

TRIẾT LÝ SỐNG LÂU

Ở đời không mấy ai không muốn sống lâu, nhưng sống lâu cũng phải có đầy đủ sức khoẻ thì mới nên sống.

Kể ra thì trong giới Công Chánh chúng ta, cũng đã thấy rất nhiều đồng nghiệp cao niên, và sức khoẻ còn dồi dào lắm. Các vị như bác N.M Hoàn. P.H Vĩnh, N.H Tuân, N.T Tùng, T Huyền, N.V Cử, Đ.T Cương, T.L Quang, N.V Tiên, N.X Hiếu v.v... còn đẹp lão chán.

Tại Mỹ hiện giờ, rất nhiều Bác học nghiên cứu để kéo dài tuổi thọ, trong nhiều lãnh vực khoa học, và phần lớn về bộ óc của con người.

Thường năm, trước mùa treo giải thưởng Nobel về khoa học, vị Đại sứ Thụy Điển tại Hoa Thịnh Đốn thường mời những vị Tân khoa của năm đó cùng nhiều vị Bác học đã nhận giải thưởng Nobel những năm về trước dùng tiệc thân mật tại tư dinh vị Đại sứ này. Năm 1997, có năm Tân khoa được mời. Trong bữa tiệc, một nhà báo (W. Safire) đã đặt câu hỏi như sau:

“Nếu nhà Bác học Albert Einstein sống lại vào đầu thế kỷ 21 này, thì Ông sẽ chọn ngành khoa học nào để tiến thân ?” (Xin nhớ là Ông Einstein không những là một nhà Bác học đứng đầu của nhân loại, ông còn là một nhà bác học rất khôn ngoan).

Cả năm nhà Bác học được giải thưởng Nobel năm 1997 đều trả lời: Chắc chắn rằng Ông Einstein sẽ nghiên cứu một ngành nào mà có triển vọng đạt được kết quả thực tiễn nhất trong cuộc đời của ông ta.

Và đó nhất định phải là khoa: Molecular Biology, tạm dịch là Khoa học tế bào sinh vật.

Và đó là Neuroscience, nghiên cứu về bộ óc của con người.

Tối hôm đó có đến gần trăm nhà Bác học có mặt trong buổi tiệc, và hầu như tất cả đều đồng ý như vậy.

Người Á đông chúng ta, bị ảnh hưởng ít nhiều của Khổng Giáo và Lão Giáo, thường cho cái “già” là sự thường, và phải nên tìm cái vui, cái đẹp trong cái tuổi già. Vì vậy các cụ thường tự cho mình về hưu non, vào những năm 50 hay 55 tuổi. Nếu có cụ còn rất khoẻ mạnh thì cũng tính rút lui vào khoảng 60 là quá lăm rồi.

Nghĩ như vậy và tính như vậy, cho nên các cụ không còn muốn tính toán công chuyện làm ăn, tính toán đến một chương trình gì có thể kéo dài nhiều năm. Các cụ cứ bảo, thì để cho con cái chúng nó lo.

Cái thái độ “buông xuôi” đó các bác học Tây phương cho rằng rất có hại cho sức khoẻ của những người già.

Tại Hoa Kỳ này, vào đầu thế kỷ 20, con người chỉ có thể sống đến 50 tuổi (trung bình). Qua giữa thế kỷ 20, tuổi thọ đã tăng lên 65. Đến cuối thế kỷ 20 này, tuổi thọ đã tăng lên ngoài 75.

Họ bảo rằng, nếu quý vị đã sống đến 65 tuổi, mà không thấy có những chứng nan y thì quý vị có thể thấy mình có hy vọng sống đến ngoài 80 là thường.

Trong những bệnh nan y mà người già hay gặp phải, phải nói đến những bệnh sau đây, thông thường thấy:

Bệnh tim

Máu đọng trên óc (stroke)

Alzheimer (quên)

Parkinson (run)

Cancer (nhiều bệnh cancer khác nhau).

Cũng còn nhiều bệnh khác nữa, nhưng đại khái 5 bệnh trên mới gọi là nan y.

Với những tiến triển, phát minh khoa học về trị liệu và về phòng ngừa, các bác học đều quả quyết rằng 4 căn bệnh đầu tiên có thể chữa trị đến khỏi hẳn, trong 10 / 15 năm tới. Duy chỉ còn cancer là phải tính tới dài hơn.

Tuy nhiên nếu biết để phòng để tìm thấy và để chữa trị kịp thời thì cancer không phải là không chữa trị được. Thêm nữa, tại nhiều nước, nhất là tại Á đông, nhiều loại rau cỏ được sử dụng để trị một vài loại cancer, và thày có kết quả la thường, và Tây y đang để tâm nghiên cứu đến những vị thuốc "ngoại khoa" đó, chứ không còn hờ hững, chê bai như 30 / 40 năm trước đây. Không một trường thuốc nào danh tiếng tại Hoa Kỳ mà không có một phòng thí nghiệm thuốc Đông y.

Vậy thì nếu chỉ còn cancer là đáng sợ, thì số người sống đến ngoài 80 sẽ rất nhiều và riêng tại Hoa Kỳ này, qua hết cái phần tư của thế kỷ tới (2025) số người già tại đây sẽ chiếm tối thiểu là 20 đến 22 phần trăm. (hiện giờ số người này đã chiếm đến 16 / 17% rồi).

Thống kê cho thấy rằng năm 1950, cái club gọi là sống trên 100 tuổi tại Hoa Kỳ chỉ có 500 người. Qua đầu năm 1990, Club này đã có đến 5000 người gia nhập. Đó là chưa tính có người không gia nhập và người ta phỏng đoán rằng con số này có thể trên 10,000.

Nhiều Đại học nghiên cứu về tuổi thọ đã tính rằng qua đến năm 2025, club này phải có đến ngoài 250,000.

Và nếu đã sống lâu như vậy thì cái phần tư chót của cuộc đời, từ tuổi 75 đến tuổi 100, lúc về hưu, các bạn phải làm gì để sống không bệnh hoạn, sống hữu ích, sống vui tươi, và sống sung sướng.

Đó là phần kế tiếp của bài phiếm

luận này.

Trong nửa bán thế kỷ thứ 20, những ngành khoa học sau đây đã có những tiến bộ vượt bậc:

- a) Y khoa
- b) Khoa học về óc não
- c) Tâm lý học
- d) Kinh tế học và
- e) Dinh dưỡng học (khoa học sức khoẻ).

Đi sâu vào những khoa học kể trên Tây y thấy rằng đang có một mối liên lạc chặt chẽ giữa bộ óc và cơ thể của mỗi người.

- 1) Phải có một bộ óc cường tráng
- 2) Phải có thái độ cầu tiến (tranh đấu, chủ thăng), và
- 3) Phải tư tưởng yêu đời, thích khôi hài, với một thể xác lành mạnh.

Tây y nghĩ rằng những ai có thái độ chán chường, buông xuôi thì khó sống lâu, và các bạn thường thấy, để giúp bệnh nhân tránh cái thái độ buông xuôi, tại bệnh viện bác sĩ hay y tá hay dựng bệnh nhân dậy, buộc đi đứng chung quanh phòng và đôi khi vỗ vào má vào tay để đánh thức bệnh nhân không để cho họ mê, có khi chết luôn vì cái tình trạng buông xuôi trên.

Con người ta, khi trở về già tự nhiên mình thấy chán ghét mình.

Những trạng thái về già như là răng long, gối mỏi, mắt mờ, chân chậm... Trước đây ăn được nhiều thứ, thì nay chỉ ăn được đôi ba thứ, mà vì không còn răng mạnh mẽ như trước, ăn chẳng thấy ngon lành gì cả.

Trước đây chạy như gió, nay thì chỉ có lết, v.v...

Sách chỉ mới đọc được nửa trang thì đã thấy choáng váng, suy nghĩ gì thì quên trước quên sau.

Ta tự thấy chán ghét lấy ta.

Những trạng thái trên đây là sự thường tình, mình phải tự học lấy những bài học, làm thế nào để vượt qua được những cái khó khăn trên.

Tây y có những nhận định xác thực rằng, muốn sống 25 năm cuối của cuộc đời, sung sướng và hạnh phúc, phải lập ra một kế hoạch đàng hoàng, phải nuôi dưỡng bộ óc cho luôn luôn tráng kiện, một cơ thể lành mạnh, sống hòa mình trong một xã hội thích hợp với mình và sau hết là có đủ tài chánh không phải lo âu.

Trước hết là phải có một bộ óc cường tráng:

Tây y thấy rằng, muốn có bộ óc cường tráng thì phải thực hiện những điều sau đây:

- a) Nên học thêm, nên đọc nhiều sách để nâng cao trí nhớ
- b) Nên tính toán, lập chương trình dài hạn để cho óc tiếp tục suy nghĩ, bận rộn
- c) Phải có óc hài hước (ăn nói khôi hài, chọc quê, chọc cười) để cho tinh thần khoáng khoái, thêm yêu đời.
- d) Nên uống những loại vitamine cần thiết cho bộ óc, cho trí nhớ, như là vitamine E và Ginkgo biloba, v.v...

Tây y thấy rằng những người hay nói điệu, hay pha trò là những người sống lâu.

Những người có ba thái độ sau đây thường chết sớm:

- a) Thái độ chống đối (đối với ai cũng là thù nghịch).
- b) Buồn bã, chán chường...
- c) Tránh né bạn bè và luôn căm căm.

Khi đã có được bộ óc cường tráng thì thân thể cũng phải được gìn giữ để tránh khỏi bệnh hoạn. Và sau đây là những điều cần biết về y khoa phòng ngừa và khoa dinh dưỡng.

- 1) Phải thể thao vừa theo tuổi tác của mình. Qua 70 hay 75 rồi thì chỉ nên thể thao nhẹ. Tây y cho hay rằng, nếu mỗi tuần mình đi bộ 4 giờ thì có thể tránh được bệnh heart attack đến trên 50%.
- 2) Không nên hút thuốc và uống rượu. Rượu chút đỉnh có thể chấp nhận được.

Một bài báo của hội AMA của Trường Đại học Georgia về khoa dinh dưỡng nói rằng:

Khi nghiên cứu về dinh dưỡng trong giới chuột cho thấy, quá nửa đời chúng, những chuột ăn ít thì sống lâu và khỏe mạnh hơn chuột cứ cho ăn như lúc còn nhỏ. Con người cũng vậy, qua 50 / 60 rồi thì càng ăn ít càng ít bệnh hoạn.

- 3) Phải uống thêm những chất vitamine và mineral cần thiết, mà khó thấy trong thức ăn hàng ngày.

Một bài báo tôi đọc được (tại HongKong vài năm trước đây) mà tôi còn nhớ, thì một bà bác sĩ của một nhà dưỡng lão tại đây nói rằng, bà ta thấy nếu mỗi buổi sáng, một người già chỉ ăn một quả cam, một trái chuối và một củ carot thì ngày hôm ấy người già này coi như đã có đầy đủ chất dinh dưỡng, và mọi thứ đồ ăn khác chỉ là độn vào cho thêm no mà thôi.

Coi như vậy thì với một chén cháo hay một cốc sữa thêm vào mỗi ngày, thế là vừa đủ, không cần gì nhiều hơn.

Tóm lại không nên hút thuốc, không nên uống rượu, ăn uống điều độ, thể thao chút ít và nên uống nhiều vitamine v.v...

Bác sĩ Wallam tại Đại học UCLA chuyên nghiên cứu về tuổi già, có những nhận xét sau đây: Mọi người đều có thể kéo dài "life span" ra 10 - 15 năm dễ dàng nếu có thể thao và biết dinh dưỡng. Ông nói cái quãng đời từ 18 tuổi đến ngày về hưu (không còn giúp ích gì được cho xã hội nữa) gọi là

Life span. Quãng đời này chỉ 30 đến 40 năm trước đây (1950), nay có thể là 60 - 65 năm vào đầu thế kỷ 21, và còn kéo dài ra nữa...

Tuy vậy xã hội khó có thể chấp nhận để người già, dù còn minh mẫn, tráng kiện cứ được tiếp tục làm việc, cho nên người lớn tuổi phải tự tìm cho mình những hoạt động song song, những hoạt động mà mình thấy thích thú, giúp cho mình sống thoái mái khi mình không còn được làm công việc của nghề mình trước đây nữa.

Tại Hoa Kỳ vào những năm 60 - 70 của thế kỷ này, nhiều công ty, xí nghiệp đã từ chối không ký thêm khế ước cho những nhân viên đến tuổi 50 - 55 và chỉ muốn tuyển vào những nhân viên trẻ. Sự bất công này đã gây ra nhiều phẫn nộ và chính các hãng xưởng cũng tự nhận thấy rằng người lớn tuổi dĩ nhiên sức khoẻ yếu kém hơn người trẻ, nhưng họ có được những đức tính khác cũng rất cần cho công việc của họ, như là cần cù hơn, đi lại đúng giờ hơn, có những nhận định chính xác hơn, kỷ luật hơn và tận tụy với chủ nhiều hơn (không cao bay xa chạy nhiều như giới trẻ).

Sau một thời gian, suy đi tính lại, giới chủ nhân tại Hoa Kỳ tự động tiếp tục lưu giữ nhân viên cho đến ngoài 60 - 65 hay cao tuổi hơn rất nhiều.

Trong cuốn sách danh tiếng "The Longevity Strategy" do David Mahoney và Richard Restak (BS y khoa) viết, cả hai ông đều khuyên ta nên chọn một nghề "tay trái" mà mình thích thú để khi phải từ giã cái nghề "tay mặt" thì mình còn có thể hoạt động thoái mái trong cái phần tư của đời mình còn lại. Ông Mahoney, trước là CEO một công ty to lớn (trên \$5 - B) thì nay cũng là một CEO một cơ sở chuyên giúp đỡ tài chánh cho những nghiên cứu về óc não. Còn Bác sĩ Restak khi không còn hành nghề bác sĩ nữa thì nay vừa chuyên tự nghiên cứu thêm về óc não, và đi nói chuyện (lecture hay conference) về những vấn đề y khoa và

nhất là về óc não, trên khắp thế giới.

Có người học vẽ, học nhạc, học trồng cây và đã thấy thành công về tài chánh hơn là trước đây làm nghề "tay mặt" của mình. Và hai ông trên đây đã khuyên chúng ta nên học và sửa soạn cho cái nghề tay trái của mình càng sớm càng tốt, vào những năm mình vừa đến tuổi 50 - 60 là vừa vặn tốt.

Sách này bàn rất rộng đến sự liên quan rất mật thiết giữa bộ óc và thân thể mỗi con người và khuyên ta nên tiếp tục học hỏi cho bộ óc được làm việc hoài, nuôi dưỡng cho tế bào được sanh nở thay thế cho những tế bào già và chết đi, và thể thao để cho cơ thể cường tráng, thì mới sống lâu và sống hữu ích, hạnh phúc và yêu đời.

Nếu là người Á đông và như tôi đã trình bày ở trên, một số lớn chúng ta có bị ảnh hưởng Lão - Nho lấy chữ nhàn làm trọng trong quãng cuối của cuộc đời thì nên học cái lối sống của Hoa Kỳ của thế kỷ 21 tới đây, cũng vẫn trọng cái nhàn hạ, nhưng cũng phải lo tính để cuộc sống được thanh thơi, không lo âu về tài chánh, không cần đến sự giúp đỡ của con cái, có một nghề tay trái yêu thích giúp ta bận rộn quên đi được những bức rứt của tuổi già. Những câu "Tự ta thán" như mắt mờ, chân chật, răng long, gối mỏi sê ít thấy nơi lời nói cũng như trong tư tưởng của mỗi chúng ta nữa.

Mong rằng bài phiếm luận trên đây sẽ được các bạn cao niên thấy hữu ích và nhất là các bạn trẻ, còn dưới 60, nên chuẩn bị đi là vừa.



Nam Cát
N P B Hạp
Hè 1999 Cali