

# Một toa thuốc rất hay cho tinh thần & thể xác

## I. Sức khỏe:

Tổ chức Y Tế Thế Giới (**WHO**) định nghĩa: "Sức khỏe là một tình trạng **thoái 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. Phòng 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. Thức ăn & uống trong ngày:

1. **Một củ hành:** chống ung thư
2. **Một cà chua:** chống tăng huyết áp
3. **Một lát gừng:** chống viêm nhiễm
4. **Một khoai tây:** chống xơ vữa động mạch
5. **Một trái chuối:** phần chần thần kinh, bớt nỗi lo âu, chống táo bón, giảm béo mỡ
6. **Một quả trứng** hay ít thịt nạc: chống suy dinh dưỡng
7. **Một lít nước:** giải độc cơ thể mỗi ngày..

## V. Triết lý của người Trung Hoa hiện đại:

1. **Một Trung Tâm** là sức khỏe
2. **Hai Tí:** Một tí thoái 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 biết vận động
  - Phải biết tươi cười
  - Phải biết lịch thiệp
  - Phải biết trò chuyện
  - Phải biết khiêm tốn

## VI. Bảo Sinh Thái Ất Chân Nhân:

1. Ít nói năng để dưỡng **Nội Khí**
2. Kiên sắc dục để dưỡng **Tinh Khí**
3. Bớt ăn hằng 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.**

## VII. Hãy Dành Thì Giờ (theo ý Mẹ Thêrêsa)

1. Hãy dành thì giờ để suy nghĩ **Đó là nguồn sức mạnh**
2. Hãy dành thì giờ để cầu nguyện **Đó là sức mạnh toàn năng**
3. Hãy dành thì giờ để cất tiếng cười **Đó là tiếng nhạc của tâm hồn**
4. Hãy dành thì giờ chơi đùa **Đó là bí mật trẻ mãi không già**
5. Hãy dành thì giờ để yêu và được yêu **Ưu tiên Thiên Chúa ban**
6. Hãy dành thì giờ để cho đi **Một ngày quá ngắn để sống ích kỷ**
7. Hãy dành thì giờ đọc sách **Đó là nguồn mạch minh triết**
8. Hãy dành thì giờ để thân thiện **Đó là đường dẫn tới hạnh phúc**
9. Hãy dành thì giờ để làm việc **Đó là giá của thành công**
10. Hãy dành thì giờ cho bác ái **Đó là chìa khóa cửa thiên đàng.**

Bài này do THNS Nguyễn Duy Đoàn, Ca Trưởng Ca Đoàn LTO Nghĩa Sinh  
gửi tặng ngày 27-02-2011  
(Author unknown)