

Một trong những quan tâm lớn nhất của nhiều người hiện nay là vấn đề bệnh tim và sức khỏe. Trong các chương trình phát thanh, truyền hình, sách vở, báo chí, tất cả mọi người đều nhận thấy và sức khỏe thông thường là tất cả để có nhiều người chú ý theo dõi nhất. Tuần báo *Time* sau khi nói về vấn đề thuốc men, lại nói đến sức khỏe và rồi bàn về bệnh tim. Trong số nói về sức khỏe, tôi báo đến câu hỏi, Làm thế nào để sống lành mạnh hơn? và rồi đi vào những nghiên cứu mới nhất trong ngành y khoa, tác giả đã đưa ra sáu đề nghị sau để giúp chúng ta sống khỏe mạnh. Tác giả cho biết dù xưa nay chúng ta không kiêng khem thì nay cũng không quá trớn để bắt đầu. Sáu đề nghị để sống khỏe của tác giả Christine Gorman, phó trách mục sức khỏe của tuần báo

Tim
n

e
hà sau:

1. Ăn thức ăn trong vấn đề ăn uống

Tác giả đề nghị nên tránh những loại chất béo trong thịt và sữa, tránh những chất béo có trong những loại dầu làm bánh crackers và cookies vì loại dầu này làm tăng lượng cholesterol trong máu. Đó là những chất béo chúng ta nên tránh những chất béo trong cá là loại chất béo tốt, giúp cho mạch máu được thông thoáng và làm giảm bớt lượng mỡ trong máu. Ngoài ra, trái cây, rau củ, các loại sữa ít chất béo, các loại ngũ cốc có sợi là những thức ăn ta nên tiêu thụ. Đề nghị thứ hai của tác giả là:

2. Bỏ hút thuốc

Các công cuộc nghiên cứu dài hạn cho thấy rằng những người hút thuốc lá gây ra cho lá phổi rất khó mà cứu vãn. Bỏ hút thuốc có thể mang lại phổi trở lại tình trạng bình thường ban đầu những điều đó không đem lại sự lành mạnh của những phôi nang. Bác sĩ Eva Szabo, trưởng phòng nghiên cứu ung thư phổi của Viện Ung Thư Quốc gia cho biết rằng những người bỏ thuốc lá 30 năm sau vẫn có thể ung thư phổi, tuy nhiên, bác sĩ nói tiếp, nếu những người đó không bỏ thuốc lá thì nguy cơ ung thư còn nhiều hơn nữa. Tin mừng cho những người muốn bỏ thuốc lá là bỏ máy tuôn hoàn của cơ thể con người đáp ứng rất nhanh khi một người bỏ thuốc lá. Trong một vài năm gần đây các bác sĩ thấy là mạch máu và mô được mạch đáp ứng ngay lập tức khi một người bỏ thuốc lá, ngay cả với những người đã 60 hay 70 tuổi. Số lượng tế bào gia tăng những người bỏ thuốc lá là đủ cho một vài tuần hay 5 năm trở lại và những người không hút thuốc lá bao giờ, không có gì khác biệt. Bác sĩ JoAnn Manson, trưởng ngành phòng ngừa bệnh tim của bệnh viện phụ nữ tại Boston thường nói cho những bệnh nhân của mình biết rằng với một khay thuốc kích thích bỏ hút thuốc và hỗ trợ tự nhiên, không ngừng bỏ thuốc lá là có

hiệu quả tốt nhất nhanh nhất vậy. Đóngho thì ba của bài báo đã giúp cho đời sống khỏe mạnh là:

3. Vấn đề ng và th d c

Các công cuộc nghiên cứu cho thấy là một người béo phì mà có tập thể dục thì vẫn khỏe mạnh hơn những người cân nặng bình thường mà thì u vẫn đ ng hay không tập thể d c. Tác giả Steve Blair thuộc Viện Nghiên Cứu Cooper tại Dallas cho biết rằng một người ăn uống đi u đ và không hút thuốc nh ng n u thì u vẫn đ ng và th d c thì nguy cơ mắc bệnh của người y vẫn rất cao. Những người v a n ng cân v a thì u ho t đ ng là nh ng người vào tình trạng nguy hiểm nhất vì có nguy cơ chết vì bệnh tim gấp ba lần những người có sức nặng bình thường và có tập thể d c. Vì vậy đ ngho thì của bài báo đã giúp sống khỏe mạnh là:

4. Phải coi chừng sức nặng, đ ng đ b n ng cân

Các bác sĩ cho biết rằng người nặng 30 pounds quá mức bình thường sẽ dễ mắc bệnh tim, tiểu đường, s n th n và th p kh p. Hai cách giúp giảm cân theo đ ngho của tác giả là phải ăn uống đi u đ và có nh ng v n đ ng giúp cho tim và các bộ phận tốt đ c khỏe. Đ ngho thì 5 của Christine Gorman là:

5. B t u ng r u hay là đ ng u ng gì c

Bài báo công nhận rằng uống một ít rượu có thể tốt cho tim mạch nhưng kết quả tích cực thất ra không có hiệu u, trái lại có thể gây ra hiệu u tai hại khác. Giám Đốc Viện Nghiên Cứu về Tai H i của Ch ng Ghi n R u u kh ng đ nh ph n mang thai không nên uống rượu. R u u đi chung với chất acetaminophen có trong thuốc Tylenol sẽ gây nên những phản ứng vô cùng nguy hiểm nhất là khi lái xe. Gan và não bộ là hai bộ phận dễ bị tổn hại nhất của rượu nh t. Uống rượu u nh i u sẽ gây ra ch ng x gan. L á gan khi đã ở trong tình trạng này thì không thể phục hồi đ đ c n a. Ch m t cu i tu n nh u nh t v i b n bè, bài báo cho biết cũng đã làm chết một số n -ron tế bào não bộ. Những tai hại lớn nhất của rượu đ i v i não bộ ít đ đ c nh c đ n là rượu khi n cho nh ng ch ng b nh tâm th n tr nên trầm trọng hơn. Người ta thường nói uống rượu đ quên sầu nh ng th t ra đó chỉ là t m che đ y m t ch ng nan y mà không chữa tr . Đ ngho cuối cùng của bài báo liên quan đ n lãnh vực tinh th n. Tác giả đ ngho chúng ta:

6. Hãy sống như nhàn

Mặc dù các bác sĩ đã nghiên cứu về tác động của trầm cảm mãn tính, căng thẳng và phẫn nộ cách quỳn trên tính giyn d t nhng thp niên 70, cho đến nay nghiên cứu về nh hng của tâm trí đến v i th xác v n còn trong th i k u tr. Nhng nhng kt qu g n đây nh t cho th y nhng y u t tinh th n có nh hng sâu đ m trên đ i sống con ng i. Bác sĩ Blumenthal của Duke University cho th y là bnh nhân của ông v a t p th d c, v a bi t ki m ch gi n d đã giúp gi m nhng c n đau trong b p th t tim. N u ch t p th d c mà thôi thì kt qu ch đ c phân n a.

Có l quý v t h i mình đang nghe chng trình gì đây? Y h c hay tôn giáo? Sức khỏe hay niềm tin? Câu tr là c hai. V n đ là nh th n y: n u nhng đi u v a r i đ c trình bày trên bình di n đ c tin, có th có ng i nghi ng, không ch p nh n, nhng m t l n n a, chúng ta th y r ng, y h c và khoa h c nói chung xác nh n tính cách đ c thù của con ng i và v n đ tinh th n, niềm tin, tâm linh đ ng đ u. Nói khác đi, y u t tâm linh là y u t chi ph i t t c .

Trong câu chuy n Phúc Âm hôm nay, c mong quý v đã tìm th y l i ích của m t bài báo nói v đ i sống khỏe mnh nhng đ ng th i chúng tôi cũng c mong quý v nhìn th y th c t c a m t đ i sống quân bình, t b nhng đi u tại h i, x u xa và đeo đu i nhng giá tr đích th c của đ i sống, giá tr tinh th n, giá tr tâm linh b i vì con ng i chúng ta là m t sinh v t tâm linh. Tâm linh nói đ n m i t ng quan gi a con ng i v i T o Hóa, v i Ông Tr i đã t o đ ng chúng ta. Thân th k di u chúng ta đang có, t ng nh p tim, t ng h i th đ n t Thiên Chúa, nhng chúng ta có c m nh n và thành kính bi t n và tôn th Ngài không? Đ ng th sáu của bài báo cho th y y u t tinh th n và tâm linh quan tr ng vô cùng, chi ph i t t c . Chúng ta c n đ ng l i gi a cu c sống b n r n n y và t h i: Tôi đã có m i t ng quan v i Đ ng đã t o đ ng nên tôi hay ch a? Linh h n chúng ta s không bao gi đ c an ngh cho đ n khi nào chúng ta tr v an ngh n i Thiên Chúa là Đ ng đã t o đ ng chúng ta, cũng là Đ ng c u r i chúng ta.

Con ng i ph n lo n, không tôn th Thiên Chúa nhng Ngài v n yêu chúng ta, đ n v i chúng ta, mang hình ph t th cho chúng ta. Chúng ta c n đáp l i t ng g i c a Ngài, t ng c a ng i Cha thân yêu g i đ a con xa nhà quay b c. Chúa Giê-xu phán: H i nhng k m t m i và gánh n ng. Hãy đ n cùng Ta, Ta s cho các con đ c an ngh . An ngh n i Chúa Giê-xu là an ngh c a ng i có t i đ c tha.

M c s Nguyễn Th
Ch ng Trình Phát Thanh Tin Lành