

Bạn sẽ sống được bao lâu ?

B.S Linh Lan

Một người bình thường sống tại một xứ tân tiến, kỹ nghệ như là Mỹ quốc hay là Úc châu hay Pháp, có được bộ gene di truyền trung bình và sống trong một môi trường không quá khác thường, có thể sống được trung bình 87 tuổi (tức là dự đoán tuổi thọ trung bình: 87 tuổi). Theo các thống kê mới nhất thì các công dân Việt Nam ở tại quê nhà, số thọ sẽ là 66 tuổi. Cho người Việt Nam di cư thì chưa biết rõ nên sẽ tạm coi như là bớt đi 5 tuổi so với người Mỹ bản xứ ($87-5 = 82$). Tuổi thọ chúng ta do đó dự đoán sẽ là 82 1/2 tuổi.

Cách tính: Khởi đầu với số 82 tuổi. Tùy cách bạn sẽ trả lời các câu kế tiếp, thì bạn sẽ thêm hay bớt vào con số ấy.

THÁI ĐỘ: Bạn có lạc quan hay không ? Bạn có nhìn đời dưới khía cạnh tốt và với cái nhìn tràn đầy tin tưởng hay không ? Bạn có thể để cho trôi qua những gì xem như khổ ải hay không ?

Nếu không, thì phải trừ đi 5 năm.

GENES: Trong gia đình bạn, có ai sống gần hay trên 90 tuổi không ? Sống thọ thường thường có dòng; các người trong một gia đình thường hay giống nhau điểm ấy.

Nếu có, thì thêm 10 tuổi.

HOẠT ĐỘNG: Bạn có để riêng nửa giờ mỗi ngày, ít nhất là 3 ngày mỗi tuần để tập thể dục hay không ? Cần thiết là các hoạt động nhằm các bắp thịt.

Nếu không, trừ đi 5 năm.

HIẾU KỶ: Bạn có làm những việc gì cầm giữ, kích động não bộ một cách thường xuyên hay không ? Tất cả mọi người đều cần có những sinh hoạt mới mẻ và kích lệ trí tuệ, cơ thể.

Nếu có thì thêm 5 tuổi.

DINH DƯỠNG: Bạn có ăn uống đúng cách, đầy đủ nhưng không khiến cho béo phì không ? Mang chứng béo phì không lợi gì mấy cho việc sống lâu.

Nếu không thì bớt đi 7 tuổi.

THUỐC LÁ: Bạn có hút thuốc hay không ?

Nếu có, trừ bớt 5 năm.

Tổng cộng: _____