

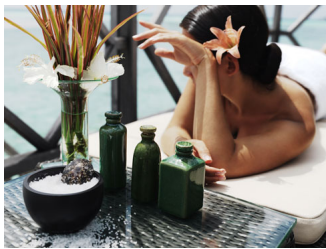
Đu óc luôn “tr mãi không già”

Tác Giả: Hng Quang

Thứ Hai, 29 Tháng 11 Năm 2010 06:11

Bn mu n “tr mãi không già” hay “già mãi v n tr”? k thù c a tu i già là s c kh e y u kém, c th b c nh ng, d sinh b nh.

Nhng còn có lo i k thù đáng s h n là đu óc không còn minh m n và b nh “dementia” (m t đng điên lo n c a tu i già) là đng b nh khá ph bi n trong tu i x chi u, trong tài li u m i nh t, các chuyên viên dinh đng và tâm lý đ ra 6 cách ng i có tu i th c hi n đ làm cho đu óc luôn “tr trung và sangsuost”, đm l i nhi u h nh phúc và ni m vui s ng.



Hãy ngh ng i và đi m đ m

1. Hãy t p làm sao cho đu óc đ c chuy n đng: đi u có v k l mà l i h u lý là mu n cho đu óc sáng su t, bn ph i t p luy n c th . TS.Donald Stuss, nhà th n kinh tâm lý ở Toronto nói: “L i khuyên hay nh t mà tôi có th t ng b n là hãy t p...aerobic”. Và c ng thêm t p t nh n a, theo l i TS. Mark McDaniel c a Đ i h c Washington. Ng i ta còn th y là ng i có tu i, sau khi b t p th đ c m t th i gian r t dài, bây gi t p l i, th y đu óc minh m n kh e kho n h n.

2. Các th c ph m cho não: hãy ăn th c ph m có ch t antioxidants, v n ch ng l i các g c t do có h i cho tu i già. Nhng ng i có huy t áp cao, đái tháo đng, béo phì và ch t cholesterol cao trong máu không th có đu óc th nh th i vui v đ c. Ăn nhi u cá th t không t t, bn ăn cái gì có v t nh t cho c th là t nh t cho não b , đó là nh n xét c a TS. Carol Greenwood, Đ i h c Toronto.

3. Thúc đ y t c đ cho não: đi u ít ng i bi t là ngay t tu i 30, não b con ng i đã b t đu thoái hóa. Các k t qu nghiên c u g n đây cho th y đ tu i nào thì não cũng có th đ c thúc đ y tr l i ho t đng nhanh h n. GS. Michael Merzenich c a Đ i h c California đ ra ch ng trình “Brain Fitness Program” t p cho ng i cao tu i trên máy tính các ki u bài t p v ngôn ng và kh năng nghe đ luy n v n t c ho t đng c a não và s chính xác. Công ty Nintendo cũng thi t l p ch ng trình “Brain Age: Train Your Brain in Minutes a Day”, bán ra đ c trên 2 tri u b n ở Nh t. Bn có th ch i bóng bàn, ch i x p ch , h c đàn accordion, h c

Đi đâu luôn “trẻ mãi không già”

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Hai, 29 Tháng 11 Năm 2010 06:11

thêm một người bạn, học nhảy tango, näi ráp các mô hình xe hơi hay máy bay, học kỹ thuật trồng cây cảnh, học chơi... toán.

4. Hãy nghỉ ngơi và đi mua sắm: nghỉ ngơi có thể khiến bạn trẻ và thoải mái. Thách thức trí não của người già là đi mua sắm, còn nghỉ ngơi cho não bộ của người già là đi mua sắm... Nhà nghiên cứu Jeansok Kim của Đại học Washington nói: “Stress luôn có hại cho tế bào não. Stress có thể làm hại tới khả năng học hỏi của não và trí nhớ, làm giảm đi chất lượng sống của con người”. Yoga và thiền định là 2 phương pháp giúp giảm stress tốt.

5. Ngủ đủ giấc và ngon giấc: đây là cách tốt để não nghỉ ngơi. Ngủ đủ giấc cao tuổi thì ngủ học mà còn trẻ thì là thức khuya. Các khoa học gia của trường Đại học Y khoa Havard tiến hành một thí nghiệm về giấc ngủ rất hay. Họ cho một loạt bài toán phức tạp và sau đó nhìn thấy người nào đã ngủ “ngon lành, đầy đủ” trong đêm trước đó có khả năng giải toán thành công gấp đôi người ngủ không đủ giấc.

6. Hãy có niềm vui: người ta nhận thấy càng vui già càng trẻ... giải trí và có óc hài hước. Các nghiên cứu cho thấy, niềm vui đúng là “thang thuốc bổ” cho não, kích thích hóa chất dopamine tiết ra nhiều. Có khoa học gia còn cho rằng não bộ của người già, một dạng “additive” nghiên cứu, nhưng tại sao lại như thế thì còn phải nghiên cứu thêm. Không cần biết người có tuổi có mình mình thêm hay không, hoàng hôn cuộc đời mà chan hòa thì người già đã là hạnh phúc lớn lao!

H&ng Quang