



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

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

### 2. Giúp đỡ người khác làm niềm vui có tác động trở lại tốt.

Nghiên cứu cho ra, giúp đỡ người khác vui vẻ tốt nhất, có thể giảm tới 10% vòng xoáy 42%, giúp người khác quên đi tình huống, có thể giảm tới 10% vòng đời 30%.

Bởi vì tốt với người khác, hay làm việc thiện, sẽ có cảm giác vui tươi và hào hứng, giảm hormone áp lực, thúc đẩy hormone hạnh phúc.

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

### 3. Gia đình hòa thuận là bí kíp sống lâu.

Hai nhà tâm lý học người Mỹ công bố kết quả nghiên cứu trong vòng 20 năm là cho thấy là trong số các nhân tố quyết định tuổi thọ, đáng số 1 là "quan hệ người với người".

Hãy 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 không chỉ bao gồm bên bè, còn bao gồm quan hệ gia đình.

Vì thế, gia đình hòa thuận, bên bè tốt là một trong những yếu tố quyết định tuổi thọ con người.

### 4. Cho đi điều thiện sẽ nhận lại điều thiện.

- Khi chúng ta chia sẻ với người khác, người khác cũng sẽ chia sẻ lại với chúng ta.

- Bất luận là cùng bên bè hay là cùng những người bạn cũ trò chuyện, hãy nhớ luôn giữ niềm vui, cho đi niềm vui.

"Tinh thần không thoải mái, sẽ dẫn đến bệnh gan" Có người từng làm thực nghiệm như sau:

Dau khi tách n i t ng đ ng v t, gi nguyên liên k t tnh m ch gan và đ ng m ch b ng, tim l p t c co bóp m nh và tnh m ch máu b t đ u l ng l i, đ ng v t ch t t t , có th th y gan có liên k t ch t ch trong vi c đ u ti t l u l ng máu..

Tinh th n không tho i máu, khi t c gi n, s nh h ng t i ho t đ ng gan, d n đ n tình tr ng khô gan và khô máu gan.

**" Không t c gi n, không sinh b nh "**Tinh th n là th năng c a con ng i, nh ng trong cu c s ng b n b lo toan, áp l c tinh th n t nhiên s gia tăng, th là các áp l c tinh th n s nh h ng t i s c kh e con ng i.

" Hi n nay theo th ng kê c a B Y t Th gi i, trên 90% b nh đ u có liên quan t i tinh th n. Ch c n chúng ta gi tinh th n tho i máu, thì s không m c b nh, không m c b nh nghiêm tr ng, ít b nh, mu n m i m c b nh. "

### **" Tâm ph i TĨNH, Thân ph i Đ NG "**

Đ ng tâm, an tâm, c i tâm, gi tinh th n tho i máu, là m t cách đ ng sinh, có th không đ c m i ng i quan tâm, vì th m i xu t hi n " nh ng b nh tiêu hóa khó ch a ", " b nh viêm c đ i không kh i "...

**Tâm Tĩnh thì Thân An, thân an thì kh e m nh, tâm an bách b nh tiêu tr ...**

Ho t đ ng có th sinh đ ng khí, đ thông âm khí, giúp tu n hoàn máu, c th t phát tri n, kho gân c t..

Tâm ph i Tĩnh, Thân ph i Đ ng, gi cân b ng, đó là tam đ i pháp b o c a b t c môn phái đ ng sinh nào..

Th c t , quy t đ nh tu i th con ng i không ch là ăn u ng và v n đ ng, còn là tâm tính vui t i, tâm thái tích c c cũng vô cùng quan tr ng!

(bài do các b n M uTr n và BáTr n gi i thi u)

—:—:—