

Theo WHO, **Sức khỏe là “một trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội, chứ không phải chỉ là không có bệnh hay thương tật.”** (Health is “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”)

Sức khỏe không chỉ là “không bệnh”, mà là khả năng sống có ý nghĩa: tự chăm sóc, đi lại, suy nghĩ sáng suốt, gắn bó với người thân, phục vụ cộng đồng và an trú nội tâm. Với người cao niên, mục tiêu thực tế không phải tìm một phương thuốc toàn năng, mà là bồi dưỡng đều đặn năng lực nội tại của thân–tâm–trí, đồng thời tạo một môi trường sống nâng đỡ chức năng ấy.

Với chúng tôi, đây không chỉ là định nghĩa “Sức Khỏe” mà còn là nội dung của “Hạnh Phúc” theo nghĩa tương đối của kiếp người hiện sinh! Và để hiểu tường tận nội dung của loại Hạnh-Phúc-Hiện-Sinh cũng như làm sao để đạt đến, tôi đã dành nhiều thời gian và công sức sưu tập tài liệu để hoàn thành tập tài liệu này, trước hết, cho bản thân và gia đình, sau đó là chia sẻ đến những ai muốn **“KHỎE ĐỂ HẠNH PHÚC”!**

Với rất nhiều tài liệu tích lũy trong thời gian dài, kết hợp với nội dung chương trình **ICOPE của WHO (Integrated Care for Older People - Chăm sóc tích hợp cho người cao tuổi)** là chương trình nhằm mục đích ngăn chặn, làm chậm hoặc đảo ngược sự suy giảm năng lực thể chất và tinh thần ở người cao tuổi qua việc đánh giá **Năng lực nội tại**, chúng tôi đã hoàn thành 2 tài liệu dài.

Xin giới thiệu cùng những bằng hữu quan tâm những chủ đề gợi hướng tìm hiểu cho những ai muốn có một tuổi-già-hạnh-phúc.

## **KHỎE ĐỂ HẠNH PHÚC**

### **Một hành trình khoa học và nhân văn về Thân – Tâm – Trí cho người cao tuổi**

\*\*\*

- I. CHÚNG TA THỰC SỰ MUỐN GÌ Ở NHỮNG NĂM THÁNG CUỐI CỦA ĐỜI NGƯỜI?
- II. CON NGƯỜI KHÔNG PHẢI LÀ MỘT TẬP HỢP CÁC CƠ QUAN
- III. TỪ NGŨ TẠNG – LỤC PHỦ ĐẾN CÁCH NHÌN HIỆN ĐẠI
- IV. CƠ THỂ CÓ MỘT “DÀN NHẠC HORMONE”
- V. NÃO KHÔNG SỐNG MỘT MÌNH
- VI. TY THỂ: NƠI SỰ SỐNG “ĐÓT” NĂNG LƯỢNG
- VII. NO (Nitric oxide): MỘT PHÂN TỬ NHỎ VỚI VAI TRÒ RẤT LỚN
- VIII. VAGUS: ĐƯỜNG DÂY LIÊN LẠC GIỮA NÃO VÀ NỘI TẠNG
- IX. CƠ BẮP: “CƠ QUAN NỘI TIẾT” BỊ BỎ QUÊN
- X. DINH DƯỠNG: CHÚNG TA ĐANG “LẬP TRÌNH” CƠ THỂ BẰNG THỨC ĂN
- XI. GIẤC NGỦ: KHI CƠ THỂ KHÔNG “TẮT” MÀ ĐANG SỬA CHỮA

XII. STRESS: KHI HỆ THỐNG BẢO ĐỘNG KHÔNG CHỊU TẮT  
XIII. TÂM LÝ VÀ CẢM XÚC CŨNG LÀ SỨC KHỎE  
XIV. XÃ HỘI: MỘT “CƠ QUAN” KHÔNG CÓ TRONG GIẢI PHẪU HỌC NHƯNG CÓ TRONG HẠNH PHÚC  
XV. MỤC ĐÍCH SỐNG: “TÔI THỨC DẬY VÌ ĐIỀU GÌ?”  
XVI. TỪ NÃO ĐẾN TIM, TỪ RUỘT ĐẾN CƠ: NHỮNG “AXIS” CỦA CON NGƯỜI  
XVIII. PHÒNG BỆNH, PHÁT HIỆN SỚM VÀ SỐNG TỐT VỚI BỆNH  
XIX. HẠNH PHÚC KHÔNG PHẢI LÀ MỘT HORMONE  
XX. MỘT NGÀY SỐNG KHỎE CÓ THỂ ĐƠN GIẢN ĐẾN MỨC NÀO?  
XXI. BẦY “LIỀU THUỐC” KHÔNG CẦN ĐƠN THUỐC  
XXII. NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI CAO NIÊN NÊN ĐẶC BIỆT TRÁNH  
XXIII. MỘT CÁCH NHÌN MỚI VỀ “SỨC KHỎE”  
XXIV. BẢN ĐỒ CỦA MỘT CON NGƯỜI KHỎE MẠNH  
XXV. MỘT TRIẾT LÝ SỐNG CHO TUỔI CAO  
XXVI. MƯỜI NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA TUỔI GIÀ KHỎE MẠNH  
XXVII. CUỐI CÙNG, HẠNH PHÚC LÀ GÌ?  
LỜI KẾT  
MỘT LỜI NHẮN CUỐI CÙNG CHO NHỮNG NGƯỜI BẠN CAO NIÊN

## **TÀI LIỆU II (Tập sách nhỏ dạng booklet)**

### **CHUYÊN KHẢO TỔNG HỢP VỀ SỨC KHỎE THÂN – TÂM – TRÍ THEO ĐỊNH NGHĨA WHO**

*Tích hợp Y học hiện đại – Đông phương – sinh học hệ thống – khoa học hành vi – dinh dưỡng – lối sống*

#### **DANH MỤC:**

##### **CHƯƠNG 1 – Sức khỏe theo WHO và triết lý Đông – Tây về Thân – Tâm – Trí**

Giải thích nền tảng: sức khỏe là trạng thái cân bằng động; sự giao thoa giữa WHO – y học hiện đại – Đông y – triết học.

##### **CHƯƠNG 2 – Hệ hormone của con người: ngôn ngữ điều khiển Thân – Tâm – Trí**

Phân tích sâu từng hormone: cortisol, melatonin, serotonin, dopamine, insulin, leptin, ghrelin, estrogen, testosterone, progesterone, oxytocin, endorphin.

##### **CHƯƠNG 3 – Các trục điều hòa (Axes): HPA – HPT – HPG – Ruột–Não – Tim–Não – Miễn dịch–Não**

Giải thích cơ chế, vai trò, rối loạn, cách phục hồi từng trục.

##### **CHƯƠNG 4 – Nhịp sinh học (Circadian Rhythm): đồng hồ trung ương – đồng hồ ngoại biên – đồng hồ ty thể**

Bao gồm: ánh sáng – giấc ngủ – ăn uống – vận động – hormone – tuổi tác – đồng hồ miễn dịch.

##### **CHƯƠNG 5 – Lục phủ – Ngũ tạng và tương quan với sinh lý học hiện đại**

Giải thích từng tạng phủ theo Đông y, đối chiếu với giải phẫu – sinh lý – nội tiết – thần kinh – miễn dịch.

## **CHƯƠNG 6 – Các hệ trong cơ thể: thần kinh – nội tiết – miễn dịch – tiêu hóa – tuần hoàn – hô hấp – cơ xương – vi sinh vật**

Phân tích sâu vai trò từng hệ, sự tương tác, các rối loạn thường gặp ở người cao tuổi.

## **CHƯƠNG 7 – Trục Ruột – Não: vi sinh vật, serotonin, miễn dịch niêm mạc, viêm hệ thống, SIBO – IMO – IBS – IBD**

Chương này rất quan trọng cho người cao niên: ruột quyết định tâm trạng, trí nhớ, miễn dịch.

## **CHƯƠNG 8 – Dinh dưỡng người cao tuổi: chống viêm – chống oxy hóa – bảo vệ ty thể – ổn định đường huyết – tăng cơ – bảo vệ xương**

Bao gồm: protein, omega-3, vitamin D, magie, kẽm, chất xơ, polyphenol, prebiotic – probiotic, FODMAP, chế độ ăn theo nhịp sinh học.

## **CHƯƠNG 9 – Hệ miễn dịch và lão hóa: miễn dịch bẩm sinh – thích nghi – viêm mạn – miễn dịch niêm mạc – miễn dịch ruột – miễn dịch thần kinh**

Giải thích miễn dịch suy giảm theo tuổi, cách phục hồi.

## **CHƯƠNG 10 – Thiền – hơi thở – thần kinh tự chủ: phục hồi hệ Parasympathetic – tăng HRV – giảm cortisol – tăng oxytocin**

Bao gồm: thở 4-6, thở bụng, thiền chánh niệm, thiền thân – tâm – khí, thiền vi sinh vật ruột.

## **CHƯƠNG 11 – Lối sống bảo vệ Thân – Tâm – Trí: vận động – giấc ngủ – xã hội – cảm xúc – trí tuệ – môi trường**

Một chương thực hành: mô hình sống 24 giờ – 7 ngày – 30 ngày theo nhịp sinh học.

## **CHƯƠNG 12 – Ngăn ngừa sa sút thể chất – tinh thần – trí tuệ ở người cao tuổi**

Bao gồm:

Sa sút cơ – xương – khớp

Sa sút miễn dịch

Sa sút trí nhớ – nhận thức

Sa sút cảm xúc – tâm lý

Sa sút xã hội (cô đơn, mất kết nối)

Chiến lược can thiệp toàn diện