



10 THÓI QUEN KHIẾN MAU CHẾT

10 THÓI QUEN GIÚP SỐNG LÂU

Bạn có biết những thói quen xấu sẽ làm giảm tuổi thọ? Bạn muốn sống lâu, sống khỏe sống có ích hay sống trong bệnh tật? Dưới đây là 10 thói quen đoán mệnh và 10 thói quen trường thọ đã được thế giới công nhận.

Rất nhiều ví dụ thực tế đã chứng minh rằng thói quen sống không tốt chính là nguyên nhân gây ra các bệnh mãn tính và ung thư. Bởi vậy, nếu tránh xa được các thói quen xấu thì cũng có thể tránh xa được các loại bệnh.

Bạn muốn sống lâu, sống khỏe sống có ích hay sống trong bệnh tật? Điều này phụ thuộc vào sự lựa chọn của bạn. Dưới đây xin chia sẻ tới các bạn mười thói quen đoán mệnh và mười thói quen trường thọ đã được thế giới công nhận.

Mười thói quen cuộc sống khiến bạn đoán mệnh

1. Lười vận động

Tạp chí y khoa hàng đầu thế giới “The Lancet” đã từng có một bài viết rằng, trong 10 người tử vong sớm thì có 1 người tử vong do thiếu vận động. Ngoài ra còn có những nghiên cứu cho rằng những người mắc bệnh tim mạch, đột quỵ, u bướu, tiểu đường tuýp 2, các bệnh mãn tính có 12%-19% nguyên nhân mắc bệnh là do kém vận động.

Năm 2013 tổ chức y tế thế giới đã từng công bố “bệnh lười vận động” đã trở thành nhân tố có nguy cơ tử vong đứng thứ 4 trên thế giới. Theo thống kê, trên toàn thế giới mỗi năm có 3,2 triệu người chết do nguyên nhân này mà con số này đang tăng lên mỗi năm.

2. Ngồi vắt chéo chân

Bạn đang ngồi vắt chéo chân hay ngồi ngay ngắn ? Bạn có biết ngồi vắt chéo chân rất nguy hiểm không ?

Khi một chân của bạn vắt chéo vào chân còn lại sẽ gây mất cân bằng cột sống, các cơ mềm xung quanh cột sống sẽ bị co rút lại, lâu dần sẽ gây ra các bệnh biến dạng cột sống, đau cơ và đau lưng.

Tư thế ngồi này cũng khiến đầu gối và các tĩnh mạch bị ức chế khiến máu lưu thông khó và huyết áp tăng cao dễ gây ra các bệnh giãn tĩnh mạch hay viêm tĩnh mạch nén.

Hai chân kẹp chặt vào nhau còn khiến nhiệt độ ở vùng xương chậu tăng cao tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi ảnh hưởng đến sức khỏe.

Đối với nam giới không chỉ làm giảm sức sống của tinh trùng mà còn có khả năng bị viêm tuyến tiền liệt. Đối với nữ giới sẽ có nguy cơ mắc các bệnh phụ khoa. Bạn còn chần chừ gì nữa mà không mau ngồi ngay ngắn lại?

3. Ngồi lâu trước máy tính

Tôi tin rằng có rất nhiều người đang mắc phải điều này: ngồi lâu trước máy tính mà không vận động. Theo như một nghiên cứu của trường đại học Queensland, Úc sự nguy hại của việc ngồi lì một tiếng đồng hồ tương đương với việc hút hai điếu thuốc lá, điều này đồng nghĩa với việc bạn bị giảm “22 phút tuổi thọ mỗi giờ”.

Ngồi lâu trước màn hình máy tính mà không vận động khiến mật độ máu đông tương đối cao lâu dần sẽ gây tình trạng đông máu dưới chân, khi vận động các cục máu đông sẽ bong ra rồi di chuyển gây tắc nghẽn mạch phổi, nghiêm trọng có thể gây đột tử.

Ngồi lâu trước máy tính với một tư thế không đổi còn gây căng thẳng đốt sống cổ chèn ép dây thần kinh và mạch máu, nhìn lâu vào màn hình máy vi tính còn khiến mắt khô và đỏ, ảnh hưởng tới da và trí não.

4. Uống ít nước

Uống nước là chuyện nhỏ nhưng uống ít nước lại là chuyện lớn.

Khi bạn cảm thấy khát nước tức là lượng nước trong cơ thể bạn đã bị mất đi 1% so với trọng lượng cơ thể, các cơ quan trong cơ thể đã bắt đầu bị ảnh hưởng.

Khi lượng nước mất đi đạt mức 2% trọng lượng cơ thể thì việc vận động của cơ thể sẽ bị cản trở đồng thời cảm thấy bị ức chế và chán ăn.

Nếu đạt mức 4%-8% sẽ xuất hiện các triệu chứng như khô da, khát giọng, mất sức... nghiêm trọng hơn sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng.

5. Dùng sức quá mạnh khi đi vệ sinh

Bị táo bón khi đại tiện nếu như dùng sức quá mạnh có thể khiến cơ tim bị kích thích gây ra các biến cố đột quỵ nghiêm trọng hơn còn có nguy cơ bị nhồi máu cơ tim cấp tính hoặc tai biến mạch máu não.

Điều này thường gặp ở người trung tuổi và người già đặc biệt là những người huyết áp cao, xơ vữa động mạch, bệnh tim, bệnh tiểu đường...

6. Thích uống nước ngọt ướp đá

Người già mà thường xuyên uống nước ngọt ướp đá với một lượng lớn vô cùng nguy hiểm. Do thực quản nằm sau tim, dạ dày nằm ở dưới tim, vì vậy nếu như uống một lượng lớn nước ngọt ướp đá dễ gây co thắt mạch vành và dễ dẫn tới đột tử.

7. Sử dụng điện thoại khi đi vệ sinh

Bạn có thói quen mang theo điện thoại vào nhà vệ sinh không ?

Vừa đi vệ sinh vừa xem điện thoại dễ gây phân tán mất tập trung, đáng lẽ chỉ cần mất mấy phút để đi vệ sinh thế nhưng vì chú tâm vào điện thoại mà phải mất đến nửa tiếng đồng hồ mà vẫn chưa giải quyết xong khiến chất thải tắc nghẽn lâu trong hậu môn kích thích mạch máu gây tụ máu, lâu dần sẽ khiến tuần hoàn máu tắc nghẽn gây ra bệnh trĩ.

8. Cúi lưng bê vác đồ nặng

Bê vác vật nặng mà tư thế không đúng rất hại cho lưng.

Cúi gập lưng để bê vác vật nặng khiến đĩa đệm xương sống của thắt lưng đột nhiên phải chịu sức ép lớn dễ gây thoát vị đĩa đệm, rất nhiều người đau lưng bị nặng hơn là do việc khom lưng bê vác vật nặng không đúng tư thế.

Hãy cố gắng để tránh việc khom lưng bê vác nặng hay xoay người với đồ. Nếu muốn bê vác vật nặng hãy nên ngồi hẳn xuống thấp chân và thẳng lưng, để vật nặng tựa vào cơ thể mình hoặc các dụng cụ trợ lực. Nếu như bất đắc dĩ phải khom lưng thì nên để tay đỡ hai bên của vật thể để giảm trọng tải cho lưng của bạn.

9. Trầm lặng ít nói, dễ nổi nóng và cáu giận

Khi công việc không được thuận lợi, quan hệ xã hội không được tốt nhưng lại không thể thổ lộ với ai, dễ bị ỷ lại và dựa dẫm vào người thân nhưng nếu người thân không hiểu hoặc ít thổ lộ sẽ cảm thấy bị bất lực, bế tắc. Thử hỏi nếu như áp lực bị dồn nén lâu ngày trong người thì liệu bạn có thể khỏe mạnh được không?

Sức ép, uất ức khiến tâm lý bị rối loạn khiến sức đề kháng và miễn dịch bị giảm sút tạo cơ hội cho các tế bào ung thư dễ dàng xâm nhập vào trong cơ thể.

10. Không chú trọng tới những tín hiệu bất thường trong cơ thể

Theo như một báo cáo nghiên cứu nam giới ở độ tuổi trung niên có hơn 70% người mắc một hoặc nhiều loại bệnh chủ yếu liên quan tới cơ quan sinh sản và đường ruột. Nhưng 80% trong số đó xuất hiện triệu chứng bệnh mà không lập tức điều trị, đợi cho tới khi “không thể chịu đựng được nữa” mới tìm đến bác sỹ, 18% người trong số đó khi chẩn đoán chính xác đã phải tiến hành phẫu thuật gấp, số ít còn lại đã là giai đoạn cuối hoặc rơi vào tình trạng nghiêm trọng.

Có bệnh phải kịp thời tìm bác sỹ điều trị nếu không sẽ khiến bệnh tình ngày càng tồi tệ. Có biết bao nhiêu người vì nghĩ bệnh nhẹ mà không đi khám đợi tới khi phát triển thành bệnh nặng có muốn cứu chữa cũng không kịp. Trên đời này không có thuốc hồi hận, một khi đã trở thành bệnh nặng thì chỉ còn nước chờ chết mà thôi.

Mười thói quen sống giúp bạn trường thọ

1.. Ăn rau quả

Việc này nghe thì dễ thế nhưng lại có rất nhiều người không làm được.

Ăn rau quả không chỉ giúp bổ sung vitamin và các khoáng chất có lợi cho sức khỏe, phòng chống bệnh ung thư mà còn giúp cải thiện trạng thái tâm lý giúp phòng chống các loại bệnh tật.

2. Ngủ trưa hàng ngày

Học viện sức khỏe cộng đồng Harvard đã từng nghiên cứu 24,000 người và phát hiện ra rằng, so với những người không ngủ trưa thì tỉ lệ những người ngủ trưa tử vong do bệnh tim mạch ít hơn 40%. Cơ thể ngoài việc ngủ vào buổi tối thì ban ngày cũng cần phải được ngủ.

Thời gian ngủ trưa lý tưởng nhất là khoảng 15 phút và tốt nhất không nên vượt quá 30 phút.

3. Đi bộ ít nhất 7 giờ/1 tuần

Tạp chí Nature của Mỹ đã từng đưa tin những người từ 60 tuổi trở lên nếu kiên trì một tuần 3 ngày đi bộ ít nhất 45 phút/ngày có thể phòng tránh bệnh đãng trí tuổi già. 1 tuần đi bộ ít nhất là 7 giờ có thể giảm thiểu 20% tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú.

Đeo một đôi giày thể thao nhẹ nhàng và tiên lợi, mỗi buổi sáng tối hàng ngày đi bộ vài vòng, hai chân bước đều hai tay cùng vận động sẽ rất có lợi cho sức khỏe và hệ tim mạch.

4. Mỗi tuần ăn một con cá

Ăn cá có tác dụng gì ? Trong thịt cá có chứa một lượng lớn Omega-3 có tác dụng quan trọng trong việc cải thiện sức khỏe não bộ tăng cường trí nhớ. Với những người lớn tuổi ăn cá giúp phòng ngừa mắc các bệnh đãng trí. Lưu ý không nên rán hoặc chiên cá mà hãy chế biến càng thanh đạm càng tốt.

5. Ít ăn thịt màu đỏ sẫm

Tạp chí y khoa của Anh mới đăng một bài nghiên cứu phát hiện ra rằng càng ăn nhiều thịt có màu đỏ sẫm thì dễ có nguy cơ mắc các bệnh như: ung thư, bệnh tim mạch, bệnh về đường hô hấp, tai biến, tiểu đường, hội chứng bệnh mất trí, bệnh gan thận...

Ghi nhớ: Mỗi ngày chỉ nên ăn 80-150 g thịt và tốt nhất là nên thái sợi, thái lát rồi hầm hoặc hấp chín.

6. Chơi các trò chơi thử thách trí nhớ

Thường xuyên chơi các trò chơi thử thách trí nhớ giúp làm chậm quá trình lão hóa của bộ não như đoán chữ, đánh cờ, học thêm một môn ngoại ngữ, học thêm một điệu nhảy mới...đều có thể giúp bộ não được bổ sung và cung cấp nhiều máu và chất dinh dưỡng hơn. Điều này sẽ giúp tăng cường trí nhớ và làm chậm quá trình lão hóa.

7. Năng làm việc nhà

Làm việc nhà cũng có rất nhiều lợi ích mà bạn không ngờ tới. Một bài luận văn đại học ở Hồng-Kong có cho rằng : làm việc nhà có thể giảm nguy cơ tử vong.

Dọn dẹp nhà cửa: Có thể ngăn chặn tái phát bệnh tim.

Lau chùi nhà bếp: Giúp giảm cân

Trồng cây: Giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh trầm cảm

Rửa bát: Giúp giảm thiểu cảm giác lo âu.

Dọn dẹp giường ngủ: Nâng cao hiệu quả công việc

Hơn nữa làm tốt việc nhà còn chứng tỏ khả năng quy hoạch thống kê của não bộ là rất tốt, thu gọn đồ đạc giúp làm chậm quá trình suy thoái trí nhớ rất có lợi trong việc thả lỏng và rèn luyện não bộ.

8. Ăn các loại quả hạch khô

So với những người không ăn hoặc ít ăn các loại quả hạch khô thì những người hàng tuần đều ăn loại quả này có nguy cơ tử vong thấp hơn. Các loại quả hạch có hàm lượng chất chống ô-xi hoá, chất xơ và a-xít béo không bão hoà phong phú, nó có tác dụng giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Đây là loại quả có nhiệt lượng tương đối cao mỗi lần ăn không nên vượt quá 28g.

9. Nói chuyện nhiều với mọi người xung quanh

Nói chuyện có đơn giản không? Vừa đơn giản mà lại cũng không hề đơn giản. Ngay cả việc nói chuyện phiếm thôi cũng là một cách để rèn luyện thể lực và trí lực. Nói chuyện là một quá trình cần phải động não là cách để rèn luyện khả năng phản ứng và khả năng ngôn ngữ của bộ não.

10. Thường xuyên tắm nắng

Ánh nắng mặt trời không chỉ là chất hoạt hoá vitamin D mà còn là một liều thuốc bổ miễn phí, thuốc hạ huyết áp miễn phí và thuốc yêu đời miễn phí. Người ta nói mặt trời có thể chữa bách bệnh là bởi các chức năng của “lục phủ ngũ tạng” trong cơ thể đều phải dựa vào dương khí, dương khí dồi dào sẽ giúp cơ thể kháng được bách bệnh.

Nếu thời tiết tốt khuyên bạn ra ngoài tắm nắng vào lúc 9-10 giờ sáng hoặc 3-4 giờ chiều, mỗi lần khoảng 15-30 là được. Tốt nhất nên chọn những nơi có nhiều cây xanh hoặc không khí trong lành để thưởng thức những lợi ích to lớn mà ánh nắng mặt trời mang lại.

TĐMVSK sưu tầm