

# BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

GS Tê Quốc Lực

*(GS Tê Quốc Lực là một người Mỹ gốc Hoa. Ông đã từng làm việc cho Tổ chức y tế thế giới (WHO) nhiều năm. Mới đây ông được Bộ y tế Trung Quốc mời về Bắc Kinh nói về sức khỏe. Bài nói của ông được công chúng hoan nghênh và đã được đăng tải trên nhiều tờ báo của Trung Quốc.)*

Hiện nay tuyệt đại đa số là chết vì bệnh, rất ít người bị chết vì già. Lẽ ra phải tuyệt đại đa số chết vì già, còn thiếu số chết vì bệnh. Hiện tượng cực kỳ bất bình thường này đòi hỏi chúng ta phải mau chóng sửa chữa. gần đây Liên hiệp quốc biểu dương nước Nhật Bản vì tuổi thọ của họ đạt quán quân thế giới. Tuổi thọ trung bình ở nữ giới của họ là 87.6 ; còn ở Trung Quốc chúng ta thập kỷ 50 là 35 tuổi, thập kỷ 60 là 57 tuổi, hiện nay là 67.88 tuổi; kém Nhật Bản đúng 20 tuổi.

Kinh nghiệm của Nhật Bản là lấy xã khu làm đơn vị, mỗi tháng giảng bài một lần về sức khỏe, ai không đến nghe thì phải học bù. Chúng ta không có chế độ đó, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Sau khi về nước, tôi có hỏi nhiều người rằng nên sống bao lâu? Có người bảo tôi 50 - 60 tuổi là tạm được rồi, điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của chúng ta quá thấp. Đại bộ phận họ không biết gì đến giữ gìn sức khỏe?, sống được sao hay vậy, vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi đã công tác ở bệnh viện 40 năm, tuyệt đại bộ phận người chết bệnh là rất đau khổ. Tôi đến đây mục đích rõ ràng, tôi được sự ủy thác của khoa học, tuân theo chỉ thị của bộ y tế, mong rằng mọi người đều coi trọng công tác giữ gìn sức khỏe.

Thật ra trên thế giới, người ta họp ở Victoria có ra một tuyên ngôn, tuyên ngôn này có 3 cái mốc. Mốc thứ nhất gọi là ăn uống cân bằng, thứ hai là vận động có oxy, thứ ba gọi là trạng thái tâm lý.

## 1. ĂN UỐNG CÂN BẰNG

Có lẽ có người từ lâu nghĩ rằng giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải nghe, lại chẳng qua là ngủ sớm dậy sớm là khỏe chứ gì . Tôi xin thưa với bạn , ở thời nhà Đường thì có thể nói vậy, chứ ngày nay nói vậy thì cực kỳ thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng, có hai chuyện là ăn và uống.

Trước hết nói về uống

Khi ở Đại Học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh viên: Đồ uống nào tốt nhất? Sinh viên đồng thanh trả lời: Côca cola, Côca cola, Mỹ không thừa nhận, quốc tế cũng không thừa nhận, nó chỉ có thể giải khát, chứ không có bất cứ tác dụng nào cho giữ gìn sức khỏe. Sản phẩm bảo vệ sức khỏe là gì, mọi người nên biết, nó phải có khả năng chữa bệnh. Cho đến bây giờ, tuyệt đại bộ phận người Trung Quốc chúng ta còn chưa biết thế nào là sản phẩm bảo vệ sức khỏe. Ở các hội nghị quốc tế người ta đã định nghĩa ra 6 loại đồ uống bảo vệ cho sức

khỏe: trà xanh, rượu vang đỏ, sữa đậu nành, sữa chua (người ta không nói đến sữa bò nói chung, bạn nên chú ý), canh xương, canh nấm.

- Vì sao nói canh nấm ? Vì canh nấm có thể nâng cao công năng miễn dịch. Một văn phòng luôn có người bị cảm, có người không ốm bao giờ, vì sao vậy? Vì công năng miễn dịch khác nhau. Uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khỏe.

- Vì sao nhắc đến canh xương? Trong canh xương có chất uỷên giao (một chất keo), uỷên giao kéo dài tuổi thọ, cho nên hiện nay trên thế giới các nước đều có phổ canh xương nhưng Trung Quốc chưa có. Chúng tôi đã điều tra, gần đây ở các thành phố Tô Châu, Nam Kinh có rồi, Bắc Kinh vẫn chưa có. Cho nên đừng coi thường canh xương, nó có thể kéo dài tuổi thọ vì có uỷên giao.

- Vì sao nhắc sữa chua? Vì sữa chua cân bằng vi khuẩn. Nói cân bằng vi khuẩn được duy trì có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì tiêu diệt, cho nên ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ở Châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao. Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua ở Trung Quốc rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò thì rất lớn. Bản thân sữa bò, chúng tôi không phủ nhận tác dụng của nó nhưng nó kém xa sữa chua.

- Vì sao uống trà xanh? Ngày nay rất nhiều người biết uống trà, nhưng thanh niên ít uống. Vì sao trà xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe? Nguyên nhân trong trà xanh có chứa chất trà dà phân, mà trà dà phân có thể chống ung thư. Nhật Bản làm tổng điều tra rất tốt. Sau tổng điều tra, người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người mắc ung thư, có người không? Điều này có liên hệ đến việc uống trà xanh. Nếu anh uống mỗi ngày 4 chén trà xanh, thì tế bào ung thư không bị chia cắt, mặc dù có chia cắt cũng muộn lại 9 năm trở lên. Cho nên ở Nhật Bản, học sinh tiểu học hằng ngày đi học đều uống một chén trà xanh.

Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa fluor, nó chẳng những có thể làm bèn răng mà còn chữa được sâu răng, diệt vi khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay rất nhiều người chúng ta không có răng tốt, chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trắng cũng không. Vì thế có người 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết.

Thứ ba bản thân trà xanh chứa chất trà cam ninh, chất này nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Rất nhiều người bị mạch máu não bất ngờ đến Bắc Kinh chữa, trong bệnh viện cứ 4 người chết là có một người bị xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, kỳ nhất là tức giận, hề tức giận đập bàn trợn mắt mạch máu não đứt ngay. Các vị ạ! đến tuổi các vị nên uống sớm đi, đến lúc các vị có đập bàn trợn mắt vài cái thì cũng không lo.

- Trong các đồ uống, đứng thứ hai là vang đỏ: Vốn là trên vỏ quả nho đỏ có một thứ gọi là nghịch chuyển thuận (còn chuyển ngược). Chất này có tác dụng chống suy lão, còn là thuốc chống ô-xy hoá, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim. Thứ hai nó có thể

giúp ta phòng ngừa tim đột nhiên ngừng đập, chúng ta gọi là ngừng đột ngột. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập? Một là vốn có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. Mấy hôm trước tôi đến Trường Đại Học Sư Phạm hội chuẩn, một vị tiến sĩ mới 35 tuổi, buổi sáng còn chạy nhảy tung tung chiều đã chết rồi. Vì sao? Mỡ máu quá cao.

Bây giờ tôi xin báo cho các vị kết quả tổng điều tra của thành phố Bắc Kinh, cán bộ tại chức cứ hai người thì có một người mỡ trong máu cao, tỷ lệ này là một phần hai. Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào? Tim có thể đột nhiên ngừng đập. Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có dạng bùn, hết sức nguy hiểm. Chúng tôi hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn tốt quá. Không phải cậu ta ăn tốt quá mà là ăn quá bất hợp lý. Chúng tôi có một ca bệnh: một người mua một chiếc bánh ga-tô lớn ở ngoài thành phố, vừa cứng, vừa dẻo, vừa nóng chạy về nhà, vào đến cửa liền bảo bà cụ ăn ngay kéo nguội, bà cụ vừa ăn được mấy miếng thì tắc thở. Anh ta công bà cụ chạy ngay đến bệnh viện, đến nơi chúng tôi hỏi có bệnh gì, anh ta kể lại đầu đuôi. Thế chẳng phải chết vì thiếu hiểu biết đó sao? Không cứu được

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có mấy tác dụng lớn như thế nên ở nước ngoài người ta bán rất chạy. Tôi không quảng cáo tiếp thị cho rượu vang đỏ đâu, tôi chỉ truyền đạt tinh thần của hội nghị quốc tế. Nhiều người sẽ hỏi: chẳng phải cấm rượu sao? Tổ chức y tế thế giới nói rằng cai thuốc lá, hạn chế rượu, chứ có nói cấm rượu đâu, hơn nữa còn nói rõ hạn lượng rượu: rượu vang nho mỗi ngày không quá 50 - 100cc, rượu trắng mỗi ngày không quá 5 - 10cc, bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu anh vượt qua khối lượng đó thì sai lầm, không quá lượng đó thì tốt. Có chị nữa sẽ hỏi: Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào? Chị không biết uống rượu, há lại không biết ăn nho sao? Ăn nho há lại không biết ăn cả vỏ sao? Nhưng nho trắng không có nghịch chuyển thuận, bạn ăn cũng vô ích.

Bây giờ ở Châu Âu đã có bánh ngọt bằng nho rồi. Tôi đã thử rồi, nho đỏ rửa sạch đi mà ăn, nuốt cả vỏ rất thích không sao cả. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người không có tiền ăn nho đỏ không bỏ vỏ đều giữ được sức khoẻ như nhau. Còn có người bắt bẻ tôi: Tôi không có tiền thì làm thế nào? Tôi xin nói với các bạn, ở hội nghị quốc tế người ta đã điều tra rồi, các khu vực trường thọ trên thế giới đều ở vùng ít tiền, thứ nhất là ở Ai-rơ-han thuộc Pakistan, thứ hai là A-zec-bai-zan của Liên Xô (cũ) và Kha-la-han ở Ê-quadro đều là những vùng nghèo. Như vậy thì có lạ không? Kẻ có tiền ngày ngày nhậu nhẹt tiệc lớn nhỏ, gà vịt thịt cá thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi. Tôi đã điều tra rồi, những người như vậy rất ít sống được quá 65 tuổi.

- Vấn đề tập thể dục buổi sáng: tôi thấy nhiều ông bà già 5 - 6 giờ sáng đã xách bảo kiếm đi ra ngoài. Đến tối không thấy mấy ông bà già nữa, họ đều ở nhà xem tivi. Đó là vì họ không biết rằng tập thể dục buổi sáng rất nguy hiểm. Sáng sớm dậy, quy luật của đồng hồ sinh học trong con người là nhiệt độ cơ thể cao, huyết áp tăng, hơn nữa nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối, nên vận động mạnh sẽ rất dễ xảy chuyện dễ làm tim ngừng đập. Tôi không phản đối đi bộ, tập thể dục, đi Thái cực quyền, luyện khí công buổi sáng sớm... điều đó không có gì sai cả. Nhưng nếu người già và người trung niên sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi, thì chỉ có trăm điều hại, không một điều lợi.

Bây giờ đến vấn đề thứ hai là Ăn

Mọi người nên biết kim tự tháp ở Châu Á là tốt nhất.

Kim tự tháp là gì ?

Loài cóc, loài đậu, loài rau. Ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt. Ở hội nghị San Francisco, nhiều bác sĩ nước ngoài đã nêu rằng: người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa rồi, họ bắt đầu ăn bánh Hăm-bơ-gơ của chúng ta rồi. Tôi về nước, một lần đến Mac Donald, bị chen bật ra, anh nói có ghê không, đó là việc hiếm thấy ở nước ngoài. Thanh niên ta mừng sinh nhật, mở tiệc, đều là Mac Donald. Tôi rất phục Mac Donald, một năm người ta lấy của chúng ta hơn 2 tỷ, người ta thật biết làm ăn!

Theo tôi nắm được, sở dĩ người ta gọi nó là thực phẩm rác chính vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch, hậu quả là người bằng đầu bằng đuôi, cứ như một bó hành lư. Người ta không ăn vì ăn xong lại phải đi giảm béo. Chúng mình không biết, ngày nào cũng Macdonan, đặc biệt là thể hệ thứ hai, quả là đến mức không có Macdonan không sống nổi. Chúng ta nên biết đó là thức ăn kích thích lệch, không phù hợp với ẩm thực của chúng ta. Cóc ở các hội nghị quốc tế người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói đến Macdonan.

## THỰC VẬT

Trong loài cóc trước tiên nói đến ngô, gọi đó là cây vàng. Lai lịch của ngô, hội nghị y học Mỹ đã có điều tra phát hiện rằng người Mỹ nguyên thủy, người Indi-an không ai bị tăng huyết áp, không ai bị xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi, Châu Mỹ, Châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Đông của Trung Quốc, sáng đều ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn noãn lân chi để làm gì? Chính là hy vọng không bị xơ vữa động mạch. Nhưng họ không biết rằng trong ngô già có rất nhiều, không phải tốn tiền nhiều. Tôi đã điều tra ở Mỹ, một bắp ngô 2.5 đô-la, còn ở Trung Quốc chỉ có một đồng bạc chênh nhau 16 lần. Nhưng rất nhiều người chúng ta không biết, không ăn. Sau lần điều tra này, tôi lập tức đổi ngay ở Mỹ tôi đã kiên trì 6 năm ăn cháo ngô hàng ngày.

Năm nay, tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang đầy khí thế, hơn nữa mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo ngô đấy, tin hay không tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn ai.

Loại cóc thứ hai là kiêu mạch: tại sao nhắc đến kiêu mạch? Người ta hiện nay thường có 3 cao: huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Kiêu mạch là 3 hạ: hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Tôi hỏi sinh viên Bắc Đại (Đại học Bắc Kinh) kiêu mạch là gì? Đáp rằng không biết, chỉ biết hăm-bơ-gơ. Trong kiêu mạch có chứa 18% xen-lu-lô, người ta ăn kiêu mạch không bị viêm dạ dày, đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc. Trong số những người ngồi văn phòng mắc bệnh có đến 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

Loại cốc thứ ba là các loại khoai: khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ khoai tây. Những thứ này trong hội nghị quốc tế có nhắc đến. Vì sao? Vì chúng có 3 hấp thụ: hấp thụ nước, hấp thụ mỡ và đường, hấp thụ độc tố. Hấp thụ nước làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, kết tràng. Hấp thụ mỡ và đường, không mắc bệnh tiểu đường. Hấp thụ độc tố: không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột. Tôi cũng đã điều tra ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai là chế biến thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lương thực chính nên có các loại khoai.

Trong cốc còn có yến mạch: nước ngoài đã biết từ lâu. Trung Quốc rất nhiều người chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, yến mạch lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

Loại cốc cuối cùng là kê: Sau khi về nước tôi hỏi: Vì sao chúng ta không ăn kê nữa? Nhiều người bảo tôi: Cái thứ đó chỉ có đàn bà đẻ mới ăn ! Thật ra, bản thảo cương mục đã nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên (ngủ yên) ; ích lợi lớn như thế mà anh không ăn? Bây giờ rất nhiều người ngồi văn phòng, đêm mất ngủ, mắc các chứng uất ức, chứng chức năng thần kinh, có người uống đến 8 viên thuốc an thần nhưng vẫn không ngủ được. Tôi khuyên mọi người đừng nên uống thuốc nữa.

Có hai giáo sư y học nổi tiếng sau khi uống an thần, đầu óc tối tăm choáng váng rồi ngã. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên bây giờ tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê, ngủ khìa khĩa. Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa bệnh bằng thuốc.

Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc. Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Tôi cũng phải nói rõ: tôi không hề phản đối dùng thuốc. Tôi phản đối dùng thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc trong thời gian ngắn, uống thuốc bình yên, nhanh chóng ngừng thuốc.

Dưới đây xin nói về đậu: Kết quả điều tra của chúng tôi là tất cả dân Trung Quốc thiếu protein ưu chất. Cho nên chúng ta chơi bóng nhỏ thì luôn luôn thắng, nhưng chơi bóng lớn thì không thắng. Vì sao? Trên sân bóng đá một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay, tiền thuốc của chúng ta cao gấp 10 lần của Mỹ nhưng thực tế không bằng người ta.

Người Trung Quốc thiếu protein ưu chất thì làm thế nào? Hiện nay Bộ y tế đã đề ra kế hoạch hành động đậu tương, nội dung là một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà cộng thêm một ít thịt. Protein của một lạng đậu nành bằng hai lạng thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo, vậy nên ăn cái gì hơn?

Đậu nành là hoa của dinh dưỡng là vua của các loại đậu. Trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di hoàng đồng chất có thể phòng và chữa ung thư tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Cho nên đối với người da vàng chúng ta thích hợp nhất là sữa đậu nành. Bắc Kinh và Thiên Tân chúng ta gần nhau như thế, nhưng ở

Bắc Kinh người ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn Thiên Tân rất ít. Anh có biết vì sao không?

Thiên Tân ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu. Người Bắc Kinh huyết áp cao, mỡ máu cao nhiều như vậy do bữa ăn sáng rất đa dạng nhưng rất không khoa học. Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt? Ở hội nghị quốc tế của liên hiệp quốc người ta nói, trong sữa bò có nhiều nhũ đường, mà hai phần ba số người trên thế giới không hấp thu được nhũ đường, người da vàng ở Châu Á có 70% số người không hấp thu được nhũ đường. Sữa đậu nành có ưu điểm gì? Trong sữa đậu nành có chứa quả đường, mà quả đường hấp thu 100%.

Bây giờ nói đến rau:

Loại rau nói đến đầu tiên là cà-rốt: Vì sao nói đến cà-rốt?

Sách bản thảo cương mục của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tôi nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà-rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà-rốt quả là đẹp từ trong ra ngoài. Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hoà. Nhiều cô gái của chúng ta bị mắc lừa, các cô ấy son phấn vào, còn dễ coi, đến khi bỏ son phấn ra, còn khó coi hơn ban đầu. Người Mỹ rất chú ý đến điều này, họ ăn cà-rốt đều.

Lúc ở U-rum-si, người ta mời tôi ăn bánh chèo (thứ bánh nhân thịt bọc bột mì) nhân cà-rốt, họ gọi là bánh chèo Nga, tôi ăn thấy rất ngon. Thứ nhất nó dưỡng niêm mạc, ít bị cảm mạo. Thứ hai nó đẹp khỏe mạnh. Thứ ba nó có chút tác dụng chống ung thư, hơn nữa rất tốt cho mắt. Châu Âu đã có bánh ngọt cà-rốt. Ở nhiệt độ cao chất bổ trong cà-rốt không bị giảm sút.

Loại rau thứ hai phải nói đến là bí đỏ: Nó kích thích tế bào tụy sản sinh ra Insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường.

Trong các loại rau còn nhắc đến khổ qua (mướp đắng). Tuy nó đắng nhưng nó tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Bí đỏ, khổ qua người ở lứa tuổi chúng ta nhất định phải ăn luôn.

Ngoài ra người ta còn nhắc đến cà chua. Ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là khỏi mắc ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5-6 năm nay. Ăn cà chua không mắc bệnh ung thư, bạn đã biết chưa? Nhưng không phải ăn cà chua một cách tùy tiện. Trong cà chua có một chất gọi là chất cà chua, nó kết hợp chặt với protein làm một, xung quanh có xen-lu-lô bao bọc rất khó ra. Cho nên phải làm nóng lên, nóng đến mức nhất định nó mới ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất và canh cà chua hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mọi người nhớ cho.

Tôi vừa nói tôi ăn như thế nào? Có người nói ngay cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tôi xin thưa với các bạn: tôi đun nóng lên thì bằng dê-rô!

Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói tôi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm anh ta bị ung thư trước.

Nguyên nhân là gì? Xin thưa quý vị, trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với đường khí mới sản sinh ra chất tỏi (đại toán tố). Bản thân tỏi không chống được ung thư, đại toán tố mới chống được ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư;. Hôm nọ tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mĩ rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn từng nhánh tỏi, không đầy năm giây đồng hồ đã ăn xong. Thậm chí không đến 5 giây ! Ăn như vậy không có gì hết. nếu sợ tỏi có mùi thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay, ở nước ngoài tuần nào người ta cũng ăn, sao chúng ta lại không ăn !

Bây giờ nói về mộc nhĩ đen.

Mộc nhĩ đen có tác dụng gì ?

Bây giờ cứ đến tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày càng nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30 ! Vì sao đến tết chết nhiều ? Có hai nguyên nhân, một là máu đặc cao ngưng thể chất. Người cao ngưng thể chất cộng thêm thức ăn cao ngưng, cho nên vào dịp tết người chết vì nhồi máu cơ tim đặc biệt nhiều, không kể tuổi nào.

Chết nhồi máu cơ tim tuy không có cách gì chữa được, nhưng hoàn toàn có thể dự phòng. Có bác sĩ khuyên bạn uống Aspirin , vì sao ? Có thể khiến máu đông đặc lại, không bị nhồi máu cơ tim. Nhưng hậu quả là gì ? Hậu quả của việc uống nhiều aspirin là đầy mắt xuất huyết. Bây giờ rất nhiều người xuất huyết đầy mắt. Tôi khuyên mọi người đừng uống aspirin nữa. Hiện nay ở Châu Âu không uống aspirin nữa rồi. Vậy thì làm thế nào ? Ăn mộc nhĩ đen. Ăn mộc nhĩ đen có hai tác dụng, trong đó có một tác dụng là khiến máu không bị đông đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện, ông đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông ta phát hiện, tất cả người Châu Âu người có tiền và có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen, chứ không uống aspirin nữa.

Người thể nào là người cao ngưng thể chất ? Xin trả lời là người thấp, to béo, đặc biệt là phụ nữ ở thời kỳ chuyển đổi tuổi. Hơn nữa người thuộc nhóm máu AB càng dễ bị máu đặc cao ngưng và cổ càng ngắn thì càng dễ bệnh. Thứ nhất là tết đừng ăn đồ biển nhiều, thứ hai nên uống một chút trà ngon, hoạt huyết tiêu ứ, thứ ba nhất thiết chớ tức giận, hề tức giận là máu đặc lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu, muốn uống thì uống vang đỏ, không quá 100ml.

Nếu cho anh ăn lạc nhất thiết đừng ăn.

Mà có ăn thì bóc vỏ đi. Anh xem lạc Trung Quốc, lạc ngũ hương, lạc rang, lạc chiên đều nguyên cả vỏ. Anh sang Châu Âu mà xem, tất cả các thứ lạc đều bóc vỏ hết, người ta biết không nên ăn vỏ. Có người hỏi: Cái vỏ lụa ấy chẳng phải có dinh dưỡng sao ? Ai nói vậy, tôi xin nói với các vị, vỏ lạc không có dinh dưỡng nó chỉ có thể trị huyết ngưng phiên,

nâng cao huyết tiêu bản ; dùng để cầm máu. Người trung niên và người già chúng ta không nên ăn.

Và xem tivi phải chú ý, tivi hay thì xem một lát, tivi dở thì đừng xem. Vì sao ? Vì ngồi lâu, độ ngưng huyết sẽ lên cao. Tôi lo nhất là gì ? Là người vốn lùn, to, béo, không có cổ, lại đang thời kỳ chuyển đổi tuổi, lại nhóm máu AB, ăn đồ biển bữa bãi, rồi lại tức giận, lại uống rượu trắng, xong rồi ăn lạc không bóc vỏ, người như vậy mà không chết vì nhồi máu cơ tim, thì tôi xin giải nghệ bác sỹ.

Dưới đây nói một chút về phấn hoa.

Tổng thống Ri-gân từng một lần bị bắn trọng thương, đã một lần bị u ác tính, ông ta đã cao tuổi như vậy mà bây giờ vẫn sống, chỉ có điều mắc chứng lú lẫn của người già. Chính là phấn hoa có tác dụng rất lớn cho cơ thể ông. Bây giờ ở Châu Âu, Châu Mỹ đều thịnh hành phấn hoa. Sau khi về nước, tôi tra lại lịch sử thì ra chúng ta ( Trung Quốc) đã có từ lâu. Võ Tắc Thiên đã ăn phấn hoa, Từ Hi Thái Hậu cũng ăn phấn hoa.

Mọi người đều biết, phấn hoa là tinh tú của thực vật, nó thay ngهن sự sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thực vật. Cổ đại đã có rồi nhưng chúng ta quên mất. Các vị đã từng mua phấn hoa ở ngoài phố, phấn hoa bán ngoài phố có vỏ cứng, chưa phá vách. Phá vách cần có xử lý khoa học kỹ thuật cao. Thứ hai phấn hoa mọc dại, dễ ô nhiễm, phải sát trùng. Thứ ba, nó là protein phải thoát mẫn. Phấn hoa phải có 3 điều này mới dùng được: xử lý, tiêu độc, thoát mẫn.

Phấn hoa ở Nhật Bản: được dùng nhiều lắm, ở tuổi nào cũng dùng nó để làm đẹp. Người mẫu ở Pháp không ai không dùng. Có một lần, suốt một tháng liền, đêm nào tôi cũng dậy 3 lần : Thấy nguy quá, tôi ăn phấn hoa, một tháng sau trở lại bình thường. Tài liệu ghi chép cho biết tỷ lệ chữa bệnh của phấn hoa là 97%. Nếu dùng phấn hoa chữa không khỏi thì thuốc cũng không giải quyết được, cuối cùng công năng thậm suy kiệt.

Lại còn chứng rối loạn đường ruột phụ nữ mắc rất nhiều, bí đái có tính chất tập quán. Rất nhiều người uống thuốc đi ngoài mà mắc ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Phấn hoa có một tên gọi là cảnh sát đường ruột, sau khi ăn phấn hoa, cảnh sát có thể duy trì trật tự đường ruột. Thứ ba, nó làm đẹp khoẻ mạnh, duy trì thể hình. Ba tác dụng lớn của phấn hoa không thể coi thường.

## ĐỘNG VẬT

Người ta nói ăn động vật bốn chân không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Nếu trong bữa ăn có cả thịt lợn và thịt dê, thì ăn thịt dê, có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà; có gà và có cá thì ăn cá; có cá và tôm thì ăn tôm. Đó không phải là làm khách. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt. Dinh dưỡng học dạy chúng thô sơ thì chỉ xem con vật to hay nhỏ; đem phân tử thức ra thì người ta không hiểu. Tôi còn chưa nói cho chuột, ở hội nghị quốc tế người ta nói protein của bọ chét là tốt nhất. Con bọ chét, đừng thấy nó nhỏ, nó có thể nhảy cao một mét, anh có tin không ? Nếu



phóng đại nó lên bằng cơ thể con người, thì nó có thể nhảy lên mặt trăng ấy chứ! Cho nên đã có mấy bác sĩ Mỹ đang nghiên cứu làm thế nào để có thể ăn được bọ chét.

Bây giờ WHO, Liên hiệp quốc đề nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Tại sao không khuyến nghị ăn tôm ? Không phải là không khuyến nghị mà là tôm quá đắt khó phổ cập. Nếu có tôm, thì ăn tôm là tốt. Giờ đây tôi nắm một nguyên tắc thế này: nếu có tôm thì tôi ăn vài con tôm. Vài con đó đủ nhiều protein hơn anh ăn đầy một bụng thịt bò. Cá thì dễ phổ cập hơn. Protein của cá một giờ là hấp thụ được, tỷ lệ hấp thụ là 100%, còn protein của thịt bò là 3 tiếng đồng hồ mới hấp thụ được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già, đặc biệt là người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm tốt hơn cá. Quốc tế đã điều tra vùng tuổi thọ nổi tiếng nhất là Nhật Bản, vùng tuổi thọ của Nhật Bản là ven biển, mà ven biển tuổi thọ cao nhất là vùng địa phương ăn cá.

Đặc biệt là ăn cá bé, tôm bé, đặc biệt phải ăn cả con cá (ăn cả đầu lẫn đuôi) vì có chất hoạt tính, mà chất hoạt tính thì ở đầu và bụng cá bé, tôm bé. Đây là khoa học, chứ không phải mua cá chọn con to là tốt.

Còn một nguyên tắc nữa là phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định: ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày, ăn 8/10 là tối đa, nếu ăn no 10/10 thì 2/10 kia vô ích. Cho nên quốc tế khuyến nghị tỷ lệ vàng là 0.618 : lương thực phụ 6, lương thực chính 4 ; lương thực khô 6, lương thực tinh 4 ; thực vật 6, động vật 4, cân bằng vật chất có một quy luật tôi xin giới thiệu qua. Trẻ sinh ra cho tới 5 tháng ăn sữa mẹ là tốt nhất, ngoài 5 tháng sữa mẹ không đủ, cần thêm 42 loại thức ăn trở lên. Người ta tới tuổi già lại càng khó. May thay có một bác sĩ người Pháp tên là Climent, khi du lịch sang Châu Phi thấy người ở Hồ Zàm lớn Châu Phi khỏe mạnh sống lâu hơn chúng ta. Họ ăn cái gì ? Ăn rong biển, phơi khô làm bánh bao ăn, sau đó uống canh rong biển. Bác sĩ ấy đem về Paris thí nghiệm, thì ra là rong biển, rong xoắn ốc. Rong xoắn ốc này phát hiện năm 1962, phát hiện này làm xôn xao thế giới. Vì sao ? Một gram nó bằng 1000 gram tổng hợp tất cả các loại rau, dinh dưỡng đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố dinh dưỡng rất cân bằng hơn nữa là thức ăn kiềm tính.

Ở Nhật Bản, mỗi năm họ tiêu thụ 500 tấn rong xoắn ốc, họ đi du lịch Trung Quốc người nào cũng mang theo. Chúng tôi hỏi họ, vì sao mang rong xoắn ? Họ bảo 8 gram rong xoắn là có thể duy trì sự sống 40 ngày. Ngoài ra nó rất quan trọng đối với một số bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường... Ưu điểm lớn nhất của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân bị bệnh tiểu đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường. Bệnh nhân tiểu đường thiếu năng lượng, lại không được ăn đường, rong xoắn là đường khô, hấp thụ đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân tiểu đường, đường máu không ổn định, sau khi dùng rong xoắn có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó dần dần có thể ngừng rong xoắn, cuối cùng không chế bằng rong mềm. Đối với bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chất diệp lục có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày.

Rong xoắn còn có tác dụng phòng bức xạ. Khi trạm điện hạt nhân của Liên Xô bị nổ, chuyên gia Nhật Bản đi cứu người mang theo rong xoắn, tác dụng chống bức xạ của nó rất mạnh. Tôi tổng kết một chút, bức xạ ảnh hưởng rất lớn đến chúng ta. Nhưng có mấy

cách có thể dự phòng: thứ nhất uống trà xanh ; thứ hai là ăn rau xanh, cà-rốt ; thứ ba là ăn rong xoắn ; thứ tư là ăn táo phục kháng. Táo phục kháng là tốt nhất. Tùy theo điều kiện kinh tế của mình mà chọn lấy một cách, thực sự không được ăn rau xanh, cà-rốt. Bức xạ thì ai cũng có thể tiếp xúc. Quốc tế đã từng cảnh cáo: nhất thiết chớ để đồ điện trong phòng ngủ. Nhất là lò vi sóng, đối với chúng ta nguy hại lớn nhất, trong vòng 7 mét nó có thể bức xạ đến chúng ta. Và các đồ điện, không nên mở cùng một lúc. Vừa có tivi vừa có tủ lạnh, lại vừa có lò vi sóng, bạn làm thức ăn ngay bên cạnh, thì bạn mắc ung thư là không oan uổng gì.

## 2. VẬN ĐỘNG Ô-XY

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, nhất thiết đừng luyện tập sáng sớm. Xin khuyến nghị các vị tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học đã quy định, ăn xong 45 phút sau hãy vận động. Mà người già vận động đi bách bộ là được, chỉ cần đi 20 phút. Muốn giảm béo không dùng phương pháp này, nửa giờ đến một giờ trước bữa ăn, ăn 2-4 hạt rong xoắn, sau đó sẽ giảm được cảm giác muốn ăn mà lại không thiếu dinh dưỡng. Người Châu Âu giảm béo toàn dùng rong xoắn, ở trong nước (Trung Quốc) ăn ít, đi ngoài nhiều là không đúng cách.

Thứ hai là thời gian ngủ dậy, quốc tế quy định là 6 giờ sáng để bạn kham khảo. Thời gian mở cửa sổ, quốc tế quy định là 9-11 giờ, buổi chiều là 2-4 giờ. Vì sao ? Vì sau 9 giờ, không khí ô nhiễm lắng xuống, chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lực. Các vị chú ý cho, sáng dậy mở cửa sổ, đừng có thờ nhiều ở đó, vì chất gây ung thư, chất phản lực đều chạy hết vào trong phổi bạn, dễ bị ung thư phổi. Quốc tế đã cảnh cáo, 6-9 giờ sáng là lúc dễ gây ung thư nguy hiểm nhất.

Không thể nói chung chung rằng ngủ sớm dậy sớm là khoẻ. Cả đêm bạn đã hít đầy bụng khí cacbonic ở trong nhà, trong đường hô hấp đã có hơn 100 loại độc tố rồi, lại chạy vào rừng cây, buổi sáng trong rừng cây lại toàn là cacbonic. Tập luyện buổi sáng, huyết áp cơ sở cao, thân nhiệt cơ sở cao, thượng thận tuyến tố cao gấp 4 lần buổi chiều tối, người có bệnh tim bẩm sinh rất dễ sinh chuyện. Trong rừng cây, phải đợi khi mặt trời lên, ánh mặt trời có phản ứng với chất diệt lục mới có thể sản sinh ô-xy. Lúc trong rừng toàn khí cacbonic, rất dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư.

Trong sách Hoàng Đế nội cung có nói: "không có mặt trời thì không tập luyện". Tôi đề nghị các vị, mùa hè ngủ sớm dậy sớm, mùa đông không nên đi tập buổi sáng sớm mà đổi sang tập buổi tối. Cũng không phải là người như thế nào cũng đều ngủ sớm, dậy sớm khoẻ người cả, người cao tuổi đừng có bật dậy mạnh. Có người bật một cái là dậy, thoát một cái là nhồi máu cơ tim chết luôn.

Quốc tế người ta nói, người ngoài 70 tuổi nên dậy thong thả, duỗi tay duỗi chân cử động vài cái, rồi xoa bóp tim một lúc, ngồi vài phút rồi hăng đứng lên. Như vậy sẽ không làm sao cả. Cho nên tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa vụ khác nhau thì phải đối xử khác nhau.

Dưới đây, xin nói về ngủ trưa. Quốc tế quy định rồi, ngủ trưa hay không ngủ trưa khỏi phải tranh luận. Trước kia, Nhật Bản không chủ trương nếu đêm hôm trước không ngủ tốt

thì nên ngủ trưa. Thời gian ngủ trưa nên là nửa giờ sau bữa ăn trưa, và tốt nhất nên ngủ một tiếng đồng hồ, ngủ lâu quá không có lợi cho sức khỏe. Không nên đắp chăn dày.

Buổi tối đi ngủ vào lúc nào ? Xưa nay chúng tôi không đề xướng ngủ sớm dậy sớm. Khái niệm ngủ sớm dậy sớm cần làm rõ. Nếu 7h tối đi ngủ, 12h đêm dậy lục đục vớ vẩn thì không ích gì. Chúng tôi chủ trương 10-10h30 đi ngủ, vì ở hội nghị quốc tế người ta đã quy định, một giờ đến một giờ rưỡi sau đi vào giấc ngủ sâu là khoa học nhất, như thế thì 12h đêm đến 3h sáng, 3 tiếng ấy sét đánh cũng không nhúc nhích, không có làm gì hết, 3 tiếng đồng hồ ấy là giấc ngủ sâu. Nếu 3 tiếng ấy ngủ tốt thì hôm sau dậy tinh thần sẽ rất thoải mái. Nếu anh ngủ sau 4h, thì đó là giấc ngủ nông. Biết cách ngủ và không biết cách ngủ là rất khác nhau. Chúng tôi chủ trương từ 12h đến 3h sáng ngủ say như chết và trước khi đi ngủ tắm nước nóng 40-50oC, như vậy chất lượng giấc ngủ rất cao. Các bạn đánh bài tôi không phản đối, nhưng phản đối đánh bài từ 12h đến 3h sáng. Ở Thẩm Quyển có 4 thanh niên đánh bài mà chết, báo đã đưa tin.

### 3. TRẠNG THÁI TÂM LÝ

Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống tập luyện cũng vô ích. Tức giận thì dễ bị khối u, cả thế giới đều biết. Trường đại học Stan-pho đã làm một cuộc thí nghiệm nổi tiếng, lấy ống mũi đặt lên mũi cho anh thờ, rồi sau đó lấy ống mũi đặt lên bãi tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết không đổi màu thì chứng tỏ anh bình tĩnh, tự nhiên, nếu băng tuyết trắng lên chứng tỏ anh có điều hổ thẹn day dứt, nếu băng tuyết tím đi chứng tỏ anh tức giận. Rút lấy 1-2cc chỗ băng tuyết tím đó tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau chuột con sẽ chết.

Tôi khuyên các bạn, ai muốn trêu tức bạn thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhịn được, bạn hãy xem đồng hồ, đừng để quá 5 phút, quá 5 phút là hồng chuyện, máu sẽ tím đi. Thí nghiệm này đã được giải Nobel. Tâm lý học có thể đề xuất 5 phương pháp tránh tức giận: một là tránh đi ; hai là chuyển đi, người ta chửi thì anh cứ đánh cờ, câu cá, không nghe thấy ; ba là thả ra, nhưng phải chú ý, người ta chửi anh, anh lại đi chửi người khác thì không hẳn gọi là thả ra, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, thả ra hết (giải tỏa) nếu không, cứ để bụng, thì sẽ sinh bệnh; bốn là thả hoa, tức là người ta càng nói, anh càng ra sức làm; năm là không chế, đây là phương pháp chủ yếu nhất, tức là mày chửi thế nào, ông cũng không sợ. Điều này rất quan trọng "Nhịn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao". Nhẫn nại không phải là mục đích mà là sách lược. Nhưng người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lồng lộn lên. tiểu bát nhẫn tắc loạn đại mưu (Không nhịn được điều nhỏ thì sẽ rối loạn cả mưu chí lớn) Châu Âu có một kinh điển bác học: cái lý khó giảng thì nên dừng, con người khó đối xử thì nên xử hậu, việc khó xử thì nên làm buông thả, công việc khó thành thì nên khôn khéo. Câu đầu tiên trong 4 câu ấy có nghĩa là: Lý lẽ khó thì khoan hãy nói. Triết lý rất sâu sắc, rất có ích. Trong Tam Quốc Diễn Nghĩa, Gia Cát Lượng 3 lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Tại Chu Du hay tại Gia Cát Lượng ? Kết luận là tại Chu Du, khí lượng ông ta hẹp hòi quá. Tức giận nguy hại rất lớn cho người ta.

Hiện nay có một lý thuyết mới, tất cả các động vật đều không có công năng cười, duy loài người có công năng đó. Nhưng loài người chưa biết sử dụng công năng đó. Xưa có

câu: một nụ cười trẻ ra 10 tuổi. Không phải chỉ tuổi tác mà chỉ tâm thái, miệng hay cười, người hay khoẻ. Tác dụng của cười rất lớn, cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất không bị thiên đầu thống, thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười vi tuần hoàn phát triển. Thông tắc bất thông (thông thì không đau), bất thông tắc thông (không thông thì đau). Lại nữa, thường xuyên cười đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hoá. Có thể làm thí nghiệm, anh cứ sờ vào bụng và bắt đầu cười, mỗi ngày cười to 3 lần bụng lọc sọc 3 lần thì không táo bón, không bị ung thư dạ dày, đường ruột. Anh tập tay, tập chân nhưng tập dạ dày đường ruột vào lúc nào ? Không có cơ hội, chỉ có cười mới tập được dạ dày đường ruột. Cười đã trở thành tiêu chuẩn của sức khoẻ. Tôi đã điều tra nhiều lần, giải Nobel thứ hai về cười đã được trao. Cười là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu bạn bị viêm khớp, xin đừng lo cứ nhìn vào khớp mà cười ha há, một chốc là không đau nữa. Cười có nhiều ích lợi như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ.

Mới đây thành phố Bắc Kinh đã có tổng điều tra rồi, tuổi thọ của người ta bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn không ? Tôi xin mách các vị, cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một cụ ông, tại sao cụ lại tập luyện một mình? Ông cụ bảo lão không ghép được đôi, các bà lão đều tập với nhau, luyện tập từng đôi ở đầu phố. Ưu điểm lớn nhất của nhiều cụ bà là khi còn trẻ đã rất thích cười, các ông không cười. Đã kém người ta sáu tuổi rưỡi rồi đó, đến bao giờ mấy ông mới cười. Cho nên từ giờ, mỗi người hãy mau cười đi. Các vị hôm nay đến đây, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm.

Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, tôi biết làm thế nào được? Chẳng những đã không cười, lại còn có một logic : Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn (Đàn ông có nước mắt nhưng không dễ gì chảy). Nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì đắng, trong đó có peptide (pép-tít) có học môn. Nếu lâu ngày không chảy đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mãn tính. Cho nên, nếu các vị đau buồn thì phải chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu.

Ở hội nghị quốc tế, người ta đã cảnh cáo chúng ta. Chúng ta hãy uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động và đừng quên luôn luôn cười vui.

Mong rằng mỗi người đều chú ý đến cân bằng âm thực, vận động có ô-xy và chú ý trạng thái tâm lý của mình, lúc đáng khóc thì nên khóc, lúc đáng cười thì cười.

Tôi tin rằng chúng ta nhất định vượt qua được tuổi 73, qua tuổi 81, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khoẻ mạnh.