

NOBEL SINH HỌC

Người sống thọ do ổn định tâm lý!

V.T. sưu tầm

Giải thưởng Nobel Sinh Học Elizabeth H. Blackburn đã chỉ ra: Con người muốn sống trăm tuổi, ăn uống điều độ chiếm 25%, những cái khác chiếm 25%, Tâm Lý Cân Bằng chiếm những 50%!

Lý giải như thế nào về việc Tâm Lý Ổn Định ảnh hưởng tới 50% tuổi thọ? Chúng ta nên làm thế nào?

“Áp lực hormone” gây tổn thương cơ thể! Nhà nghiên cứu tâm lý học chỉ ra: Một người nổi giận đùng đùng, áp lực hormone tăng sinh, đủ để giết chết một con chuột.

Vì vậy, áp lực hormone, còn gọi là hormone độc tính. Y học hiện đại chỉ ra: ung thư, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, loét hệ tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, 65–90% triệu chứng có liên quan tới áp lực tâm lý. Vì thế, bệnh này còn gọi là bệnh tâm lý.

Nếu con người cả ngày không yên, hay cáu gắt, lo lắng, khiến áp lực hormone luôn ở mức cao, hệ thống miễn dịch sẽ ngăn chặn và tiêu diệt, hệ thống máu huyết hoạt động quá nhiều trong thời gian dài dẫn đến mệt mỏi. Khi vui, não bộ tiết ra hormone hưng phấn. Hormone hưng phấn khiến con người thoải mái, cảm giác vui tươi, toàn thân rơi vào trạng thái tốt, giúp điều tiết các cơ quan trong cơ thể cân bằng, khỏe khoắn.

Thế thì, trong cuộc sống, chúng ta nên làm như thế nào mới có thể có được hormone hưng phấn, giảm hormone áp lực?

1. Có mục tiêu rõ ràng, nỗ lực đạt được

Nghiên cứu mới nhất cho rằng, cảm giác đạt mục tiêu càng mạnh càng giúp cơ thể khỏe khoắn. Bởi vì trong cuộc sống, đam mê quyết định tâm thái con người, quyết định trạng thái sống. Người nỗ lực đạt mục tiêu não bộ trong trạng thái thoải mái phát triển, vì thế, thường dùng não bộ sẽ thúc đẩy hoạt động não, đẩy lùi tuổi già. Người trung lão niên sau khi nghỉ hưu có thể đọc sách, khiêu vũ, vẽ vờn, giúp não bộ luôn trong trạng thái hoạt động.

2. Giúp đỡ người khác làm niềm vui có tác dụng trị liệu tốt

Nghiên cứu chỉ ra, giúp đỡ người khác về vật chất, có thể giảm tỉ lệ tử vong xuống 42%, giúp người khác ổn định tinh thần, có thể giảm tỉ lệ tử vong dưới 30%. Bởi vì tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và tự hào, giảm hormone áp lực, thúc đẩy hormone hưng phấn.

Chuyên gia tâm lý và tâm thần học nói: duy trì thói quen giúp đỡ người khác là phương pháp phòng và điều trị trầm cảm.

3. Gia đình hòa thuận là bí kíp sống lâu

Hai nhà tâm lý học người Mỹ công bố nghiên cứu trong vòng 20 năm: trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đứng số 1 là “quan hệ người với người”. Họ cho rằng, quan hệ con người với con người quan trọng hơn rau củ hoa quả, việc thường xuyên luyện tập và rèn luyện trong thời gian dài. Liên hệ người với người