

## อายุวัฒนะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2552

ขอคิดด้วยคน

ระยะหลัง ๆ อายุจะเริ่มเหลือน้อยลงทุกที หากได้ยีนว่าใครมีอายุวัฒนะ ทำให้มีชีวิตยืนยาว ก็จะไปหา ไปซื้อมาทานทันที โดยหวังเพียงว่าให้มีชีวิตยืนยาวกับคนอื่นเขาบ้าง

บ่อยครั้งที่ได้มีโอกาสพบกับผู้สูงอายุ ก็มักจะสอบถามถึงการดำรงชีวิตของแต่ละท่านว่า ทำอย่างไรท่านจึงมีอายุยืนยาว มีพฤติกรรมในการกิน การอยู่ การนอน และการบริหารร่างกายอย่างไร

วันก่อนได้เดินออกกำลังกายหน้าหมู่บ้านพัก เจอกับคุณตาที่ถีบสามล้อรับจ้างคนหนึ่ง ดูอายุมากแล้ว แต่ยังแข็งแรง สามารถถีบสามล้อรับจ้างคุณทั่วไปได้อย่างสบาย แต่พอสอบถามอายุแล้ว ถึงกับตกใจ คุณตาบอกแบบอายุ ๆ ว่า ...ปีนี้อายุ ๘๒ ปีแล้ว...

คุณตาบอกว่า... ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นครั้งคราว อาหารที่รับประทานจะเน้นพืชผัก ผลไม้ และปลา เป็นหลัก สำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์บอกว่าไม่ชอบทาน ย่อยยาก และไม่มีตั้งค์ซื้อ

และสิ่งสำคัญคุณตาบอกว่า...อย่าไปเครียด กินง่าย อยู่ง่าย ทำให้ชีวิตง่าย ๆ เข้าไว้

แต่วันก่อนได้อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งได้บอกถึงการทำวิจัยของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้บอกถึงกฎเหล็กที่ทำให้อายุยืนถึง ๑๐๐ ปี ไว ๔ ข้อ คือ

๑) ควบคุมน้ำหนักตัวเอง

๒) ห้ามสูบบุหรี่

๓) ให้มันเดินทุกวัน อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ชั่วโมงครึ่ง

๔) กินแต่อาหารบำรุง ได้แก่กินเนื้อสัตว์เล็กน้อย กินพืชผัก ผลไม้ และข้าวกล้อง

ทุกท่านก็คงปรารถนาอายุมันขวัญยืน หากลองทำดูก็จะดีไม่น้อย เพื่อจะได้อยู่สร้างประโยชน์ให้แก่ลูกหลาน ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ และทั้งกายสังขารไปในเวลาอันควรต่อไป... อย่าลืมหาความดีไว้มาก ๆ แล้วอายุก็จะยืนดังปรารถนา