

Kiểm tra tuổi thọ đơn giản

Tiến sĩ Michael Mosley cho biết chỉ cần đứng bằng một chân trong lúc nhắm mắt, bạn có thể dự đoán được chứng mất trí nhớ, tuổi thọ và sức khỏe của mình.



Hướng dẫn cách thực hiện bài kiểm tra tuổi thọ

Bác sĩ Michael Mosley, một chuyên viên sản xuất chương trình khoa học, đài BBC (Anh) đã chia sẻ bài thử nghiệm tuổi thọ bằng cách đứng một chân trong lúc nhắm mắt.

Theo hướng dẫn của bác sĩ truyền hình nổi tiếng này, nếu muốn thử bài kiểm tra, bạn sẽ cần một người ở bên để theo dõi thời gian bằng cách sử dụng đồng hồ bấm giờ trên điện thoại di động.

Sau đó, bạn tháo giày dép ra. Đặt tay lên hông và đứng bằng một chân. Khi đã sẵn sàng, bạn nhắm mắt lại.

Bài kiểm tra kết thúc khi bạn đặt bạn di chuyển bàn chân trụ khi bạn đặt chân kia xuống mặt đất để không bị té ngã.

Cảnh báo: Nếu trên 40 tuổi, bạn khó có thể khả năng giữ thăng bằng trên một chân lâu quá 10 giây. Để có được điểm số chính xác, hãy lấy trung bình cộng sau 3 lần thử.

Lý giải khoa học

Tầm quan trọng của việc thử nghiệm đứng một chân đã được chứng minh nhiều lần, ấn tượng nhất trong một nghiên cứu lớn do Hội đồng nghiên cứu y học Anh thực hiện các đây vài năm.

Nghiên cứu bắt đầu vào năm 1999, khi thực hiện với 2.760 nam giới và phụ nữ 53 tuổi vào thời điểm đó. Các nhà nghiên cứu yêu cầu các tình nguyện viên thực hiện 3 bài kiểm tra đơn giản, gồm cả bài thử nghiệm đứng một chân này.

13 năm sau đó, các nhà nghiên cứu đã thu thập kết quả. Đó là có 177 tình nguyện viên đã chết: 88 người do ung thư, 47 người do bệnh tim và 42 người do các nguyên nhân khác.

Nhìn vào dữ liệu, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng cả ba thử nghiệm mà họ đã thực hiện năm 1999 đều dự đoán độc lập nguy cơ tử vong của một người, nhưng thử nghiệm đứng một chân cho kết quả chính xác nhất.

Kết quả cho thấy những người có khả năng giữ thăng bằng kém, chỉ đứng được trung bình tối đa 2 giây, có nguy cơ tử vong cao gấp 3 lần trong 13 năm tiếp theo so với những người có thể đứng được 10 giây trở lên.

Tôi nên có khả năng giữ thăng bằng trong bao lâu?

Các số liệu sau đây dựa trên một nghiên cứu do các nhà nghiên cứu người Mỹ thực hiện trên các nhóm tuổi khác nhau, bằng cách giữ thăng bằng trên một chân để lấy chỉ số bình quân.

Kết quả cho thấy khả năng thực hiện bài kiểm tra một chân khi nhắm mắt có xu hướng giảm xuống nhanh chóng ở người lớn tuổi:

- Dưới 40 tuổi

+ Mở mắt: 45 giây

+ Nhắm mắt: 15 giây.

- 40-49 tuổi

+ Mở mắt: Trung bình 42 giây

+ Nhắm mắt: 13 giây

- 50-59 tuổi

+ Mở mắt: 41 giây

+ Nhắm mắt: 8 giây

- 60-69 tuổi

+ Mở mắt: 32 giây

+ Nhắm mắt: 4 giây

- 70-79 tuổi

+ Mở mắt: 22 giây

+ Nhắm mắt: 3 giây



Tin tốt: Bạn có thể cải thiện khả năng giữ thăng bằng

Nếu khả năng giữ thăng bằng của bạn không đạt được kết quả tốt như nghiên cứu trên của Mỹ, bạn đừng vội tuyệt vọng. Như bất cứ kỹ năng khác, bạn hoàn toàn có thể tập luyện để cải thiện khả năng thăng bằng.

Đầu tiên, thực hành thăng bằng trong lúc đánh

răng. Đây là việc mà bác sĩ Mosley làm mỗi sáng và tối. Cách làm là đứng trên chân trái, mở mắt, rồi qua chân phải, trong 30 giây, làm mỗi chân 2 lần.

Bạn cũng có thể thử tập thái cực quyền. Đây là một dạng tập luyện kết hợp hít thở với thư giãn và những động tác nhẹ nhàng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng tập thái cực quyền giảm đáng kể nguy cơ vấp ngã cũng như mang lại nhiều lợi ích sức khỏe khác.

Bạn cũng nên giảm cân. Một nghiên cứu mới đây ở Australia cho thấy những người bị thừa cân hoặc béo phì tăng nhiều nguy cơ bị ngã hoặc tự gây chấn thương so với người có thân hình mảnh mai.