

Già thì khỏe, ai cũng biết. Sinh, lão, bệnh, tử! Nhưng già vẫn có thể sống. Muốn sống lâu thì phải già khỏe sao!



Già có cái đẹp của già. Trái chín cây bao giờ cũng ngon hơn trái giú ép. Cái sống đầu tiên của già là biết mình... già, thấy mình già, như trái chín cây thấy mình đang chín trên cây. Hiểu người khác và mình già, chấp nhận cái sự thật đó và tìm cách giữ cái già đi, như trái chín cây rụng, mềm mại, thơm tho mà rắng căng cứng, xanh lè thì coi hàng đống. Mỗi ngày nhìn vào gương, người già có thể phát hiện những vết nhăn nhợt nhạt, những nếp nhăn mắt, bên vành môi, những mảng tóc lún lút bạc chôn này chôn nọ, cứng đờ, xơ xác... mà không khi nào chấp nhận! Quan sát nhìn ngắm mình như vậy, ta mới hiểu hai chữ "sống khỏe" của Hồ Xuân Hương:

**« Cheri Xuân kẻo hời Xuân đi  
Cái già sống khỏe nó thì theo sau! »**

Có lẽ nên sớm lúc đó mới vào lứa tuổi 40! Thời ta bây giờ, 40 tuổi là là tuổi đẹp nhất. Phải đi đến 70, thậm chí phải già đi, thì mới gọi là bắt đầu già (?). Nếu trong tương lai, khi con người sống đến 160 tuổi thì 80 là tuổi đẹp nhất!

Tuy nói vậy, thực tế, già thì khó mà sống. Con người ta có cái khuynh hướng sợ già. Khi đến tuổi già, còn sống thì khó biết! Mọi người luôn thấy mình... sống thì không khéo người ta nghĩ người khác có vẻ đẹp... tâm hồn! Nói chung, người già có 3 nỗi khổ: khổ về thể chất, khổ về tài chính, khổ về tinh thần. Người già có 3 nỗi khổ: khổ về thể chất, khổ về tài chính, khổ về tinh thần. Người già có 3 nỗi khổ: khổ về thể chất, khổ về tài chính, khổ về tinh thần.

## 1 - Mọi người là thiêu u bệnh!

Nhìn qua nhìn lại, bệnh cũ rồi rồi lại bệnh... Thiêu u bệnh, đau hết hàng, cô đơn và dĩ nhiên... cô đơn. Tất đó đau thấy mình bệnh rồi, thấy không ai hiểu mình! Quay quắt, căng thẳng, tức giận. Lúc nào cũng đang như « Gồm một khi cảm nhận trong cõi sống / Ta nằm dài nghe ngày tháng dần qua...! ».

Người già khỏe sống khoẻ khi được rôm rốp vui ai đó, nhất là những ai « cùng một lứa bên trời lứa đất »... Gặp được bạn tâm giao thì quả là một liều thuốc bổ mà không bác sĩ nào có thể biên toa cho họ mua được!

Đặc biệt quy tắc chuyên này, mọi người nên tiên thiên, người ta mở các phòng tập võ, gym, thiêu u cho những người già cùng thích, cùng tánh khí, có dịp làm quen với nhau. Người già tập gym, thiêu u mình và nêu « tiêu chuẩn » người bệnh mình muốn làm quen. Nhà tập võ nên « matching » để tìm ra kết quả và làm... môi giới... Dĩ nhiên môi giới cho họ kết bạn. Còn sau này họ thấy tâm đầu ý hợp thì hôn nhân (nếu còn được thân) thì họ rắng chớ! Đó là chuyện riêng của họ. Ngày trước, Uy Vương tập võ công mà còn phải than:

**Tao ờ nhà tao tao nh ờ mi  
Nh ờ mi nên ph ờ i b ờ c chân đi  
Không đi mi b ờ o r ờ ng không đ ờ n  
Đ ờ n thì mi h ờ i đ ờ n làm chi  
Làm chi tao có làm chi đ ờ c  
Làm đ ờ c tao làm đ ờ m khi ...  
~ Nguy ờ n Công Tr ờ**

R ờ i h ờ d ờ y ng ờ i già h ờ c vì tính đ ờ có th ờ « chat », « meo » v ờ i nhau chia s ờ tâm tình , gi ờ i to ờ stress ... Th ờ nh tho ờ ng t ờ ch ờ c cho các c ờ h ờ p m ờ t đầu đó đ ờ đ ờ c tr ờ c ti ờ p g ờ p g ờ , trao đ ờ i , dòm ng ờ , khen ng ờ i ho ờ c ... chê bai l ờ n nhau . Khen ng ờ i chê bai gì đ ờ u có l ờ i cho s ờ c kho ờ ! Có đ ờ p t ờ ng tác , có đ ờ p cãi nhau là s ờ ng r ờ i . Các t ờ bào não s ờ đ ờ c kích thích , đ ờ c ho ờ t hoá , s ờ ti ờ t ra nhi ờ u kích thích t ờ . Tuy ờ n th ờ ng th ờ n s ờ h ờ ng lên , làm vi ờ c năng n ờ , t ờ o ra cortisol và epinephrine làm cho máu huy ờ t l ờ u thông , h ờ i th ờ tr ờ nên s ờ ng kho ờ i , r ờ i tuy ờ n sinh đ ờ c t ờ o ra DHEA ( dehydroepiandrosterone ) , m ờ t kích thích t ờ làm cho ng ờ i ta tr ờ l ờ i , tr ờ không ng ờ ! ... Dĩ nhiên ph ờ i ch ờ n m ờ t n ờ i có không khí trong lành . Hoa c ờ thiên nhiên . Th ờ c ăn theo yêu c ờ u . Gi ờ nh ờ nh ờ ng k ờ ni ờ m x ờ a ... R ờ i d ờ y các c ờ v ờ tranh , làm th ờ , n ờ n t ờ ng ... T ờ ch ờ c tri ờ n làm cho các C ờ . R ờ i trình di ờ n văn ngh ờ cây nhà lá v ờ n . Các c ờ đ ờ s ờ c vi ờ t k ờ ch b ờ n và đ ờ o di ờ n . Coi văn ngh ờ không s ờ ng b ờ ng làm ... văn ngh ờ !

**2 - Cái thi ờ u th ờ hai là thi ờ u ... ăn !**

Th ờ c v ờ y . Ăn không ph ờ i là t ờ ng , là nu ờ t , là x ờ c , là ng ờ u nghi ờ n ... cho nhi ờ u th ờ c ăn ! Ăn không ph ờ i là nh ờ i nhét cho đ ờ y bao t ờ ! Trong cu ờ c s ờ ng h ờ ng ngày có nhi ờ u th ờ nu ờ t không trôi l ờ m ! Ch ờ ng h ờ n ăn trong n ờ i s ờ h ờ i , lo âu , b ờ c t ờ c ; ăn trong n ờ i ch ờ đ ờ i , gi ờ n h ờ n thì nu ờ t sao trôi ? Nu ờ t là m ờ t ph ờ n x ờ đ ờ c bi ờ t c ờ a th ờ c qu ờ n đ ờ i s ờ đ ờ u khi ờ n c ờ a h ờ th ờ n kinh . M ờ t ng ờ i tr ờ ng chu ờ i ng ờ c v ờ n có th ờ nu ờ t đ ờ c đ ờ d ờ ng ! Nh ờ ng khi bu ờ n lo thì ph ờ n x ờ nu ờ t b ờ c ờ t đ ờ t !

Nh ờ ng các c ờ thi ờ u ăn , thi ờ u năng l ờ ng , ph ờ n l ờ n là do s ờ b ờ nh , ki ờ ng khem quá đáng . Bác sĩ l ờ i hay h ờ , làm cho h ờ s ờ thêm ! Nói chung , chuy ờ n ăn u ờ ng nên nghe theo m ờ nh l ờ nh c ờ a ... bao t ờ :

**« C ờ tr ờ n l ờ c đ ờ o th ờ tu ờ duyên  
C ờ t ờ c xan h ờ kh ờ n t ờ c miên ... » .  
( ờ đ ờ i vui đ ờ o h ờ y tu ờ duyên  
Đói đ ờ n thì ăn m ờ t ng ờ li ờ n ...  
~ Tr ờ n Nhân Tông**

« Listen to your body » . Hãy lắng nghe sự mách bảo của cơ thể mình ! Cơ thể nói ... thèm ăn cái gì thì nó đang cần cái đó , thì ưu cái đó ! Nghe nh& ăn là chuyện của văn hoá ( ! ) , chuyện của ngàn năm , đâu phải một ngày một buổi . Món ăn ngon với khẩu vị , ngon với thói quen , ngon với mùi vị thực thu& còn thì ! Người già có thể thích những món ăn ... kiểu cũ - không sao ! Đừng ép ! Mọi người nhóm : bột , dầu , rau ... Mắm nêm , mắm ru&c , mắm s&t , mắm b& h&c , thực phẩm chay ... đều tốt cả . Mọi người quá mệt , quá ng&t ... là được . Cách ăn cũng vậy . Hãy để các cơ thể do tự nhiên mà có thể được . Đừng ép ăn , đừng dứt ăn , đừng làm « hại » các Cơ !

Cũng cần có sự hào hứng , sống khoái , vui vẻ trong bữa ăn . Con cháu hiểu thì o phải biết ... giành ăn với các cơ . Men tiêu hoá được tốt ra thì tâm hồn chẳng không chút bao tử .

### **3 - Cái thì ưu thì ba là thì ưu với n&ng !**

Già thì hai chân trở nên nặng nề như mạch dài ra , bị ưu không chịu nghe lời ta nữa ! Các khớp của người , sống lưng , xương thì mỏi ra , d& tan , d& v& , d& gãy ! Y cũng bị cơ thể thì trai trẻ đã « Đi đâu loang quanh cho đỡ mệt ... » ( TCS ) !

Bác sĩ thì khuyên với n&ng mà không hiểu n&ng thì đừng làm các cơ ráng quá sức chịu đựng , sẽ làm bệnh thêm . Phải làm sao cho nhẹ nhàng mà hiểu qu& , phù hợp với tuổi tác , với sức khoẻ . Phải tốt và đều đều . Ngày xưa người ta săn bắn , hái l&m , đánh cá , làm ruộng , làm r&y ... lao động suốt ngày . Bây giờ chỉ ngồi quanh quẩn trước TV , computer ! Có một nguyên tắc « Use it or lose it ! » . Cái gì không xài thì teo ! Thì đi bây giờ người ta xài cái đều ưu quá , nên « đều thì to mà ít thì teo » . Thì đáng tiếc !

Không cần đi đâu xa . Có thể tập trong nhà . Nếu nhà có cầu thang thì đi cầu thang ngày một vài lần rồi thì . Đi vòng vòng trong phòng cũng được . Đừng có ráng tập « thành tích » làm gì ! Tập cho mình thôi . Tập và đều đều ... Đến lúc nào thấy ghi&n , bị tập một buổi ... chịu hết n&i là được !

Nguyên tắc chung là kết hợp hai thì với với n&ng . Chăm rãi , nhẹ nhàng . Lý Phật cũng phải đúng ... kiểu thuật để khỏi đau lưng , với o&t sống . Đúng kiểu thuật là giữ thể thì và kết hợp với hai thì . Đó cũng chính là thì , là yoga , dưỡng sinh ... ! Với n&ng thì tập đúng cách thì già sẽ chậm rãi . Giữ trật tự , buồn lo . Phải kiên , tin . Đồ ăn , dưỡng ...

Tóm lại , giữ quy&t được « ba cái lắng nghe » đó thì có thể già mà ... sống vui y !