

DUỠNG SINH

Con người lúc sinh ra không bị khuyết tật, hồng hào, khỏe mạnh, thế là Tiên Thiên tốt. Từ đó được trưởng thành khỏe mạnh hay không là tùy thuộc vào môi trường sống và cách nuôi dưỡng của Hậu Thiên. Nuôi dưỡng để sống mạnh gọi là dưỡng sinh. Dưỡng sinh có 2 phần: thể xác và tinh thần.

Thể xác gồm ăn uống, hít thở, thức ngủ, luyện tập và bài tiết.

Về ăn:

Ăn rất quan trọng cho sự sống của cơ thể. Đông y bảo: “Bệnh tông khẩu nhập – bệnh theo miệng vào”. Đúng vậy, ăn uống không thể không cẩn thận. Tùy theo tập tục địa phương về cách nấu nướng và sở thích của mỗi cá nhân và sự lựa chọn thức ăn cho hợp khẩu vị, hợp với thể trạng (để khỏi bị dị ứng hoặc dễ tiêu hóa v.v...).

Con người có ba loại thức ăn chính: đường (như bột mì, bột gạo,...), thịt (protein) và mỡ (lipit). Ngoài ra có rau cỏ, trái cây vừa là chất độn vừa chứa nhiều sinh tố (vitamin). Với ba thức ăn đó con người phải ăn đầy đủ, vừa phải, không nhiều quá, không ít quá. Theo ‘chỉ tiêu’ khoa học ngày nay thì biến dưỡng căn bản (BDCB) của một người vào khoảng 2000 calories, mỡ 9 calories, đường 4 calories. Như vậy một ngày BDCB của một người chỉ cần 75 gram thịt, 88.8 gram mỡ và 255 gram đường. Biến dưỡng căn bản là biến dưỡng lúc nghỉ ngơi, lúc làm việc thể xác hoặc tinh thần thì biến dưỡng phải cao hơn. Từ đó để tăng hoặc giảm thức ăn cho hợp với sức khỏe. Nên nhớ ba loại thức ăn trên không thể thay thế cho nhau được. Khi nấu thức ăn chúng ta dung đồ gia vị như mặn, đắng, cay, chua và ngọt, năm vị đó gọi là ngũ vị. Đông y rất chú trọng vấn đề gia vị vì ngoài việc tăng hương vị cho thức ăn, đồ gia vị còn có tác dụng như những dược liệu giúp ích cho tỳ vị tiêu hóa thực phẩm như: quế, hồi, tiêu là ấm cơ thể nói chung và bộ tiêu hóa nói riêng; thảo quả, đinh hương để thông khí kể cả trần bì; hành, sả, để toát mồ hôi và lợi tiểu; gừng, riềng tẩy uế khí và chống nôn; ớt để kích thích vị

giác; nghệ để thông túi mật đặc biệt chống dị ứng thức ăn; tôi sống để sát trùng và giảm chất mỡ trong máu .v.v...Tất cả đều dùng vừa đủ, nhiều quá là có hại.

Về uống:

Uống cũng như ăn. Ai cũng thích khoái khẩu, nhưng thỉnh thoảng thôi, ngày nào cũng khoái khẩu là có hại. Rượu, cà phê là những thức uống kích thích, phần nhiều đều độc nếu quá lạm dụng. Rượu có hại cho gan, cà phê nhiều có hại cho thần kinh và dạ dày.

Hít thở:

Bảo rằng bệnh tòng khẩu nhập chưa đủ, phải thêm Tòng ty nhập (bệnh theo lỗ mũi) nữa. Hít thở là hô hấp, phải ở nơi thoáng khí và không khí trong lành. Không khí bị ô nhiễm làm hại phổi như bụi bặm, khói, mùi hôi thối hoặc tanh tưởi đều làm hại cho sức khỏe, đặc biệt là hại phổi. Chúng ta cảm nhiễm về thời tiết phần nhiều đều bắt đầu từ phổi. Mùa xuân nhiều phấn hoa làm cho ta dễ bị dị ứng, ho hen. Mùa hạ nóng nực, mùa thu khô ráo, mùa đông lạnh lẽo đều ảnh hưởng đến phổi. Từ phổi dẫn đến các cơ quan khác không bao xa vì rằng phổi yếu không thở đủ dưỡng khí thì cơ thể bị bệnh. Thuốc lào, thuốc lá, cần sa đều độc cho phổi. Thật ra những gì có khói hít vào đều hại phổi.

Thức ngủ và làm việc:

Luôn luôn phải điều độ, phải tập cho đúng giờ giấc để tạo thành thói quen tốt. Ngủ ít nhất một ngày phải được 7 tiếng. Làm việc nặng hoặc nhẹ, trí óc hoặc chân tay thì phải mất khoảng 8 tiếng mỗi ngày. Còn lại 9 tiếng thuộc tự nguyện hoặc đọc sách để tăng kiến thức, hoặc viết lách, trồng cây, cắt cỏ, nấu ăn v.v...

Tập luyện:

Thể dục thể thao là điều tôi cần. Dễ dàng nhất là đi bộ hoặc bơi lội mỗi ngày khoảng 30 phút đến 1 tiếng đồng hồ. Được như vậy máu chạy đều, hít thở mạnh mẽ làm cho cơ thể tráng kiện.

Bài tiết:

Ăn uống và hô hấp (hít thở) mục đích để hấp thụ thức ăn và dưỡng khí, cùng một lúc với sự đào thải chất cặn bã qua đại tràng; đường tiêu và thân khí qua đường phổi, tất cả gọi là bài tiết trừ mồ hôi và hô hấp là tự động.

Mồ hôi ra hằng ngày đặc biệt khi nóng bức hoặc lao động như làm việc chân tay hay tập thể dục v.v... thì mồ hôi ra nhiều để tỏa nhiệt và đào thải chất cặn bã như ure, acid lactic và các chất muối khoáng khác.

Hô hấp để hấp thụ dưỡng khí, thải thán khí.

Riêng tiểu tiện và đại tiện là do phản xạ tự động kích thích tạo nhu cầu bài tiết vừa do ý chí quyết định bài tiết hay không. Nếu không gọi là nín bài tiết. Hệ thần kinh kích thích đại tiểu tiện thuộc hệ đối giao cảm xuất phát từ xương bàn tọa (cuối cùng của cột sống). Vì cũng chịu ảnh hưởng của đối giao cảm nên khi bị kích thích tiểu tiện đi một lần với đại tiện. Nín được đại tiểu tiện là nhờ thần kinh Pudic. Nín đại tiểu tiện trừ trường hợp đặc biệt là phản với dương sinh. Lúc bị kích thích là nên bài tiết ngay. Đại tiểu tiện, đặc biệt đại tiện do thói quen về thời gian, có người vào buổi sang, có người vào buổi tối v.v... Tuy nhiên sau ăn sáng là tốt nhất. Phải tạo thói quen như vậy thể xác mới được khỏe mạnh. Nín đại tiện nhiều lần sẽ trở nên bệnh táo bón. Nín đại tiện các độc tố sẽ bị hấp thụ qua ruột vào máu làm chúng ta dễ bị đau đầu, có khi chóng mặt và buồn nôn nữa. Muốn khỏi táo bón trước hết phải tập đại tiện ít nhất một ngày một lần và phải đúng thời gian (khoảng 30 phút đến 1 giờ sau bữa ăn sáng), phải ăn nhiều chất xơ như rau cải, trái cây, khoai lang, khoai tây là những thức ăn giữ nước và xóp làm cho ruột dễ co bóp để tống chất cặn bã ra ngoài. Chúng ta gọi đồ ăn đó là những chất nhuận trường. Có khi người ta còn dùng cả dầu vừng và các loại hạt chứa dầu như đậu phụng và các loại hạt dẻ vì chúng có tính cách trơn ruột. Kiêng ăn những loại có vị chát như ổi, sim mót v.v... vì chúng chứa chất tannin tạo nên táo bón.

Với nơi ăn chốn ở ngăn nắp sạch sẽ và một đời sống giản dị điều độ trên mọi lãnh vực thì cơ thể phải khỏe mạnh.

Riêng về sự thay đổi khí hậu bốn mùa rất quan trọng trong đời sống. Mùa xuân vạn vật thăng phát con người cũng thăng phát theo, nên ngủ sớm dậy sớm. Mùa hạ vạn vật nảy nở con người nảy nở theo, nên ngủ sớm dậy sớm. Xuân hạ là hai mùa đầy dương khí cho nên con người phải hoạt động để hứng được nhiều dương khí. Mùa thu dương khí bắt đầu giảm dần, vạn vật thu rút vào trong và sinh khí con người cũng vậy cho nên con người sống nội tâm hơn. Phần nhiều các thi

nhân đều cảm xúc bởi cảnh thu để có “Thu hứng, Thu cảm và Thu điều v.v...”, mùa thu cũng nên ngủ sớm dậy sớm để hưởng được cái thanh tịnh của tạo vật. Riêng mùa đông lạnh lẽo mọi vật đều tìm nơi trú ẩn, con người cũng phải trú ẩn để được ấm áp, để tàng trữ được dương khí, nên ngủ sớm dậy muộn. Bốn mùa đều có cách sống cho phù hợp, luôn luôn không để cơ thể lạnh quá hoặc nóng quá, lạnh quá quá thì hại dương khí, nóng quá thì hại âm khí. Đối với Tây y nóng quá hoặc lạnh quá, lo nghĩ quá, buồn rầu quá v.v... đều làm giảm tính miễn nhiễm của cơ thể. Bốn mùa khí hậu khác nhau phải sống theo quy luật Xuân hành, Hạ trưởng, Thu thu và Đông tàng. Xuân Hạ nên ban phát, Thu Đông nên thu vén và mùa nào cũng vậy con người phải hưởng đủ ánh sáng mặt trời thì cơ thể mới tráng kiện được.

Về sắc dục:

Đói tìm ăn, khát tìm uống, lạnh tìm nóng, nóng tìm mát, chống trả hoặc trốn chạy kẻ thù đều thuộc bản năng sinh tồn. Tuy nhiên không có bản năng nào mạnh hơn sinh dục. Có lẽ nhờ vậy mà các loại động vật đời đời vẫn tồn tại mãi trên trái đất này. Những loài động vật như chim muông thì thời kì sinh dục có từng mùa. Có vài loại không tùy mùa nhưng tất cả đều do nhu cầu sinh lý vô ý thức.

Riêng con người thì vừa do nhu cầu sinh lý vừa do tâm lý (ý thức) tạo nên, thêm nữa con người bốn mùa xuân, hạ, thu, đông đều no đủ, vì lẽ đó con người với ý thức tìm đủ cách để thỏa mãn sắc dục dẫn đến chỗ trác táng rồi non yếu. Mấy ông vua nhiều cung tần mỹ nữ đều chết yếu. Trác táng về sắc dục làm tinh khí tiêu hao nhiều dẫn tới thủy hỏa khí huyết suy kiệt và rất khó bổ dưỡng bằng mọi hình thức dược liệu. Vì lẽ đó trong dưỡng sinh con người phải điều độ về sắc dục. Tuổi trẻ thì “thất nhật độ y sư bất đáo gia”, 40 tuổi trở đi càng giảm sắc dục càng tốt để bảo vệ được tinh khí, từ đó bảo vệ được thần minh.

Tất cả trên là dưỡng sinh về thể xác tuy khó mà dễ. Dưỡng sinh về mặt tinh thần càng khó hơn, khó hơn vạn lần. Con người không ai tránh khỏi ‘Thất tình’, không ai tránh khỏi cái cảnh ‘Đắc thất’ và ‘Thành bại’. Được thì mừng, mất thì buồn, thành thì vui, bại thì giận v.v... Hỷ, Nộ, Ai, Lạc, Ái, Ố, Dục quá độ đều hại đến

thuyết dưỡng sinh. Vì lẽ đó đời sống tinh thần của con người phải được hàm dưỡng lâu, may mắn thì được giáo dục từ thiếu thời hoặc qua sách vở về gương sáng của các bậc danh nhân hoặc tự kinh nghiệm để đạt lý. Có như vậy mới có thể mỉm cười trước sự thành bại đắc thất; có như vậy mới kèm chế được “Thất Tình” con người trở nên ung dung tự tại sống một đời sống đạm bạc giản dị và lương thiện. Làm thì làm hết mình không cần danh không cần lợi. Danh lợi không vướng vào lòng, thử hỏi thuật dưỡng sinh nào hơn?

Tính thích nghi (Adaptation)

Chúng ta, người Việt Nam ở Nam bán cầu thuộc về nhiệt đới, tới ở các nước Âu Mỹ, Bắc bán cầu thuộc ôn đới. Sự khác biệt quá lớn lao về đời sống tinh thần cũng như vật chất. Nói cách khác, hai nền văn hóa quá cách biệt nhau, chúng ta phải thích nghi có nghĩa là phải hội nhập với nền văn hóa mới nếu không chúng ta sẽ bị đào thải. Thích nghi với nền văn hóa tức là thích nghi với phong tục tập quán của quê hương mới, kể cả cách ăn uống, đặc biệt những thứ ảnh hưởng đến sinh lý.

Nước ta khí hậu Nam Bắc tuy khác nhau nhưng phần nhiều là nóng, do đó chúng ta hay toát mồ hôi để tỏa nhiệt. Những thức ăn rau quả phần lớn là loại rau tỏa nhiệt làm toát mồ hôi như tía tô, kinh giới, húng cây (bạc hà), húng lủi, ớt, gừng v.v... Ngoài ra còn có các loại rau đậu có tính hàn lương như đậu xanh, rau muống ăn cho mát. Với thổ nghi nước ta ăn như thế thì được, nhưng với thổ nghi Âu Mỹ ăn nhiều rau thơm càng toát nhiều mồ hôi; mồ hôi mất là thủy mất không giữ được hỏa rồi hỏa sẽ yếu đi, thủy hỏa đã suy thì khí huyết không vượng lên được. Nhiều người Việt ở Âu Mỹ gầy yếu xanh xao có lẽ vì vậy. Tôi thường uống trà hoa cúc, uống liền mấy ngày như vậy thì chóng mặt và hay hụt hơi, tôi biết mùi thơm của rau quả hoặc của hoa rất hao khí, có lẽ mùi thơm của hoa cỏ chứa nhiều thán khí (CO₂) chăng? Riêng đối với rau muống, đậu xanh, hoặc giá đậu, mùa hè ăn nhiều vô hại, mùa đông chỉ nên ăn vừa phải thôi.

Ở Việt Nam, đặc biệt ở vùng quê nhà nào cũng có lu tương vại cà, vại dưa muối và hũ mắm, không có những thứ đó không thành người Việt, đặc biệt ở quê hương tôi (Nghệ An) bữa cơm dầu giàu thịt cá mà không có cà dưa là không được. Ăn

mặn như vậy mà vẫn mạnh, huyết áp vẫn bình thường vì sao? Vì cây bừa, chạy nhảy trời nắng mồ hôi ra đầm đìa, muối trong dưa trong cà trong mắm đều theo mồ hôi ra hết. Mỗi hôi ra nhiều bao nhiêu phải uống nước nhiều bấy nhiêu để thay thế. Lý do ăn mặn cần thiết để giữ nước. Người Nghi Lộc, Nghệ An thường từng cặp vác cưa đi cưa gỗ để lấy tiền, họ cưa suốt ngày giữa nắng mồ hôi ra nhễ nhại, người họ lực lưỡng ăn cơm nhiều, dưa và cà muối bao nhiêu cũng hết cho nên có câu:

“Thợ cưa ăn dưa nút bụng
Uống nước thì thụng bể bụng thợ cưa”.

Nay ta ở Âu Mỹ mùa lạnh có máy ấm, mùa nóng có máy lạnh, xe hơi nay đủ tiện nghi, ăn uống cái gì cũng có đầy đủ. Nếu ăn mà không làm gì để đào thải muối qua mồ hôi thì muối ở đâu nước ở đó. Nước nhiều trong máu dẫn đến huyết áp cao, dẫn tới tai biến mạch máu não, tim, thận v.v... và đương nhiên khó sống hoặc tàn tật. Cho nên ăn uống không thể không cẩn thận.

Nói chung nên ăn những đồ ăn dễ tiêu hóa, ít mỡ, ít chiên xào và phải hợp với thời tiết như Xuân hạ khí hậu nóng ẩm nên ăn nhiều rau trái, Thu Đông lạnh lẽo nên ăn nhiều thịt để lấy độ ấm. Cách nấu nướng theo tôi nên luộc hoặc hấp là tốt nhất vì ít gia vị.

(Theo Đông y tân giải - BS. Lê Văn Trục)