

# Cười giòn cho

**BÁC SĨ LƯƠNG LÊ HOÀNG,**  
TRUNG TÂM OXY CAO ÁP, TPHCM.

**B**a ngày Tết là dịp để người người chúc nhau sống lâu trăm tuổi. Thật lòng hay không là chuyện khác. Khó chỉ ở chỗ làm sao để thọ đến thế? Bằng chứng là trăm năm trong cõi người ta, cho dù có làm ăn vững bụng nhờ Ngân hàng Á Châu (ACB) thì chữ tiền chữ mệnh vẫn tiếp tục ghét nhau dài dài, có tiền chưa chắc mua được sức khỏe.

Đáng tiếc vì tế bào, dưới lăng kính y học, thừa sức sống lâu hơn trăm tuổi, nhưng con người mười người hết chín rười gầy gánh dọc đường. Đáng tiếc hơn nữa là bí quyết sống lâu, cũng theo kết quả nghiên cứu khoa học hẳn hoi, lại không quá phức tạp đến độ phải đến bệnh viện nước ngoài để... đo huyết áp! Chẳng qua là vì nhiều người chưa biết cách tận dụng một loại thuốc bổ tuyệt vời, ít phản ứng phụ, có sẵn bên mình, lại thêm miễn phí! Ông bà chẳng dạy “tiếng cười bằng mười thang thuốc bổ” đó sao?! Tại sao chỉ cười trong 3 ngày Tết? Tại sao không cười quanh năm suốt tháng?

Nhờ kỹ thuật chụp hình cơ thể bằng tia hồng ngoại, các nhà nghiên cứu đã chứng minh là toàn bộ cơ thể được cung ứng dưỡng khí tối đa trong lúc cười nhờ chuyển động hài hòa của nhiều bắp thịt, từ trên xuống dưới, từ cơ mặt xuống đến cơ thắt lưng; từ ngoài vào trong, từ cơ thành bụng cho đến hoành cách mạc. Cười chẳng khác nào một hình thức vật lý trị liệu với tác dụng kép, vừa tập thể dục, vừa mát-xa giúp mạch máu, mô liên kết, da niêm... thêm phần dẻo dai. Cười không khác gì một loại thể thao nhẹ nhàng không đòi hỏi dụng cụ, cũng không mất sức, nhờ đó tim cải thiện hoạt động vô cùng thoải mái.

Cười càng lớn tiếng, cười càng lâu thì hoành cách mạc, cơ quan nằm giáp ranh giữa ngực và bụng còn có tên là “trái tim thứ hai”, càng rung chuyển theo nhịp co thắt của khí quản. Lượng máu đến nội tạng nhờ đó gia tăng như có bàn tay xoa bóp nhịp nhàng bên trong khoang bụng, kể cả lượng máu đến vùng chậu. Quy trình tiêu hóa và biến dưỡng nhờ đó được cải thiện giúp gia chủ ăn ngon, dễ tiêu, ít khi đau bao

tử... Bên cạnh đó, chức năng sinh dục, đặc biệt ở phụ nữ, được hưng phấn thấy rõ sau trận cười bể bụng. Không lạ gì khi trong phác đồ điều trị chứng lạnh cảm của một trung tâm phục hồi nổi tiếng ở Đức là chương trình chiếu phim hài hước mỗi tối. Riêng với các ông, nếu hiểu rồi thì đừng đại dột chọc cười bà xã nếu gặp bữa mệt nhoài vì công việc để rồi oan ôi ông địa vì mang tiếng ham phở rồi bỏ cơm.

Cũng nhờ cơ chế trợ tim như vừa mô tả, cười có công năng điều hòa huyết áp không thua gì thuốc tốt, lại thêm lợi điểm là... miễn phí! Hơn thế nữa, tác dụng hạ áp của tiếng cười không chỉ nhất thời ngắn hạn trong lúc đang vui. Các nhà nghiên cứu ở Đại học Graz, nước Áo, đã chứng minh là người tập cười mỗi ngày vài lần, trước hay sau bữa ăn cũng được, nhưng trong 4 tuần

liên tục, có huyết áp ổn định hơn xa nhóm đối chứng không chịu nghe răng quên đời đen bạc.

Về mặt nội tiết, một trong những hoạt chất quan trọng được phóng thích trong lúc cười là endorphin. Chất này, bên cạnh tác dụng gây lạc quan yêu đời khiến gia chủ mỗi ngày không cần tìm cũng có một niềm vui, đồng thời tương tranh với các chất sinh đau trong bệnh thấp khớp, viêm thần kinh... Cười vì thế là liều thuốc giảm đau không mất tiền mua. Điều đáng tiếc là tác dụng giảm đau của tiếng cười, theo ghi nhận từ nhiều công trình nghiên cứu ở Ấn Độ, không đủ để ức chế cơn đau cấp tính, như đau răng, đau do sỏi thận... Tuy vậy, cười cho nhiều, cười cho thường vẫn là yếu tố để giảm thiểu cường độ và tần số của cơn đau, nhất là ở nạn nhân



ẢNH TRẦN VIỆT ĐỨC

# đủ trăm năm

của con thiên đầu thống, của con đau bụng kinh. Trong con đau, bớt nhiều hay ít vẫn tốt hơn còn nguyên 100%!

Cũng dựa vào cơ chế vận hành của endorphin, cười có tác dụng trung hòa hoạt tính của các loại nội tiết tố được phóng thích một cách thặng dư từ tuyến giáp trạng, tuyến thượng thận trong tình huống stress. Người bắt đầu ngày mới với nụ cười là người biết cách tránh xa con đường dẫn đến bệnh viện vì hậu quả của stress. Người biết cách cười xả hơi trong giờ giải lao là người tiết kiệm được tiền cho thầy thuốc và được phòng vì đủ thứ bệnh lật vật. Bằng chứng là lượng kháng thể Immunglobulin tăng lên thấy rõ trong nước bọt và trong vùng hầu họng của người cười nhiều. Nên ráng cười cho nhiều dù trời có chuyển mưa buồn cách mấy để phòng cảm lạnh do phải



lội đường ngập nước về nhà. Đừng quên nghĩ đến chuyện gì đó khôi hài để có thể cười tùm tùm trong lúc tìm lối thoát giữa biển xe vì theo các nhà nghiên cứu về stress, không có căng thẳng nào độc hại cho bằng nỗi tức giận khi ngày nào cũng kẹt xe.

Sức kháng bệnh tất nhiên cũng phần ứng thuận lợi ở người cười nhiều hơn khóc. Theo kết quả nghiên cứu ở Đại học Loma Linda, Hoa Kỳ, thực bào, tế bào có nhiệm vụ săn lùng và nuốt sống tế bào ung thư, được sản xuất nhanh hơn và nhiều hơn trong lúc cười hả hê. Nói cách khác, mỗi trận cười ha hả là một lần tế bào ung thư lãnh đợt tấn công bằng vũ khí sinh học của chính gia chủ. Đã sợ ung thư mà hay khóc thì bệnh không mời cũng đến. Tại sao không đổi ngược mũi dùi? Tại sao không theo chiến thuật du kích bằng cách dùng tiếng cười để không ngừng đánh phá tế bào ung thư đang chực chờ đầu đó?

Người bệnh tiểu đường thường khó tránh méo mặt vì tiêm thuốc, vì kiêng cử. Bớt được chuyện đó đỡ khổ biết bao. Ấy là vì chưa biết tận dụng mặt mạnh của tiếng cười. Chuyên gia về bệnh nội tiết ở đại học Freiburg, CHLB Đức, sau khi so sánh lượng đường trong máu trước và sau khi cười đã mạnh dạn khuyên người bệnh tiểu đường không những nên cười nhiều lần trong ngày mà nhớ cười cho giòn trước và sau khi ăn để hỗ trợ tác dụng của thuốc.

Thêm vào đó, bên cạnh endorphin, nội tiết tố dopamin cũng là thành phần được hưng phấn trong lúc cười vui. Nhờ sự hiện diện của chất này, càng nhiều đợt trong ngày càng tốt, mà "tiểu nhân" giữ được tính sắc bén trong suy luận, lạc quan trong giao tiếp, sáng tạo trong tư duy. Cần gì phải nhờ đến thuốc tăng lực, cần gì phải học thêm buổi tối khi người người đều có sẵn trong tay, đúng hơn là trong miệng, phương tiện giúp mình, giúp người, giúp đời tràn ngập niềm vui bằng cách "tiểu ngạo giang hồ"?!  
Trông mặt hay bắt hình dong. Đừng tưởng người hay cười là người dễ tham sân si vì ham vui rồi tránh cười vào ngày mừng một hay ngày rằm. Biết cách cười mới là ngộ cách sống

thanh tâm. Đừng quên một trong những nguyên tắc cơ bản của thiền định là thả lỏng bắp thịt để chống tình trạng co thắt. Bằng chứng là đâu có ai ngồi thiền với gương mặt bặm trợn như muốn ăn tươi nuốt sống ai đó, với sắc diện lo lắng vì giá vàng lên xuống không ngừng, vì ngân hàng chưa chịu hạ lãi suất! Chính vì thế mà khó có phương pháp nào thư giãn khéo hơn động tác cười. Làm gì có thể co thắt bắp thịt cho nổi lúc đang tít mắt cười rộ! Không có gì khó hiểu khi cười đã từ lâu là thành phần không thể thiếu trong chương trình tập yoga. Cũng không lạ gì khi thầy thuốc ở Ấn Độ đã áp dụng phương pháp cười tập thể trong phác đồ điều trị nhiều bệnh mãn tính, tất nhiên với kết quả khả quan đến độ liệu pháp này đang được phổ biến ở nhiều nước phương Tây, nơi cư dân thường khi sinh bệnh vì cau có.

Cười đúng là thuốc tốt nhờ ít phản ứng phụ. Tuy vậy, cần tắc vô áy náy, đừng cười nhạo người khác quá đáng rồi sinh thêm thù bớt bạn, nhiều khi có thể dẫn đến chấn thương sọ não! Trong nhiều trường hợp, do không đọc kỹ hướng dẫn trước khi dùng, có thể đau bụng quận đến gần... đứt ruột vì cười cầm không được. Tốt hơn, cũng như uống bia, nhiều lần không sao, miễn là mỗi lần đừng quá cần câu. Cười kiểu nào cũng được tùy theo cá tính, cười thầm càng hay trong thời buổi ám tiền khó phòng, miễn tránh được cảnh cười ra... nước mắt!

Chỉ cười trong ba ngày Tết đương nhiên không đủ. Đời đắng nào cũng là bể khổ. Khóc thêm nào có ích gì! Tại sao không biến lời phê bình ngày xưa "Người An Nam ta cái gì cũng cười!" của Nguyễn Văn Vĩnh thành bí quyết để làm tiên phải đạo cho đủ hai lần năm mươi năm cuộc đời? Tại sao không cười thường hơn để thầy thuốc phải ngồi chơi xơi nước... là?

*Trăm năm trong cõi người ta*

*Nhờ cười khỏi bệnh còn gì khéo hơn* ■