tự nhiên	14
2. Chế phục lòng ham muốn	16
3. Sự sống là sáng tạo	18
VẬN DỤNG CÁC NGUYÊN TẮC.....	20
ẨM THỰC DƯỠNG SINH.....	23
1. Vai trò của món ăn thức uống.....	23
2. Ăn uống theo dưỡng sinh	27
3. Kết luận	72
KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH	84
1. Hơi thở và sức khỏe.....	84
2. Khí công dưỡng sinh.....	87
3. Vài phương thức tập luyện bổ sung	93
4. Kết luận	104

ĐIỀU TÂM DƯỠNG SINH.....	106
1. CẢM XÚC VÀ SỨC KHỎE	106
2. ĐIỀU TÂM DƯỠNG SINH.....	109
KẾT LUẬN	116
CÁC VẤN ĐỀ KHÁC.....	118
THUỐC LÁ.....	118
RƯỢU BIA.....	127
THỰC PHẨM CHẾ BIẾN.....	134
NẾP SỐNG LÀNH MẠNH.....	140
1. Đọc sách	143
2. Đi bách bộ.....	145
3. Trò chuyện.....	147
4. Thể thao	149