

"Một nụ cười bằng 10 thang thuốc bổ"- Vì sao?

TS. Đào Kỳ Hưng

Trung bình một người cười 13 lần trong một ngày, nếu vui vẻ có thể còn nhiều hơn. Tiếng cười có lợi ích gì trong cuộc sống con người? Sau đây là những thông tin mong phần nào giải đáp cho bạn đọc câu hỏi trên.

1. Cười có tác dụng bồi bổ tế bào

thần kinh: Khi cười, các bộ phận xương, cơ toàn thân rung động, cơ giãn từng đợt liên tục một cách tự nhiên, có tác dụng lưu thông tuần hoàn, hoạt huyết, máu sẽ đưa đến tim, não và các cơ quan khác nhiều hơn. Cười to kích thích hai bán cầu đại não, giúp tăng cường khả năng tiếp thu các sự kiện mới và lưu giữ những thông tin cũ. Nếu bạn tạo được không khí vui vẻ khi dạy trẻ, sẽ thấy chúng tiếp thu nhanh hơn và nhớ lâu hơn.

2. Cười tăng cường chức năng các cơ quan nội tạng: Khi cười, tuyến thượng thận tăng tiết corticoid, giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng, chống đỡ các quá trình stress, dị ứng. Khi cười, cơ hoành được nâng lên hạ xuống, các cơ bụng co bóp, tác động vào bộ máy tiêu hóa, giúp ruột tăng nhu động, chống táo bón, tăng hoạt động của các tuyến tiêu hóa, giúp hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng hơn. Các cơ quan như gan, thận, lách... cũng nhờ máu lưu thông mà tăng cường các chức năng của chúng.

3. Cười tăng cường chức năng hô hấp: Khi cười to, cười thoải mái, làm phổi thở ra liên tục, tác dụng làm sạch đường thở, đẩy các khí độc ra khỏi cơ thể. Tiếp theo là hít vào sâu làm tăng tính đàn hồi của nhu mô và các tiểu phế quản, ôxy được đưa nhiều vào cơ thể, chống hiện tượng xơ dính các tổ chức kẽ và màng phổi.

4. Cười to rất tốt cho tim mạch: Theo bác sĩ Paul Mc.Ghee thì y học hiện đại đã chứng minh cười là "vận động tâm hồn, là thể dục

tốt cho tim mạch”. Sau những dịp vui chơi với bạn bè, tay bắt mặt mừng, nói cười vui vẻ thì huyết áp ổn định và hạ thấp. Những người vô tư, luôn tươi cười thì ít bị ngoại tâm thu và bệnh tăng huyết áp.

5. Vui cười làm tăng hệ miễn dịch: Người ta nghiên cứu thấy khi cười hệ bạch cầu tăng, mà bạch cầu như đội quân xung kích, là những vệ sĩ đắc lực của cơ thể, là hàng rào lý tưởng ngăn chặn các yếu tố ngoại lai có hại xâm nhập vào cơ thể, do đó cười giúp cơ thể chống lại bệnh tật rất tốt.

6. Cười giúp cơ thể trẻ lâu, tăng tuổi thọ: Khi cười, 17 cơ mặt rung động, co giãn nhịp nhàng, nên cười có tác dụng làm mờ các nếp nhăn ở trán, khóe mắt và rãnh mũi má. Người có tính tình vui vẻ, luôn tươi cười sẽ giữ được nét mặt trẻ lâu, giữ được phong độ trẻ trung khi về già mà không cần phải dùng đến các mỹ phẩm đắt tiền, đôi khi mỹ phẩm lại gây dị ứng có hại cho sắc đẹp.

7. Cười làm tiêu hao bớt năng lượng dư thừa: Trong những dịp lễ tết, được nghỉ ngơi bồi dưỡng, tư tưởng thoải mái, có nhiều người khỏe thêm ra, tăng cân. Từ thời xa xưa, ông cha ta đã biết tổ chức các cuộc vui chơi, hội hè, đình đám rất có ý nghĩa. Khi tham gia hội, mọi người phấn chấn reo hò, cười nói hết mình, làm cho không khí ngày vui náo nhiệt, để lại những ấn tượng khó quên và sau cuộc vui, cơ thể tiêu bớt được số năng lượng dư thừa.

8. Cười có tác dụng giảm bớt áp lực công việc: Trong khi lao động nặng nhọc, đi xe, đi bộ đường dài..., mọi người thường mệt mỏi, buồn ngủ thì những câu chuyện tiểu lâm, hài hước thường được mọi người hưởng ứng bằng những trận cười thoải mái, mệt nhọc sẽ bị xua tan, chán nản chuyển thành tin tưởng, mọi người trở nên hăng hái làm việc. Sau những giờ học hoặc họp hành căng thẳng, giờ giải lao, mọi người kể những câu chuyện vui cười sẽ làm giảm nhẹ sức ép của công việc và học tập.

9. Cười xua tan phiền muộn: Khi bạn có việc bức xúc, lo lắng, thì nên cùng bạn bè đến những nơi vui chơi giải trí. Các trò chơi sẽ đưa bạn hòa vào không khí vui nhộn, ồn ào, những cảnh ngộ nghịch, kỳ lạ khiến bạn phải bật cười. Thế là bạn tăng thêm lạc quan yêu đời.

Tiếng cười không những xua tan nỗi ưu tư, bực bội, mà còn giúp bạn nảy sinh những ý tưởng mới để giải quyết công việc một cách minh mẫn và chính xác.

10. Cười là cách bày tỏ tình cảm: Khi tham gia cuộc chơi, mọi người được bình đẳng, ai cũng được quyền pha trò và cùng cười thoải mái, làm cho không khí trở nên thân thiện, rút bớt khoảng cách thứ bậc, khiến cho người nhút nhát, rụt rè thêm tự tin. Nụ cười là chất xúc tác bất ngờ trong giao tiếp để gây được thiện cảm, làm cho mối quan hệ trở nên thuận lợi, nhanh chóng đạt kết quả theo ý muốn. Nụ cười là liều thuốc bổ hoàn toàn miễn phí, bạn đã không phải trả tiền mà còn được hưởng tác dụng vô giá của nó. Cười quả là một kho thuốc vô cùng quý giá. Mọi người nên cố gắng tạo nụ cười thường trực trên môi là một bí quyết tăng cường sức khỏe và giúp bạn gạt hái được những thành công trong cuộc sống.

HG UỖI

00000