

## ทำได้ 4 อย่าง อายุยืนแน่!! ( ใครอยากอายุยืน ต้องรีบอ่านนะครับ! )

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2551



จากการสำรวจผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปี ในกรุงปักกิ่ง เพื่อหาเคล็ดลับในการมีอายุยืนนั้น พบว่า ปัจจัยสำคัญไม่ใช่การกินดีอยู่ดี หรือการมีเงินทองมากมาย

ผู้สูงอายุแปลกมาก เข้านอนแต่เช้าและตื่นนอนแต่เช้า ก็มีสุขภาพแข็งแรงดี

บางคนเข้านอนตอนดึกและตื่นนอนสาย บางคนไม่รับประทานเนื้อสัตว์

แต่บางคนก็ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังเป็นเนื้อติดมันด้วย

และบางคนไม่สูบบุหรี่ แต่ก็มีบางคนที่ชอบสูบบุหรี่เช่นกัน บางคนไม่ดื่มชา บางคนดื่มชา

แต่ละคนมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่และนิสัย ที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป

แต่อย่างไรก็ดี มี 2 ข้อ ที่ผู้สูงอายุเหล่านี้มีเหมือนกัน

**ข้อแรก** คือผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง แต่ละคนจะเป็นคนใจกว้าง

มีนิสัยสบาย ๆ มีจิตใจดีไม่มีแม่แต่คนเดียวที่เป็นคนใจคับแคบ อารมณ์หุนหันพลันแล่น หรือมี  
นิสัยดื้อดึงเอาแต่ใจ

ทั้งนี้ เป็นเพราะคนที่มีจิตใจคับแคบ หุนหันพลันแล่นนั้น จะมีอายุไม่ถึง 100 ปี

ส่วนมากอายุได้ 50 – 60 ปี ก็จะจากไปแล้ว ถ้าไม่เป็นมะเร็ง ก็เป็นเส้นเลือดอุดตันเสียชีวิตไป

**ข้อที่สอง** คือ ไม่มีผู้สูงอายุที่อายุยืนแล้ว แม่สักคนที่เป็นคนขี้เกียจ

นี่เป็นความจริง ถ้าหากไม่ใช่คนชอบใช้แรงงาน ก็เป็นคนชอบออกกำลังกาย

ศาสตราจารย์ หงจาวกวง ได้กล่าววลี 4 คำสำหรับ **การมีอายุยืน**คือ

**หมอดีที่สุด คือ ตัวเอง ยาที่ดีที่สุด คือ อาหาร**

**การรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกาย จิตใจที่ดีที่สุด คือ จิตที่สงบมีเมตตา**

ที่มา...ธรรมะ (มังกรสีรุ้ง)      นำมาฝากโดยอาตี๋ ม่อน