

PTS. DƯƠNG TRỌNG HIẾU

DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

PTS. DUONG TRONG HIEU

DUONG SIEN TRUONG THO

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 1998

MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN	6
LỜI GIỚI THIỆU	7
MỞ ĐẦU	12

PHẦN I

I. TÌM HIỂU LÝ LUẬN Y HỌC PHƯƠNG ĐÔNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ	15
--	----

- | | |
|--|----|
| 1. Tạng | 15 |
| 2. Dinh, vệ, khí, huyết, tinh, thần, tân, dịch | 23 |
| 3. Tam tiêu | 36 |

II. SƠ LƯỢC GIẢI PHẪU VÀ SINH LÝ CƠ THỂ CON NGƯỜI	39
---	----

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. Cơ quan tuần hoàn | 40 |
| 2. Cơ quan hô hấp | 45 |
| 3. Cơ quan tiêu hoá | 48 |
| 4. Cơ quan tiết niệu | 50 |
| 5. Hệ nội tiết và hệ thần kinh | 50 |

III. TÓM TẮT VÀI ĐẶC ĐIỂM SINH HỌC TUỔI GIÀ	55
---	----

IV. LAO ĐỘNG - ĂN UỐNG - NGHỈ NGƠI VÀ NGỦ	68
---	----

- | | |
|---|----|
| 1. Lao động | 68 |
| 2. Ăn uống (Giới thiệu một số thành phần trong thực phẩm) | 71 |
| 3. Nghỉ ngơi và ngủ | 72 |
| 4. Giới thiệu vài loại đậu làm thuốc | 84 |

PHẦN II

I. NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH	93
1. Thất tình (Nội nhân)	93
	3

2. Nguyên nhân bên ngoài (Ngoại nhân)	98
3. Do lao động, chấn thương và sinh hoạt thái quá	100
4. Béo bệu (Thừa trọng lượng)	102
II. BÍ QUYẾT CỦA NGƯỜI XUA TRONG PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH KÉO DÀI TUỔI THỌ - CÁCH GIỮ VỚI TỪNG TÀNG TRONG CƠ THỂ	104
1. Tàng phế	104
2. Tàng tỳ	106
3. Tàng tâm	107
4. Tàng thận	109
5. Tàng can	111
6. Bí quyết của người xua trong phòng và chữa bệnh kéo dài tuổi thọ	122
- Cách giữ sức khoẻ của người xua	122
- Cách phòng bệnh của người xua (5 điều cấm (ngũ cấm))	126
- Biện pháp phòng bệnh đối với người cao tuổi	129
III. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP CỤ THỂ	132
1. Luyện ý chí	132
2. Luyện khí	133
3. Luyện hình	139
4. Day huyết	146
5. Giới thiệu một phương pháp luyện tập kéo dài tuổi thọ (Dịch kinh căn)	150
6. Giới thiệu phương pháp luyện tập để phòng bệnh và tăng sức khoẻ (Hai mươi thế tập chữa bệnh)	157
7. Hồi xuân bảo vệ sức khoẻ	191
IV. NHỮNG CHÚ Ý VỀ PHƯƠNG DIỆN LUYỆN TẬP, SINH HOẠT	221

PHẦN III

I. XOA BÓP

227

1. Các thủ thuật cơ bản

228

2. Xoa bóp từng vùng

240

3. Áp dụng cụ thể xoa bóp, day, bấm huyệt trong
chữa bệnh

246

4. Vị trí huyệt theo vùng cơ thể

251

II. KHÍ CÔNG LIỆU PHÁP

258

1. Khái niệm

258

2. Phương pháp luyện tập

258

III. ĐÁNH GIÓ

263

IV. TRƯỜNG THO (Longévité)

265

PHỤ LỤC

269

1. Những điều cần biết khi sử dụng thuốc
y học cổ truyền

271

2. Giới thiệu bài thuốc cổ truyền

275

3. Chú ý sử dụng thuốc kháng sinh - Tìm hiểu về
nhóm thuốc thanh nhiệt của y học cổ truyền

279

4. Sốt - Một số triệu chứng rất hay gặp trong đời sống
cần biết để xử lý đúng, tránh điều đáng tiếc

286

5. Một số bệnh hay gặp trong mùa đông và cách
phòng chữa theo y học cổ truyền

291

6. Lê Hữu Trác chăm lo sức khỏe cho mọi nhà

297

7. Y học cổ truyền tham gia chăm sóc phục vụ y tế
cộng đồng. Chăm sóc sức khỏe ban đầu, góp phần
kéo dài tuổi thọ

303

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

306

LỜI GIỚI THIỆU

Được gọi là "Thọ" là những người trên 80 tuổi. Trên 70 gọi là lão.

Ai cũng muốn trường thọ. Chúng tôi thu thập các tài liệu trong và ngoài nước, các chứng cứ khoa học để lý giải về tại sao con người lại già. Từ đó đề xuất các biện pháp làm chậm cái già. Lão hoá có nhiều nguyên nhân. Phương pháp làm chậm lão hoá phải là tổng hợp từ giữ gìn trong bụng mẹ, quá trình sống, lao động, sinh hoạt, luyện tập v.v...

Sách cung cấp các kiến thức cơ bản về:

- + Cấu tạo cơ thể người theo y học hiện đại và y học cổ truyền.
- + Các nguyên nhân gây ốm đau.
- + Một vài chứng bệnh do cuộc sống tạo nên hay do sai lầm kém hiểu biết:

- * Chúng béo bệu.
- * Chúng sốt và sử dụng thuốc.
- * Tìm hiểu cách dùng thuốc của người xưa để tránh sai lầm dẫn tới bệnh tật.

* Phương pháp xoa bóp luyện tập để kéo dài tuổi thọ.
Kiến thức người xưa minh mông, trình độ người biên soạn có hạn. Khó tránh khỏi thiếu sót. Với lòng cầu mong đất nước thời mở cửa, chất lượng cuộc sống tăng dần, xã hội có nhiều người thọ.

Người thọ là tài sản "vô giá" của mỗi gia đình, mỗi cộng đồng, của xã hội. Chúng tôi giới thiệu cuốn sách này kính tặng mọi người, cầu mong đất nước "Ngày càng tăng tài sản vô giá".

Dương sinh có thể hiểu là cách bảo vệ, nuôi dưỡng sự sống, kéo dài tuổi thọ. Thọ trong điều kiện khoẻ mạnh là có căn cứ.

Ngay từ những năm 76 trước Công nguyên, thời Hoàng đế Vecpaxiam, có nhà văn cổ La Mã Fini đã ghi lại những người siêu thọ:

Vùng Aphecman và cùng sông Poco có 54 cụ sống trên 100 tuổi; 14 cụ 110 tuổi; 2 cụ 120 tuổi; 4 cụ 130 tuổi; 1835 ở Châu Âu có 3.000 cụ trên 100 tuổi. Cụ Henrigien Kixo người Scotlen sinh năm 1501 thọ 169 tuổi, con trai 109 tuổi. Khi cụ 100 tuổi vẫn đủ sức bơi qua sông.

Cụ Tomatpa 102 tuổi còn cưới vợ. Khi 120 tuổi lại cưới thêm một vợ nữa.

. Con cụ cũng thọ 123 tuổi.

Bá tước Arondo thọ 152 tuổi, khi mở tử thi bác sĩ Havay kết luận: sụn chưa bị lão hoá, tim não bình thường (Luân Đôn - Anh).

Cụ Dominicara cưới lần đầu lúc 115 tuổi lấy cô gái 16 tuổi.

Cụ Dacaylo ở Scotlen, 80 năm làm nghề thợ mỏ, thọ 133 tuổi.

Apden Mohamet là tộc trưởng, người Pakistan thọ 180 tuổi, con trai cụ thọ 200 tuổi.

Cụ Gion Raven Goi 172 tuổi, vợ 164 tuổi, cháu gái 90 tuổi.

Ở Nam Mỹ cụ Xontighori 181 tuổi, cụ bà Tenxaapdiva 180 tuổi. Đau đầu châu cho uống nhầm thuốc chết.

Trung Mỹ cụ Chuovarica 208 tuổi. Cụ Pito Soten (Hungari) thọ 185 tuổi. Cụ Tomat Cono thọ 208 tuổi, người đã sống qua 12 triều vua ở Anh. Lý Trụ Nhân (Trung Quốc) thọ 252 tuổi, khi 200 tuổi vẫn vào rừng hái thuốc.

Có gia đình như cụ Nampe 194 tuổi, cụ bà 173 tuổi, con trai 153 tuổi, nàng dâu 145 tuổi. Gia đình khác: cụ Piste 242 tuổi, cụ bà 221 tuổi, con trai 201 tuổi.

Viện hàn lâm A.A. Bôgomoletxo công bố:

31-6-1654 Hồng y giáo chủ Alma trông thấy ông già 80 tuổi bị bố đánh (105 tuổi) vì cãi ông nội 145 tuổi.

Theo thông báo của Tổ chức Y tế Thế giới, tuổi thọ trung bình ở các nước ngày càng tăng (Xem bảng).

TÊN NƯỚC	NĂM TUỔI	ĐÀN ÔNG
Nhật Bản	1988	75,80
I-xlan	1988	74,50
Thụy Điển	1987	74,20
Hy Lạp	1986	74,10
Thụy Sĩ	1988	74,01
Italia	1986	72,70
Pháp	1987	72,60
Anh	1988	72,50
Mỹ	1987	71,60
Hungari	1988	66,10
Guyana	1984	65,10
Liên Xô (cũ)	1987	65,10
Xurinan	1985	63,60
Goatêmala	1984	61,01
TÊN NƯỚC	NĂM TUỔI	ĐÀN BÀ
Nhật Bản	1988	81,90
Pháp	1987	81,10
Thụy Sĩ	1988	81,10
Thụy Điển	1987	80,40
Hà Lan	1987	80,30
Hy Lạp	1986	78,90
Lúc-Xămbua	1988	78,80
Áo	1988	78,70
Triều Tiên	1987	77,50
Ecuado	1987	71,70
Xurinan	1985	71,70
Xirilanca	1983	71,61
Trinidad	1983	71,40
Tôbagô	1983	71,40
Goatêmala	1984	64,60
Việt Nam	1984	68,00

Ở Việt Nam, nhiều báo cũng giới thiệu các cụ thọ trên 100 tuổi, 150 tuổi. Những người siêu thọ này thường là ở nông thôn và vùng rừng núi. Như vậy rõ ràng con người có khả năng sống trên 100 tuổi, thậm chí trên 200 tuổi, mà vẫn làm việc.

Vậy làm thế nào để kéo dài tuổi thọ?

Chúng tôi xin giới thiệu các bí quyết của người xưa tự chăm sóc sức khoẻ để phòng bệnh tật và cách tự chữa những chứng bệnh thường gặp để kéo dài tuổi thọ.

Người già khoẻ mạnh là tài sản vô giá cho mỗi quốc gia, mỗi gia đình. Người già cũng đóng nghĩa với kho kinh nghiệm. Qua nhiều năm hướng dẫn và theo dõi kết quả tập luyện của trên 100 khoa học trong hơn 20 năm, chúng tôi xin phép giới thiệu "bí quyết" kéo dài tuổi thọ. Nội dung:

- Tim hiểu lý luận của y học phương Đông đối với cơ thể.
- Tại sao con người bị ốm đau (hay nguyên nhân gây bệnh). Sơ lược sinh lý giải phẫu cơ thể.
- Bí quyết của người xưa trong phòng chữa bệnh, bao gồm tổng hợp các phương pháp giữ gìn, luyện tập, lao động, nghỉ ngơi, ăn uống, khí công, đánh gió.
- Phương pháp xoa bóp chữa một số chứng bệnh thường gặp.

Là vấn đề rất rộng, nhưng kiến thức còn hạn hẹp, sách vở không thể sưu tầm hết, nên khó tránh khỏi thiếu sót. Rất mong bạn đọc góp ý.

Ngày nay, khi chất lượng cuộc sống ngày càng được nâng cao cả về vật chất lẫn tinh thần thì số lượng người cao tuổi ngày càng gia tăng.

Năm 1950	người trên 60 tuổi	214 triệu
Năm 1975	người trên 60 tuổi	346 triệu
Ước tính năm 2000	người trên 60 tuổi	590 triệu
Ước tính năm 2025	người trên 60 tuổi	1.121 triệu

Như vậy chỉ 75 năm (1950-2025) người từ 60 trở lên tăng 423%.

Từ 1975-2025 (50 năm) tăng 223%.

Sự gia tăng người già xuất hiện ở các nước (phát triển và đang phát triển)

- Người từ 80 tuổi trở lên năm 1950 có 15 triệu.
- Năm 2025 sẽ là 111 triệu (tăng 64%).
- Tình ở các nước đang phát triển, số người trên 80 tuổi tăng 857%.
- Theo điều tra dân số 1989, ở Việt Nam có 4,6 triệu người trên 60 tuổi trong tổng số dân 64,4 triệu chiếm 7,2%.
- Năm 1995 có 5,5 triệu người trên 60 tuổi.
- Dự đoán năm 2000 sẽ là 5,9 triệu.
- Năm 2020 sẽ là 12,3 triệu.
- Ước tính từ 2000-2020 tốc độ tăng số người già là 2,8% mỗi năm.

Về chất lượng:

- + Sức khoẻ tốt là 8,3%
- + Sức khoẻ vừa là 65,5%
- + Sức khoẻ kém là 20,2%

Với lòng mong mỏi đất nước có nhiều người siêu thọ, nên chúng tôi biên soạn cuốn sách này để kính tặng những người cao tuổi.

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
DƯỠNG SINH - TRƯỜNG THỌ

Chịu trách nhiệm xuất bản
BS. NGUYỄN VĂN CỬ

Biên tập:
BS. TÔ DÌNH QUỠ

Sửa bản laser:
HUYỀN MY

Trình bày bìa:
PHÚC LỢI

In 1000 cuốn khổ 15x22cm tại Nhà in Tạp chí công sản
Số đăng ký xuất bản số 751/CXB cấp ngày 13/9/97
In xong và nộp lưu chiểu tháng 2/1998