

ЭРҮҮЛ МЭНДЭЭ ХАМГААЛЦГААЯ

ЦИ ГОЛИ

Биеийн тамирын дасгалыг зөв зохистой хийх тухай ойлголт хятад хүмүүсийн дунд тэр бүр байдаггүй. Манай хөгшчүүл өглөөний 5-6 цагт босч, огцом хөдөлж биеийн тамирын дасгал хийж байгааг би нутагтаа ирээд ажигласан юм. Гэтэл оройн цагаар өвөө эмээ нар үзэгдэхээ байж бүгд зурагтын өмнө цагаа өнгөрүүлдэг ажээ. Гэвч өглөөгүүр огцом хөдлөх маш аюултай, учир нь өглөө хүний цусны даралт өндөр, биеийн халууны хэмжээ их байдаг зүй тогтолтой. Мөн бөөрнөөс ялгарах аценоид оройныхоос 4 дахин их байдаг. Иймээс маш эрчимтэй хөдөлгөөн хийх тохиолдолд биеийн байдал эрс муудах тэр байтугай бүр зүрх зогсох ч аюултай. 1998 онд уртын гүйлтийн стадион нээгдсэний дараа Бээжин хотод дөрвөн ч настан цаг бусаар таалал төгссөн. Манай намын зарим хороод настангуудыг ууланд авирах ажлыг эрчимтэй зохиодог бөгөөд эрт ууланд авирваас биед сайн, мөн уулын савдаг “хэн хурдан авирна тэр урт удаан наслана” хэмээн хүмүүсийг төөрөгдүүлдэг. Гэтэл эдгээр үйлдэл нь хүний биед маш хортой анагаах ухааны эсрэг чиглэгдсэн зүйл юм. Иймээс өглөөгүүр огцом хөдөлгөөн хийж хэрхэвч болохгүйг сайтар анхаарах хэрэгтэй. Гэхдээ бид өглөөгүүр алхах, дасгал хөдөлгөөн хийх, тайчиуань хийхийг огт хориглохгүй бөгөөд харин ууланд авирах, уртын гүйлт зэрэг биеийн хүчний хөдөлгөөнийг хийхийг хориглоно.

Хүний биед сул шүлт маш хэрэгтэй. Энэ нь юу вэ гэвэл ногоо жимс юм. Хөгжилтэй тэр тусмаа хүн ардынхаа эрүүл мэндэд анхаарал тавьдаг улс оронд ногоо жимсний борлуулалт их байдаг. Иймээс эрүүл байя гэвэл ногоо жимс идэх хэрэгтэй. Зарим хүмүүс “ядуу хүнийг алахад сум хэрэггүй тэртээ тэргүй өлсөж үхэж байна” гэж хошигнодог. Гэвч эрүүл мэндээ бодвол заавал баян чинээлэг, эрх мэдэлтэй байх шаардлагагүй. Би Хятадын

13 хааны амьдралыг нэг бүрчлэн судлахад тэдгээрээс зарим нь 13, 19, 23, 31, 38 насандаа ертөнцийн мөнх бусыг үзсэн байхад зөвхөн Цянь Лун хаан 89 нас хүрсэн байдаг. Учир нь тэрээр эрүүл мэндээ их хайхардаг: нэгдүгээрт, хөдөлгөөн их хийдэг, хоёрдугаарт, жигнэсэн хоол иддэг, гуравдугаарт, ихээр аялан жуулчилдаг нэгэн байснаас урт насалжээ. Мөн бүддийн шашны лам хуврага нар их урт насалдаг байна. Бид 818 хуврагын талаар судалгаа хийхэд 30 хувиас дээш нь 90 насалсан, хамгийн богино насалсан нь 65 нас хүрсэн байх юм. Гэтэл лам хуврагад ямар эрх мэдэл байх билээ. Иймээс хөрөнгө мөнгө, эрх мэдэл эрүүл байхад онц нөлөөлөхгүй юм. Иймээс зөвхөн эрүүл мэндээ л хамгаалах хэрэгтэй. Ийм учраас НҮБ-аас анхааруулахдаа мэдлэггүйн улмаас нас баралт их байна гэжээ. Хүнсний тухайд, эрдэнэ шиш, буурцаг, хүнсний ногоо хүний эрүүл мэндэд маш сайн. Гэтэл гадаадын эмч мэргэжилтнүүдийн үзэж байгаагаар хятад хүмүүс дээрхи зүйлийг идэхээ больж, гамбургер ихээр иддэг болсон тухай ярьж байх юм. Нутагтаа буцаж ирээд “Макдональдс”-т ороход манай залуус тэнд өдрийг өнгөрүүлж үдэшлэг уулзалт зохиож байх юм. Гэтэл энэхүү хүнс нь маш зохисгүй бүтээгдэхүүн бөгөөд манай хоолны уламжлалд огт нийцэхгүй зүйл билээ.

Олон улсын хурал дээр хоолны мэргэжилтнүүд хүний биед хамгийн зохимжтой хоол хүнс бол залаат ургамал гэж үзэж байна. Чингэхдээ цагаан будаа, цагаан гурилыг тэр тусмаа гамбургерийг огт дурьдахгүй байгаа билээ. Залаат ургамлаас хамгийн түрүүнд эрдэнэ шишийг дурьдаж болно. Америкийн эмч нар Америк тивийн уугуул үндэстэн болох индианчууд цусны даралт, судасны хатуурлыг огт мэдэхгүй байдаг нь тэд эрдэнэ шиш их иддэгээр тайлбарлагдана хэмээн үзжээ. Хожим

нь эрдэнэ шишд холинфосфатид зэрэг элементүүд их хэмжээгээр агуулагддаг учир даралт ихсэлт, судас хатууралт байдаггүй ажээ. Учир иймд АНУ, Европ, Африк, Япон, Хонконг, Хятадын Гуанжоу зэрэгт өглөөгүүр эрдэнэ шиш ихээр хэрэглэдэг болжээ. Америкт нэг ширхэг эрдэнэ шиш 2.5 доллар байхад манайд нэг юань байх жишээтэй. Харьцуулбаас бараг 16 дахин хямд байгаа биз дээ. Гэтэл манай хүмүүс эрдэнэ шишийн ач тусыг мэдэхгүй учраас тэр бүр иддэггүй. Миний бие үүнийг мэдэж аваад АНУ-д байх 6 жилийн хугацаанд өдөр бүр эрдэнэ шишийн зутан идэж байв. Би одоо 70 настай, тэгтэл миний оюун ухаан саруул, сэтгэл санаа өөдрөг, хараа хурц, хөл гар чанга, арьс толигор үрчлээ байхгүй. Ямар учраас ийм байгаа вэ гэвэл эрдэнэ шиш иддэгтэй минь холбоотой юмаа. Та бүгдийн итгэх эсэх нь таны л хэрэг. Та нар сүүгээ уу, би эрдэнэ шишээ идье тэгээд хэн нь урт наслахыг харцгаая. Залаат ургамлаас хоёрдугаарт сагадай буюу гурвалжин будаа орно. Өнөөгийн хүмүүс “3 их” хэмээх өвчинд нэрвэгдэж байгаа нь нууц биш. Тэр нь юу вэ гэвэл цусны даралт, хлостерин, сахар ихдэх явдал юм. Тэгвэл сагадай тэдгээрийг бууруулах үйлчилгээтэй. Манай их дээд сургуулийн оюутнуудаас энэ тухай асуувал юу ч мэдэхгүй тэд нар зөвхөн гамбургерийг л мэднэ. Эрдэнэ шиш нь 18 хувийн эсийн хальсан эдээс бүрддэг учир шулуун гэдэс, бүдүүн гэдэсний хорт хавдраас сэргийлдэг.

Хүний биед ач тустай бүтээгдэхүүний жагсаалтанд гуравт төмс, чихэрлэг төмс батат зүй ёсоор орно. Эдгээр ногооны төрлийг “3-ыг шингээгч” гэж нэрлэдэг. Учир нь чийг, сахар, өөх, хорыг өөртөө шингээх увидастай ажээ. Чийгийг шингээснээр шулуун гэдэс, бүдүүн гэдэсний хорт хавдраас, өөх, сахарыг шингээж авснаар чихрийн шижин, хорыг шингээснээр хоол боловсруулах эрхтэн өрөвсөхөөс сэргийлнэ. Америкчууд эдгээр ногоогоор жигнэмэг хийж иддэг байна.

Хүний эрүүл мэндэд тустай бас нэг ургамал бол овъёс юм. Тэр нь цусны даралт, хлостеринийг бууруулах чанартай.

Эцэст нь бушигны өвс (чумиза). Сүүлийн жилүүдэд хүмүүс ялангуяа конторын албан хаагчид нойрны өвчтэй, нойрны эм 3-4-ийг уугаад нэмэргүй байгаа нь түгээмэл үзэгдэл

юм. Ийм хүмүүст бушигны өвсөөр хийсэн зутан хамгийн сайн нойрны эм гэж зөвлөмөөр байна. Би хөдөө ажлаар явж байхдаа нэгэн тосгоны хөгшчүүл нойр хулжихыг огт мэдэхгүй, дэрэн дээр толгой тавингуут хамар татан нойрсдогийг анзаарсан. Энэ нь юутай холбоотой гэвэл тэд бушигны өвсийг ихээр иддэгтэй холбоотой, би эмийг огт битгий уу гэж байгаа юм бишээ. Харин эмийг “богино хугацаагаар”, “зөв” уу гэсэн зарчмыг баримтлах хэрэгтэй л гэж хэлэх гэсэн юм. Энэ талаар манай хятадын анагаах ухааны сурвалж бичгүүдэд олонтоо дурьдсан байдаг.

Судалгаагаар манай ард иргэд уургийн дутагдалд орж байна гэсэн дүгнэлт гарсан. Иймээс Эрүүл мэндийн яамнаас хүн амаа уурагжуулах хөтөлбөрийг дэвшүүлж байгаа билээ. Мэргэжилтнүүдийн үзэж байгаагаар 2гр. буурцган дахь уураг 2гр. туранхай махны уурагтай тэнцдэг байна. Буурцагт хорт хавдраас сэргийлэх 5 төрлийн бодис байдаг байна. Бээжин хотод хөхний хорт хавдраар өвчлөгсдийн тоо Тяньжин хотынхоос үлэмж их буйг судалгаагаар тогтоожээ. Гэтэл Бээжин, Тяньжин хоёр хаяа хаяагаа дэрэлсэн хөрш хоёр хот. Цаг уур, агаарын бохирдлын хувьд онцын ялгаа байхгүй. Шалтгааныг тодруулбал Тяньжин хотынхон өглөө бүр буурцагны жан буюу шүүс уудаг байна. Тэгвэл сүү увал тустай юу эсвэл буурцагны шүүс увал илүү тустай юу? Сүүнд хүний биед маш хэрэгцээтэй сүүний чихэр гэж байдгийг НҮБ-аас зохион байгуулсан хурал дээр мэдэгдсэн бөгөөд харамсалтай нь дэлхийн хүн амын 3/2 нь сүүнээс сүүний чихрийг өөртөө шингээх чадваргүй байдаг ажээ. Азийн шар арьстнуудын 70 хувь нь сүүний чихрийг сүүнээс авч чаддаггүй байна. Харин европчууд буюу цагаан арьстнууд сүүний чихрийг өөртөө шингээх чадвар нь өндөр гэнэ. Бээжин хотод хийсэн судалгаагаар судалгаанд оролцсон хүмүүсийн 40 хувь нь сүүнээс сүүний чихэр шингээж авч чадаагүй байна. Бүх Хятадын хэмжээнд сүүний чихэр шингээх чадвараараа Гуандун муж орсон байна. Тэгвэл буурцагны шүүсийн ач тус юунд байна вэ? Буурцагт гуатан хэмээх хорт хавдраас хамгаалдаг бодис байдаг бөгөөд тэр нь 100 хувь хүний биед шингэдэг ба их хэмжээний төмөр, кали, кальци агуулдаг

байна. Гэтэл сүүнд хорт хавдраас хамгаалдаг бодис ялангуяа хөхний хорт хавдраас хамгаалдаг сахароза байдаггүй ажээ. Иймээс Азийн хүмүүст буурцагны шүүс уувал илүү зохимжтой юм. Чингэхдээ би сүү битгий уу! гэж байгаа юм огт бишээ сүүгээ ч уу, буурцагны шүүсээ ч уухаа мартуузай!

Олон улсын хурал дээр лууванг ямар учраас онцолсон байдаг вэ? Манай эртний анагаах ухааны судар бичиг “Бэнь цай гань му”-д лууванг нүдний хараанд маш сайн гэж дурьдсан байдаг. Тухайлбал үдэш бүрэнхийд болон шөнө юм огт үзэхгүй хүмүүст лууван

идвэл маш ач тустай гэсэн байдаг. Лууван ханиад томуунаас хамгаалдаг. Америкчууд лууванг гоо сайханд ихээр хэрэглэдэг бөгөөд тэр нь үс, арьсанд тэжээл өгдөг байна. Манай Синьзянд луувангийн шанзтай банш ихээр иддэг, түүнийгээ орос банш гэж нэрлэдэг юм. Би идэж үзсэн, үнэхээр амттай, эрүүл мэндэд үнэхээр ач тустай хоол байна лээ.

Үргэлжлэл бий.
Хятад хэлнээс орчуулсан
Н.Ариунгуа