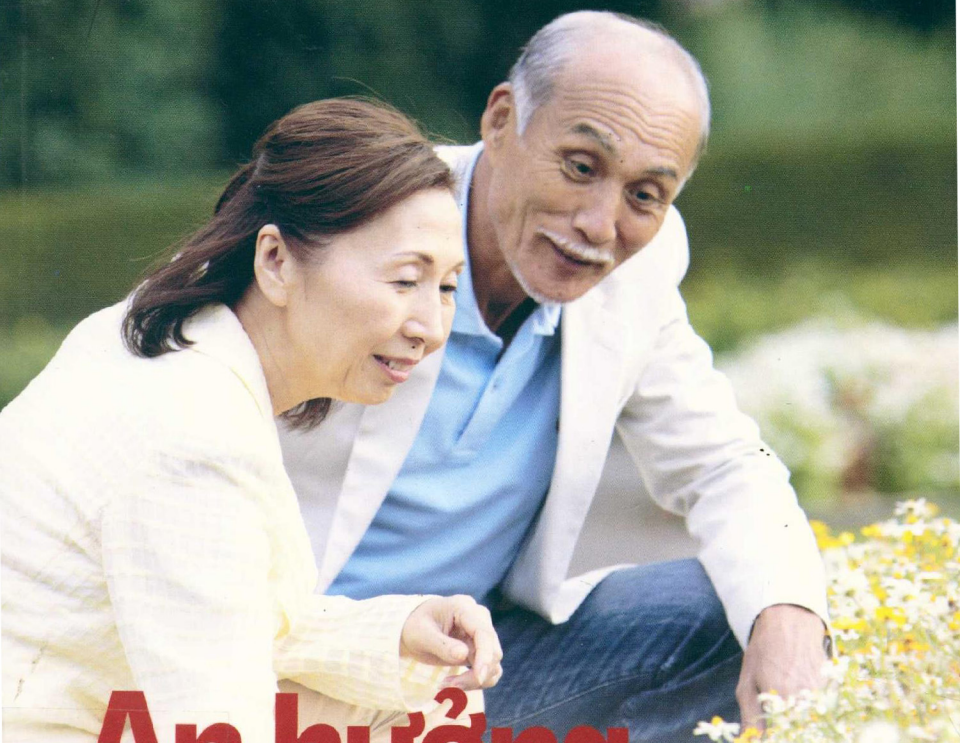




CK.0000073061

NGUYỄN Ý ĐỨC



NGUYỄN  
C. LIÊU

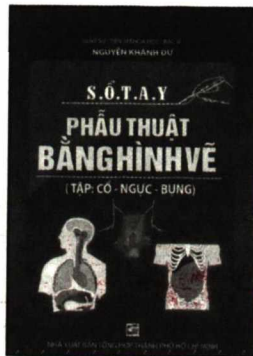
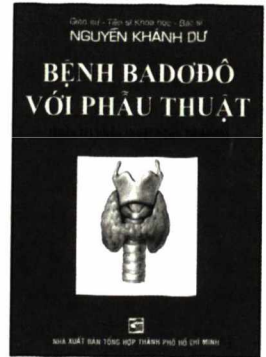
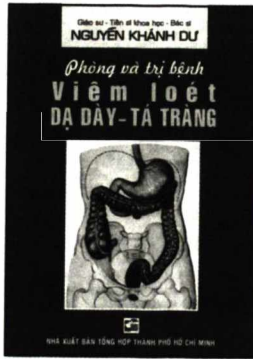
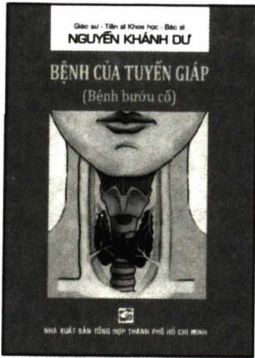
# An hưởng tuổi vàng

Nhà xuất bản Tổng hợp  
Thành phố Hồ Chí Minh



**An hưởng**  
**Tuổi vàng**

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ CHÍ MINH**  
**Trân trọng giới thiệu một số cuốn sách**  
**của Giáo sư - Tiến sĩ Khoa học - Bác sĩ Nguyễn Khánh Dư**



[www.nxbhcm.com.vn](http://www.nxbhcm.com.vn)  
[www.sachweb.vn](http://www.sachweb.vn)

**Bán sách online - Giao hàng tận nơi**

Bác sĩ NGUYỄN Ý ĐỨC

# An hưởng Tuổi vàng

*(Tái bản lần thứ hai)*



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Nguyễn Ý Đức

An hưởng tuổi vàng / Nguyễn Ý Đức. - Tp. Hồ Chí Minh : Nxb. Tp.  
Hồ Chí Minh, 2011. - 303tr. ; 21cm

Thư mục: tr. 299-301

ISBN 9786045800171

1. Tuổi già 2. Sức khoẻ 3. Sinh lí  
613 - dc14

TMB0015p-CIP

# *Lời giới thiệu*

---

**T**ôi ình cò gặp bác sĩ Nguyễn Ý Đức trong một diễn đàn y khoa thảo luận trên internet và một lần khác trong một cuộc qyên góp để tổ chức Cây Mùa Xuân cho các trẻ em lang thang đường phố cũng ở trên mạng, từ đó giữa chúng tôi có một mối thân tình liên lạc và trao đổi thường xuyên với nhau.

Tôi gọi bác sĩ Nguyễn Ý Đức là một trong những người bạn “Thực Tế Áo” trên mạng internet.

Tôi cảm thấy rất hứng khởi với những bài nghiên cứu vừa mới vút của ông email cho và mãi cho đến khi gặp nhau lần đầu mới biết là tôi và bác sĩ Nguyễn Ý Đức, bậc đàn anh cùng có chung một ông thầy, đó là Giáo sư Ngô Gia Hy – một người rất đưc kính trọng trong nền y khoa Việt Nam.

Bác sĩ Đức người huyện Nam Sách, tỉnh Hải Dương, cựu học sinh trường Nguyễn Bình Khiêm – Hải Dương và Chu Văn An – Hà Nội.

Ông theo học y khoa tại Đại học Sài Gòn và tốt nghiệp năm 1963.

Hiện tại ông là hội viên của American Academy of Anti-Aging Medicine chuyên về Y khoa Gia đình và Lão khoa của Hoa Kỳ và cố vấn cho Chương trình Martin Luther King.

Ông cũng là người thường xuyên trả lời trực tiếp hằng tuần về các vấn đề y khoa cho thính giả đài VOA và chương trình Vấn đáp Sống khỏe trên internet.

Trong thời gian hơn 40 năm hành nghề liên tục tại Việt Nam và nước ngoài, ông đã say mê và dày công nghiên cứu, thâm nhập, học hỏi, biên khảo các vấn đề Y tế, Dinh dưỡng, Xã hội, Lao động, ông đã cho xuất bản nhiều đầu sách về Y học.

Bây giờ ông đang ở tuổi 80 nhưng vẫn còn đang miệt mài soạn các đề tài phong phú cho các tác phẩm như **Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm, Bệnh người cao tuổi, Câu chuyện thầy lang**. Là người đã có nhiều bài viết trên các nhật báo, tập san trong và ngoài nước về lĩnh vực y tế như báo Sức khỏe và Đời sống, báo Khoa học phổ thông, Y tế... trên đài phát thanh, trên mạng saigonnet, trong các tiết mục y tế xã hội, lao động, dinh dưỡng... ông cũng chịu khó đi đây đi đó để trình bày những hiểu biết của mình cho mọi người.

Ngày 17 tháng 3 năm 2002, ông đã cùng với Giáo sư Ngô Gia Hy thuyết trình cho những người lớn tuổi nghe một đề tài vô cùng thú vị: "Những hư cấu và sự thật về tuổi già" tại Cung Văn hóa Lao động.

Với kiến thức uyên bác về Y học và hiểu biết rộng về văn hóa Việt Nam cùng với lối văn dí dỏm, nhẹ nhàng, bác sĩ Nguyễn Ý Đức đã tạo cho người đọc một cảm giác sáng khoái và đặc biệt là tác phẩm của ông có một sắc thái rất riêng và hấp dẫn.

Trong tay bạn là cuốn sách **An hưởng tuổi vàng**, xin mở mục lục và hãy chọn lấy bất kỳ một bài nào, đọc vài câu, một trang, thậm chí hết một bài, tôi đoán chắc bạn sẽ cần có nó hiện diện trong tủ sách của gia đình vì đó là một tài liệu quý giá, một cẩm nang cho sức khỏe và đời sống, cũng là một đề tài gợi ý để suy ngẫm về triết lý thể thái nhân sinh.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

Tháng 4 năm 2011  
**Bác sĩ Hồ Đắc Duy**





## *Thay lời tựa*

---

Vào khoảng đầu thế kỷ 20, sống được tới tuổi 40, là các cụ ta đã mở tiệc ăn mừng “tứ tuần đại khánh”, mà sống tới 70 tuổi thì cả là một sự hiếm có (nhân sinh thất thập cổ lai hi). Cho nên, chúc tụng nhau, ngoài sự giàu có, ruộng cả ao liền, con cái tốt lành “*như tranh, như rỗi*”, các cụ còn chúc nhau “*Bách niên giai lão*”. Với vua chúa, thì được kính chúc “*Thánh thọ vô cương, thọ tử Nam Sơn*”. Ở các nước Tây phương Âu Mỹ cũng vậy, sự ước muốn được sống lâu vẫn là một ám ảnh của mọi người. Từ tuổi thọ trung bình 25 tuổi thời Cesar Đại Đế tới 45 tuổi vào đầu thế kỷ hai mươi, thì con người luôn luôn tìm đủ mọi cách để tăng tuổi thọ. Ngày nay sống tới tuổi 75 là một sự bình thường.

Nói đến việc tìm kiếm thuốc trường sinh bất tử, ta phải nghĩ ngay tới ông bạn hàng xóm khổng lồ Trung Hoa: kể từ các triều đại Châu, Tần, Hán, Tấn, Đường trở đi, đều có những phương sĩ, người luyện kim, chuyên luyện kim đan