Top of Form

TOA THUOC HAY

CHUA BENH TINH THAN VA THE XAC

I.Khỏe:

      Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) định nghĩa: “Khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất và hoàn cảnh, chứ không phải là một tình trạng không có bệnh tật hay tàn tật”..

    II. Bí quyết trường thọ:

      1. Chấp nhận với những gì mình đang có

      2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình

      3. Điều chỉnh để đạt được điều mong muốn.

   III. Ngừa bệnh tật:

      1. Không vui quá  hại tim

      2. Không buồn quá  hại phổi

      3. Không tức quá  hại gan

      4. Không sợ quá  hại thần kinh

      5. Không suy nghĩ quá  hại tỳ

      6. Xua tan hoài niệm cay đắng bằng  tha thứ và lãng quên

      7. Với người cao tuổi  tránh tranh luận hơn thua.

    IV. Ăn uống trong ngày:

        Một củ hành: chống ung thư

        Một quả cà chua: chống tăng huyết áp

        Một lát gừng: chống viêm nhiễm

        Một củ khoai tây: chống vỡ động mạch

        Một trái chuối: làm phấn chấn thần kinh, bớt lo âu, chống táo bón, giảm được béo

        Một quả trứng hay ít thịt nạc: chống suy dinh dưỡng

        Uống 1 đến 2 lít nước mỗi ngày: giải độc cơ thể.

     V. Triết lý của người Trung Hoa hiện đại:

       1. Một Trung Tâm là sức khỏe

      2. Hai Tí: Một tí thoải mái – Một tí nhiệt tình

      3. Ba Quên: Quên tuổi tác – Quên bệnh tật – Quên hận thù

      4. Bốn Có: Có nhà ở – Có bạn đời – Có bạn tri âm – Có lòng vị tha.

      5. Năm Phải: Phải vận động ,

Phải biết cười ,

Phải lịch sự hòa nhã ,

           Phải biết nói chuyện và   Phải coi mình là người bình thường..

    VI. Kiêng:

      1. Ít nói năng để dưỡng Nội Khí

      2. Kiêng sắc dục để dưỡng Tinh Khí

      3. Bớt ăn hăng mạnh để dưỡng Huyết Khí

      4. Đừng nhổ nước bọt để dưỡng Tạng Khí

      5. Chớ giận hờn để dưỡng Can Khí

      6. Chớ ăn quá độ để dưỡng Vị Khí

      7. Ít lo lắng để dưỡng Tâm Khí

      8. Tránh tà tâm để dưỡng Thần Khí.

  VII. Mẹ Têrêsa Calcutta khuyên:

      dành  giờ để suy nghĩ  Đó là nguồn sức mạnh.

      dành  giờ để cầu nguyện  Đó là sức mạnh toàn năng.

      dành  giờ cất tiếng cười  Đó là tiếng nhạc của tâm hồn.

      dành  giờ chơi đùa  Đó là bí mật trẻ mãi không già.

      dành  giờ để yêu và được yêu  Ưu tiên Thiên Chúa ban.

      dành  giờ để cho đi  Một ngày quá ngắn để sống ích kỷ.

      dành  giờ đọc sách  Đó là nguồn mạch minh triết.

      dành  giờ để thân thiện  Đó là đường dẫn tới hạnh phúc.

      dành  giờ để làm việc  Đó là giá của thành công.

      dành  giờ cho bác ái  Đó là chìa khóa cửa thiên đàng.

(LM  Đoàn văn Lữ)





[Ad feedback](http://sn127w.snt127.mail.live.com/mail/InboxLight.aspx?n=1613585783) | 



Bottom of Form

|  |
| --- |
| * © 2011 Microsoft
* [Terms](http://g.msn.com/0TO_/enus)
* [Privacy](http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=74170)
* [About our ads](http://g.msn.com/AIPRIV/en-us)
* [Advertise](http://g.live.com/9uxp9ad/adv-en-us??su=http://shared.live.com/Live.Mail)
 |