

VÕ THƯỞNG BÍCH - NGUYỄN TÀI SỬ



THUẬT SÔNG LÂU

TÁC GIẢ XUẤT BẢN

THUẬT SỐNG LÂU

MỤC LỤC

Số trang

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI TÁC GIẢ

LỜI TRUNG THỰC CỦA BẠN VỎ THƯỢNG BÍCH
VÀ NGUYỄN TÀI SỸ

CHƯƠNG I

PHẦN LÝ THUYẾT :

- A) — NGUYÊN LÝ SỐNG LÂU VÀ CHẾT YÈU 18-20
- B) — LIÊN HỆ 4 BỘ MÁY CHỦ YẾU TRONG CƠ THỂ 21-22
- C) — THUỐC DƯỠNG PHỔI THIÊN NHIÊN 23
- D) — SỬ DỤNG THANH KHÍ LIÊN HỆ PHỔI 24-27
- Đ) — LINH NGHIỆM VỀ ĐỊNH TÂM 27-29

CHƯƠNG II

LÝ GIẢI VỀ THỰC HÀNH :

- A) — THỀ DỤC BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYỀN :
 - a) — CÁC MÔN TẬP TRONG NHÀ 31-41
 - b) — CÁC MÔN TẬP NGOÀI TRỜI 42-52
 - c) — MÔN ĐI BÓ VÀ LỘI BƠI 53-58
 - d) — THỀ DỤC KẾT HỢP SẢN XUẤT 56-58
- B) — THỀ DỤC PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH :
 - 1) — PHÒNG VÀ CHỮA DA DÀY 39
 - 2) — PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH PHỔI 39-40
 - 3) — PHÒNG VÀ CHỮA BỤNG PHẪ 60
 - 4) — PHÒNG VÀ CHỮA TIM ĐẬP MẠNH 60
 - 5) — PHÒNG VÀ CHỮA UẤT BÓN 40-42
 - 6) — ĐỀ PHÒNG MẤT NGỦ 64-66
 - 7) — NHỊN ĐỐI ĐỀ TÂY UẾ, TRỪ ĐỘC 67

CHƯƠNG III

SINH LÝ BỒI DƯỠNG HÀNG NGÀY :

a) — CÁCH ĂN	69-73
b) — CÁCH UỐNG	78-80
c) — CÁCH NGHỈ NGƠI	81-82
d) — BÀI TIẾT CẶN BÀ	84-86
đ) — CÁCH DÙNG THUỐC MEN	92
e) — THUỐC HÚT	90-91
g) — SƠ KẾT ĐIỀU KIỆN CHÍNH YẾU LIÊN HỆ SỐNG LÂU	57-58

CHƯƠNG IV

— MỘT SỐ CHĂM NGÔN VÀ THÀNH NGỮ LIÊN HỆ HẠNH PHÚC SỐNG LÂU	91-93
---	-------



Bác sĩ LÊ KHẮC QUYẾN

120, Ngõ Tùng Châu

41, Bùi Thị Xuân

Đ. T. 93.185

SAIGON

LỜI GIỚI THIỆU

Sanh Lão Bệnh Tử : Lý tất nhiên
Đã sống, ai lại không hy vọng già đến
tuổi càng cao càng tốt. Sống lâu trăm tuổi
chả là cái đích chăng ?

Nhưng sống lâu bệnh hoạn kéo dài chuỗi
ngày đau khổ xác thịt và tinh thần đau có
hạnh phúc.

Cho nên phải trị bệnh và nhất là ngừa
bệnh. Đừng cho bệnh đến, để cho SỨC KHỎE
ĐƯỢC TOÀN DIỆN SỰNG MẢN, sức khỏe
trong cơ thể, sức khỏe trong tâm linh, sức khỏe
trong sinh hoạt xã hội.

«THUẬT SỐNG LÃO» của bạn tôi, Ông
Võ Thượng Bích và Ô. Nguyễn Tài Sỹ đến với
độc giả trong mục đích tạo cho Quý vị một
sức khỏe toàn diện.

«THUẬT SỐNG LÃO» không phải là một
cuốn sách dạy tập võ, tập thể thao hay thể
dục mà chính là một cuốn sách khuyên TRAO
DỒI NHỰA SỐNG CƠ THỂ BẰNG ĐỘNG
TÁC THỂ DỤC BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN.

Là một CUỐN CHỈ NAM DINH DƯỠNG
khó tân tiến, khoa học.

Hơn nữa là một CUỐN SÁCH CĂN
BẢN VỆ SINH CÓ CHIỀU HƯỚNG PHÒNG
NGỪA BỆNH TẬT.

Và cũng là một cuốn sách CHỈ DẪN
PHƯƠNG TIỆN TẬP ĐỊNH TÂM, TẬP TRUNG
TƯ TƯỞNG.

Để làm gì ? nếu không là nghĩ đến
«THIỆN» «TOÀN THIỆN».

«THUẬT SỐNG LÂU» là cải thiện thể
xác và tâm linh đi đến «TOÀN MỸ».

Cho nên tôi rất lấy làm hân hạnh giới
thiệu quyển «THUẬT SỐNG LÂU» này.

Nguyện mong sách giúp được người
mạnh Trí Thiện.

Tết Nhâm Tý 1972
Bác sĩ LÊ KHẮC QUYẾN

LỜI TÁC GIẢ

GIỮA LÚC THẾ GIỚI ĐANG LO SỢ vấn đề nhân-mãn, đang nghiên-cứu chế-tạo Dụng được liệu, đề hạn chế sanh sản, sách này ra đời phổ biến THUẬT SỐNG LÂU, có mâu thuẫn không?

Theo nhận xét chung: Thế giới đang lo hạn chế các bà sanh đẻ quá nhiều, chớ đâu có kèm hãm nhân loại sống lâu? Vậy những ai đã trót được chào đời cần được bảo vệ chu đáo, được nuôi dưỡng đúng mức và được quyền sống Lâu 100 tuổi như mức thiên nhiên đã phỗng định «Nhơn sanh bách tuế vi kỳ».

Ta có thể sống lâu 100 tuổi, tại sao rất ít người được sống đến mức ấy? trái lại đại đa số sống với tỷ lệ trung bình từ 35 đến 50 tuổi. Như vậy có phải là do chúng ta không biết cách dưỡng sinh và tự mình phá hoại mức sống của mình chăng? Đó là câu hỏi gần sát với thực tiễn của đời này.

Còn khi nói đến «THUẬT SỐNG LÂU» người ta lại lầm tưởng là một vị thuốc tiên linh được) độc nhất hay ít ra cũng môn thuốc gia truyền nào đó hề uống vào là sống lâu sống mãi chẳng!

Không đâu, không phải đơn giản và huyền bí như thế đâu ! Muốn được Sống lâu phải kiên tâm luyện tập, tu dưỡng mới thành công. Do đó, «sách THUẬT SỐNG LÂU» này cần được phổ biến sâu rộng.

Nhưng dưới đời sống khoa học hiện tại, khi nói tới sống lâu thì phải nói tới vận động và thể dục trước hết, mà nói tới thể dục cần thiết nhất cho Sống lâu thì có người liền phản đối nói rằng : Ông bà ta xưa kia đâu có tập thể dục mà cũng sống trăm tuổi, hoặc hơn thế !

Đành rằng cây cổ thụ trên núi xa xăm kia, đâu có ai vun trồng quên mà vẫn sống đến 1000 năm, rồi ta thử xét lại : Cổ thụ có được bao lâu cây so với tỷ lệ cây cối trên rừng núi.

Ta cũng thử soát xét lại với số người 31 triệu kia có mấy «Cụ» sống 100 tuổi ? và biết đâu năm mươi cụ ấy lại có bí quyết riêng trong đời sống !

Còn đứng về khoa học thực tiễn mà xét, con người khả dĩ được Sống Lâu phải do nhiều điều kiện, trong đó có hai điểm chủ yếu :

I.— Do tiềm lực thọ bẩm tiên thiên.

2.— Do cương nghị tiết chế và bồi dưỡng.

Nhứt là điều kiện thứ hai, ngoài việc ăn uống đơn giản không cần sang trọng mà cần dung hòa cho đủ chất sinh tố phải làm sao phát triển một cách điều hòa tất cả các bộ phận trong người, không phì nhiêu không quá độ và nhất là không gián đoạn.

Chúng tôi xin phép nhắc lại đây lời của Bác-sĩ Dulley white (gần 100 tuổi mà còn khỏe mạnh như trung niên) kết luận như sau : (Thề dục tối cần cho mức thăng bằng của cơ thể và trí óc cũng như đồ ăn và giấc ngủ vậy. Ai chịu tập thề dục một cách điều hòa thích ứng và thường xuyên sẽ còn trẻ trung trong khi tuổi đã quá 70, muốn được thế, hằng ngày phải dùng thứ thuốc Trường xuân là «THỀ DỤC»).

Lời kết luận trên là một kinh nghiệm sống và sát với thực tiễn mà bản thân chúng tôi đã trải qua 24 năm thu hoạch được kết quả rõ rệt. Vì lẽ ấy chúng tôi tin chắc chắn là với kinh nghiệm đã lượm lặt được ở đây, sẽ không làm thất vọng những bạn có đức tin trọn vẹn và nhilet thành thực hành đúng ý nghĩa sách này.

Về tinh thần ta không nên lường lượng rằng nay đã muộn, vì tuổi tác đã cao, thân thể khó bền này nọ² v.v... trái lại đối với đức tin trọn vẹn, tuổi càng nhiều chí càng cao kinh nghiệm càng dồi dào, nhứt là tuổi già không nản lòng trước bối cảnh nào cả sẽ thu hoạch được kết quả chắc chắn.

Hơn nữa phương pháp này rút từ kinh nghiệm thành công hiện tại của chúng tôi (66 và 65 tuổi) soạn ra vừa sức cho các bạn từ 30 tuổi trở lên, cũng vừa cho sức lực phụ nữ từ dưới mức tuổi đó, nhứt là lối tập tại chỗ (trong nhà tại giường ngủ) tránh được các hiệu kỳ của người ngoài làm cho người phụ nữ sẵn tánh rụt rè càng rụt rè thêm nên đến nay

chưa có mấy chị em tập được thể dục liên tục hầu hưởng thọ như nam giới.

Vấn biết rằng : Toàn thiện là luật thiên nhiên hưởng đến toàn thiện là thiện chí của người.

Vậy chúng ta hãy vận dụng thiện chí đó và kinh nghiệm này, đề hưởng định luật thiên nhiên, kia (con người được sống 100 tuổi) đi đến chỗ toàn thiện vì hiện nay hạng người hưởng thọ thất tuần (70 tuổi) đã xét thấy khan hiếm.

Kinh nghiệm ghi chép thành lời

Gắng công làm đúng là đời sống lâu

Kính mời các bạn tiến bước vào thực hành càng sớm càng tốt. Chúng tôi thân chúc các bạn đạt đến mục tiêu **SỐNG LÂU TRĂM TUỔI**

XUÂN TÂN-HỢI 1971

VỎ-THƯỢNG-BÍCH

và

NGUYỄN TÀI-SỸ

□ PHẦN

VỖ thượng bích



Sống cuộc đời doanh nghiệp, tôi đem tất cả tâm trí hăng say hoạt động để tạo chút ít sự nghiệp. Năm 1942 với tuổi 37, nhựa sống đang trảng trề và công cuộc kinh doanh của tôi trên đà phát đạt, tôi tin tưởng sẽ tạo được một tương lai vững chắc trong cuộc đời doanh nghiệp của mình. Song, tôi bị ảnh hưởng bởi xã hội ăn chơi trụy lạc trong thời kỳ ấy mà tôi đã dấn thân vào cuộc ăn chơi trác táng nên tôi bị vật ngã xuống giường bệnh với căn bệnh trầm trọng: Thở Huyết và Sưng tim làm ngăn bước tiến của tôi trên con đường doanh nghiệp với một viễn tượng tươi sáng mà phải dừng lại từ đây!

Nhờ có đủ phương tiện để chạy chữa, nhất là người Vợ hiền quá cố của tôi đã tận tụy săn sóc và bồi dưỡng cho tôi từ miếng ăn thức uống, và được quý vị Bác Sĩ thân giao ở Quy Nhơn đã tận tâm điều trị, nhờ đó mà

bệnh tôi không trở nên trầm trọng. Sau đó, tôi phải vào Bệnh viện Quy Nhơn điều trị và dưỡng bệnh suốt trong thời gian 1944 — 1945.

Bệnh tình như vậy, thuốc men lại khó mua các bạn của tôi mỗi khi đến thăm, tuy không nói ra, nhưng cũng có ý nghĩ, tôi không thể sống lâu được. Trong lúc tôi đang nằm trên giường bệnh, những biến chuyển lịch sử dồn dập xảy đến, từ cuộc đảo chánh Pháp ngày 9.3.1945 đến cuộc Cách Mạng Mùa Thu năm ấy, đã làm cho tâm trí tôi càng thêm xúc động và xao xuyến !

Đến tết năm Giáp Tuất (1946) Mặt trận Ba Biên Giới Ban Mê Thuộc bị quân Pháp chiếm, Thành phố Quy Nhơn ban hành lệnh tản cư triệt đề, tôi phải trở về quê nhà ở Đa Năng, và tôi được vị cố Đông Y Sĩ Năm Hiến ở Vĩnh Điện chữa, bệnh tôi được thuyên giảm, nhưng chưa bình phục.

Đến ngày 19-12-1946, tiếng súng kháng chiến toàn quốc bùng nổ, tôi phải tản cư vào Tam Kỳ với thân hình tiều tụy ốm đau. Trong lúc tiếng kêu gọi toàn dân tham gia kháng chiến chống Pháp, mà riêng mình phải nằm trên giường bệnh, tôi vừa ân hận, vừa nôn nao !

Giữa năm 1947, tôi gặp lại người bạn cũ, Bác sỹ Võ Tố, sinh quán ở Bình Sơn, (Quảng Ngãi) từ Khu 4 vào, khi đi ngang qua Tam Kỳ ghé lại thăm tôi, và tặng cho tôi quyển sách « Cải Tạo Sinh Lực », tôi quyết tâm và kiên chí

tập luyện theo phương pháp chỉ dẫn trong sách ấy, nhờ đó bệnh tôi từ chỗ bình phục tiến đến chỗ khỏe mạnh. Tôi đã được toại nguyện làm trọn nhiệm vụ một công dân yêu Nước trong giai đoạn Lịch Sử Hào Hùng nhất của Dân Tộc.

Hiện nay (1971) với tuổi 66, tôi vẫn còn tráng kiện và tinh thần sáng suốt là nhờ cuộc sống điều độ và luyện tập thể dục thường xuyên liên tục mỗi buổi sáng.

Giữa tôi và ông bạn Nguyễn Tài Sỹ là bạn cố tri cũng là đồng bệnh tương lân, nên chúng tôi cộng tác viết tập sách nhỏ này, để phổ biến những kinh nghiệm sống của mình góp phần nào trong phương pháp: Phòng Bệnh Là Chính.

Chúng tôi ước mong, sau khi quý bạn đọc xong tập sách nhỏ này, nhận thấy sự ích lợi thiết thực về phương diện luyện tập, dinh dưỡng, điều độ, tiết dục v.v... Bạn nên suy nghiệm kỹ càng đặt áp dụng thế nào cho thích hợp với sức khỏe và hoàn cảnh gia đình của Quý Bạn.

Yếu tố thành công là Quyết Tâm và Kiên Chí Quý Bạn không nên do dự đợi ngày mai mới bắt đầu luyện tập.. Ngày mai ấy sẽ không bao giờ đến với Quý Bạn nếu Quý Bạn không quyết tâm luyện tập sau khi Quý Bạn đã nhận thức những điều ích lợi nói trên, mà cố gắng thực hiện cho kỳ được hôm nay, để tạo cho

mình một cái vốn trên đường đời : Sống Mạnh và
Sống Lâu.

**Kính chào Trung Thực
VÕ THƯỢNG BÍCH**



□ PHÀN
nguyên
tài
sỹ



Quý vị nào đã từng quen biết tôi trước năm 1946 đều không ngờ tôi còn có thể sống sót đến ngày nay năm 1971, vì:

— Phổi hư hỏng đã nằm nhà thương lao (Pasquier) Huế quá 6 tháng không lành.

— Thận đau đến nỗi ngồi thẳng lưng không được, hoặc ngồi mà không có dựa cũng không ngồi yên...

— Tim đập mạnh, hồi hộp, có lần đã chết ngất, chết siêng mê man.

— Dạ dày: bị đau 13 năm, không tiêu hóa nổi đồ ăn, mỗi tháng ăn cháo ít nhất 20 ngày, lắm khi bị lên cơn nặng phải ăn cháo suốt 3 tháng liên tiếp cũng có. Còn muốn ăn thịt gà, vịt phải nấu cho rục và lọc lấy nước uống.

Bệnh đau dạ dày đã tiến sang giai đoạn

thứ 3, ăn vô món gì nữa hết ra món ấy ngoại trừ cháo trắng nấu nhừ và lỏng Bình như thế ai cũng đoán biết hình vóc: mặt xanh xao, thân thể gầy còm yếu đuối, cân nặng 39 ký, ngủ mỗi đêm được đôi ba giờ là nhiều, còn nói đến đi bộ lúc ấy có rán đi hết sức chẳng nữa cũng chỉ được 1/2 cây số là kiệt lực hoặc liền bị cơn đau tại giữa đường.

Hàng năm bị nằm bệnh viện mất 5 hay 7 tháng đau bệnh trong lúc giầu có nên đã uống, tiêm không thiếu thuốc gì: Thuốc nam, thuốc bắc, thuốc tây, cũng như thuốc ngoại khoa gia truyền hay châm cứu chữa điên v. v... đều có dùng qua không thiếu sót chỉ còn khoa mổ xẻ mà thôi. Ở Phú yên nhất là Tuy Hòa, ai ai cũng biết hoặc thấy rõ bệnh tình của đời tôi, có thể nói: còn chờ chết.

Thế mò tình thần tôi lúc bấy giờ, có lẽ đã lỳ nên không biết sợ chết, không thấy tuyệt vọng, vì còn hy vọng mổ xẻ.

Vừa gặp một Quân Y Sĩ người Nhật lúc ấy đóng quân gần nhà tôi, bày vẽ phương pháp thoa bóp (từ động tác thứ 6 đến 15) và dặn dò:

« Phải kiên tâm tập cho đúng và đều, nội trong 3 tháng hoặc lâu lắm cũng 6 tháng, sẽ thấy có trạng thái lạ xuất hiện. Đó là dấu hiệu bệnh tình bắt đầu thuyên giảm

Theo đúng lý thuyết trình bày ở chương I

và 11 sau đây, tôi tự tạo điều kiện để thực tập thể dục đồng thời lo bồi dưỡng với ý chí cương quyết và thành tâm như sau :

Tự xét biết bệnh tình quá nặng, tôi tập 3 tháng không thấy trạng thái gì cả, tập 6 tháng cũng chẳng thấy giảm. Vận dụng trí chí với quyết tâm cao hơn, vì lúc bấy giờ (1949) đang trong thời kỳ kháng chiến, loại thuốc chữa bao tử quý phổi này rất khan hiếm hoặc không có, nên tôi tự đặt thành vấn đề tập thể dục và đi bộ « một năm ».

Lúc tập được đợ 300 ngày tự nhiên trong khi quí tập thở thấy náo mạnh đánh rấm tôi sức nhớ và liền nghĩ đó là trạng thái xuất hiện chẳng !

Năm sáu buổi tập² kể tiếp đều có trạng thái tái diễn trên và nhiều thêm, bắt đầu thấy ăn uống ngon hơn, ngủ thẳng giấc hơn trước. Lòng tôi phấn khởi, vui mừng, sung sướng vô cùng. Tinh thần trời dậy này làm cho tôi hăng hái thêm. Tin tưởng mạnh hơn cố gắng tập thêm 6 tháng nữa càng thấy sức khỏe từ từ tăng thêm vững vàng.

Thừa đã thắng bệnh, tôi đẩy mạnh hơn bằng cách bồi dưỡng tiếp 2 hộp thuốc bổ tỳ (panozyl và Histadimilli) là 2 hộp thuốc còn sau sót cuối cùng trong thời kháng chiến chống Pháp.

Thuốc ít như thế, đã bệnh thuyên giảm như thế, tiêm vào thấy rất công hiệu, đồng thời tôi

khởi sự ăn và ăn được nhiều món đã bị kiêng cũ thêm khát lâu ngày, như: cam quýt thơm xoài mắm nem, tôm chả, thịt, cá khô, sắn mì, bắp nướng,

Ăn được nhưng còn đòi món như thơm ăn vô chưa thấy được bảo đảm, nên tôi vừa tiếp tục tập vừa thử thách ăn uống; nhiều lần thấy được vững vàng tỏ ra bao tử đã lành hẳn, ngày 1/1/1950 tôi đã ăn mừng thành công chữa dạ dày bằng thẻ dục.

Hiện nay 1971 da thịt rắn chắc (da thịt cứng hơn nhiều người khác) đặc biệt là non trẻ trở lại mặc dầu 65 tuổi các bạn hữu 100% đều đoán với mức 50 hoặc 54 tuổi là cùng. Tôi đi bộ 15 đến 20 cây số rất thông thả, ăn thức gì vô cũng đều được tiêu hóa, không còn biết kiêng cử món ăn nào cả và cũng cương quyết không kiêng cử nữa.

Bệnh bao tử lành bệnh phổi cũng lành khí huyết sung túc, làm cho tất cả các bệnh khác đều lành theo.

Sức nặng lúc lành bệnh 1951 cân được 39 ký, hiện nay 1971 được 54 ký hơn lúc 1946: (54-39) 15 ký và non trẻ lại độ 10 tuổi.

Tóm tắt: Đã bị mất sức khỏe lỗ cốt nhiều năm, nếu tiêu cực, ăn 1ca chịu chết, thì đã chết trong thời kỳ 1945 hay 1946. Nhưng với đức tin trọn vẹn, với quyết tâm cao, tôi đã lập dợt vừa đã tiến, bồi dưỡng đủ tốt như kinh nghiệm vừa

ường thuật, nhất là biết vận dụng trí chí nên đã
trừ được bệnh, dành phần sống lâu thêm và với
sức khỏe như hiện nay tôi tin tưởng và lạc quan
còn được sống lâu nhiều năm nữa.

Luôn luôn tôi còn tập bồi dưỡng 10 15 phút
mỗi ngày một cách điều hòa, thích thú và trở
thành thói quen : «ghiền thể-dục».

Kính chào Thành Tín
Nguyễn-Tài-Sỹ



Thuật Sống Lâu

CHƯƠNG I. — *Phân lý thuyết*

A. — NGUYÊN LÝ SỐNG LÂU VÀ CHẾT YẾU

Khi nói đến chết yếu hay sống lâu thường người đời cho là số mạng. Số mạng hay không số mạng ở đây xin miễn bình luận, chỉ đúng về phương diện khoa học mà nói, khả dĩ con người được sống lâu là do nhiều nguyên nhân trong đó có 2 điều kiện chủ yếu như đã điếm qua ở lời nói đầu :

1) — Do tiềm lực thọ bẩm Tiên Thiên (ấy là giống tốt của cha mẹ)

2)— Do cương nghị tiết chế và bồi dưỡng (Ví như trồng cây phải tưới nước bón phân, trừ sâu bọ và chăm sóc)

Với điều kiện thứ nhất hoàn toàn chúng ta không có thực quyền chủ động, nhưng đối với điều kiện thứ hai là phải có thực lực chăm sóc bồi dưỡng tương xứng như:

- Dinh dưỡng hợp lý,
- Nghỉ ngơi giờ giấc,
- Hô hấp đúng cách và thường xuyên,
- Thể dục chọn lọc và vừa sức,
- Bài tiết cần bã chừng mực,
- Hạn chế dâm dục quá độ.

Có đủ hai yếu tố trên, nhất là yếu tố thứ hai thường xuyên làm đúng sẽ đưa con người tiến đến sống lâu thật sự. Nếu đi ngược dòng là tự mình phá hoại cơ thể, phải chết non hay chết yểu.

Vậy muốn sống lâu phải tìm mọi phương kế thực hiện cho kỳ được yếu tố thứ hai. Việc đầu tiên là phải tìm biết rõ cái gì gọi là thiết yếu vào bậc nhất trong điều kiện sống lâu và chết yểu, để căn cứ vào đó mà tin tưởng và cố gắng thực hành.

Muốn tìm hiểu, người ta đặt ngược vấn đề và tự hỏi ? nếu không phải cắt cổ đồ máu thì cái gì làm cho con người chết một cách

mau lẹ hơn hết?

— Nhịn đói mau chết ư?

— Nhịn khát mau chết ư?

— Hay nghẹt thở mau chết?

Dưới đây là lời của một Bác-sĩ Quân-y, người Nhật nói trong lúc đóng quân gần nhà chúng tôi năm 1945:

1) — Con người nhịn đói (có uống có thở mà không ăn) có thể sống được trong vòng 20 ngày mới chết, tùy điều kiện sức khỏe hiện có của người ấy.

2) — Con người bị nhịn khát (có ăn có thở mà không có uống) chỉ sống được trên dưới 7 ngày thì chết cũng tùy sức khỏe mạnh hay yếu trong lúc đó.

3) — Con người bị nghẹt thở (có ăn có uống no đủ nhưng không được thở) chỉ sống được trên dưới 8 phút là cùng.

Vì không hô hấp/huyết dịch không cung cấp trong vài ba phút não bộ hóa thành mùn dột tái và quá 8 phút sau ắt không còn thuốc thang gì cứu chữa được nữa.

Do đó ta thấy ngay rằng, hô hấp là điều cấp bách quan trọng, và việc bồi dưỡng phổi phải liên hệ cấp thiết. Vì vậy, cần lo chăm sóc phổi là chính yếu, nhưng cũng không quên các bộ phận khác liên hệ mật thiết như: Tim, gan

và dạ dày.

B. — LIÊN HỆ 4 BỘ MÁY CHỦ YẾU TRONG

CƠ THỂ : Tỳ, can, tâm, phế.

1) — **BỘ TỠ** : Dạ dày.

Dạ dày so sánh như một nhà máy chế biến, trong đó đồ ăn được phân chất trước một cách tinh vi không lăm lăm, được thêm nước bọt, rồi mới được nghiền tán kỹ lưỡng, trước khi phân tích chất hữu dụng và vô dụng.

Trong tỳ vị ta có lối 5 triệu cái máy nhỏ, cũng như trong ruột có 40 triệu, và 350 triệu trong lá gan. Ngoài ra còn những bộ máy vô hình chế tạo ra thuốc men để chuẩn bị đối phó với các chứng bệnh cấp bách, giải độc, khó tiêu, tả lỵ...

Tóm lại, bao tử là nhà máy chế biến máu tốt, đầy sinh lực cho thân thể, cũng có thể là một xưởng máy chế động lực trong đó bộ phận tiêu hóa vừa là máy phát điện vừa là máy từ điện đồng thời là bình chứa điện.

Bao tử chế tạo ra máu đỏ tươi đưa qua quả tim để dẫn đi nuôi cơ thể.

2) — **BỘ CAN** : Lá gan.

Bộ can là một vị y sĩ sáng suốt với một hộp thuốc cứu thương vô hình nằm trong cơ thể chúng ta. Gan có nhiệm vụ làm cho phai lợt hay làm cho tan chất độc, (số ít) gấp

trong đồ ăn thức uống mà ta vô tình nuốt vào, trước khi chuyển qua dạ dày tiêu hóa.

Trường hợp thức ăn bị nhiễm chất độc, với hộp thuốc cấp cứu kia không đủ sức cứu nguy, khi ấy gan sẽ nhờ hệ thống thần kinh báo động ra bên ngoài: như làm đau bụng, đau đầu, làm nôn mửa vv... để cho bên ngoài thấy rõ triệu chứng bệnh hoạn đồng thời để cầu cứu bên ngoài viện trợ giúp sức cứu nguy: hoặc cho uống thêm thuốc hoặc cho ói mửa ra, tùy mỗi triệu chứng.

Gan còn lọc máu, giúp chất cho bao tử nghiền tán đồ ăn khó tiêu và giúp chất cho việc đại tiện bón uất trở thành nhuận trường, vv... Nói tóm lại, gan là vị thầy thuốc giỏi nằm trong cơ thể chúng ta, chăm lo nhứt là việc phòng bệnh, cấp cứu bệnh mỗi khi cần.

3) — **BỘ TÂM** : Quả tim

Quả tim trong thân thể ta là cơ quan trung ương của bộ máy tuần hoàn vừa dẫn máu đỏ đi khắp cơ thể, vừa rút máu đen trở lại, nên quả tim có động mạch và tĩnh mạch.

Động mạch đưa máu đỏ đầy dưỡng chất đi châu lưu khắp các bộ phận trong thân thể để nuôi dưỡng. Còn tĩnh mạch lo thu hồi máu đen trở về tim đưa qua phổi tẩy lọc. Bộ tâm liên hệ mật thiết và chặt chẽ với tỷ và phế.

4) — **BỘ PHẾ** : Buồng phổi.

Chính phổi là nơi gặp gỡ của máu đen và không khí. Muốn cho máu được lọc sạch tại phổi, như chúng ta đã biết, không thể dùng một chất nào khác để tẩy rửa có hiệu quả hơn là dùng dưỡng khí trong sạch để tẩy rửa.

Đưỡng khí hít vào do hàng ngàn triệu bong bóng mỏng nhỏ (nếu đem trải ra có thể được độ 200 thước vuông) nằm trong 2 lá phổi và co giãn đều đều. Màng mỏng này có thể vừa cho không khí xuyên qua vừa ngăn cản máu lọt ra ngoài.

Máu chảy về phổi phải qua độ 50 ngàn triệu ống nhỏ bé tí như sợi tóc và đi khắp các bong bóng nhỏ nói trên. Trong 24 giờ có thể có độ 10.000 lít máu chảy ngang qua phổi để được lọc sạch lại, làm chất nuôi dưỡng cơ thể và cứ như thế tiếp tục công việc bồi dưỡng.

Mục tiêu lược giảng trên đây là để đối chiếu nhiệm vụ 4 bộ máy chủ yếu đặc trách điều hòa sức khỏe cho toàn cơ thể, ta thấy cần phải thông suốt mới có ý thức và cơ hội để bồi dưỡng sát đúng khi áp dụng thuật sống lâu này.

C. — VẬT THỰC CỦA PHỔI HAY LÀ THUỐC DƯỠNG PHỔI THIÊN NHIÊN :

Nói đến dưỡng phổi người ta nghĩ ngay đến các loại thuốc bổ phế: thuốc tiêm, thuốc uống..... đắt giá mấy cũng mua tiêm uống cấp

tốc, khi cảm thấy bệnh bắt đầu êm dịu thuyên giảm, thì là xong việc, sau đó không cần để ý chăm sóc đến nữa. Nếu bệnh tình trở lại, người ta cũng uống cũng tiêm như lần trước, như thế tỏ ra phần đông chúng ta đều thực hiện phương pháp « chữa bệnh » chứ chưa có ý thức mạnh về « phòng bệnh » là chính.

Người ta cũng không khi nào lưu ý đến một môn thuốc bổ phế công hiệu bậc nhất trong đời, chính nó sẵn sàng đợi chúng ta dùng nó, mà chúng ta vô tình không để ý đến nó hoặc giả không cần biết đến nó, đó là « thanh khí » (hay không khí, dưỡng khí hoặc khí trời).

Sở dĩ người ta không lưu ý đến thanh khí, hoặc coi thường nó, hoặc không biết đến nó vv... là vì khí trời, một yếu tố vô hình, không thể trông thấy được, cũng không tốn tiền mua, không tin nó là thuốc bổ phổi số 1.

Tóm lại thanh khí là một phương thuốc bổ phế quan trọng không tốn tiền mua mà ít người biết cách sử dụng hợp lý để bồi dưỡng cơ thể.

D. — SỬ DỤNG THANH KHÍ LIÊN HỆ PHỔI

Muốn sử dụng không khí được hiệu quả và đúng cách, lưu ý 4 điểm dưới đây:

1) — Sức lực phổi,

Cơ thể ta nói chung hay phổi nói riêng, khi hít vô hết sức đầy, thường chứa đựng độ

5 lít không khí, nhưng thở ra không khí nào
còn sạch được, dầu có thổi ra hết sức mạnh
đi nữa cũng chỉ rút bớt 3 phần, lúc nào cũng
còn lại 2/5 ít được thay đổi gọi là bể khí, không
trong sạch.

Bể khí này (khí carbonic) ồi đọng lâu
ngày trong cơ thể trong phổi, làm phương hại
nhiều đến phổi (phổi phải bị nám bị sưng, làm
cho phổi yếu lần lần đi đến hư hỏng sinh ho
và trở thành ho lao. Một khi bị ho lao ắt có
vi trùng lao đục khoét lếm lũng phổi, đứt mạch
máu phổi, sinh chứng thở huyết, bị gây mòn
kiệt lực đi đến chỗ chết).

Vậy muốn cho bể khí kia được thường
xuyên thay đổi và muốn cho máu được lọc sạch
nhiều hơn, mỗi ngày ta phải tập hô hấp tối thiểu
một' loạt có phương pháp đúng theo cách chỉ
dẫn sau đây mới gọi là biết sử dụng khí trời
để bồi dưỡng phổi được sung túc. Phổi sung
túc tim mới đủ sức lực điều khiển các bộ phận
liên hệ khác, làm cho con người luôn luôn có
sức khỏe, thêm trường thọ.

Nói như thế không phải người ta sống ở
đời chỉ nhờ vào phổi hoàn toàn đâu! Phổi theo
ý nghĩa ở đây tổ ra hệ trọng, cần thiết và chính
yếu hơn hết như ta đã tìm thấy ở phần trước.

2) — TRỪ BỂ KHÍ THAY DƯỠNG KHÍ

Biết rằng hít dưỡng khí vào phổi làm tan
bể khí, nhưng phải hít thở có phương pháp đúng

mới đem lại lợi ích căn bản.

Nếu phó mặc cho thiên nhiên, không bồi dưỡng cho phổi khi làm việc quá mức thiên nhiên, cũng như hít thở quá mức tức là ép phổi làm việc nhiều, phổi chịu đựng không nổi tất thấy có hại như nhau.

Vì vậy phải tập hít thở có phương pháp điều độ: được đều, được mạnh và được nhiều lần liên tiếp (ít nhất mỗi ngày có một loạt hô hấp đặc biệt 20 cái) thì bề khí mới tạm đủ cơ hội thay đổi hay làm tiêu tan được nhiều bề khí. Nói cách khác, hít thở một loạt tối thiểu 20 cái (xin xem cử chỉ và hình vẽ số 15 hay 28) thì các máu xấu kia mới được nhiều cơ hội gặp gỡ dưỡng khí để được lọc lại thành máu đỏ làm chất nuôi dưỡng cơ thể.

3) — PHƯƠNG PHÁP TẬP THỞ

Theo phương pháp này, tập thở lúc nào cũng được, nhưng phải tập lần từ ít đến nhiều tùy khả năng sức lực mạnh hay yếu mà tăng hoặc giảm. Nói chung chung, dù mạnh hay yếu cũng nên khởi sự vào buổi sáng sớm trước khi ăn điểm tâm mỗi ngày một lần như đây:

Tuần thứ nhất tập : 7 hít thở mỗi ngày,

Tuần thứ nhì thêm lên 3 : 10 hít thở mỗi ngày,

Tuần thứ ba thêm lên 5 : 15 hít thở mỗi ngày,

Tuần thứ tư mới tập đủ 20 hít thở mỗi ngày và liên tục không gián đoạn và có thể tập nhiều hơn càng tốt.

Sau đó phổi có bề lớn và đã quen, có thể hô hấp mỗi ngày 2 lần: 1 lần sáng sớm như trên và 1 lần trước khi đi ngủ (nhưng ít khi có thời giờ thực hiện được) tuyệt đối không hô hấp quá độ, như:

— Rán hít vô cho đầy,

— Rán nín thở cho lâu,

— Rán thở ra cho sạch, v.v...

Tất cả cố ý rán đều vô ích và rất nguy hiểm.

4) CƯỚC CHÚ ĐẶC BIỆT,

A) — Lúc bụng đang no hay người có chứng tổ huyết tuyệt đối không nên tập hít thở theo phương pháp nêu trên.

B) — Trong khi hô hấp cảm thấy trong người tổ ra mệt nhọc, liền tạm nghỉ tập.

C) — Phương pháp này không cho chúng ta tập quá độ, quá nhọc mệt. ... vì không đem lại kết quả tốt mà trái lại thêm phần hại và nguy hiểm.

Đ. — LỊCH NGHIỆM VỀ ĐỊNH TÂM

Khi hô hấp theo HV số 15 nên tập với điệu kẻ định tâm tức là đường lối tập trung tư tưởng. Vì tập trung tư tưởng được mới này

sanh được cho chúng ta những cảm nghĩ tốt đẹp.

Định tâm được lâu chừng nào càng làm cho ta bớt được tánh nhút nhát, rụt rè, nóng nảy, tức giận, nhút nhát bớt sợ hãi vô cớ, càng tăng thêm hiệu quả các động tác tập của chúng ta định tâm được lâu cũng làm tăng cao mức độ phán đoán sáng suốt.

Ngược lại, nếu thiếu xúc cảm cũng như thiếu hào hứng vui tươi trong lúc tập thì trở thành khô khan giảm hiệu quả, linh nghiệm sung sướng phi thường của việc tập trung tư tưởng này rất khó bề dùng bút diễn tả. Chúng ta nên cương quyết tin tưởng sức khỏe lành mạnh là nguồn vui trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Thực tế đã chứng minh là khi chúng tôi tập trung được tư tưởng độ 3 hay 4 phút mỗi ngày trong lúc hô hấp, một thời gian sau đó chúng tôi trông thấy lần lần kết quả huyền diệu phân minh đưa lại rất tốt, như:

- Con người lần lần trở trung lại, Tránh được những bệnh thông thường như: đau đầu, sổ mũi, bệnh lật vật khi thời tiết thay đổi.
- Nhờ định tâm, ngủ ngon giấc, không mơ mộng hay trông thấy bầy bạ khi ngủ.
- Thường có tâm trí sáng suốt, nhớ dai

kèm hãm được lối lãng trí lật vặt mặc
dầu tuổi tác cao vv.....

**Đây là kết quả thật sự đem lại cho chúng
tôi (tác giả) như hiện tại. Vậy chúng ta không
nên xem đó là lý thuyết suông.**



CHƯƠNG II. — Lý giải về thực hành

A. — THỂ DỤC BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN

Ngoài việc ăn uống điều độ đủ chất dinh dưỡng, hô hấp không khí trong sạch còn cần phải tạo cử động cho thể xác (thể dục thường xuyên chứ không phải thể thao) thật không kém phần quan trọng, nhất là đối với những người phải làm việc bằng trí óc, trong văn phòng, trường học, nhà buôn. Chúng ta đã biết, thể dục là cần ích, nhưng nếu ta vô tình hay hữu ý rấn tập cho có hấp thit đẹp, bộ ngực phồng, nhảy cho cao, cho dài.. để được quần chúng tán thưởng, trầm trồ, rất nguy hại. Tập thể dục với chủ đích như vậy, làm làm cho cơ thể bị tổn thương.

Thân thể một khi được thể thao làm nẩy nở quá độ thì nội tạng, như: Tâm, can, tỳ, phế không còn đủ sức cung cấp, bồi bổ kịp thời nữa, sẽ mất thăng bằng làm hư hỏng các bộ phận trên. Như thế ta đã tự ý làm hại cơ thể ta.

Vậy muốn cho sức khỏe giữ được điều hòa đưa đến sống lâu, ta nên tập thể dục với lập trường bồi dưỡng sức khỏe, nghĩa là tập một cách điều hòa thích ứng và liên tục với phương pháp đơn giản sẵn có, không cần đòi hỏi đến các dụng cụ thể dục nào khác và phần nhiều tập tại chỗ ngủ cũng được tạm đủ.

Mỗi ngày ngoại trừ lúc mới ăn còn no,

tập lúc nào cũng được, mà tốt nhất và thuận tiện nhất là buổi sáng sớm. Bắt đầu tập thể dục nên chia các môn tập thành 2 giai đoạn: tập trong nhà và tập ngoài trời, đồng thời lựa những môn tập nào vừa thích hợp và vừa sức để tập.

a) Các môn tập trong nhà :

Buổi sáng thức dậy sớm, tại trên giường hay trên ván ngủ như đã nói trên, khởi sự ngay với các động tác chọn lọc, tùy sở thích của mỗi người, có thể như sau :

ĐỘNG TÁC 1.— Uốn mình. Uốn mình theo cách nào cũng được, hoặc như sau: nằm ngửa ngay thẳng, đầu và $1/2$ lưng ngóc cao lên, 2 tay thẳng nắm chặt kế nhau, dõ hông cách dạ bụng lấy gân rồi lắc mạnh qua tả, qua hữu nhiều lần (có thể nghe kêu rắc rắc trong xương sống).

Xem hình vẽ số 1

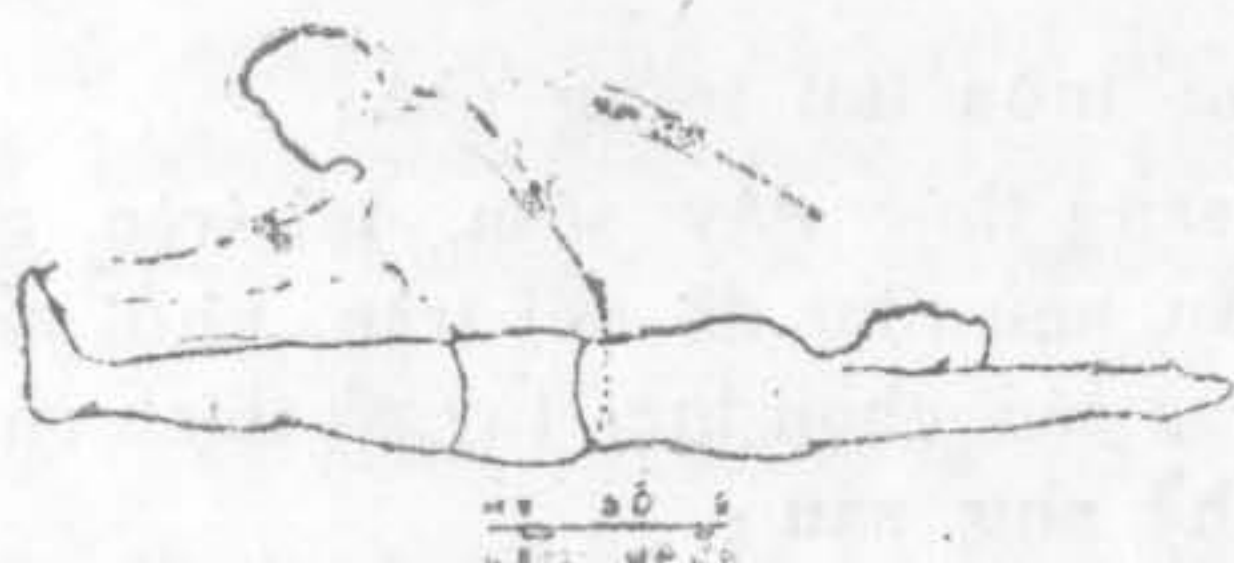


1

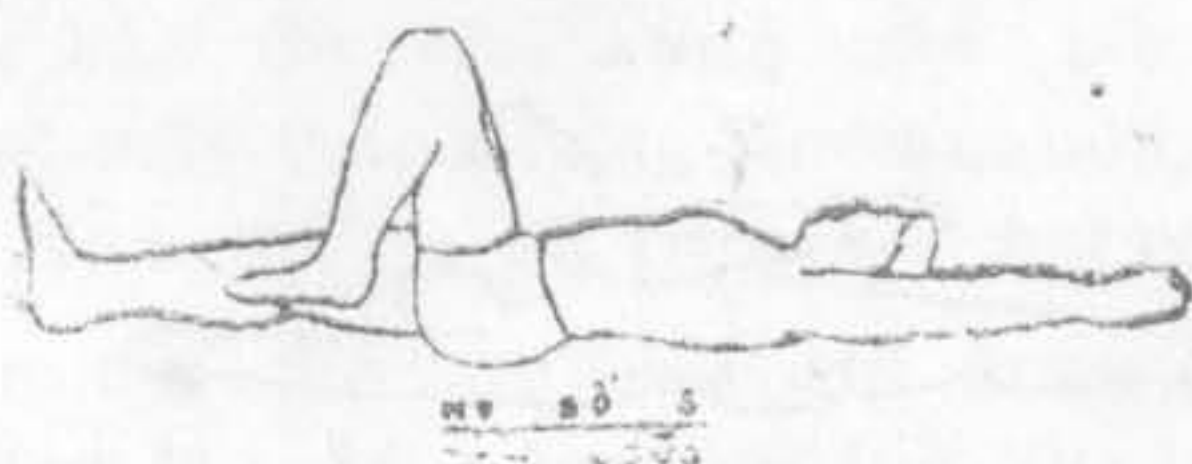
ĐỘNG TÁC 2.— Nằm ngửa ngay thẳng tại chỗ đó, hai tay xếp xuôi theo đầu, hai chân để gần nhau :

Từ từ ngồi dậy đưa các ngón tay tới

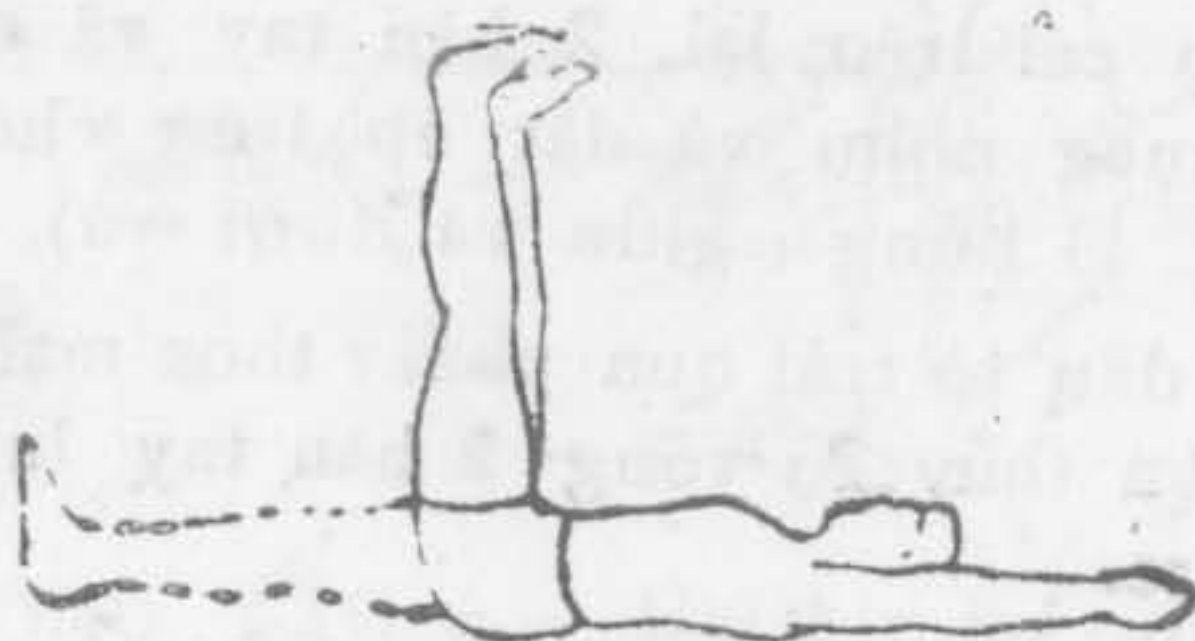
giáp đụng các ngón chân (không cho đầu gối cong) rồi nằm ngửa nhẹ nhàng như cũ Tập từ 3 đến 5 lần, những ngày đầu thấy khó nhưng lần lần thành công.



ĐỘNG TÁC 3 — Cũng nằm thẳng chỗ đó : 2 chân đồng co lại, đồng duỗi mạnh ra, Hoặc mỗi chân đạp như kiểu xe đạp vậy. Tập nhiều lần; tập cho lâu đến khi mỗi chân thì thoi, nhớ thở đều (Xem H.V.1 số 3)



ĐỘNG TÁC 4.— Nằm thẳng, 2 chân đồng từ từ dơ cao lên, từ từ hạ xuống, khi gót chân gần sát chiều lặp từ từ dơ lên cao và từ từ hạ xuống như cũ. Tập từ 5 đến 10 lần nhớ thở đúng nhịp.



HV 657
NĂM NGƯA

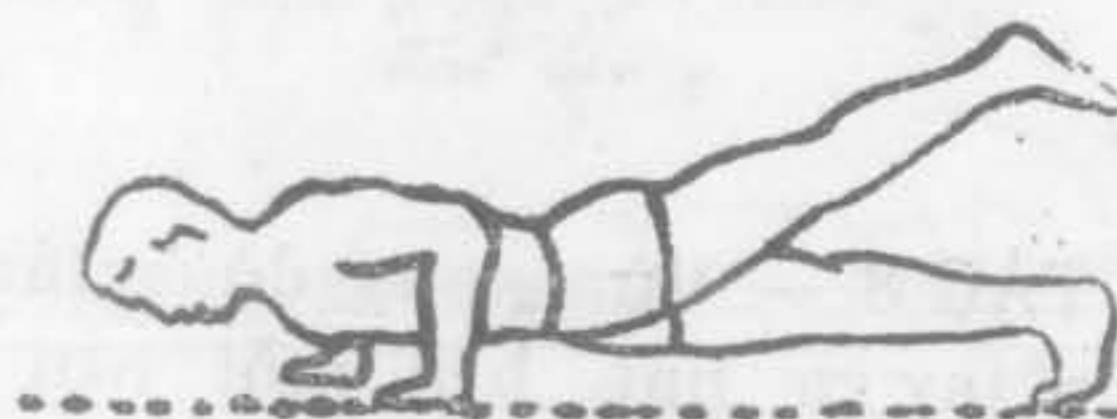
ĐỘNG TÁC 5 — Bảy giờ nằm sấp : 2
bàn tay chống sát chiếu bắt đầu :

a) Từ từ chống tay đưa mình lên, từ từ hạ xuống không cho ngực sát chiếu từ 4 đến 8 lần.

b) 2 tay chống mạnh thân mình lên, chún trái đưa lên cao. hạ xuống ; chún phải cũng vậy, vv vừa cử động vừa thở đúng nhịp.



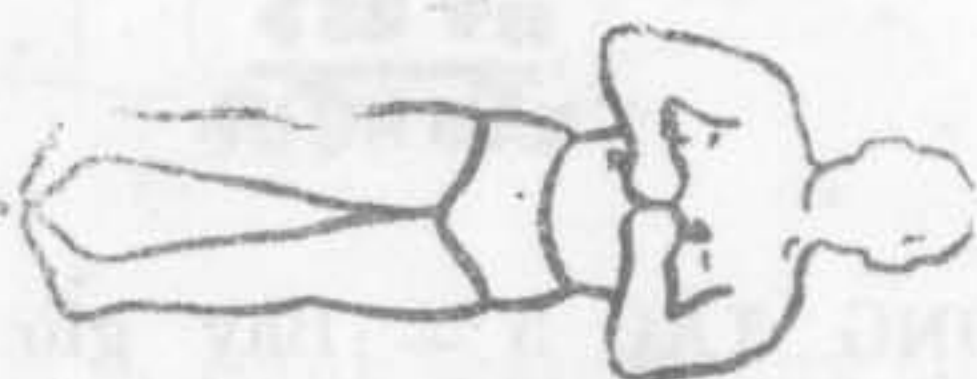
HV 658
NĂM SẮP



HV 659
NĂM SẮP

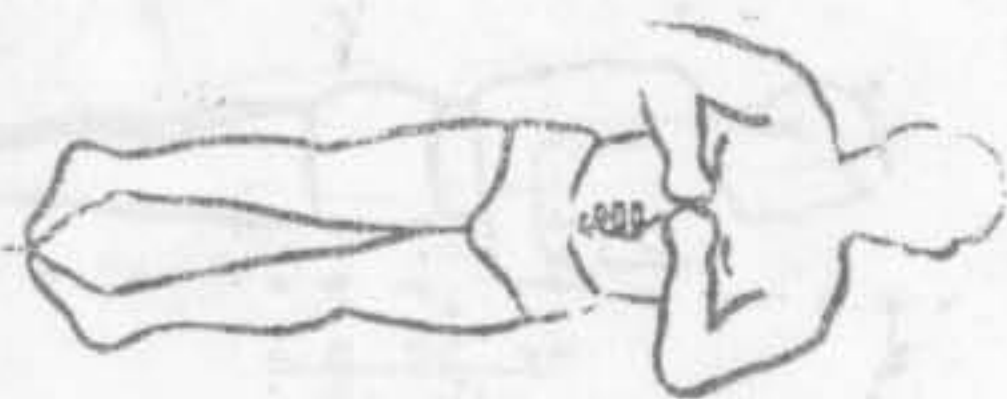
ĐỘNG TÁC 6.— Nằm ngửa ngay thẳng: 2 ngón chân cái tréo lại, 2 bàn tay và các ngón giữa cho cụng nhau và đặt úp trên chón thủy ngực (nơi lỗ hũng : giữa và dưới vú).

Bắt đầu từ trái qua phải : thoa mạnh chung quanh chón thủy 20 vòng. 2 bàn tay luôn luôn sát da ngực.



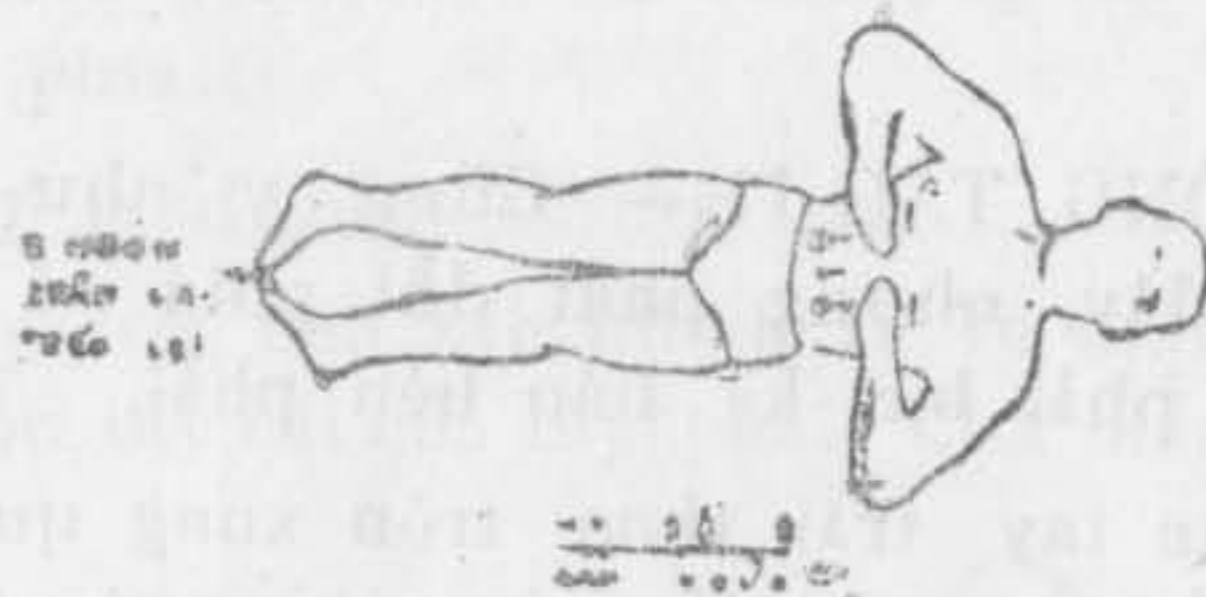
IV SỐ 1
NĂM NGƯỜI

ĐỘNG TÁC 7.— Hai bàn tay y như trên, sát da ngực, cũng từ trái sang phải, thoa vòng tròn hẹp từ chón thủy xuống đến da dưới 20 vòng

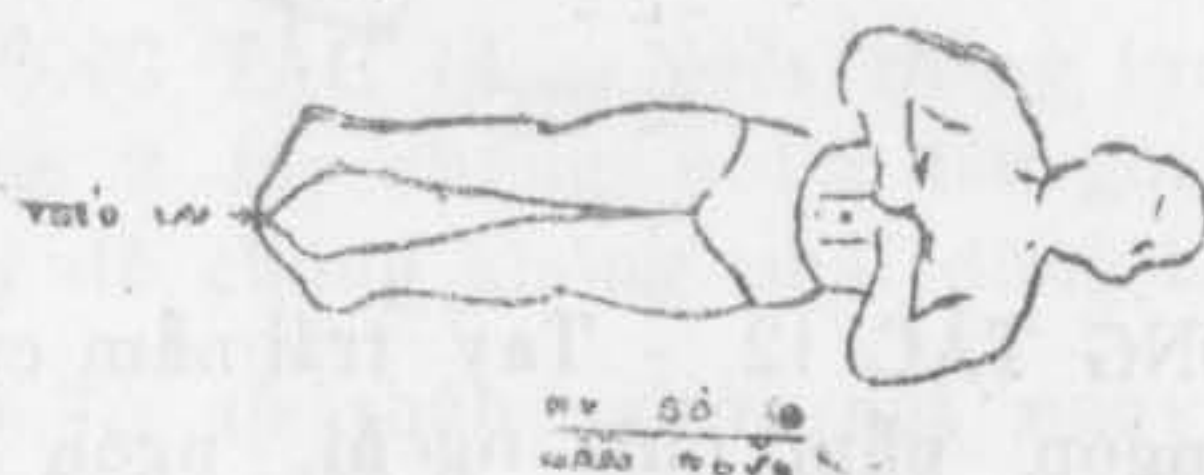


IV SỐ 2
NĂM NGƯỜI

ĐỘNG TÁC 8.— Vừa xong động tác 7, liền tách rời 2 bàn tay ra hai bên mỗi bàn tay tự thoa từ da dưới lên đến chón thủy, cũng 20 vòng.



ĐỘNG TÁC 9.— Hai bàn tay như lúc đầu, úp sát da, cũng từ trái sang phải và từ chón thủy chà mạnh (không phải thoa tròn như trước) thẳng xuống sát dạ dưới 20 lần.



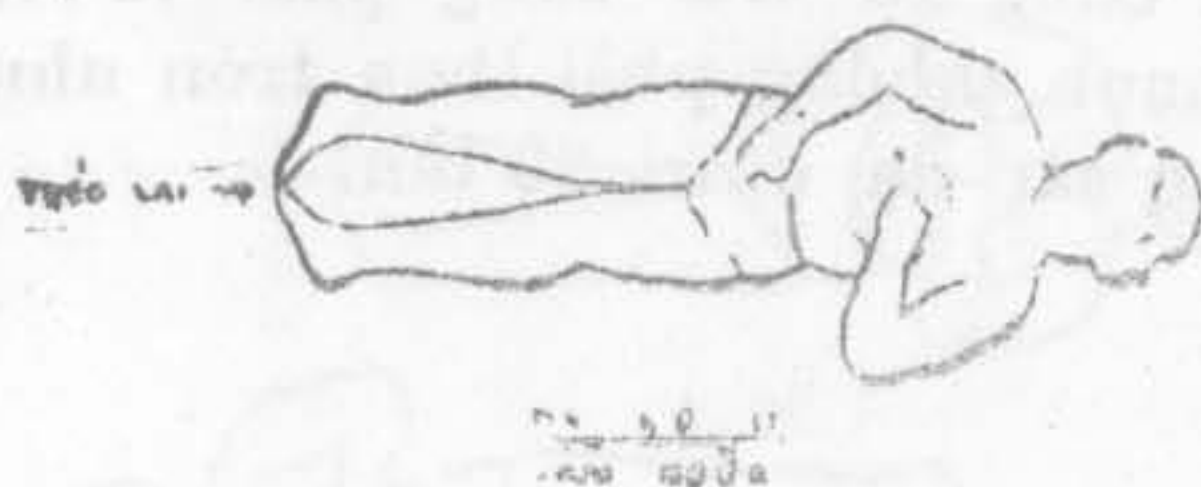
ĐỘNG TÁC 10.— Tay trái 4 ngón nhỏ bịn vào kẻ hán để che chỗ bọc dái còn ngón tay cái ngay ra làm môn giới chỗ thoa.

Bàn tay mặt đặt sát da bụng, thoa tròn chung quanh rún vừa đến mức ngón tay cái, cũng từ trái sang phải thoa 20 lần.



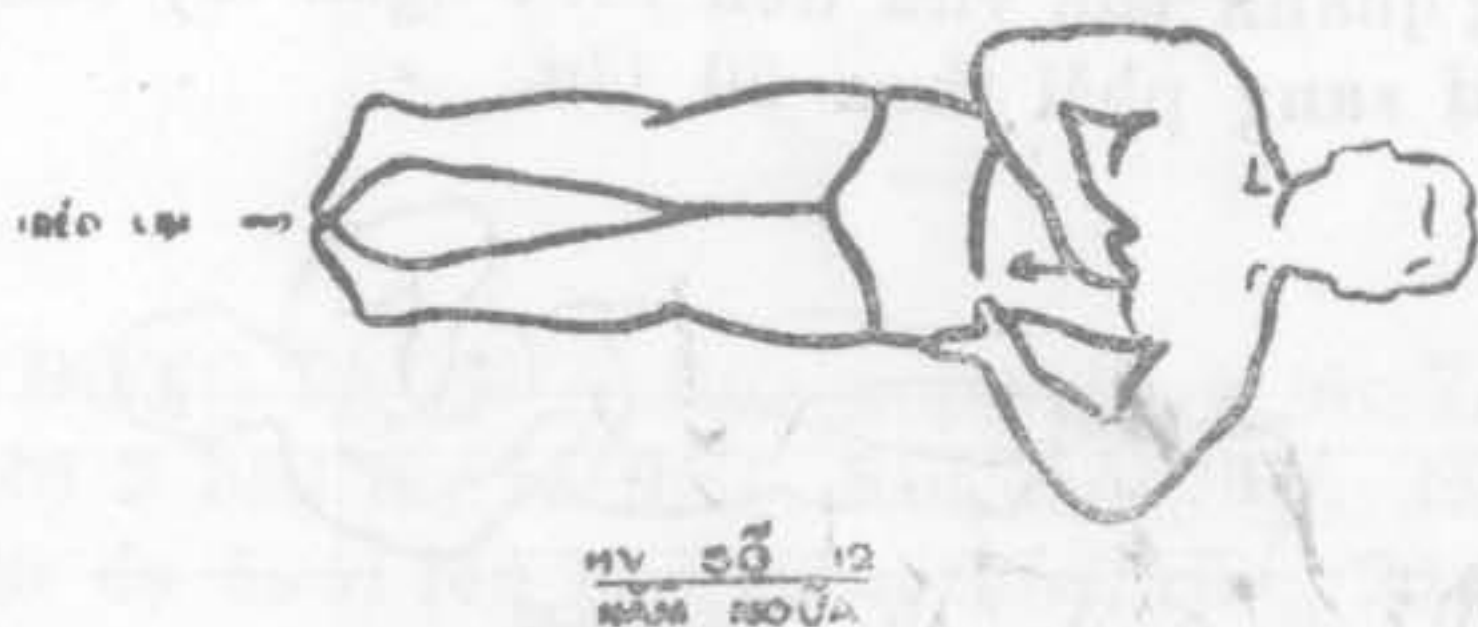
ĐỘNG TÁC 11.— Cũng y như động tác 10 trên đây, nhưng phải đổi phía : 4 ngón của tay mặt phải bịn kẻ hán bên phải.

Bàn tay trái thoa tròn xung quanh rún. Không thoa ra ngoài mốc giới ngón tay cái 20 lần như hình vẽ trên.



ĐỘNG TÁC 12. - Tay trái nắm cục xương hán (4 ngón nắm phía ngoài, ngón cái phía trong).

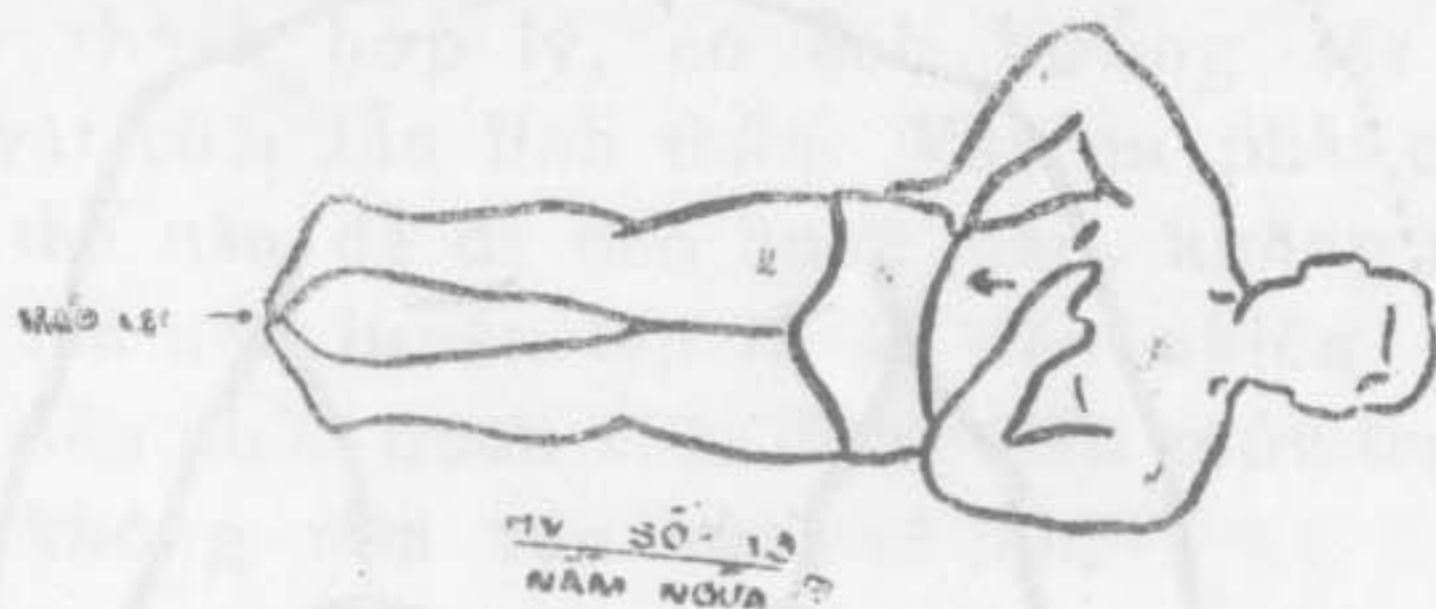
Tay mặt để sát da dưới vú phía trái chỗ nách chà xát mạnh thẳng xuống đụng cục xương hán, giáp ngón cái của tay trái, chà mạnh 20 lần. (xem hình vẽ số 12)



ĐỘNG TÁC 13.— Y như động tác 12 nhưng phải đổi phía :

Tay phải nắm xương hán,

Tay trái chà xát mạnh từ vú thẳng xuống đụng ngón tay cái của tay phải. Chà mạnh 20 lần



ĐỘNG TÁC 14.— Ngồi thẳng lưng, 2 chân xếp bằng, 2 tay chống nơi 2 đầu gối (dùng các ngón tay để chống không phải dùng bàn tay).

a) Từ từ thân người ngã ngay tới phía trước, trán sát chiếu (chỗ điểm o) từ từ ngồi lại thẳng lưng như cũ Tập 3 lần.

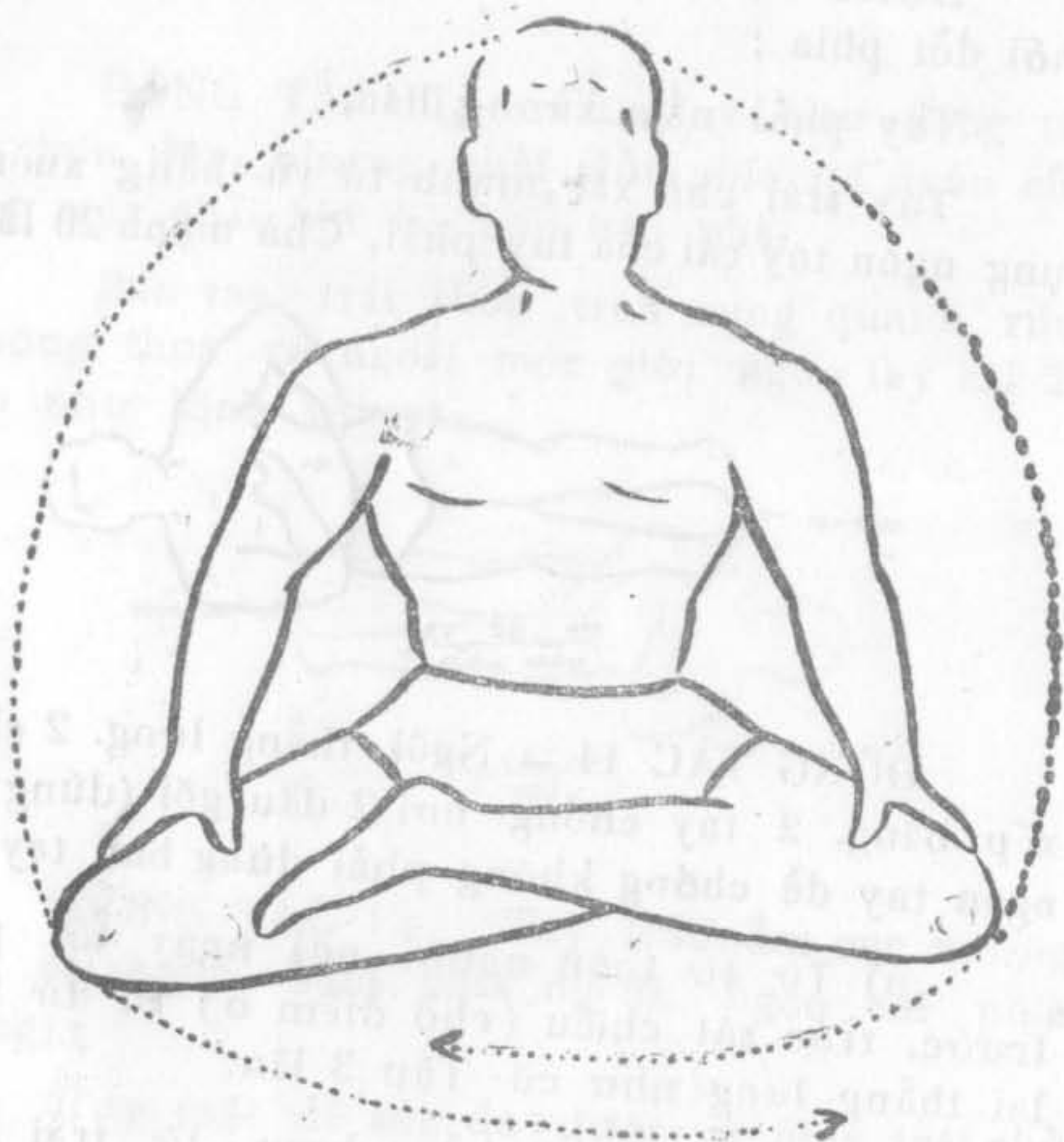
b) Sau khi ngồi thẳng lưng, từ trái sang phải bắt đầu quay tròn 20 vòng.

Vừa quay vừa hô hấp theo nhịp độ :

— Ngược đầu lên bit vô,

— Cúi đầu xuống thở ra.

Đồng thời khi mình quay qua phía nào, cánh tay và các ngón tay phía ấy phải lấy gân để chống đỡ



HV SỐ 14

Sau 14 động tác tập trên đây vừa xong đến động tác hô hấp 15 dưới đây là liên quan trọng, có thể nói vào bậc nhất, cần lưu ý đặc biệt.

Tập thở đúng (động tác 15 và 28)

Nói đến tập thở đúng tức là có lối tập

thở không đúng rất nguy hiểm. Ấy là hô hấp quá sức, phổi phải co giãn quá độ, làm cho tim nóng, đi đến choáng váng xây xẩm rất có hại.

Tập hô hấp dần theo phương pháp nào cũng vậy, phải luyện tập cho vừa đến mức chịu đựng trở thành hợp lý, có ảnh hưởng tốt vô tận cho vật chất lẫn linh thần. Vậy ta phải chịu khó làm thế nào để đi đến hoàn hảo, không nên quá ham mà nên luyện tập từ ít đến nhiều vừa đã phát triển phổi, quen chịu đựng đến mức trung bình mà không nên rần sức, vô ích.

ĐỘNG TÁC 15 — Trước khi khởi sự tập hô hấp theo động tác 15 là phải làm mấy việc sau đây :

1) — Tìm chỗ có thoáng khí ngay cửa sổ hay cửa lớn mở rộng hoặc ngoài hiên.

2) — Quỳ xuống theo hình vẽ số 15.

3) — Quỳ 2 đầu gối cách nhau một gang tay (0m20).

4) — 2 ngón chụm cái phía sau tréo lại.

5) — Các ngón tay mặt nắm chặt các ngón tay trái như H.V số 16 và đặt giữa hai đùi về (tay nắm lại chụm tréo nhau cốt yếu không cho nhân điện thoát (circuit fermé) trong khi tập).

6) — Đặt mông khu gối trên 2 gót chân để cho hậu môn khỏi bị bịt kín, cốt yếu để đánh

răm (pêter) dễ dàng trong lúc hô hấp.

7) — Ngồi thẳng lưng.

8) — Hai mắt lim dim và chỉ nhìn vào một điểm nào xa xa ở tầm phía trước.

9) — Tập trung tư tưởng, không nghĩ bâng lông. Nếu đầu óc còn nghĩ gì vụ vơ khác, ta liền thâu hồi, tự hủy bỏ hết, trở lại ý chính tin tưởng thành công. Một khi tư tưởng đã tập trung hay tối thiểu đã được định tâm, ta bắt đầu hô hấp theo nguyên tắc chính:

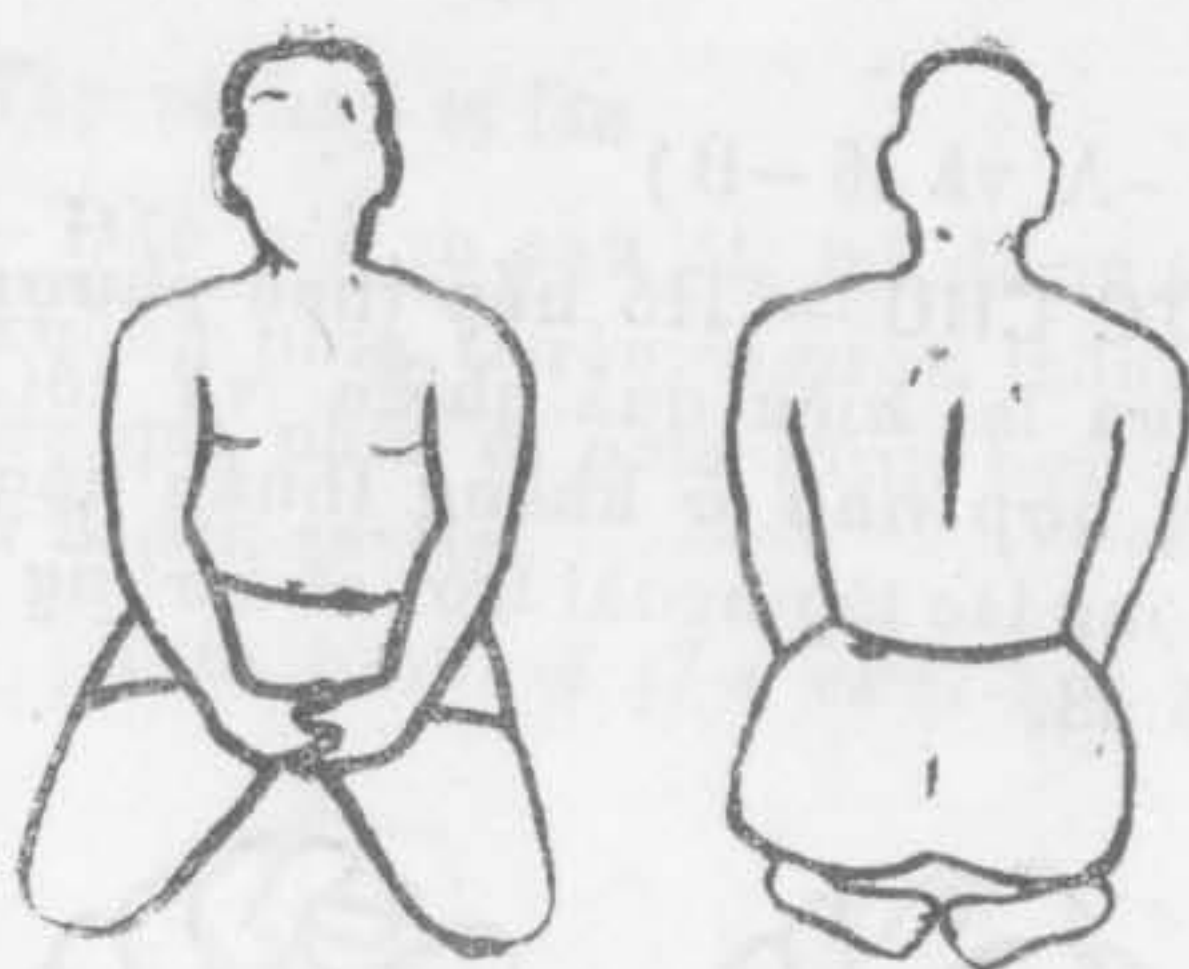
— Hít vào bằng lỗ mũi rất chậm để cho không khí được ấm áp trước khi vào phổi (không nên hít vô bằng miệng) vừa hít vừa đếm 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — (ví dụ lúc mới tập, đếm đến 6 hay 7 tiếng là đầy phổi)

— Nín sơ lại, càng ít càng tốt, có thể đếm 1 — 2 — 3 (3 giây là đủ)

— Thở ra bằng miệng, tức là thổi ra chậm chậm càng chậm càng tốt và tối thiểu cũng phải gấp đôi thì giờ hít vô.

— Tóm lại: nếu hít vô đếm được 7 tiếng (giây) nín lại 3 giây, thổi ra 14 giây.

— Thở ra chậm nữa cũng được.



(từ động tác số 6 đến 15 là của một Quân Y Sĩ người Nhật đóng quân gần nhà chúng tôi chỉ vẽ xin xem phần lược thuật kinh nghiệm).

Như vậy hít thanh khí vào, nín sơ lại và thở ra, là tính « một cái », phải khởi điểm từ 7 cái mỗi buổi sáng trong tuần đầu như đã trình bày ở phần lý thuyết. Đến tuần thứ tư hay lúc phổi đã được quen phải hít thở ít nhất là 20 cái mỗi ngày mới tạm đủ.

Khi tập thở muốn tính cho đúng 20 cái khởi bị lầm lộn, xin làm theo kế hoạch HV số 16—A và 16—B dưới đây, có nghĩa là: khi vừa hít thở xong 1 lần liền đưa qua 1 ngón lần thứ 2 đưa thêm qua 1 ngón nữa V.V..... Việc này tập được trong một tuần, sau đó hơi quen ngón tay nó tự động đưa qua mỗi khi hít thở vừa xong (xin xem

H.V. số 16 - A và 16 - B)

CƯỚC CHÚ.— Hô hấp theo phương pháp trên đây đưa lại hiệu quả nhiều và tốt. Nhưng gặp trường hợp nhà ở không thuận tiện, có thể tập theo động tác tập ngoài trời sẽ hướng dẫn theo hình vẽ số 28.



b)— Các môn tập ngoài trời.

Tập cho « đầu, mình, tay, chân. »

Tập theo thể thức nào thấy có hiệu quả hơn thì tập, không gò bó trong phạm vi các động tác hướng dẫn, nhưng phải tập cho đủ các bộ phận trong thân thể: đầu cổ, lưng ngực bụng, tay và chân.

ĐỘNGTÁC 17.— Tập cho đầu cổ.

Đứng thẳng người, tay chống mạnh trước hết :

a)— Đầu xây mạnh qua phía trái rồi trả lại giữa, tiếp xây mạnh qua bên phải, rồi trả lại giữa

như cũ. Tập 14 hay 15 lần.

b) – Đầu ngả ra sau ót, trả đứng thẳng giữa tiếp gục xuống phía trước, ngược thẳng lại như cũ. Rồi gục qua phía tả phía hữu, ngược lại như cũ. Tập từ 8 đến 12 lần.

Xem hình vẽ 17-a và 17-b



Hình vẽ số 17 a



Hình vẽ số 17 b

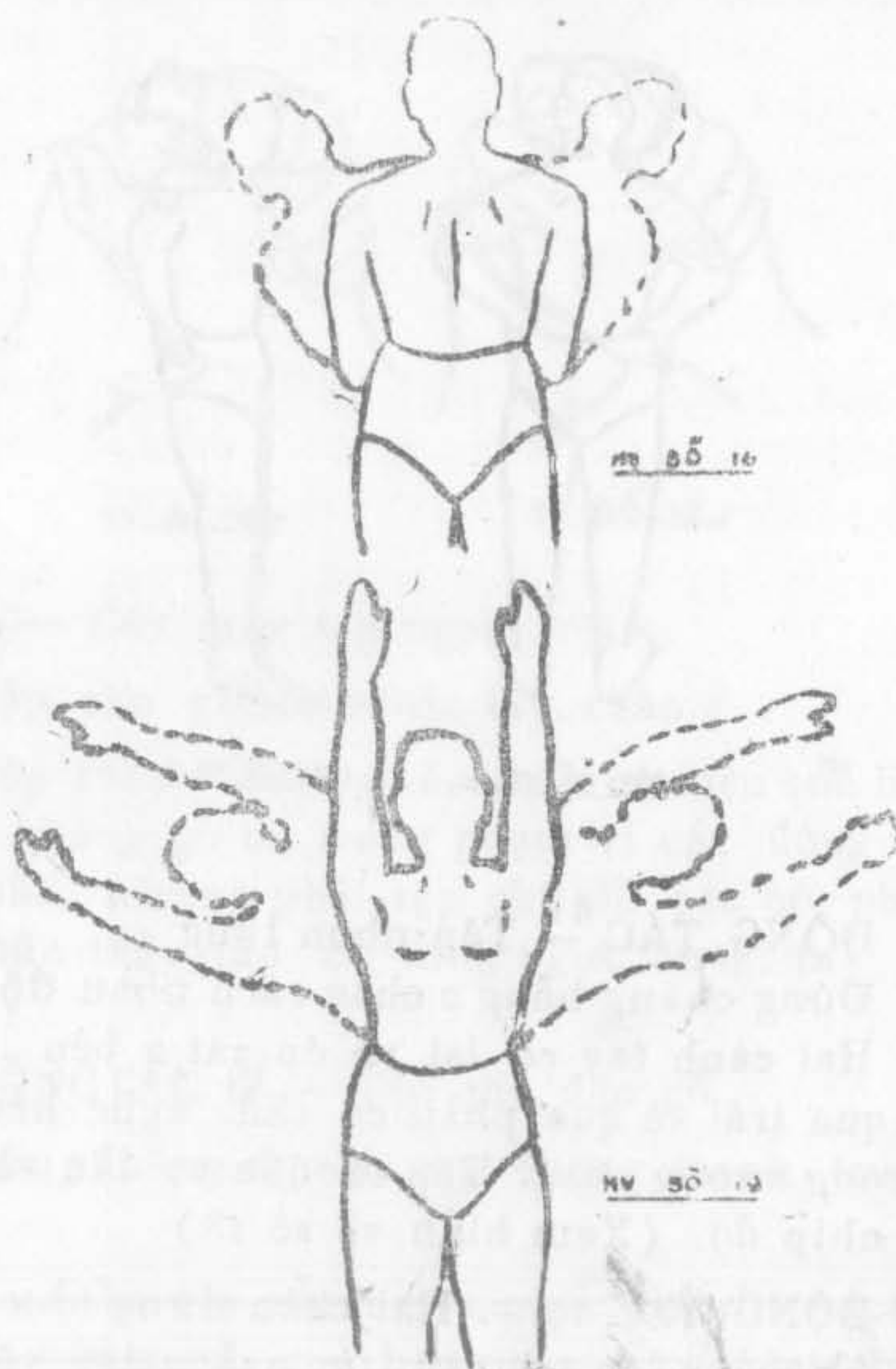
ĐỘNG TÁC. 18 – Tập nhún lưng

Đứng chàng hăng 2 chân cách nhau độ 3 tấc
Hai cánh tay co lại và ép sát 2 bên hông,
nhún qua trái và qua phải, có thể nghe kêu rắc
rắc trong xương sống. Tập 12 đến 15 lần và thở
theo nhịp độ. (Xem hình vẽ số 18)

ĐỘNG TÁC 19, – Hai chân đứng như trên,
2 tay dõ thẳng lên trời, từ từ ngả 2 tay về thân

mình qua phía tả rồi trả đứng thẳng lại. Đoạn
đổi phía, từ từ ngả 2 tay và thân mình qua hữu
rồi đứng lại như cũ. Tập từ 4 đến 6 lần mỗi
bên không quên thở đúng nhịp độ.

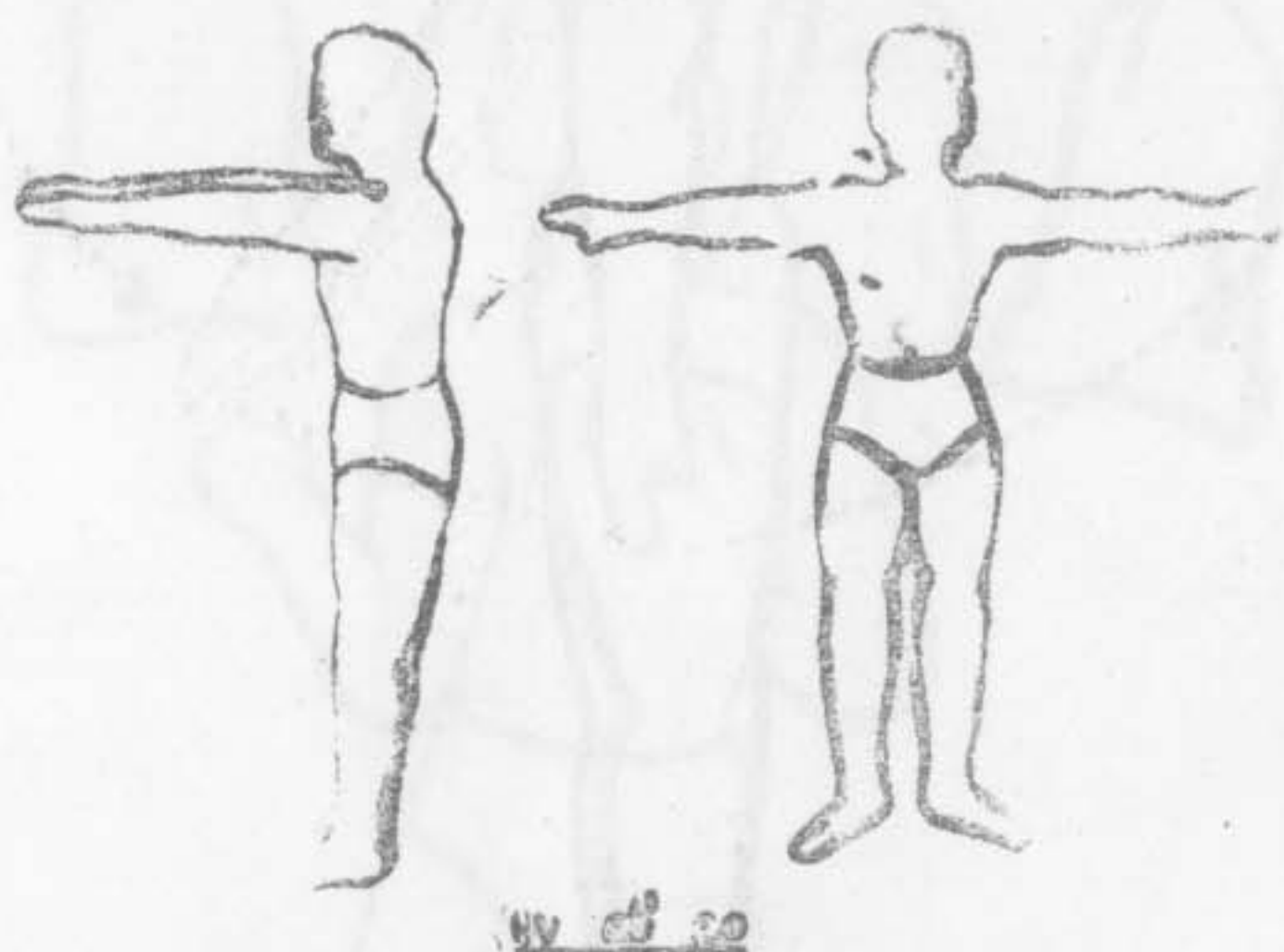
(xem H.V. số 19)



ĐỘNG TÁC 20.— Tập cho ngực

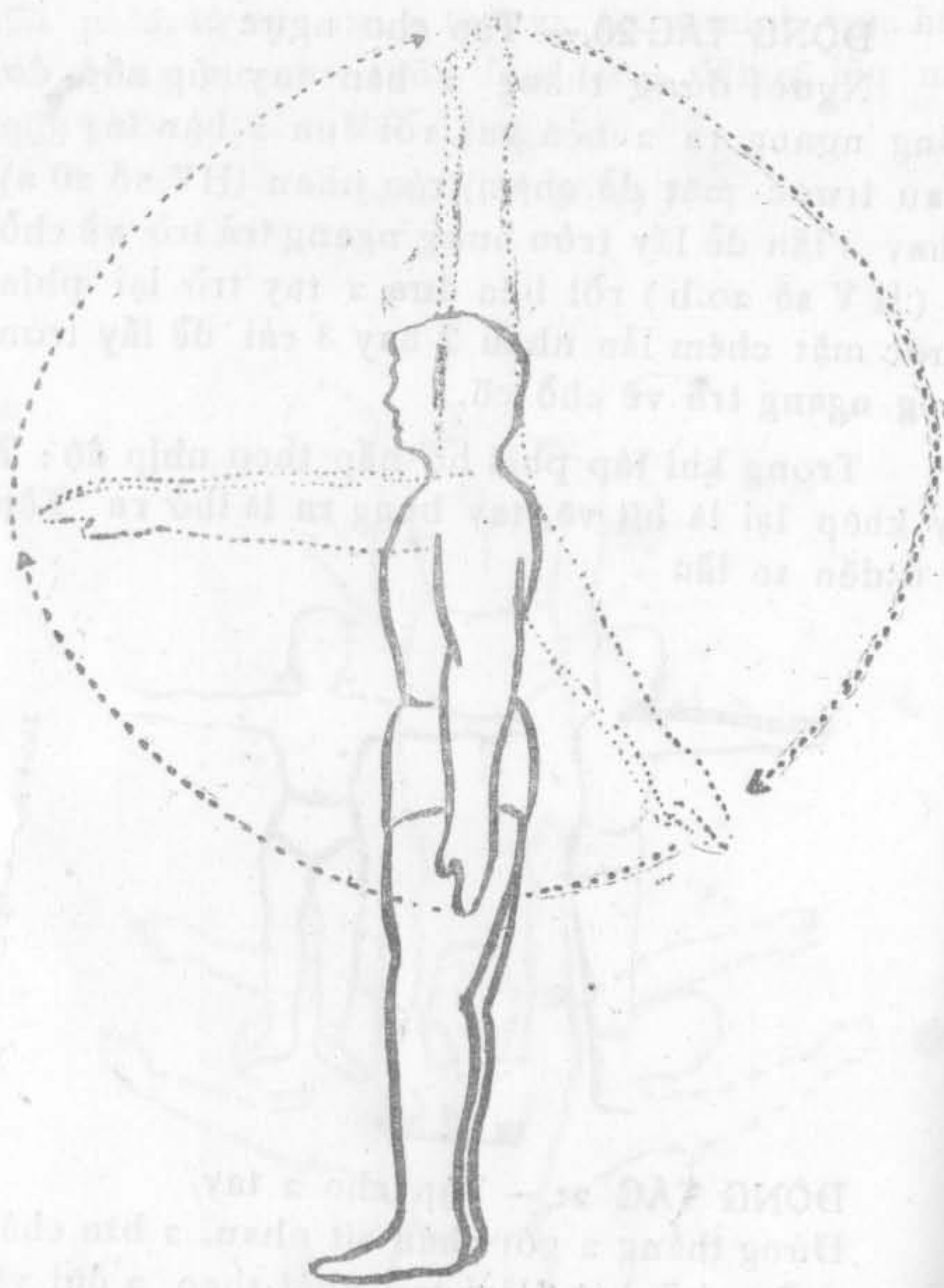
Người đứng thẳng 2 bàn tay úp sấp dơ thẳng ngang ra 2 bên vai, rồi đưa 2 bàn tay gấp nhau trước mặt để chém chéo nhau (H.V số 20 a) 2 hay 3 lần để lấy tròn bung ngang trả trở về chỗ cũ (H.V số 20.b) rồi liền đưa 2 tay trở lại phía trước mặt chém lẫn nhau 2 hay 3 cái để lấy tròn bung ngang trả về chỗ cũ.

Trong khi tập phải hô hấp theo nhịp độ : 2 tay khép lại là hít vô, tay bung ra là thở ra Tập từ 6 đến 10 lần.



ĐỘNG TÁC 21.— Tập cho 2 tay

Đứng thẳng 2 gót chân sát nhau, 2 bàn chân hở ra kiểu chữ bát. Hai tay xuôi theo 2 đùi vẽ, đưa ngay tới phía trước, dơ thẳng lên trời ngay ra 2 bên vai, đưa ra sau lưng và xếp xuôi theo đùi vẽ như cũ. Tập chừng 6 hay 10 lần rồi mỗi cánh tay tự động quay tròn như chong chóng đồng thời tập cho các ngón tay : nắm lại mở ra liên tiếp. (H.V số 21)



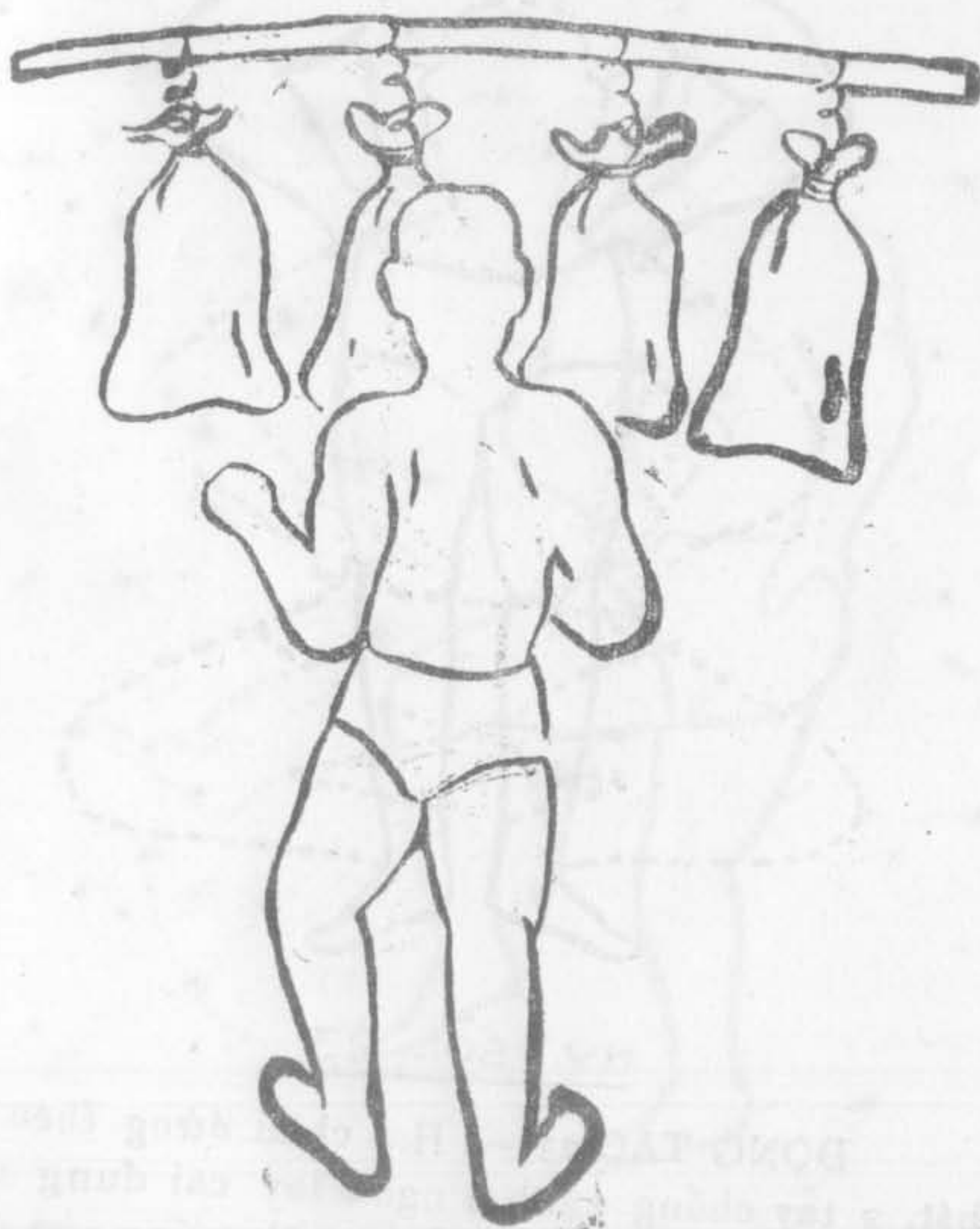
21 số HV

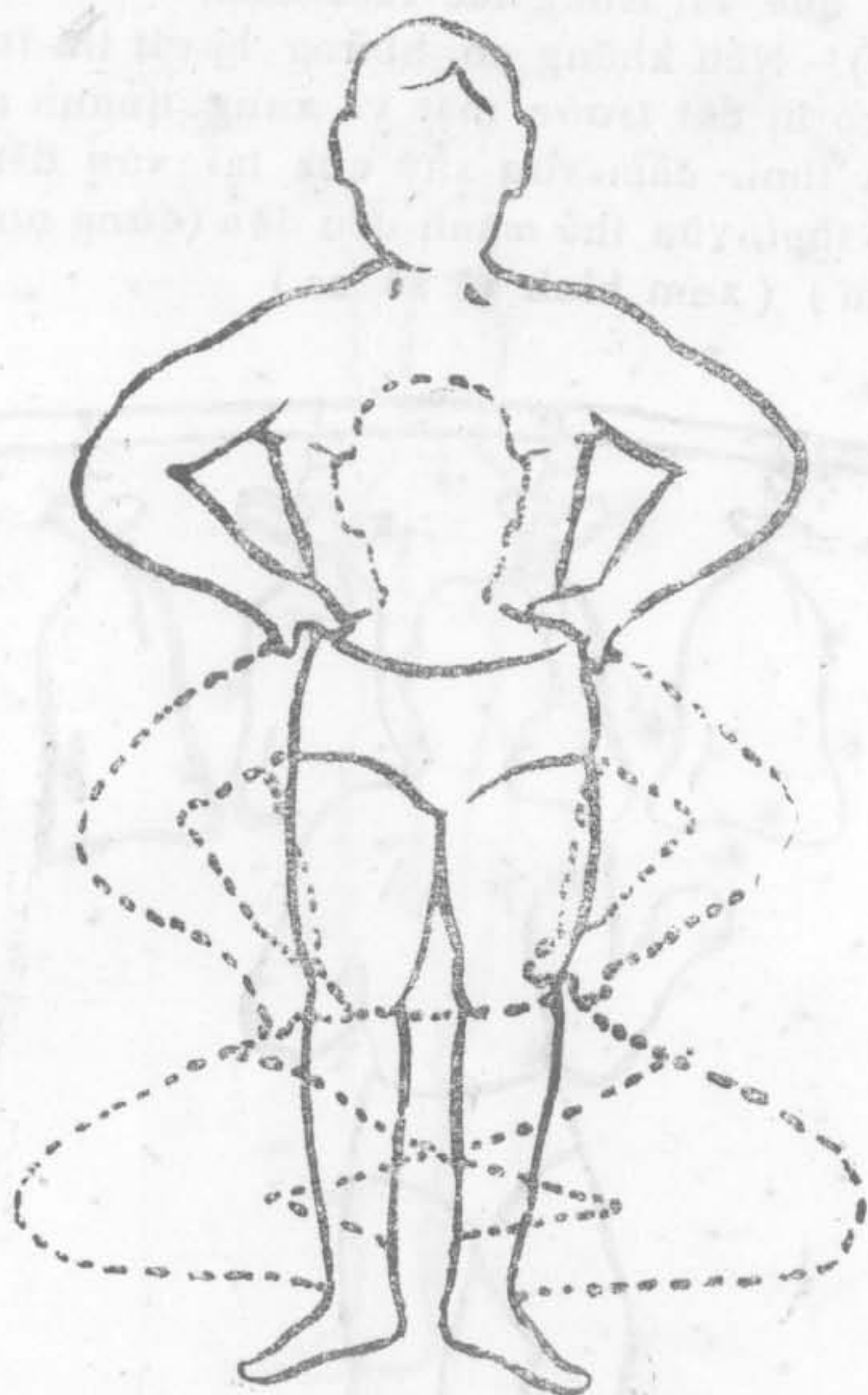
ĐỘNG TÁC 22.— Hai tay thòí đánh bị cát,
Đứng chân trái phía trước, chân mặt ở phía

sau :

a) — Hai tay nắm chặt lấy gân vừa thoi dấm các bị cát, vừa xây mình từ tả qua hữu và từ hữu qua tả, trong lúc thoi dấm.

b) — Nếu không có những bị cát thì tưởng tượng có bị cát trước mặt và xung quanh mình để vừa thoi, dấm vừa xây qua lại vừa đếm 40 đến 100 thoi, vừa thở mạnh đều đều (đừng nín thở một lần) (xem hình vẽ số 22)





HV SỐ 23

ĐỘNG TÁC 23 — Hai chân đứng theo chữ bát, 2 tay chống nạnh 2 ngón tay cái đụng nhau sau lưng nhón gót và từ từ ngồi xuống vừa đụng 2 gót chân thì liền từ từ đứng thẳng dậy như cũ,

lần thứ 2 cũng vậy... Tập độ 20-30 lần vừa thở đều, ngồi xuống hít vô chậm chậm theo nhịp độ.

ĐỘNG TÁC 24.— Đứng thẳng, 2 tay chống nạnh (lúc đầu có thể 1 tay bịn vào cái gì gần đó) từ từ co chân trái lên ngang đầu gối :

- a) — Duỗi mạnh ra, co vô 20 lần,
- b) — Quay qua trái 20 lần bần chân nhịp theo
- c) — Quay qua phải 20 lần, bần chân nhịp theo. Đổi phía qua chân mặt cũng vậy.



ĐỘNG TÁC 25. Tập theo lối đá cầu (đá kiện)

Đứng chàng hững 2 chân cách nhau độ 5 tấc, 2 tay chống nạnh, khởi sự tập với 5 cử động khác nhau:

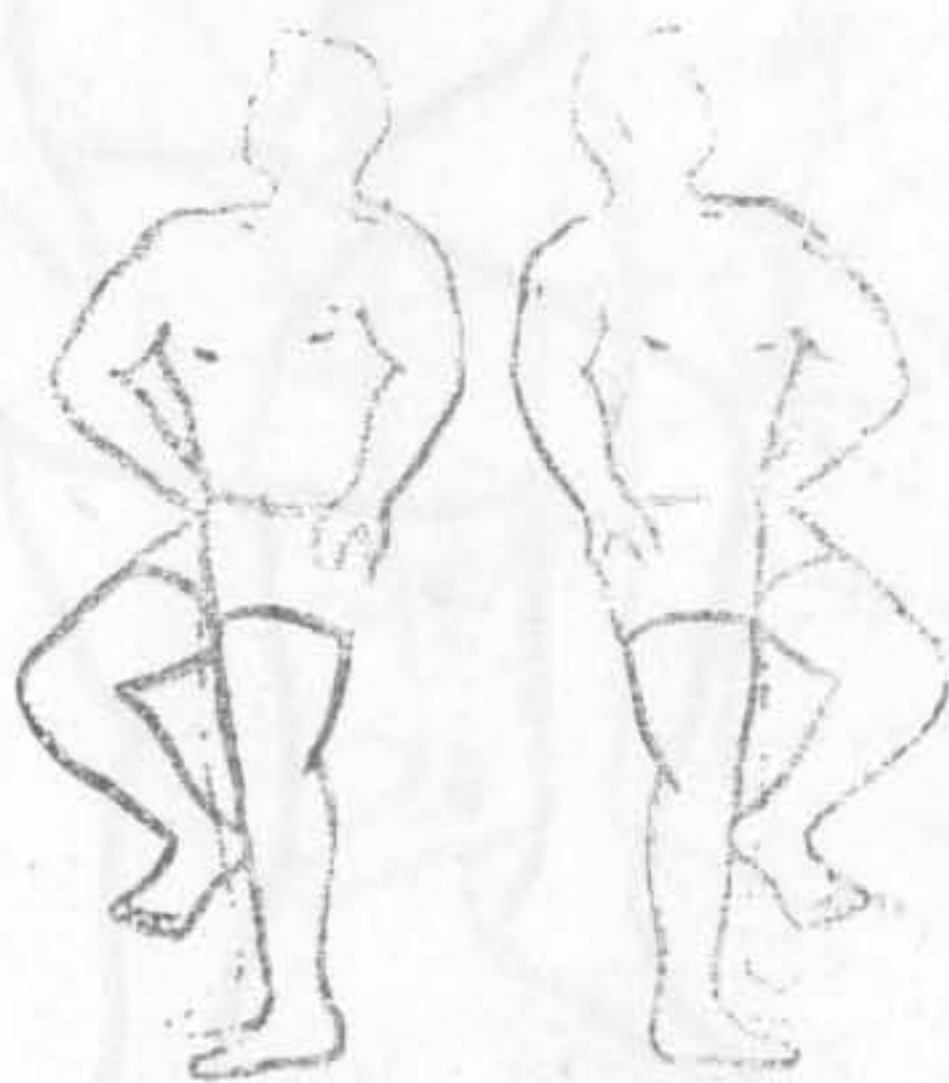
1) – Chân trái đá mạnh qua phía phải rồi chân phải đá qua trái.

2) – Hai chân đá như vậy (nhưng đá quanh ra hai bên phía sau: đá qua tả qua hữu. (đá với 2 bàn chân ngửa lên trời như đá phía trước)

3) – 2 chân luân phiên đá thẳng chân ra 2 bên với bàn chân sắp.

4) – Hai chân luân phiên đá co ra phía sau với hai bàn chân ngửa.

5) – Hai chân luân phiên đá thẳng chân tới phía trước mặt mỗi cử động 10 đến 16 lần và hô hấp theo nhịp độ.



ĐỘNG TÁC 26.— Lấy trón nhảy vọt lên cao.

Đứng thẳng, 2 tay dơ lên cao rồi cúi mình xuống ngược mình lên 2 hay 3 lần để lấy trón nhảy vọt lên cao.

Tập 3 hay 4 lần vừa thở mạnh.



hình số 26

ĐỘNG TÁC 27.— Tập chạy,

Chạy được ngoài đường trường càng tốt trường hợp phụ nữ không có điều kiện chạy ngoài đường, ta có thể tập chạy lúp xúp trong phạm vi hẹp, cùng cực chạy nhảy một chỗ cũng được.

Phút đầu thót bụng lại vừa chạy vừa thở theo lối bình thường, sau đó hơi mệt, tự nhiên nó đòi hỏi, thở mạnh và dài hơi. Khi ấy hít vào 2 hoặc 3 cái, tùy đòi hỏi và nhớ hít vào bằng mũi thổi ra bằng miệng cũng 2 hoặc 3 cái vừa kịp đòi hỏi. Ta không nên ép hơi thở ngắn lại hay cho dài thêm

ra, đều vô ích.

Cứ như thế vừa chạy vừa thở đều đều thì không mệt. Đừng ham chạy nhiều trong những ngày mới tập, mặc dầu có đủ sức.

Môn chạy này làm cho tiêu xẹp bụng phệ mới nảy nở, đề phòng bệnh mập, làm mỏng cả bụng, cũng như làm cho bài tiết được mồ hôi đổ hẳn ra ngoài da.

Ngoài các lợi ích khác, động tác chạy này còn góp phần vào việc chữa bệnh dạ dày có hiệu quả như đi bách bộ thường xuyên



ĐỘNG TÁC 28. — Tập thở.

Hai chân đứng chằng hăng cách nhau độ 5 tấc. từ từ dõ 2 tay lên cao vừa hít vô chậm chậm, rồi từ từ vừa cong lưng xuống vừa đưa các ngón tay xuống dưng đất vừa thối ra chậm chậm theo nhin độ. Rồi ngược mình lên và dõ cao hai tay như cũ vừa hít vô ... để tiếp tục.

Đây là lối tập thở đứng ngoài trời. Động tác này chỉ hít vô chậm và thối ra chậm chớ không được nín hơi lại như động tác 15.

(Khi ngồi tập thở được nín hơi lại 2 - 3 giây, còn khi đứng tập thở không được nín thở (rất kỵ) vì sẽ bị ~~gây~~ xam và ngã, nguy hiểm).

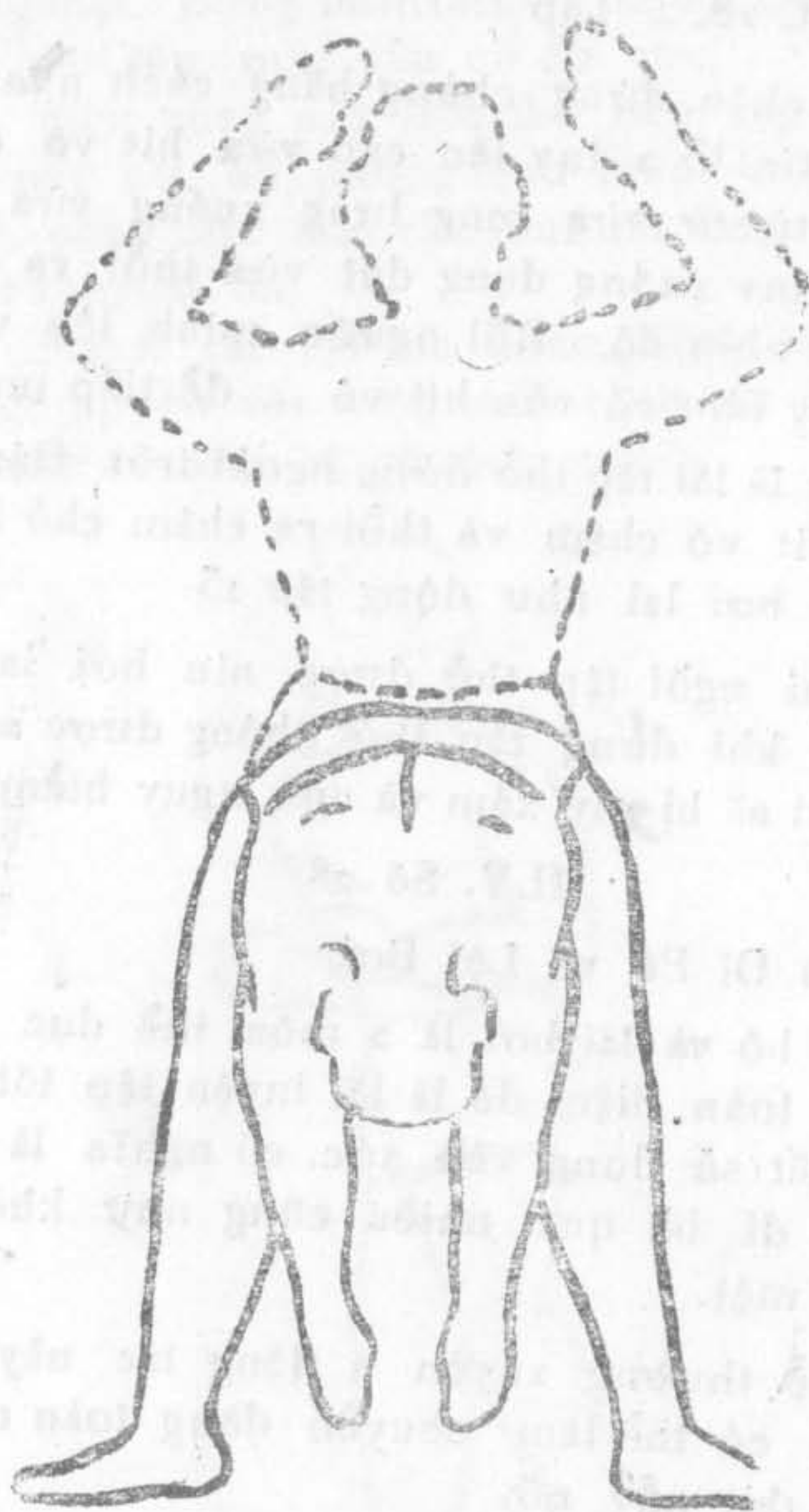
H.V. Số 28

C) — Môn Đi Bộ và Lội Bơi,

Đi bộ và lội bơi là 2 môn thể dục vừa là thể thao toàn diện, đó là lối luyện tập tốt nhất nếu ta biết sử dụng vừa sức, có nghĩa là không khi nào đi bộ quá nhiều cũng như không lội bơi quá mệt.

Tập thường xuyên 2 động tác này nhất là đi bộ có thể làm chuyển động toàn cơ thể. Các bắp thịt nẩy nở.





HV số 28

ĐỘNG TÁC 29.— Đi bộ hàng ngày cũng là một phương pháp chữa bệnh dạ dày, làm tiêu xẹp bụng bắt đầu lờn phệ, thêm phần cứng rắn da thịt và góp phần quan trọng cho việc sống lâu thêm.

Mỗi ngày nên đi cho được từ 2 đến 3 cây số khờ hời và đi thường xuyên mới đem lại kết quả tốt.

ĐỘNG TÁC 30.— Lợi bơi

Như vừa nói trên, lợi bơi là môn thể dục vừa là thể thao toàn diện, vì lợi ướt làm cử động vừa đầu, mình, tay, chân, vừa hô hấp có nhịp độ, rất tốt nếu biết sử dụng đúng và vừa sức.

Có nhiều thể cách lợi bơi : lợi ngửa, lợi sấp, lợi đứng, lợi nằm, lợi sải, lợi ếch nhái, lợi mọc chó, lợi lặn vv... Tuy trung có 2 thể thức quan trọng thường được áp dụng, đó là lợi sải (brass) và lợi ếch (~~croche~~) lợi tốt vì được khỏe, được mau và được xa.

Nhưng để áp dụng vào thể dục, không khi nào nên lợi bơi quá 1/2 giờ dưới nước đi đến mệt và lạnh sẽ bị vọp bẻ khi còn ở dưới nước rất nguy hiểm. Lợi bơi tốt là khi nào cảm thấy mệt mệt phải nghỉ cho khỏe mới tập lại (khi xét ^{đến} ~~đến~~) không nên thách đố lợi đua, lợi nhiều, lợi xa vì phải rần sức làm thương tổn đến sức khỏe.

Riêng về hô hấp trong khi lợi dưới nước có bề khác hẳn, đối với lúc ở trên bờ.
Dưới nước : Khi ngóc đầu lên phải cấp tốc

hóp hơi vô bằng miệng lúc húp dưới nước từ từ thở ra bằng mũi.

d) — Thở dục kết hợp sản xuất.

Khả dĩ người nông thôn và ngư phủ không quan tâm đến thở dục mà vẫn được mạnh khỏe, da thịt được cứng rắn, ít bệnh hoạn, ... là nhờ được cử động hàng ngày với công tác nặng nhọc, mồ hôi thường thường được bài tiết. Khi mãn việc về nhà nghỉ yên vui, ít lo âu, ít suy nghĩ. Người lao động nói trên được hô hấp không khí trong sạch làm cho buồng phổi, bộ phận chủ yếu, được sung túc và khỏe dàu dặt các bộ phận khác liên hệ ảnh hưởng khỏe theo.

Nhưng thường gặp trở ngại địa phương có thể như sau :

— Trong mùa cày cấy, cắt gặt phải làm việc quá sức,

— Mãn mùa rồi ở nề, (không có việc làm)

— Ăn uống thiếu tính cách bồi dưỡng thường xuyên, nhiều lúc đồ ăn ngon bổ phủ phê ăn thừa chất, lắm lúc lại ăn độc nhất «món mắm» suốt thời gian khá dài.

Các bất thường này làm mất thăng bằng sức khỏe từng giai đoạn cần được tùy địa phương, tìm phương tiện bổ khuyết thêm là tương đối đủ (xin xem các lẽ lối bồi dưỡng nêu ở phần sau).

Còn người Ngư phủ có điều kiện ăn uống

thuận tiện hơn, vì bắt được thủy sản tươi ngọt như cá, cua, tôm, sò, hến... thường thường là ăn phủ phê, rất ít khi bị gặp thất thường. Công việc làm được liên tục không ỏ nể suốt thời gian dài như người nông dân (trừ ít ngày mưa gió và động trời) nên họ khỏe mạnh hơn.

Trái lại người thành thị, không nói ai cũng thông cảm những điều lúng túng : như nhà ở chật hẹp, thiếu vệ sinh thiếu hơi thở hoặc hít thở với không khí chứa đầy bụi bặm, đầy mùi dầu mỡ ; còn làm việc nhiều bằng trí óc, ít khi được xuất mồ hôi v.v nên thân thể lần lần hao mòn mà không hay biết. Vì vậy cần phải tìm phương tiện tập thể dục để bồi dưỡng sức khỏe.

Trường hợp có nhà ở còn đất thừa chút ít hoặc có vườn tại ngoại  thị thành, có chút điều kiện nào thì nên đề cập đến công tác sản xuất kết hợp với thể dục, vì đây là một cơ hội tốt nhất để tránh nhàn cư lại thêm lợi tức và sức khỏe.

Nhưng khi thực hành phải lưu ý đôi điểm cần thay đổi hay thêm bớt để được phù hợp với thể dục, mới đem lại thật sự lưỡng lợi : Lợi về sản xuất và lợi cho sức khỏe.

Công tác sản xuất rất nhiều và phức tạp trong đó có thể có những việc làm vừa sức ta như sau :

— Gánh, xách nước để nấu ăn uống để tưới bông, tưới rau, tưới cây cối.

— Cuốc đất trồng trọt.

— Bào ván, cưa cây vv .

Tùy điều kiện thuận tiện của mỗi gia đình mà phối hợp thực hiện mọi việc nhả n vận động cho 2 tay, 2 chân hay các bộ phận khác Dầu sao các việc thực hành cũng phải được ăn khớp với .. phương thức thể dục, ta nên tích cực tham gia đồng thời nên nhớ kết hợp với hô hấp theo nhịp độ. Vì hô hấp đúng nhịp độ đã ít thấy mệt nhọc lại còn được bồi bổ cho phổi một bộ phận chính yếu của cơ thể.

B. — THỂ DỤC PHÒNG BỆNH và CHỮA BỆNH

Tập thể dục, ngoài việc bồi bổ sức khỏe, đề phòng bệnh tật, còn có thể đề chữa lành được đôi bệnh ngặt nghèo dây dưa, làm hao mòn cơ thể đi đến chỗ chết. Kết quả và thành công có thật này, sẽ được tường thuật với phần kinh nghiệm bản thân, ở đây xin trình bày đôi kinh nghiệm sống rút tỉa được trong lãnh vực thực tập, đã chữa lành các bệnh dây dưa, nhưng cũng phải kèm theo sức kiên tâm trì chí và quyết tâm cao độ mới mong được hoàn hảo. Vì không thể nào với 5 bảy tháng tập mà làm cho các bệnh ngặt nghèo này phải chấm dứt được. Các bệnh ấy có thể như sau :

I) — Phòng và chữa Bệnh da Dày. — Bao tử yếu, hay mới bắt đầu đau hoặc đau lâu ngày mà chưa bị lở loét (ulcère) đều còn có thể chữa được, khi vận dụng linh hoạt các động tác tập : từ số 2 đến 4 ; và từ số 6 đến 14 — 15 — 16 hoạt 28 nhưt là động tác 27 và 29 đi bộ và chạy. Mỗi ngày tập một lần khi vừa thức dậy. Tập trong thời gian, tùy năng nhẹ, tối thiểu từ 6 tháng đến 1 năm liên tục ngoại trừ những ngày bị bệnh hoặc bị lên cơn. Xin nhắc lại là phải tập liên tục cho đến khi nào thấy xuất hiện triệu chứng lạ hay trạng thái bất thường, như : ợ liên tiếp ngáp nhiều đánh rấm (đột) lên miên, hoặc cả 3 trạng thái đồng xuất hiện một lúc. v v ... nếu có như thế là bệnh bắt đầu thuyên giảm và chắc chắn thành công.

2) — Phòng và Chữa Bệnh Phổi. — Phổi yếu, phổi nám, ho.

Ngoài vấn đề lựa chọn để ăn uống các món đặc biệt bổ phổi (có nói nhiều nơi phương thức ăn uống ở phần sau còn phải vận dụng thể dục theo các động tác dưới đây :

— từ số 1 — 2 — 5a — 5b — 15 — 16.

— từ số 19 đến 29 và tầm năng (có nói rõ ở phần tầm gôi).

Đặc biệt và cần thiết là tập thở động tác 15 hoặc 28 (trừ khi đã có chứng thổ huyết).

Nhất tập hàng ngày trong thời gian tối thiểu

tùy bệnh nặng nhẹ, từ 6 tháng đến 1 năm hoặc 2 năm. Sau đó bệnh lành phải tập bồi dưỡng, tuy ít nhưng phải thường xuyên, đồng thời nhớ ăn phổi heo, gan heo, phổi bò v.v uống cao thiên môn (tục kêu củ tặc tiên thường mọc ở rừng bờ biển hoặc ở bìa rừng. Xứ ta có rất nhiều củ tặc-tiên trị bệnh phổi tốt lắm).

3) — Chữa Bụng Phê . — Theo kinh nghiệm của chúng tôi, ngoài điều kiện cứ ăn các món béo, nhiều mỡ, nên tập theo các động tác sau đây đưa lại mỏng da bụng và xẹp lặn lặn bụng **phê** mới nảy nở :

Từ số 1 đến 4 và 14

Từ số 22 đến 30 và đặc biệt là tập chạy số 27, đi bộ số 29 và lội bơi số 30.

Ngày nào cũng phải đi bộ và tập chạy, nhất là động tác chạy đem lại kết quả mau chóng.

4) — Chữa Tim Đập Mạnh . — Khi tim bị đập mạnh, làm hồi hộp mệt thở không kịp, nếu không sớm lo đề phòng, tim đập quá mạnh đi đến bất tỉnh làm nguy đến tánh mạng (thế giới đã có nhiều vĩ nhân chết bất tử vì bệnh tim).

Bệnh tim lại kỵ thể dục, nhất là thể thao phải kiêng cử hẳn.

Trái lại bệnh tim rất cần :

a) — Nằm nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt.

b) — Khi nằm xuống giường, ván cũng như lúc ngồi dậy phải rán giữ cho được nhẹ nhàng cố ý không cho tim phải bị đập mạnh thêm có thể nói : từ từ nằm xuống, từ từ ngồi dậy, nên đi chậm chậm, nên bước nhẹ nhẹ, không nên có cử động mạnh làm động đến tim.

c) — Không nên nói lớn, giảm tiếp khách vv..

d) — Bệnh nặng phải ăn và uống thêm các món trợ tim, nhưng không lạm dụng.

đ) — Nhiều bệnh nhân phải tập như thế, nằm nghỉ ngơi như thế suốt cả 1 năm trời bệnh mới thuyên giảm, kinh nghiệm sống của chúng tôi :

Nguyễn Tài Sĩ và Võ Thượng Bích
1942 / 1944.

5) — Phòng và Chữa Uất Bón . — Vấn đề ăn uống, đại tiện, tiểu tiện đối với sức khỏe đều quan trọng như nhau, có nhập phải có xuất, nếu nhập mà không xuất hay xuất ít lần đi đến bế tắc đó là uất bón, phải lập tức tìm phương kế để khai thông, nếu để lâu ngày, thân thể sẽ bị tiêu tụy, và bón uất biến ra đa số bệnh khác.

Uất bón thường do gan, tỳ yếu, do bệnh gây ra, có khi do bận việc mà quên hay cố ý nín đi đại tiện, tiểu tiện, do ăn uống quá nhiều đồ nóng, đồ chiên xào, hoặc do ăn uống thiếu chất sinh tố, mà gây nên cũng có, vv ..

Muốn đề phòng hay bài trừ uất bón, cần phải làm các việc sau đây :

a) — **Sửa đổi món ăn .—**

Bớt thịt bớt đồ chiên xào, giảm tiêu ớt giảm hay bỏ đường, cà phê, thay thế chất tươi vào như ăn chuối thật chín, đu đủ, các loại trái cây chín, sữa tươi khoai lang, khoai mài, khoai mỡ,

b) — **Tập thể dục .—**

Thoa, bóp, chà, xát chỗ bụng và xung quanh bụng như đã chỉ dẫn nơi các động tác từ số 1 đến số 4

từ số 6 đến số 24 và

từ số 25 đến số 30 ;

c) — **Dùng phương pháp nhân tạo .—**

khi nào xét thấy cần có thể : bơm, xổ, dùng thuốc nhuận trường với mục đích làm da để luyện tập cho ruột trở thành thói quen bài tiết đều đều.

kinh nghiệm cho biết có nhiều đường lối khác nhau, tùy thích hợp của mỗi người có thể :

— Uống 1 ly sữa buổi sáng (nhất là sữa tươi không pha đường) có hiệu quả nhuận trường.

— Ăn một tờ chè đậu đen xanh lòng, đậu xanh (bỏ đường rất ít) được nhuận trường

vừa bổ dưỡng vừa ngon miệng.

- Uống 1 ly nước lọc có gia thêm muối biển vào lúc bụng đói (buổi sáng chẳng hạn) cũng được nhuận trường.
- Ăn thêm 1 thìa dầu xà lách trong bữa cơm chiều cũng có hiệu quả nhuận trường tốt.
- Có người ăn vài củ lang nấu, trước khi đi ngủ cũng được v.v ...

Xin nhắc lại là 3 khoản a, b, c, nói trên, khoản c là phương tiện tạm thời, chỉ nên áp dụng khi xét thấy rất cần mà thôi. Động tác bài trừ uất bón nên làm là phải luyện tập cho bụng trở thành thói quen mới gọi là thành công như sau :
Mỗi ngày và lúc mới thức dậy phải cố gắng tập đi đại tiện cho được một lần thật sạch (vì có khi đi đại tiện hàng ngày nhưng ra ít phân cũng còn là uất bón).

Sau khi tập thể dục cho bụng và sau khi uống một ly nước lọc (gia muối sống) phải tập cho thành thói quen đi đại tiện, mặc dầu nó không đòi hỏi, ta vẫn ra ngồi đó tập trung tư tưởng vào việc đại tiện, đừng xao lãng việc khác mới đưa lại kết quả tốt.

Lúc đầu chưa quen, lẽ dĩ nhiên, nó không đi hoặc khó đi, đến khi thành thói quen, tự nhiên đến giờ là bụng đòi hỏi đi đại tiện, thế là ta

thành công và đã có khá đông người áp dụng thành công mỹ mãn.

Trong khi đi đại tiện được đúng giờ (tương đối) không nên quên bồi dưỡng bằng các chất tươi như đã nói rõ ở các khoản A - B trên đây; khoản C khi xét thấy cần.

6) — ĐỀ PHÒNG MẤT NGỦ .—

Mất ngủ, thiếu ngủ, đều thấy mệt mỏi, uể oải đau mình, đau đầu không còn đủ tinh thần làm bất cứ việc gì. Nhiều người muốn ngủ cho được, phải uống rượu cho say để ngủ, hoặc uống thuốc ngủ, vv đó là tự đầu độc, tự sát, là một sai lầm lớn.

Phải phán đoán cho sát đúng nguyên nhân mất ngủ, thiếu ngủ, không được, của mỗi trường hợp :

a) — Nếu do mệt nhọc quá sức .—

Người già cả, khi bị quá mệt nhọc, ngủ không được (ngược lại thanh niên càng mệt càng ngủ ngon) Khi cảm thấy quá mệt như vậy nên tạm nghỉ làm việc để lấy lại sức khỏe. Nếu cần hãy tìm chất mát trong thảo mộc để uống, như rau má, nước A Ti Sơ Đalat, nước râu bắp, nước bí chanh, nước cỏ phụng (người tàu thường dùng) nước trong ống tre non, nước tim đọt tre, tim hột sen, tim đọt lúa nếp, nước lá dâu, (dâu nuôi tằm) nước đậu xanh sống (kể cả vỏ) nước xà lách xon (cresson), nước củ sanh địa,

ăn canh khổ qua, canh lá măng tội v.v... ăn uống vài ba lần sẽ bắt đầu ngủ được.

b) - Vì buồn rầu suy nghĩ quá mức cơn giận quá độ . -

Các sự kiện này làm cho trí óc ăn thẳng ngủ không được một hay nhiều đêm, đòi phương thức trị liệu :

1) - Hoặc tìm phương giải trí lành mạnh như tắm biển, đi câu, xem bóng cầu, bóng bàn quần vợt,, nghe radio, truyền hình tùy sở thích, nhưng phải loại trừ hẳn tư đồ tưởng.

2) - Khi đặt mình xuống giường ngủ, không nên tự đưa ra vấn đề gì để lý giải hay để giải quyết, mặc dù nhỏ hay lớn. Vì lý giải phải suy luận nhiều làm cho trí óc căng thẳng ngủ không được phải đề phòng. Nếu đầu óc suy nghĩ, ta nên :

- Mau mau hủy bỏ, tháo hồi hủy bỏ, một lần không được 2 lần 3 lần v.v... cho kỳ được.
- Đổi thái độ giận hờn qua thái độ thương yêu trù mến.
- hoặc nhịp ngón tay xuống chiếu hay bấm ngón tay cho thật mạnh, cho đau, để đếm từ 1 đến 7 hay đến 9, đếm đi đếm lại nhiều lần, đếm đến khi nào ngủ quên và ngủ không hay biết.
- Hoặc đếm 1 hàng dài xe, hàng dài cây trồng, từ hạng lớn hạng cao đến hạng

- trung, trung trung, nhỏ, nhỏ xiu.....
- Hoặc tưởng tượng một bánh xe lăn lăn lăn, chong chóng quay quay...
 - Hoặc tự an ủi bằng câu (dĩ hòa vi quý) đọc đi đọc lại đến khi ngủ quên.
 - Hoặc đi dạo vài phút cho khuây lã
 - Có thể có nhiều sáng kiến khác miễn làm biến đổi các ý nghĩ căng thẳng là được..
- 3) - Vì bệnh tim đập mạnh làm mất ngủ.

Phải chữa bệnh tim, không nên làm việc hay làm việc ít, nằm nghỉ nhiều, tránh các việc có tánh cách cử động mạnh (kể cả thể dục) tránh nói chuyện nhiều hay nói lớn tiếng trước khi ngủ và lúc gần ngủ.

(Xin tham khảo thêm phần bài trừ tim đập mạnh).

- 4) - Nếu do tỳ yếu, ăn uống khó tiêu làm mất ngủ.

Có nhiều món ăn, tuy thấy mềm nhưng khó tiêu hóa đối với người lớn tuổi như: chuối chưa chín mùi, trứng gà, trứng vịt luộc, trứng lộn, nước nấu dễ nguội, nước chè, nước đường, cà-phê, vv...

Người nào chiêm nghiệm thấy hiện trạng như vậy (tuổi già) thì bữa ăn tối (chỉ bữa ăn tối) nên ăn với các thức ăn nhẹ dễ tiêu như rau cải nấu soupe và không ăn quá no, không nên ăn những món ăn ~~khó~~ tiêu kể trên, nhất là không nên

Khó

uống nước (bất cứ nước gì) trước khi đi ngủ. Vì một khi đồ ăn và nước uống chưa tiêu hóa xong là giấc ngủ cứ mơ màng, không ngon giấc hoặc suốt đêm đi tiểu tiện hoài, không ngủ được.

5) - Ngủ sớm dậy sớm là phương thức thích hợp nhất, và tránh được việc mất ngủ vì quá cũ (quá giờ ngủ).

6) - NHỊN ĐỐI ĐỀ TẦY UẾ, TRỪ ĐỘC, THÊM TUỔI THỌ. —

Bác Sĩ Vương Hữu Tấn 73 tuổi nói : nhịn đói trong lúc cảm bệnh là một phương pháp chữa bệnh chóng khỏe mà không mất tiền. Thật vậy nhịn đói có kế hoạch, có chăm sóc, không những là một phương pháp chữa bệnh mà còn làm cho con người được sống lâu thêm. Điều này nếu ông Winson Churchill còn sống ông có thể biện minh cho chúng ta một cách rõ ràng hơn. Ông Churchill được xếp vào hạng những người đặc thọ (90 tuổi) thế mà người ăn ít nhất, lại còn áp dụng phương pháp «nhịn đói» mỗi tháng 1 lần, mỗi lần từ 24 đến 48 giờ nữa là khác.

Nhịn đói là phương pháp tầy uế rất tốt nên Bác Sĩ Gullpa người Pháp, cho rằng, 4/5 các căn nguyên bệnh hoạn đều do vật thực ối đọng lên men trong dạ dày gây ra. Vì vậy mà nhịn đói trong một thời gian nào đó, chúng ta không bị đầu độc bởi thức ăn mà còn loại

trà được các chất bần đó. Bác sĩ Frumuson đã không gọi việc nhịn đói là «tuyệt thực» mà khuyên là tẩy uế trong cơ thể.

Nhịn đói có kế hoạch đem lại ảnh hưởng và kết quả tốt, nên tại Đức, Thụy sĩ tại Anh tại Mỹ, vv... đã có nhiều nhà chuyên môn lo chăm sóc cho những người muốn nhịn đói. Thời gian tạm tuyệt thực này thường thường không quá 1 ngày. (Xứ ta đang có phong trào nhịn ăn từ 5 đến 10 ngày, chỉ uống nước lùy theo sức mỗi người).

Nhịn ăn như thế nhiều người nói có thể chết, nhưng theo những ai đã từng áp dụng thì nhịn đói có kế hoạch, có thời gian như vậy, đã không ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn làm cho sức khỏe gia tăng, làm cho con người trẻ hẳn lại ít nhất được 1 - 3 tuổi. Vì nhịn đói là một phương thức rửa ruột trừ độc rất tốt, không có cách nào hữu hiệu hơn.

Vậy ta nên áp dụng mỗi tháng trọn một ngày nhịn đói (vào ngày chủ nhật đầu tháng chẳng hạn) để cho bộ tiêu hóa bớt nhọc, bớt chất độc, bớt hao mòn đem lại cho ta hưởng thọ thêm.

CHƯƠNG III — SINH LÝ BỒI DƯỠNG HÀNG NGÀY

Như phần đầu đã nói, thuật sống lâu không phải đơn giản, không phải tập thể dục thường xuyên có thể đưa đến kết quả, mà còn

phải phối hợp với nhiều phương thức bồi dưỡng thường xuyên khác như : cách ăn, uống, nghỉ ngơi, đại tiện, vệ sinh vv.... mới mong đạt tới mục tiêu mong muốn.

Xin lần lượt trình bày kinh nghiệm từng phương thức như sau :

a) — CÁCH ĂN.

Theo kinh nghiệm của một số người sống về thuyết tự nhiên đã thực hành và khuyên rằng: Vấn đề ăn uống không nên quá cầu kỳ mà nên đơn giản hóa theo thiên nhiên là hơn

Khi gặp món ăn được là ăn, ta cứ ăn và ta sẽ quen với nó. Gặp món dở là ăn đã đành nhưng gặp món ít dở cũng nên ăn : Món dở cần ăn để được sanh thêm nhiều thanh huyết còn món ít dở cũng ăn để còn chất cần bã đi đại tiện hằng ngày mới tốt, không nên kén ăn hoặc ăn ít hay ăn nhiều quá độ. Vì ăn ít làm cho dạ dày thiếu số lượng để nghiền tán đi đến lười biếng quen tật, còn ăn nhiều thì khiến bao tử phải làm việc quá sức, sanh yếu tý hại sức khỏe, vv...

Trên đây là thuyết tự nhiên đã có từ đời thượng cổ đời ông bà chúng ta không ăn uống cầu kỳ như hiện nay, nên ít bị chất độc thâm nhập, khỏe người sống lâu.

Nhiều người đã kiêng cử một cách quá đáng, như thịt bò, thịt heo, đồ chiên xào, kiêng cử đã đành, đến thịt gà, vịt, bồ câu, tôm, chim

lương, cá, vv... mà cũng cứ ăn.

Chúng ta đang sống theo đòi khoa học, phải đứng về khoa học để tìm hiểu được chứng minh, là những ai đã có công nghiên cứu về phương pháp làm cho người đời hưởng thêm tuổi thọ, đều đồng ý rằng Phần đông chúng ta đã vô tình tự sát vì ham ăn uống quá nhiều về lượng, và quá độc về phẩm. Do đó có câu : Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất Bệnh do miệng mà vào, họa do miệng mà ra.

Vậy ta phải ăn uống như thế nào ?
Thức nào không nên ăn nhiều ? thức nào không nên uống ít ? Trước hết ta phải biết về nhu cầu hằng ngày của cơ thể ta, như sau :

- Về nhiệt năng, trung bình mỗi cá nhân phải có trong mình từ 2.000 đến 2.500 nhiệt năng.
- Về dưỡng chất cần 6 loại trong thực phẩm:
 - 1) — Chất ngọt 4) — Chất khoáng diêm
 - 2) — Chất béo 5) — Sinh tố
 - 3) — Chất đạm 6) — Nước
- Chất ngọt : do gạo, bắp khoai sắn mật ong đường đen, mía trái cây chín
- Chất béo : do mỡ thú vật, trong dầu thảo mộc (mè đậu, dừa) vv...
- Chất đạm : có trong động vật như thịt cá trứng, sữa, cũng có trong ngũ cốc như gạo

bắp và trong các thứ đậu, nhất là đậu nành, mè, đậu phụng... 3 chất trên đây phải dùng theo tỷ lệ tương xứng (6 gr chất ngọt phải 1 gr chất đạm + $1/2$ gr béo). Trong thịt, cá, sữa tươi, đậu nành, mè, trứng có chất đạm đầy đủ, nhất là sữa tươi và trứng, ngoài ra đều là những chất đạm không đầy đủ.

- Khoáng chất : Mỗi ngày da, thận, ruột ta phải bài tiết ra ngoài độ 30 gr khoáng chất cần được bù vào bằng cách ăn, uống ; Nếu thiếu sẽ sanh các chứng khác như mệt mỏi táo bón, nhứt đầu...

Vì vậy phải bù vào trước nhất 4 khoáng chất sau đây :

- Caci : có nhiều trong sữa, mật, đường đen, trong các loại rau xanh, trong các loại cải, bắp sú, đậu nành, trứng vv...
- Phospho : Có nhiều trong các thứ đậu, gạo lứt, trứng, thịt, cá ngừ, sò, hến, mực biển...
- Sắt : Có trong trứng gạo lứt, đậu nành, mật ong, đường hầm, rau khoai, rau muống cải, rau giá, cresson ..
- Iode : Iode (điện chất) tuy chỉ cần $1/2$ 888 000 phần của sức nặng thân thể ta nhưng không thể thiếu chất iode được iode có nhiều trong các loại hải sản, như trong

rau câu, rong biển, mứt biển...

Căn cứ các món ghi trên, ta hãy đề ý tìm kiếm và lựa chọn thức ăn cho có đủ chất cần thiết đừng ham món nào quá nhiều mà món khác thiếu sót, nhất là rau, không nên để thiếu sót trong mỗi bữa ăn. Vì ăn không có rau, thiếu chất bổ đã đành lại còn thiếu ngon miệng hay bị lạc lõng trong bữa ăn nữa là khác.

Nói tóm lại ta nên chăm sóc bữa ăn, thường thay đổi món ăn và tối thiểu cũng phải có các món ăn sau đây :

— Cơm gạo lứt, xôi ghế đậu ghế bắp ghế khoai lang ăn với muối mè rất tốt, ăn thêm khoai mỡ, khoai mài núi, đường ta (ham), trứng gà, trứng vịt, (kho hoặc đồ chả và bỏ trứng trắng) ăn mè đậu phụng, đậu nành (kể cả đậu miếng, đậu non (tàu hũ).

— Cá biển loại cá nhỏ con, cá sông, tôm, cua, nghêu, sò,, hến ...

— Trái cây : dưa, bầu bí, mướp, đậu, dưa

— Rau thì ăn các thứ cải, cà rốt giá sống xà lách, giá sống, xà lách, rau sống, rau thơm, rau lang, rau muống (rau muống luộc nên ăn cả nước) tốt nhất là xà lách xon (cresson) vì Bác sĩ Winter de Cologne nói : Xà lách xon là thần dược chữa đầy chất trụ sinh và trị bệnh rất công hiệu. Thường ngày ăn được 20 gr cresson là giữ được trong mình chất pénicillin và những

chất trụ sinh khác mà khoa học đã không công mới sáng chế ra được (Báo Mã thượng số 2 trang 58).

- Thức chấm : Mắm nước, (làm bằng cá không lẫn lộn chất hóa học) tương, chao đậu dấm tương muối mè, muối đậu, xì dầu chay bào chế bằng trái cây.
- Tráng miệng : Kem, trứng, kẹo đậu, kẹo mè, đường hằm, các loại chè đậu (nên nấu rất ít đường) hột sen hột é hột kê hột ươi, bo bo, thạch xoa ăn các loại trái cây thật chín : chuối, cam, xoài, đu đủ, bom,, xá lý, nho hồng, táo Ngoài trừ ngũ cốc các môn khác nên thay đổi mà ăn để dung hòa cho đủ chất mới tốt.

Sau bữa ăn không nên uống nhiều nước sẽ làm loãng chất vị toan gây chậm tiêu hóa.

- Thịt không nên ăn hoặc ăn rất ít.

Về Thượng cẩu : ăn bồ câu, gà giò mổ nhấc, le le .. Về hạ thú : ăn phi lê, đồ lòng, xương sườn của bò, dê, trườn ... đồ lòng heo có nhiều món giúp ích cho bệnh, nên lựa chọn tùy bệnh, để ăn cho hợp lý, ví dụ : Những người đang dưỡng bệnh cần bổ gan thì ăn gan heo. Những người yếu phổi thì ăn phổi (heo không bệnh).

- Thủy sản : Ăn tất cả cá sông, cá đồng kể cả chình lương, ếch rạm, cá biển nên

lựa những loại cá nhỏ con, ít béo. tuy ăn không ngon miệng nhưng có nhiều chất như : cá cơm, cá nục, cá lười trâu cá đuối, cá mú, vi cá, sứa cá, cá vụn, tôm cua, sò hến, bào ngư (ốc biển) hải sâm tức là con độn độn biển, rau câu, rong biển....

Những món kể trên đây là thực phẩm chọn lựa theo phương pháp dinh dưỡng có nhiều chất bổ dưỡng cần thiết

Còn đối với tâm lý ta đã tiếm nhiệm các món ăn thực uống kích thích đã thành thói quen, cụ thể là đường thịt, rượu trà, cà phê, không ăn một thời gian ngắn, đã làm cho ta thèm khát. Vậy ta chỉ có thể giảm dần dần những thực phẩm tại hai ấy, hoặc chỉ dùng mức tối thiểu càng hay hơn :

1) — Thịt Heo .—

Đối với ta, trong các loại thú 4 chân xét thấy thịt heo là món ăn ngon miệng hơn hết cũng như thịt gà trong các loại thú 2 chân vậy.

Nhưng thịt heo thiếu chất bổ lại khó tiêu nên thấy thuốc khuyên chúng ta không nên dùng thịt heo làm thức ăn cho người tạng nhu nhược. khi cần có đồ heo và ngũ tạng heo có thể ăn được mà thôi.

2) — Gạo Trắng .—

Ăn gạo trắng là một lối làm sang, mà v^ tình loại bỏ một vị thuốc thiên nhiên rất bổ là gạo lứt rất quý, rất hiệu quả, ta có thể thay thế

những món thuốc bổ đặc tiền bằng cách ăn cơm gạo lứt với muối mè theo phương pháp Ohsawa rất thịnh hành và hiệu nghiệm hiện nay.

Vì gạo trắng và gạo quá trắng đã bị mất hết vỏ lụa, là mất chất khoáng diêm và thiếu sinh tố B1, nếu ăn thường xuyên sẽ sanh bệnh phù thũng tê bại ... rất nguy hiểm.

Lúc nào không thể tránh được như trường hợp ở thành thị bắt buộc phải ăn cơm gạo trắng nhiều ngày liên tiếp, thì nên ăn cơm hấp với đậu (các loại) bắp hoặc gói cám trong vải bở nấu chung với gạo trắng và dùng tế nước thừa hoặc lúc nấu phải trộn thêm 5 gr. Vitrice ~~ou~~ polyrice với 1 ký gạo trắng, mới tạm đủ sinh tố B1, bằng không, nên ăn cơm gạo lứt có đủ chất bổ h n.

3) — Đường, Thịt, rượu. —

Bác sĩ Paul Carton nói . Đường, thịt, rượu và 3 món ăn giết người (Trois aliments meurtriers) vì thực phẩm này thiếu hoàn toàn sinh tố B1. (Trích Chemin du bonheur).

Nói như thế hẳn không phải loại bỏ thịt sự thật chưa nói đến hại vì súc vật bị bệnh thịt có rất ít chất đạm. và có rất nhiều chất dẫn bạch không cần thiết, lại thiếu hoàn toàn chất khoáng diêm và sinh tố B1. Do đó ta không nên thấy thịt ăn ngon miệng mà ăn nhiều. Khi nào thấy cần, thì ăn với mức độ ít ít và xem thịt như một món ăn kích thích chỉ tạm dùng

thời, cũng như tạm dùng rượu và cà phê trong thời gian tập giải trừ các loại ăn uống ác ôn ấy, vì chất độc gây ra máu xấu, và máu xấu gây ra bệnh tật. Vậy ta hãy giảm bỏ chất độc bằng cách ăn uống với ý thức loại trừ chất độc giảm bỏ chất độc dù chất độc ít cũng vậy. Vì nhiều lần ít cộng lại thành nhiều, rất tai hại mà ta khó thấy hay không muốn thấy.

4) = Nghệ thuật ăn. —

Thức ăn bổ dưỡng mà ta không nhai nhỏ cũng tai hại không ít. Vậy tất cả món ăn nào cũng phải ăn chậm chậm, nhai thật kỹ dù đó là những chất mềm, như chuối chín, mật ong thạch xoa, sữa, kem cháo, canh v.v., cũng phải nhai kỹ trước khi nuốt vào dạ dày.

Nhai nhỏ để chất men trong nước bọt (nước miếng) thấm vào đồ ăn mới dễ tiêu hóa và thêm bổ dưỡng. Vì có nhiều món ăn (tiền sinh tố) khi chưa được thấm nước bọt là chưa thành chất sinh tố. Như vậy, ta nuốt trống không nhai, không thấm nước bọt, món ăn ấy trở thành vô bổ, hại ty và rất khó tiêu hóa, nhất là đối với người lớn tuổi. Có thể nói, chúng ta ăn mà không nhai kỹ là ta tự vất bỏ 4/5 đồ ăn vì không được tiêu hóa và trở thành chất cặn bã sẽ bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, đồ ăn thức uống đều phải nhai, nhai cho thật nhuyễn mới nuốt, như thánh Gandhi đã nói : các bạn phải nhai thức uống và ^{uống} thức ăn (Trích TÁN dưỡng sinh)

5) — Khi bụng đói và bụng no . —

Chỉ nên ăn khi ta cảm thấy bụng đói, bụng chưa thấy đói, hay bị nặng bụng là đã có sự gì bất an, phải nhịn đói hay tìm phương điều trị.

Sau khi ăn no, không nên vận động không nên tập thể dục hay lội bơi hoặc tắm. Nói chung là khi ăn no không nên làm việc gì nhẹ hay nặng và cũng không nên đọc sách mà cần phải nghỉ ngơi trong 15 hay 20 phút để tập trung máu cho bao tử làm việc.

6) — Bữa ăn của người nước ngoài . —

Để kết thúc về tiêu² mục trình bày cách ăn và cũng để có khái niệm chung về người Ngoại Quốc ăn uống như thế nào, mà bản thân họ, đại đa số được to con và mập mạnh da thịt được hồng hào cứng rắn, chúng tôi xin phép chép lại đây bản dự trù về thực phẩm của khoa dinh dưỡng nước Nhật Bản dự thảo cho dân chúng Nhật toàn quốc áp dụng hàng ngày trong năm 1960 (mỗi năm còn được thay đổi chút ít.

Mỗi người mỗi ngày có thể ăn :

440 gr ngũ cốc trong đó chỉ có 295 gr gạo mà thôi.

44 gr khoai lang

484 gr... cộng đem qua

Đem qua 484 gr

41 gr khoai Tây
 20 gr đậu
 200 gr rau
 44 gr trái cây
 10 gr thịt
 12 gr trứng
 50 gr sữa
 64 gr tôm, cá
 1 gr rong biển
 38 gr đường
 10 gr mỡ
 72 gr tương, chao, xì dầu
 cộng 1.046 grammes.

Đây là thực phẩm còn sống và chưa kể
 thức uống tính ra được : 2.143 nhiệt năng

65 gr chất đạm
 25 gr. chất béo

Khi nấu thức ăn thường có thêm gia vị, ta
 nên nhớ giảm tiêu ớt, loại bỏ hẳn chất gia vị
 gọi là bột ngọt nào có đường hóa học (vì nó
 ngấm ngấm hại gan, mà ta không hay biết) còn
 đối với xứ ta ít sữa, nên ăn nhiều đậu mè thay
 thế, như đậu nành, mè đen, đậu phụng (đậu lạc)
 đậu xanh đậu đỏ, vv... Đây là đường lối lựa ăn
 để tiến đến khỏe mạnh và sống lâu thêm.

b) — CÁCH UỐNG . —

Ở đây chúng tôi không có tham vọng nói

bao la về uống mà chỉ nói ở phạm vi cần thiết hàng ngày mà thôi.

Thức uống tốt nhất là nước tự nhiên, là nước đã lọc sạch. Nước lọc uống với nước cam, chanh, mật... đều tốt, ngoài ra chưa thấy thức uống nào tốt bằng.

— Nước mưa, cũng tốt nhưng thiếu hoàn toàn chất calci (chất có vôi).

— Nước nấu chín để nguội, bị mất hết dưỡng khí, trở thành khó tiêu. Nước nấu chín còn bị sôi trào mất chất vôi rất cần cho cơ thể. Dùng thường xuyên nước nấu chín là một lầm lẫn đáng tiếc.

— Nước suối (khoáng thủy) có chất hóa học thiên nhiên uống nước suối chỉ có ích trong vài trường hợp nhiều loạn cơ thể mà thôi. Nước suối có năng lực trị bệnh khi ở trong suối mới chảy ra, một khi đã vào chai để ít lâu sẽ phai dần dần hiệu lực.

— Cà phê là môn uống kích thích thần kinh làm cho tim hồi hộp ảnh hưởng đến suy kém thận vv... Gây táo bón không bài tiết những chất thừa thải ra ngoài được, làm hại đến sức khỏe không ít. Dùng nhiều cà phê rất nguy hiểm, rượu, trà, cà phê chỉ nên dùng tối thiểu khi xét thấy cần như lúc xã giao chẳng hạn, hoặc không

dùng càng lợi cho cơ thể. Khuyết điểm chung về uống trong hiện tại là gần như không còn ai thích uống nước tự nhiên nữa mà còn tỏ thái độ khinh miệt thanh thủy nữa là khác.

- Nước, nhập vào bộ tiêu hóa, trở thành một chất điều hòa rất tốt, giúp cho cơ thể trục xuất những chất thừa thải (độ 2 lít mỗi ngày) vì vậy mỗi ngày, để bù đắp vào đó, ta cần ngoài các chất ăn lỏng, phải uống thêm vào khoảng 1 đến 2 ly lớn nước, nhất là nước lọc. Lúc uống phải uống chậm chậm, từng hợp một, vừa uống vừa thở. Uống sữa hay uống gì cũng nên uống một cách thông thả.
- Nước thường thường trong mình mỗi người chứa được độ 6 lít kể cả thanh huyết đang lưu thông trong toàn cơ thể, cần được bù đắp vào để giữ nguyên mức độ đó không nên làm sút giảm
- Nước, mỗi buổi sáng sau khi tập thể dục xong, lúc bụng còn đói nên uống 1/2 ly lớn nước lọc để rửa dạ dày rất hiệu nghiệm rồi cách khoản 1 — 2 giờ sau uống thêm 1/2 ly, ... Thói quen uống nước buổi sáng đã có từ đời xưa đó là phương thức rửa dạ dày, rửa thận có hiệu quả tốt.
- Nước, nói chung rất cần thiết cho người

không thể thiếu hụt được, chứng minh là : Đói nhịn được chó khát không thể nào nhịn được. Như vậy việc cần thiết nước hàng ngày cho cơ thể cũng như cần thiết thuốc men khi đã lâm bệnh, xét thấy ích lợi như nhau.

c) — CÁCH NGHỈ NGƠI .—

Nghỉ ngơi không những là một phép vô sinh thường thức mà còn là một vị thuốc thiên nhiên nữa. Sau khi làm việc mệt nhọc cần phải được nghỉ ngơi để bồi bổ các cơ thể, gìn giữ bộ thần kinh, nếu không sẽ kiệt quệ và hư hỏng lần lần.

Cách nghỉ ngơi cần được chú trọng :

Nghỉ ngơi tốt nhất là giấc ngủ, lắm khi một giấc ngủ ngắn có thể làm tiêu tan một cơn bệnh, hay lúc đang bệnh nặng mà ngủ được một giấc là bệnh liền được thuyên giảm, vv... Như thế giấc ngủ là một môn thuốc linh nghiệm cho tất cả bệnh tật của loài người.

Khi ngủ chưa ngon giấc là đã có sự gì bất an chớm gây nên bệnh hoạn.

- Ngủ, con nít ngủ nhiều được chóng lớn nên ta thấy trẻ sơ sinh thường ưa ngủ liên miên; ngoại trừ đến giờ cho bú phải ngủ tối thiểu từ 10 đến 12 giờ cho thiếu niên dưới 15 tuổi. Còn người lớn trung bình, trong 24 giờ phải chia làm 3 như

sau :

8 giờ làm việc

8 giờ nghỉ ngơi

8 giờ ăn uống, đọc sách và giải trí

Trên đây là mức trung bình cho hạng trung niên, chớ người cao niên, già cả không thể ngủ được nhiều, mà thường là phải ở mức độ trên dưới 6 giờ cho tuổi quá lục tuần.

— Ngủ, nếu nói thuần túy về giấc ngủ thường chỉ thuộc loại cần thiết đáng chú ý đối với thuyết nghỉ ngơi này mà thôi.

Nhưng ở đây, chúng tôi muốn nói thêm rằng : trong giấc ngủ ngon kia luôn luôn cần được gia thêm vị thuốc bổ phế nữa mà không mất tiền. Có nghĩa là phải tìm cách kèm theo lối hô hấp dưỡng khí trong lúc ngủ, rất cần thiết và rất quan trọng cho phổi như ta đã biết.

— Ngủ ngon, vậy muốn được ngủ đúng vừa ngon giấc vừa bổ phổi, ta nên chú ý đặc biệt tìm nơi có thoáng khí để ngủ, như ngoài hiên, nhà trống, trong phòng có mở cửa sổ. Ngủ, có mở cửa sổ, nhiều người phân vân, nhưng phần đông y sĩ đều khuyên nên để cửa sổ mở trong khi ngủ, dù người yếu cũng được trừ mùa Đông. Hơn nữa Bác Sĩ Delpierre quả quyết rằng, giấc ngủ có mở cửa sổ là phương tiện duy nhất để hưởng không khí trong sạch, vì không khí nơi đô hội quá dơ bẩn lúc ban ngày náo nhiệt Bác sĩ còn nói thêm là muốn tránh gió chướng phòng ngủ nên day mặt về hướng nam, hoặc đông nam

ngủ không nên để cho gió luồng thổi ngay vào mặt người ngủ là được.

Trẻ em thường ít biết lạnh, cần được tập ngủ nơi có thoáng khí cho quen. Chúng nó rất cần thở không khí tốt để được chóng lớn theo kịp đà phát triển mau lẹ của cơ thể của trẻ em. Vậy ta chỉ nên chuẩn bị sẵn sàng mềm chăn để kịp thời đối phó với cơn lạnh đột ngột ban đêm và không nên quá do dự để nhốt kín trẻ em trong phòng, ảnh hưởng đến sức khỏe chúng nó. Hơn nữa, nhốt kín trẻ em lâu ngày quen với không khí trong phòng quá ấm áp, rồi mỗi khi cần đưa chúng nó ra ngoài, gặp khí lạnh sẽ bị cảm mạo ngay.

Để tập lần lúc ban đầu nên mở hé hé cửa sổ, sau đó mở 1/2 cửa, sau cùng sẽ mở toác cửa và khởi sự vào mùa hè trước.

Nói tóm lại trong cách ngủ, mở cửa sổ hay ngủ ngoài hiên, chỗ có thoáng khí, là một phương tiện giúp ích không ít cho việc sống lâu đồng thời giúp trị lành bệnh yếu phổi.

— Cần ngủ riêng :

— Mới tránh được chất độc trong hơi thở của người ngủ chung.

— Mới khỏi bị người ngủ chung động dậy làm mất giấc ngủ,

— Mới tiết chế được dâm dục quá độ (tránh lửa gần rơm)

— V v

Chỗ ngủ không nên gần súc vật, cây cối bông hoa, vì ba loại này đồng hút dưỡng khí và thở ra thán khí rất độc, nhất là ban đêm.

d — Bài Tiết Cặn Bã.

Cần tẩy uế hàng ngày, trong đó có mấy điểm chính yếu cần phải đặc biệt quan tâm:

I — Đại Tiện

Muốn sống lâu, hàng ngày phải ăn, có ăn hàng ngày phải có đi đại tiện. Mỗi ngày ăn 3 lần phải đại tiện tối thiểu một lần, không thể thiếu sót. Thế mà cũng có người bảo rằng: Riêng đại tiện ít cần lắm, bữa nay không đi thì ngày mai hoặc ngày kia sẽ đi cũng được, vì nó không thể chạy trốn ngả nào được. Nói như thế thật là lầm lẫn, nhất là một số thiếu sinh quá ham vui chơi phải nói bưng bình để mà nín đi đại-tiện cũng như trong làng cờ bạc quá ham mê điệu, phải quên ăn quên ngủ và quên đại-tiện, sự kiện này có thật, chúng tôi đã nghe, đã biết và đã thấy rõ tình trạng trên.

Vì nín đi đại-tiện nhiều lần thành thói quen sinh ra bón uất. Về già kẻ thì bị sưng ruột thúi ruột, người bị nới ruột và đa số mang bệnh trĩ, lòi con trê, đại-tiện huyết.... làm mất máu hàng ngày không hơn không kém bệnh thổ huyết. Đây chỉ kể một bệnh xảy ra trong số trăm ngàn bệnh do uất bón có thể biến chứng lên tiếp. Đề đề phòng bệnh uất bón hãy xem phần B thể dục phòng và chữa uất bón.

Ở đây xin nhấn mạnh là «Đại Tiện» hết sức quan trọng, khi đến ở bất cứ chỗ nào cũng phải lo việc ăn, đồng thời lo việc Đại tiện trước. Mỗi ngày tối thiểu đi đại tiện một lần thật nhiều, thật sạch, mới tốt.

2) — Tiểu Tiện. —

Tiểu tiện ít rắc rối như đại tiện, nhưng lắm lúc tiểu tiện cũng bị uất bón : đái ít đái nóng, đái đỏ, đái vàng. (thường bị uất bón nhiều trong thời gian đau bệnh) cần phải thay đổi thức uống cần nhất là chất mát để được lợi tiểu tiện như : nước rau mồng, râu bắp, nước dừa, nước suối, nước đậu nành, đậu xanh, nước bí đao, nước cỏ phụng, hột bo bo v.v.. mỗi ngày phải uống thêm nước, uống nhiều lần từ 2 đến 3 ly lớn nước lọc.

Tiểu tiện cũng không nên nín, vì trong nước tiểu của người bệnh hay chớm bệnh thường có nhiều dẫn bạch, dư calci, nếu nín tiểu tiện, nhiều lần chất calci ấy lần lượt đóng cặn kết tụ trong bọc đái, càng ngày càng tập hợp và lớn dần thành đá sỏi (Calculs) giống như cục đường phèn nhỏ, có ngày sẽ ra chặn đường tiểu tiện, làm cho bí đái, phải xoi hoặc phải bị mổ xẻ rất nguy hiểm hay rất hại cho sức khỏe.

Tóm lại tiểu tiện cũng như đại tiện nhất thiết không được nín, tiểu tiện phải đi đều đều mỗi khi cần 4 hay 5 lần mỗi ngày đêm là vừa. Vì đi quá ít hay quá nhiều đều hại thân cần phải lo thay đổi thức uống.

3) — Hô Hấp Của Da. —

Vấn đề bài tiết cận bã không những phần đại tiểu tiện là quan trọng mà phần hô hấp và bài tiết theo da (Mồ hôi) tuy không đến nỗi quá u tai hại, nhưng cũng không thể xem thường hay bỏ qua được. Vì trên da của ta có những lỗ chân lông, nếu bị trít, da không thở được, mồ hôi chưa chứa chất độc không xuất thông, con người chắc chắn phải thọ bệnh, hay ít nhất cũng sanh ghẻ chốc.

Bác sĩ Arnulphy chứng minh rằng : Ông đã dùng thí nghiệm một chất sơn không thấm nước phết trên toàn thân một con vật nhỏ, chừa lỗ miệng và lỗ mũi để thở, con vật này chết sau 24 tiếng đồng hồ (trích sức khỏe)

Để thấy cụ thể hơn, ta hãy thí nghiệm một việc rất nhỏ như thế này cũng đủ biết : khi gội đầu ta thử để nguyên bột xà phòng hay bột Shampooing trên đầu tóc, (dĩ nhiên là làm cho bít ngổ thở) độ 5 hay 3 phút, da đầu khởi sự nóng phừng không còn chịu đựng được nữa,.

Như thế thấy rõ ràng hô hấp của da và tiết theo da không được xem thường hay thiếu sót.

Muốn tránh các bệnh lật vệt do da gây phương hại đến sức khỏe, ta hãy làm hàng ngày những việc sau đây :

— Tắm gội mỗi ngày, phải tắm gội tối thiểu một lần vào buổi sáng về mùa nóng nực, và 2

ngày một lần về mùa lạnh. Tắm gội không những giúp bồi bổ cơ thể mà còn giúp ta bảo vệ sức khỏe gìn giữ sắc đẹp nữa. Tắm lúc nào cũng nên gội đầu để mồ hôi trên đầu khỏi bị chua làm rụng tóc.

— Tắm, ở nhà để tránh gió luồng, nên có phòng tắm và nên tắm vào buổi sáng sớm mặc dầu trời lạnh nhưng nước lúc sáng sớm không lạnh (ai chưa tắm buổi sáng, mạnh dạn tắm thử sẽ biết) lúc tắm nên chà xát cho mạnh để được sạch và cũng để cho thân thể được ấm áp chịu đựng lạnh nếu có.

— Tắm hàng ngày, mỗi lần tắm không lâu quá 15 phút.

— Tắm nhiều lần hơn là tắm lâu,

— Không tắm quá 1/2 giờ trong hồ

— Không tắm quá 20 phút ở ngoài biển,

— Tắm xong phải lau mình cho khô,

— Thay đồ sạch và bận áo choàng, hay đồ ấm nếu xét cần,

— Mùa lạnh có thể tắm nước nóng ấm ấm lối 35, 37 độ đừng tắm nước quá nóng, gặp trường hợp đặc biệt không thể tắm được nên dùng khăn nhúng nước lau sạch hàng ngày cũng tạm đủ làm cho da khỏi bị trít hằn.

— Tắm biển, tắm nắng, tắm không khí, tắm phải thoa chà xát khắp thân thể mới tốt. Riêng về tắm ánh nắng mặt trời có hiệu nghiệm về phương diện trị bệnh lao, bệnh rụng tóc, còn

làm cho làn da thêm đẹp. Do đó, nhiều người ham tắm quá độ, rất có hại.

Nguyên tắc tắm nắng có thể như sau :

Ngày thứ nhất : 10 phút cho bộ phận
chân tay,
— — hai : 10 — — bụng
(che đậy ngực)
— — ba : 10 — — ngực
(che đậy bụng)
— — tư : 10 — — lưng
và mông

Cứ như thế mỗi ngày thêm 10 phút cho mỗi bộ phận và trong vòng từ 7 đến 10 ngày khi ấy các bộ phận cũng như cơ thể được quen với nắng, màu da được bóng nhoáng mà các bộ phận khác không hề bị tổn thương, có thể tắm mỗi ngày, sáng hoặc chiều 2 giờ về mùa hè, và 3 giờ về mùa thu.

CUỐC CHÚ .— Mỗi khi cơ thể đã suy nhược bệnh lao, bệnh tim, bệnh thận, áp lực huyết (tăng mạch máu) vv... phải nhờ Bác sĩ khám bệnh và hạn định thời gian vừa sức từng người tắm nắng mới đem lại hiệu quả tốt,

e) — THUỐC MEN .—

Vấn đề nói ra hơi nghịch cảnh, nhưng đó là sự thật : Muốn được sống lâu phải tự hạn chế đến mức tối thiểu về sử dụng thuốc men như giáo sư Lavarenne nói :

« Người nào biết lượng bữa ăn, giấc ngủ

lượng sự nghỉ ngơi, giải trí, thể dục, người ấy sẽ không đau bệnh và nếu đã để cho bệnh phát khởi, không nên lạm dụng thuốc mà nên dùng phương pháp tự nhiên để trị bệnh; có nghĩa là bằng cách này hay bằng cách khác: giúp cho cơ thể vượt qua cơn bệnh là hơn, trừ trường hợp tối cần và đặc biệt mới dùng đến thuốc nhưng không lạm dụng » cũng như Bác sĩ Dulley White mặc dầu là đồ đệ của Y Khoa, cũng rất phản đối lạm dụng thuốc men, trừ trường hợp bất khả kháng và cấp bách mà thôi.

Vậy mỗi khi xét cần phải chữa bằng thuốc men, nên phán đoán bệnh tình với đầu óc sáng suốt để khỏi tự đầu độc. Ví dụ : Cảm thấy đau đầu, là tại sao ?

Đau đầu là triệu chứng báo động rằng một bộ phận nào trong cơ thể ta chớm bệnh, hay quá mệt mỏi khiến thần kinh bộ chung quanh óc cảm thấy đau đớn, như bội thực uất bôn, nhức răng, bị thương, sanh mụn, thiếu ngủ, thiếu dưỡng khí, vv.. Muốn dùng thuốc phải tìm hiểu căn nguyên cho sát đúng; không nên cảm thấy đau đầu, liền uống thuốc asperine, thuốc an thần trong khi nhức đầu vì thiếu ngủ thiếu dưỡng khí vv ...

Vì thế, trường hợp nào bắt buộc phải dùng đến thuốc men, ta nên theo ý kiến của Bác sĩ Dulley White và giáo sư Lavarenne là hơn. Nghĩa là trừ trường hợp cần thiết và cấp bách mới dùng đến thuốc. Ngoài ra phải luôn luôn lo phòng

bệnh, vượt bệnh, chống bệnh hơn là chữa bệnh ngoại trừ trường hợp người già yếu thì không kể.

f) - THUỐC HÚT .-

Nói đến thuốc hút tức là thuốc lá (chờ thuốc phiện thấy tai hại rõ ràng, không cần nói đến cũng thừa biết) hút thuốc lá đưa đến tai hại ngấm ngấm mà đa số người ghiền không muốn thấy rõ, nên thường nói : «Toàn thế giới đều hút thuốc, chuyện gì mình phải kiêng cử».

Dưới đây là chứng cứ của các nhà khoa học thế giới đã phân tích và tóm tắt như sau :

— Thuốc hút đã gây tai hại cho sức khỏe (Tài liệu của Đại Hội Quốc Tế lần thứ 7 tại Tây Đức (Aix la Chapelle) bàn về những chất dinh dưỡng, có 1 000 chuyên viên thuộc 36 nước trên thế giới tham dự).

— Những người nghiện từ 25 điếu trở lên mỗi ngày, dễ bị ung thư phổi (theo tờ trình của Hội nghị Y khoa Bác sĩ thuộc trường Y sĩ Hoàng gia Anh Quốc)

— Nếu hút một bao thuốc lá đời sống sẽ bị giảm mất gần 5 giờ, và mỗi điếu là 14 phút rưỡi (lời tuyên bố của Bác sĩ Lunus Pauling được giải thưởng Nobel về hóa học)

— Trong khói thuốc lá có chất kền, có chất Nicotine ... Các chất này gây ra bệnh ung thư phổi (tài liệu của các nhà khảo cứu tại trường Y khoa Jefferson). Và Đài BBC mới nhắc lại trong

ngày 3.6.1971.

— V v

Nhưng, thuốc lá là món quà đầu tiên trong việc xã giao, và toàn thế giới đều có dùng, rất khó tránh khỏi. Nếu ta tin tưởng khoa học đã vạch rõ lợi hại như trên, nên cương quyết bỏ hút, giảm hút, hoặc tránh nhiều môi trử bớt mứt giảm thọ.

g) — SƠ KẾT ĐIỀU KIỆN CHÍNH YẾU LIÊN HỆ
SỐNG LÂU

- 1) — **ĂN UỐNG :** — Ăn phải có điều độ nhai thật kỹ, ăn phải thay đổi món để dung hòa có đủ chất, ăn vừa mức, không cần ăn sang mà thiếu hay thừa chất, ăn cơm hay cháo gạo lứt với muối mè cho được nhiều lần trong 1 tuần. Uống vừa đủ mức khát nước lọc là chính, nước chè xanh tươi là phụ, giảm bỏ loại nước có pha chất gì khác mặc dầu uống ngon miệng. ngoại trừ nước có pha chút ít muối biển.
- 2) — **NGHỈ NGƠI :** — Phải theo giờ giấc, một ngày 24 giờ chia làm 3 phần
8 giờ làm việc tích cực
8 giờ ngủ nơi thoáng khí,
8 giờ ăn uống, tắm giặt, giải trí, vui vẻ trẻ trung không phung phí sức khỏe sẽ lâu già.
- 3) — **BÀI TIẾT :** — Cần bã trong người phải được bài tiết ra ngoài có chừng mực

và thường xuyên : Đại tiện, tiểu tiện, vận động cho ra mồ hôi mỗi ngày là khai thông, là cần thiết.

- 4) — **THỀ DỤC** : — Là bồi dưỡng sức khỏe, tập có điều độ và thường xuyên 10 phút với phương pháp nào cũng được. Việc tập quá sức, tập lúc no, không tập gì hết, đều có hại như nhau.
- 5) — **HÔ HẤP** : — Phải đúng phương pháp, đúng mức độ, mỗi ngày cần hít thở một loạt 20 cái (lần) bắt đầu từ ít (5) lên nhiều (20 hít thở).
- 6) — **ĐI BỘ, CHẠY** : — Đi chân từ 2 đến 3 cây số khứ hồi mỗi ngày hoặc chạy cho nóng người ra mồ hôi cũng được.
- 7) — **NGUYÊN TẮC CHUNG** : — Luôn luôn từ ít lên nhiều, không cho quá mệt nhọc, không nên tập nhiều một bữa và nghỉ 5 hay 7 bữa.
- 8) — **KIÊNG CỬ** : a) Đường trắng, đồ hộp, thịt.
b) Rượu, trà, cà phê, và món gì có chất hóa học.
c) Thuốc lá, cần sa, ma túy vv.
d) Bài trừ cờ bạc, hạn chế dâm dục.
- 9) — **THUỐC MEN** : — Dùng cho bệnh ngoài da còn nội thương chỉ nên dùng trong lúc cần thiết và cấp bách mà thôi.

Khi xử dụng xin xem lại phần chi tiết. Làm
đúng giữ được đem lại đủ sức khỏe để sống
lâu và hưởng hạnh phúc. Xin nhắc lại là
hạnh phúc của mình phải do mình tự tạo
mới đúng là hạnh phúc lâu dài của chính
mình ngoài ra là hạnh phúc tạm bợ, vay
mượn hay giả tạo (tóm tắt lời của Ohsawa
trong sách TÂN DŨNG SINH).



Trích dịch châm ngôn, thành ngữ liên hệ hạnh phúc Sống Lâu.

Ở mục đích để đề tin tưởng khoa thể dục góp phần vào bí quyết sống lâu, chúng tôi xin trích biên dưới đây một số châm ngôn thành ngữ liên hệ đến sức khỏe, của các nhà kinh nghiệm nói chung, đặc biệt của các Bác sĩ nói riêng, như sau :

1) - Của Bác Sĩ Dulley Wite :

— « Thể dục tối cần cho sự thăng bằng cơ thể và trí óc cũng như đồ ăn và giấc ngủ vậy ».

2) - Của Giáo Sư Lavarenne :

— Người nào biết lượng bữa ăn, giấc ngủ lượng việc nghỉ ngơi, giải trí, thể dục thì người ấy sẽ không tật bệnh.

— Nếu bệnh đã phát khởi, không nên lạm dụng thuốc mà chỉ dùng phương pháp tự nhiên để chữa bệnh, có nghĩa là giúp cho cơ thể có đủ sức chống lại bệnh là hơn.

— Lắm lúc người ta chỉ sửa đổi vật thực áp dụng một đường lối dinh dưỡng khác mà học sinh tăng mức học tập lên rất cao.

— Người ở nông thôn có sức khỏe hơn

là nhờ thở được khí trời trong sạch nhờ vận động, ít lo nghĩ.

3) - Của Bác sĩ Francis Hecker :

«Không gì làm hao mòn thân thể bằng lối nhàn cư, lười biếng cử động, sẽ khiến cho các bắp thịt teo nhếch và bộ tuần hoàn nhiều loạn.

Hơn nữa, ta có thể quả quyết rằng người thường nhàn cư, sẽ bị đau tim vì người ta có thể đau tim, mà không có một thương tổn nào nơi trái tim và huyết quản».

4) - Của Ông Hebert :

«Khi hệ thống cân nhue (système musculaire) làm việc nhiều, nầy nở đến mức quá xa do luyện tập quá độ thì các bộ phận trong nội tạng như bộ tiêu hóa, phổi, tim, có thể không còn đủ sức cung ứng dưỡng liệu, bởi bỏ kịp thời nữa, cơ thể liền bị lao tổn và hao mòn rất sớm».

5) - Của Bác Sĩ Monin :

«Chỉ có tiết độ phối hợp với hoạt động thể xác liên tục, mới tránh dặng cho ta những tật bệnh thông thường của thời đại. Ta đừng quá lo tưởng nghĩ đến dạ dày và như thế, là ta khỏi đào mồ bằng miệng ta».

6) - Của Bác sĩ Gaston Durville :

«Tự nuôi dưỡng bằng những thức ăn nhân tạo với có tằm bô, đó là tự giết mình, và có lẽ còn hơn thế, dùng quá độ những thức ăn thiên nhiên».

7) – Của Bác Sĩ Paul Carton :

«Tôi tin chắc: rằng, trong số 80.000 trẻ em từ 1 ngày đến 1 tuổi mà nước Pháp hao mất hàng năm, có hơn 1/2 chết vì độc hại của đường mà người ta thêm vào sữa bú của chúng nó. Chính các chất đắng nguyên rửa ấy còn nguy hiểm hơn là những vi trùng trong sữa, là chân nguyên của các chứng bệnh: khó tiêu, kiết lý, mất ngủ, khóc vô chừng và làm hại trẻ con.

Cho chúng nó ăn đường, bonbon, mứt sôcôla quá nhiều là vô ý hủy hoại sức khỏe của chúng nó.

«Đường, thịt, rượu, hiện nay là ba món ăn giết người (3 aliments meurtriers) là 3 tai họa lớn nhất của nhân loại».

8) – Của Bác Sĩ Haig :

«Kết quả nghiên cứu, quan sát của tôi: một đường lối dinh dưỡng loại bỏ hẳn thịt, trà, cà phê, và những chất thảo mộc có chứa an cô lô ít

(alcoloides) là thích hợp và tốt nhất cho các lực sĩ».

9) — Của Bác Sĩ P. Cault :

«Do suy luận, do thí nghiệm sinh lý và do kinh nghiệm, chứng minh rằng do nhu cầu của ta, trong mọi trường hợp, có thể thỏa thích bằng những chất : bột amidon chất ngọt, chất mỡ dẫn bạch khoáng diêm chứa trong thực vật, sữa, trứng, trái cây chín, dù ở trong điều kiện nào cũng quý báu hơn hết».

10) — Cổ Ngữ :

«Những thể thức làm cho ta sống lâu từ, kiệm, hòa, tĩnh, ; chỉ có tĩnh là cao siêu nhất».

11) — Của Ông Rousseau :

«Giàu hay nghèo, sang hay hèn, tất cả những kẻ ăn không ngồi rồi là kẻ ăn cắp».

12) — Của Ông Paul Bourget

«Mỗi lần bức giấy ái tình chẳng khác nào mỗi lần dời nhà : đồ đạc luôn luôn hư hao mất mát Sau khi dọn nhà lần thứ mười, chúng ta thử xem còn lại bao nhiêu cái bản nguyên vẹn».

13) — Của Ông H. Rivière :

«Bí quyết để sống hạnh phúc là biết

chờ đợi hạnh phúc của mình».

14) - Của Nữ Bá Tước Diane :

«Hạnh phúc là một loại quả mà ít ai chịu để cho chín mùi mới hái».

15) - Của Ông Chamfort

«Hạnh phúc ví như chiếc đồng hồ càng ít rắc rối bao nhiêu, càng ít hư hỏng bấy nhiêu».

16) - Tục ngữ Ấn Độ :

«Người đã trồng được một cây, trước khi nhắm mắt có thể nói đời sống mình không đến nỗi vô ích».

17) - Của Thánh Gandhi :

(nói về ăn phải nhai cho kỹ)

«Các bạn phải nhai thức uống và thức ăn».

18) - Của Giáo sư Ohsawa :

«Hạnh phúc và tự do của các bạn phải do các bạn tự tạo lấy cho được 100%, sức khỏe và hạnh phúc do người khác đưa đến chỉ tạo cho các bạn một mối nợ trước sau gì cũng phải trả».

«Giáo lý duy nhất trong Đại Học Đường hạnh phúc và tự do là thực hành, còn phần lý thuyết chỉ là một sản vật của tư tưởng».

19) — Cửa Bác sĩ Naiquéc :

«Hằng ngày tập thể dục để bồi dưỡng sức khỏe là nhiệm vụ của người công dân yêu nước».

20) — Cửa Bác sĩ Delpierre :

«Giấc ngủ có mở cửa sổ là phương tiện duy nhất để hưởng không khí trong sạch, vì không khí nơi đô hội quá dơ bẩn lúc ban ngày náo nhiệt».

21) — Cửa Ông Fret Philips :

«Trí kiên nhẫn đã đưa đến thành công»
(vì có người hỏi ông F. Philips về thuật kinh doanh : Vì sao Công Ty Philips lúc đầu chỉ sản xuất được 30 bóng đèn hằng ngày mà nay lên đến mức độ cơ xưởng sản xuất gần gần khắp thế giới ? thì O. Philips bình tĩnh trả lời như trên).

22) — Cửa Nữ Y Sĩ Pabamore :

«Người ta bỏ quách đi được : rượu, thuốc diếu, tròng trắng trứng bột say bột tinh giao, . . . , tất sẽ sống được tới 200 tuổi».

23) — Cửa Bác Sĩ Good :

«Nhục dục cũng như người khùng, nó im lìm khi bạn lăm lăm»

«Dùng sức lực cho những cuộc chơi

vừa trong sạch vừa hữu ích để chế ngự tiết dục».

24) - Của Bác sĩ Vương Hữu Tấn :

«Nhịn đói trong lúc cảm bệnh là một phương pháp chữa bệnh mau lành mà không mất tiền, cũng như nhịn ăn một ngày mỗi tháng giúp ích thật sự cho việc sống lâu».

25) - Của Bác sĩ Gullpa :

«4/5 các căn nguyên bệnh hoạn đều do vật thực ối đông lên men trong dạ dày gây ra vậy nhịn đói trong một thời gian nào đó là ta không tự đầu độc nữa mà còn loại trừ được các chất bẩn ấy đi».

26) - Của Giáo sư Ohsawa

«Khẩu hiệu sống nghèo đã thành một chìa khóa vàng để mở kho sức khỏe».

27) - Của Bác sĩ Wayne Mc Farland :

«Toa thuốc mà mọi người dùng để sống khỏe là uống nước».

28) - Thành ngữ Hoa viết :

«Nhân cư vi bất thiện»

29) - Thành ngữ Y học :

30) - Câu tổng kết của chúng tôi :

«Bất cứ thứ gì nếu sử dụng đúng lúc đúng phương pháp, đúng độ lượng là «Thuốc bổ» ngược lại là trở thành «thuốc độc».

thuật sống lâu