

Bí Quyết Sống Khỏe Mạnh

Các nhà nghiên cứu đã khó nhọc để chứng minh một lẽ thật mà Kinh Thánh đã thiết lập từ lâu: con người là toàn diện. Chúng ta thường nói đến con người có ba phần: thể xác, trí tuệ và tinh thần. Ba phần này liên kết chặt chẽ với nhau và không thể tách rời được. Những gì ảnh hưởng tới trí óc thì cũng ảnh hưởng tới thân thể. Phần thuộc linh cũng ảnh hưởng trên phần thuộc thể và ngược lại. Chúng ta là con người toàn diện.

Thí dụ, các khoa học gia đã nghiên cứu và thấy rằng tiếng cười vui vẻ, sung sướng đã gây ảnh hưởng tốt trong hệ thống miễn dịch. Bạn có thể giúp thân thể mình chống lại bệnh tật bằng sự vui vẻ! Những cuộc nghiên cứu này cho thấy trí óc và thân thể làm việc chặt chẽ với nhau.

Cách đây hàng ngàn năm, lời Đức Chúa Trời đã chỉ rõ sự

liên hệ quan trọng này mà gần đây ngành y tế đã chấp nhận:

“Lòng vui mừng vốn một phương thuốc hay; còn trí nào sờn làm xương cốt khô héo” (Châm ngôn 17:22).

Theo sứ đồ Giăng, trí óc và thân thể liên hệ mật thiết với nhau. “Hỡi kẻ rất yêu dấu, tôi cầu nguyện cho anh được thịnh vượng trong mọi sự, và được khỏe mạnh phần xác anh cũng như đã được thịnh vượng về phần linh hồn anh vậy” (3 Giăng 2).

Đấng Tạo Hóa muốn chúng ta “được khỏe mạnh.” Lời Chúa là nguồn lực sức khỏe chúng ta, cũng như nguồn lực sự sống đời đời. Vì sức khỏe thuộc thể, thuộc linh và trí tuệ liên kết với nhau, sứ đồ Phao-lô kêu gọi chúng ta, “Anh em hoặc ăn, hoặc uống, hay là làm sự chi khác, hãy vì sự vinh hiển Đức Chúa Trời mà làm” (I Cô-rinh-tô 10:31).

Sau đây là tám nguyên tắc để thực hành nếu bạn muốn sống mạnh khỏe và hữu ích:

1. KHÔNG KHÍ TRONG SẠCH

Không người nào có thể sống nếu không hít thở khí trời. Muốn máu được tốt, chúng ta phải thở không khí trong sạch. Nếu ta hít sâu và dài thì phổi sẽ đẩy không khí, và làm cho máu ta được lọc sạch. Ban ngày hay ban đêm, trong nhà và nơi làm việc phải luôn luôn được thoáng khí. Điều này giúp máu chúng ta phân phát đầy đủ dưỡng khí cho các tế bào trong thân thể. Thở sâu trong khi đi bộ buổi sáng là cách tốt nhất để đem dưỡng khí vào thân thể chúng ta.

Loại không khí chúng ta thở cũng rất quan trọng. Đừng hít thở khói, hơi độc hay không khí bị ô nhiễm. Khói thuốc lá làm ô nhiễm không khí trầm trọng và là một trong những kẻ sát nhân lớn nhất ngày nay. Các nghiên cứu khoa học đã thấy sự liên hệ giữa hút thuốc lá và ung thư phổi, bệnh khí thũng, và bệnh tim. Chất ni-cô-tin ở trong thuốc lá nằm trong máu người nghiện sẽ làm cho sự cai hút thuốc là một điều rất khó khăn. Hút thuốc lá sẽ giết 12 triệu người mỗi năm và tình trạng này sẽ tăng nếu con người không cải thiện.

2. ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Trong tuần lễ tạo thế, Đức Chúa Trời tạo nên ánh sáng trước tiên vì đó là điều cần thiết cho sự sống của thực vật và động vật trên trái đất. Ánh nắng mặt trời có nhiều lợi ích:

1. Mỗi sáng sớm hoặc xế chiều mà phơi nắng từ 15 tới 30 phút, thì da sẽ tự tạo sinh tố D cho cơ thể. Sinh tố D giúp máu tạo chất vôi (calcium) và chất lân (phosphorus). Vôi và lân cấu tạo và tu bổ xương.

2. Ánh nắng mặt trời tiêu diệt vi trùng và vi khuẩn.

3. Mặt trời cho thảo mộc năng lượng để biến hóa thán khí và nước thành chất bột (carbohydrates). Thiếu sự tiêu hóa đó, thú vật và người sẽ chết đói.

Trong Kinh Thánh, ánh sáng tượng trưng cho sự hiện diện của Đức Chúa Trời (Thi thiên 18:28; Giăng 1:4-9). Sự sáng thiêng liêng (sự hiểu biết Đức Chúa Trời) cần cho đời sống đạo đức và thuộc linh (I Giăng 1:5).

3. TIẾT ĐỘ

Kinh Thánh nói nhiều đến sự tiết độ, nghĩa là vừa phải. “Hãy bước đi theo Thánh Linh, chớ hề làm trọn những điều *ưa muốn của xác thịt*.” Những điều ưa muốn của xác thịt là “. . . ghen ghét, buồn giận, cãi lẫy, bất bình, bè đảng, ganh gố, *say sưa, mê ăn uống*. . . Nhưng trái của Thánh Linh, ấy là lòng yêu thương, sự vui mừng, bình an, nhịn nhục, nhân từ, hiền lành, trung tín, mềm mại, *tiết độ*” (Ga-la-ti 5:16-22).

Kinh Thánh cũng nói về các bậc thang mà ta cần tiến tới, “Anh em phải gắng sức thêm cho đức tin mình sự *nhơn đức*, thêm cho *nhơn đức* sự học thức, thêm cho học thức sự *tiết độ*. . .” (II Phi-e-rơ 1:5-7).

Chúng ta cần tiết độ trong sự ăn uống, nghỉ ngơi, trang phục, và làm việc. Ăn uống quá độ dù thức ăn lành mạnh nhất

cũng gây ra bệnh hoạn.

Kinh Thánh nói gì về rượu? “Rượu khiến người ta nhạo báng, đồ uống say sưa làm cho hỗn hào; phàm ai dùng nó quá độ chẳng phải là khôn ngoan” (Châm ngôn 20:1). “Kẻ trộm cướp, kẻ hà tiện, kẻ say sưa. . . đều chẳng hưởng được nước Đức Chúa Trời” (I Cô-rinh-tô 6:10).

Rượu kích thích dạ dày, làm cho dạ dày chảy máu. Dùng rượu thường xuyên làm cho gan có nhiều mỡ, gây bệnh chai gan, viêm gan, và nhiều thứ bệnh khác. Trà và cà phê cũng là những thức uống độc hại, kích thích thần kinh và khiến người dùng thường xuyên bị nghiện, rất khó bỏ.

4. SỰ NGHỈ NGƠI

Cơ thể cần được nghỉ ngơi để bồi bổ lại. Chúng ta cần thì giờ cho việc giải trí hay nghỉ ngơi để giảm bớt những căng thẳng của trách nhiệm trong việc làm và gia đình. Một số người đau ốm vì làm việc quá độ. Chúng ta biết rằng nghỉ ngơi, và ăn uống giản dị là điều cần thiết để phục hồi sức khỏe. Thì giờ chúng ta dành mỗi ngày để suy gẫm, cầu nguyện và học Kinh Thánh sẽ giúp bồi dưỡng phần thuộc thể cũng như thuộc linh.

Đức Chúa Trời biết chúng ta cần nghỉ ngơi. Vì thế, Ngài ban cho chúng ta ban đêm để nghỉ. Theo luật chung, công việc ban ngày không nên kéo dài tới chiều tối. Nếu công việc ban ngày được hoàn tất, thì làm thêm buổi tối là thặng dư, và cơ thể làm việc quá độ sẽ đau bệnh.

Ngài cũng ban cho chúng ta ngày nghỉ hằng tuần là ngày thứ Bảy Sa-bát. Nếu nghỉ ngơi trong ngày này, chúng ta sẽ có thì giờ thờ phượng Chúa, thông công mật thiết với Ngài và những người đồng đức tin. Thân thể, trí tuệ và tâm linh của chúng ta sẽ được tăng trưởng và bồi bổ. Đấng Cứu Thế là gương



mẫu của chúng ta trong mọi sự. Ngài thiết lập ngày Sa-bát là ngày yên nghỉ, và Ngài mời chúng ta, “Hỡi những kẻ mệt mỏi và gánh nặng, hãy đến cùng ta, ta sẽ cho các ngươi được yên nghỉ” (Ma-thi-ơ 11:28).

Những lời này là toa thuốc thần diệu chữa lành bệnh thể, trí, linh cho chúng ta.

5. SỰ VẬN ĐỘNG

Hoạt động là luật của thân thể. Mỗi bộ phận trong người làm công việc theo chức năng của chúng, và nếu chúng hoạt động bình thường sẽ phát triển mạnh mẽ và có sinh lực. Còn nếu không dùng tới, chúng sẽ trở nên suy nhược. Luyện tập điều độ mỗi ngày sẽ làm bắp thịt mạnh hơn. Nếu thiếu luyện tập, bắp thịt sẽ trở nên mềm nhão và suy yếu.

Tập thể dục ngoài trời mỗi ngày sẽ làm gan, thận, và phổi hoạt động tốt hơn. . . . Phổi, nếu thiếu không khí, sẽ như người thiếu đồ ăn. Thật ra, chúng ta có thể sống lâu khi thiếu thực phẩm hơn là thiếu khí trời. Không khí là thức ăn Đức Chúa Trời cung cấp cho phổi. Những người quen tập thể dục ngoài trời thường thường có sự tuần hoàn tốt lành và mạnh mẽ.

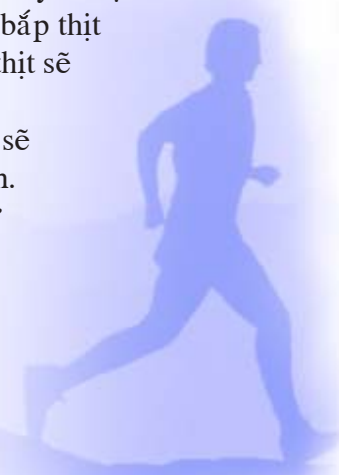
Thể dục giúp sự tuần hoàn và tiêu hóa hoàn hảo hơn.

Thể dục cung cấp điện lực cho bộ óc và các tế bào thần kinh, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt hơn, và tăng thêm sự miễn dịch.

Bệnh tật là hậu quả của sự ít vận động. Công việc làm ngoài trời mười lần ích lợi cho sức khỏe hơn là công việc làm trong nhà.

6. SỰ ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH

Để biết thực phẩm nào là tốt nhất cho cơ thể, chúng ta



cần biết qua về thực đơn lúc ban đầu. Đấng Tạo Hóa hiểu được nhu cầu của con người, nên Ngài truyền cho A-đam và Ê-va dùng các thức ăn như trái cây, ngũ cốc, và các thứ hạt (Sáng thế Ký 1:29). Sau khi họ phạm tội, Ngài thêm rau cải vào thực đơn của họ (Sáng thế Ký 3:18). Sau trận đại hồng thủy, Ngài cho phép loài người ăn thịt “thanh sạch” (Sáng thế Ký 7:2, 3; 9:1-6), vì hồi đó cây cối đã bị nước hủy diệt hết.

Thịt thú vật có nhiều mỡ và cô-lê-tê-rôn. Những chất này làm tăng áp huyết, nghẹt mạch máu não, nghẹt động mạch tim, gây ung thư, béo phì, tiểu đường, và những bệnh khác. Ngày nay các bác sĩ khuyên bệnh nhân nên ăn các thứ thịt ít mỡ, nấu kỹ và chỉ dùng giới hạn thôi. Những người chưa bỏ được thịt thì chỉ nên ăn những thịt “thanh sạch.” Xin đọc Lê-vi Ký 11 và Phục truyền Luật lệ Ký 14 để biết những thú vật nào Đức Chúa Trời cho phép ăn và những con nào Ngài cấm. Theo những đoạn sách này, những thú vật thanh sạch phải có móng rẽ và nhơi lại. Cá thanh sạch phải có vây và vảy.

Thịt không bao giờ là thức ăn tốt. Dùng thịt ngày nay còn độc hại hơn, vì thú vật càng ngày càng chứa nhiều mầm bệnh. Chúng ta đã nghe đến bệnh bò điên, dịch gà, cá có bướu ung thư và ung thư máu trong các con bò sữa, v. v. Sự nhiễm bệnh tăng lên gấp mười vì ăn thịt.

Trong các loài vật không thanh sạch, con heo là một trong những thứ thịt nguy hiểm nhất (Lê-vi Ký 11:8). Nó thường có một loại ký sinh trùng rất nhỏ gây chứng sán heo, khiến bệnh nhân bị đau tim, vọp bẻ, bị những bệnh đau ruột nguy hiểm và có thể bị loạn óc. Tôm, cua, mực, ốc, cá trê, lươn, là những thứ không thanh sạch.

Những cuộc nghiên cứu của đại học Loma Linda cho thấy những người ăn chay thường mạnh khỏe và sống lâu hơn những người ăn thịt. Vì thế, các chuyên viên dinh dưỡng và sức khỏe khuyên chúng ta nên trở về với chế độ ăn uống nguyên thủy cho

nhân loại là ngũ cốc, bách quả, các thứ hạt và rau đậu.

Chúng ta nên cảm tạ Đức Chúa Trời, vì yêu thương nên Ngài đã khuyên dạy chúng ta chẳng nên ăn thịt những con thú không thanh sạch. Bởi lẽ đó, Cơ Đốc nhân không nên ăn bất cứ thức ăn nào làm bằng thịt heo hay bằng thịt cá không thanh sạch.

7. SỰ DÙNG NƯỚC

Nước rất cần thiết cho sự sống, vì trong cơ thể con người có tới 70 phần trăm nước. Trung bình, chúng ta cần tới tám ly cốc nước mỗi ngày để cơ thể có thể hoạt động các công việc như: tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, và chuyên chở các chất bổ dưỡng tới các tế bào.

Mỗi người chúng ta có từ 15 tới 40 tỷ tế bào thần kinh. Mỗi tế bào này có từ 70 tới 85 phần trăm nước. Chúng cần có đủ nước để giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt và giúp tránh sự mệt mỏi và kích thích.

Chúng ta không nên uống nước trong bữa ăn. Nước đá hay nước chanh đá làm đình trệ sự tiêu hóa. Khi ăn, cần nhai chậm để nước miếng trộn với thức ăn. Đừng bao giờ dùng trà, cà phê, rượu bia, rượu nho, hay bất cứ thứ rượu nào. Nước trong sạch là thức uống tốt nhất để làm sạch các tế bào.

Không phải chỉ uống nước mới quan trọng. Ngoài ra, tắm nước ấm mỗi ngày kích thích sự tuần hoàn, và đem lại nhiều sinh lực cho cơ thể và trí óc. Tắm rửa cũng làm sạch những chất dơ ngoài da.

8. TIN TƯỞNG NƠI QUYỀN LỰC ĐỨC CHÚA TRỜI

Sức khỏe không tùy thuộc vào sự may rủi, mà là kết quả của sự giữ gìn các luật lệ về ăn uống trong Kinh Thánh. Chúa hứa “Nếu người chăm chỉ nghe lời Giê-hô-va Đức Chúa Trời người, làm sự ngay thẳng trước mặt Ngài, lắng tai nghe các điều răn và giữ mọi luật lệ Ngài, thì ta chẳng giáng cho người một trong những bệnh nào mà ta đã giáng cho xứ Ê-díp-tô, vì ta là Đức Giê-hô-va, Đấng chữa bệnh cho người” (Xuất Ê-díp-tô Ký 15:26). “Nếu người nghe các luật lệ này, và gìn giữ làm

theo. . . Đức Giê-hô-va sẽ khiến các bệnh tật lìa xa người” (Phục truyền Luật lệ Ký 7:12-15).

Cảm tạ Chúa! Thật là những lời hứa quý báu! Chúng ta không bị đau ốm nếu chúng ta tuân giữ các điều răn và luật lệ của Chúa. Ngài hứa sẽ giữ gìn chúng ta khỏi mọi bệnh tật nếu chúng ta vâng lời Ngài. Những người theo tám luật sức khỏe trên đây sẽ sống mạnh khỏe và lâu hơn.

Đức Chúa Giê-su đã truyền cho dân sự Ngài thi hành việc chữa bệnh và truyền giáo. Chúng ta cảm tạ Chúa về công việc y tế truyền giáo. Bất cứ nơi nào phúc âm được rao giảng, chúng ta vẫn có thể dạy dân chúng phòng ngừa bệnh tật.

Bạn có muốn được mạnh khỏe và sống lâu chăng? Hãy làm theo tám bí quyết trong bài học này.

Bài học 22 sẽ giải đáp câu hỏi:

ĐÂU LÀ HỘI THÁNH THẬT?



CON ĐƯỜNG SỐNG

Trắc Nghiệm - 21

Câu nào đúng, xin viết chữ T; câu nào sai, viết chữ S.

- ___ Muốn máu được tốt, ta cần không khí trong sạch.
- ___ Nhà và nơi làm việc phải được thoáng khí.
- ___ Khi phơi nắng, da sẽ tự tạo sinh tố D.
- ___ Ánh nắng mặt trời không tiêu diệt vi trùng và vi khuẩn.
- ___ Tiết độ là một trong những trái của Đức Thánh Linh.
- ___ Rượu, trà, cà-phê là thức uống tốt, được nhiều người thích.

Xin điền vào các chỗ trống.

- Đức Chúa Trời cho ta ban đêm để _____.
- Ngày nghỉ hằng tuần Chúa ban là ngày _____.
- Nếu thiếu luyện tập, bắp thịt sẽ trở nên _____.
- Bệnh tật là hậu quả của sự _____ sức khỏe.

Xin trả lời các câu sau đây.

- Chúa ban cho A-đam thức ăn gì? _____
- Trung bình, mỗi ngày ta nên uống mấy ly nước? _____
- Muốn có sức khỏe tốt ta phải làm gì? _____

Địa chỉ hiện tại của tôi:

Tên: _____

Địa chỉ: _____

Xin gửi tờ trắc nghiệm này về:

Tiếng Nói Hy Vọng, PO Box 5704, El Monte, CA 91734