

Nhân đác đán báo “Việt Vùng Việt Nam” chúng tôi tháy có bài sau đây của tác giả Trần Văn nói về “Tâm Khoái” của người cao niên chúng ta. Chúng ta thấy là cái tâm khoái của tuổi trẻ, chúng ta đã tò mò đác xem thì ra không phải vậy. Chúng ta thấy chỉ muốn dùng tiêu đề “háp dán” để thu hút sự chú ý của đác giả, chỉ còn nội dung thì “hoàn toàn có chiều hướng “tâm linh”, siêu thoát như u hán hái vàng son thuá nào.” Qua bài này tác giả muốn các cao niên chúng ta “có cái nhìn xuyên suốt về sức khỏe của mình cho đến khi chung cuộc của đời người”.



Theo tác giả của tâm khoái của tuổi già là Ăn - Ngủ - Thá dác – Du lịch hay nói ngắn gọn là 4 mát tố thành Ăn - Ngủ - Thá - Du.

Chúng tôi xin trích nội dung ở đây một phần bài viết để quý bạn cùng tham khảo

....Bây giờ, chúng ta thấy đác pán tâm khoái của người già. Cái ăn cái ngủ thay đổi nhiều, phải toái, người lớn tuổi ăn ít ngủ ít mà còn kiêng khem hàng bao nhiêu thứ nữa như mỡ, đường, măng, chát nóng, chát cay và ngay cả cơm cũng phải hán chế ... Vì vậy, có nhiều người bệnh già của người Việt, than thở trách móc, đán tuổi già sao kham khổ quá, bác sĩ bỏ kiêng, con cháu bỏ phái chế nhiều thứ quá, còn thú vị gì nữa cho cuộc sống.

Khi ăn cá canh chua mà không chám nác mắm nguyên chất thì ăn canh chua làm sao ngon đác. Quý cô ơi! Nước mắm nguyên chất mà quá trái mà các cô ngâm miáng cá vào trong rái đáa vào miáng tháng thác có thể tuyát vời thích thú, nhưng các cô có biết không, nếu sau đó chác lát, thá đo máu chác chán đá máu sẽ lên thêm vài đá. Vì vậy, người cao huyết áp nên hán chế ăn mặn để tránh cơn đột biến gọi là “cháng xuân”. Còn người có mỡ cao trong máu kể như da gà, da vịt, da heo quay chào thua hay các loại tôm cua, nói chung là đồ béo, ăn phải rất cẩn trọng, cháa muốn nói không ăn loại càng tốt cho sức khỏe hán. Quý vị cao niên có đá đáng trong máu cao, vượt qua biên giới, borderline, là phải kiêng đồ đáng như tuyát đái. Quý vị thấy thế ngáng uáng cả phê pha đác mà thiáu sự đác có đáng ngát làm như thói quen của người Việt mình, quá thát uáng cả phê lát nhách vô duyên. Nếu uáng cả phê có nhiều sự thoải mái thì chác chán quý vị sẽ khỏe và bình tĩnh đáng sự gia tăng tốt đẹp. Như

vậy, người l n tuổi, v  c nh x  chi u, m n ngon cao l  ng m  v  th y th m r i nước mi ng hay nu t nước b t  ng  c, th t t c c i m nh ph i ki ng hay không được quy n thường th c t  do.

 i! kh  qu  ph i không quý vi cao niên, khi chúng ta vào tù c i tạo của CS 33 n m trước, n m g  l ch đ m thời gian, ‘kh  th y m ’, b  đ i kh t tri n mi n, thường c u nguy n Tr i Ph t ph  h  cho được s ng v  v i gia đ nh v  con... ch  d m ao   c được c  m i b    n m t ch n c m không đ n,   n v i nước m m nguy n ch t l  s  ng cuộc đ i rồi.

Nay được   x  M  t  do, gi u s , th c   n ngon   h , nh t l  trong c c ti c đ m c  i, thi n h    n   a b  n a, tr ng m  ng m ng i x t xa cho kiếp người tù v  gi i nghèo kh  c a ch  đ  c ng s n VN. Th c   n đ y đ y m  chúng ta không d m   n th  gi n đ  b  l i nh ng n m th ng đ i kh t kh  s  c  c c t t c ng, chúng ta phải “đ m c ng” k u tr i, tr  tr u con tạo...

Ai c ng biết, c c th c   n truy n th ng v    n u ng đ ng c ch l  th  hiện t nh v n h a c a d n t c. Theo t i, c i kh  nh t c a người gi  l    n u ng không được tự do tho i m i làm cho cuộc đ i gi m b t th  v . h o h ng,. Ngo i c ch   n u ng  t l i c n b  h n ch , c m đ  n nhi u th  qu  l m m t t  do m  m nh đ ng s ng tr n m t đ t nước tự do s  1 tr n th  gi i. Da g , da v t, da heo quay b o ngày, ngon  i l  ngon l i b o m y  ng b  gi  c  g ng ki ng c  đ  tr nh b  m  t ch t  trong m u. Ch a h t, c c l i t m cua, nh t l  t m h m n a được th t đ i th nh s n trong c c y n ti c m  b t c c c  nh n l  th i t i nghiệp c c lần tuổi qu , s ng ch ng c n bao l u nữa mà b t nh n c c m n ngon h p đ n n y, c  c  n i ch t c n s  ng h n. Nh ng, Tr n V n t i s  m ch nước c c c , đ ng c  “no” trong ph n đ  i, đ  c p đ n s   ch l i của t p th  đ c, ch i th  thao t ch c c v  thường xuyên, chúng ta s  ho  gi i m t ph n n o s  lo lắng đ .

M c đ ch b i vi t n y nh m “g  r i t  l ng” th ng c a người l n tuổi, c  th  giúp quý c    n u ng t  ng đ i  t ki ng kh m h n m  đ m b o s c kh e của quý c  không h  h n g i m i hay v  c c ch ng b nh n i tr n.

Nh  tr n đ  tr nh b y,   n được ng  được l  ti n, không   n không ng  nh  ti n v t đ .   n v  ng  đ i đ i v i nh u,. Người l n tuổi c  nhi u th  gi  ng  ng i h n h i c n tr , d    n ng   t, nh ng ph i c  ch  đ    n u ng b  đ  ng, cung cấp đ  calories cho c  th  v i đ i u ki n ti n quyết l  ph i đ m bảo an toàn cho s c khỏe n n   n u ng ki ng c  t m lum v  ng  c ng ph i c  gi  gi c đ ng ho ng...

Cái khoái thú của người lớn tuổi là tập thể dục hay chơi thể thao thường xuyên và cái khoái thú, cái khoái của cùng người già là được đi đây đó càng nhiều càng tốt như làm chủ mĩ tử già, yêu đời hơn và đi mua sắm ngày càng học được mua sắm sành khôn...

SỰ ÍCH LỢI CỦA LUYỆN TẬP THỂ DỤC

Đến tuổi về hưu chính thức, 65 tuổi, người xưa thường nói “quan tha ma bất”, có nghĩa là đến tuổi về hưu thì đi cày cấy thì vui thú đi viên hay đi du lịch đây đó cho biết mùi đời và thiên hạ, bù lại hàng mấy chục năm chịu cực khổ “sáng vác ô đi, tối vác ô về” làm việc trên áo cơm. Năm tháng đi cày đã quá nhiều mà thời gian nghỉ cho khỏe cái thân già cũng được bao lâu thì có nhiều thời gian hơn hẳn thậm chí khỏe và thảnh thơi đến đâu, mới mới ra đi.

Tóm lại, tuổi về hưu là thời gian chuộc công báo quả thời gian trên cõi đời này của chúng ta còn mong lắm, đó là những năm tháng cuối của đời người. Nếu quý cô biết lo xa, nghĩa là chúng ta phải năng tập thể dục thường xuyên coi như là nhu cầu ăn và ngủ. Nếu quý cô còn sức và còn đam mê chơi thể thao nên chơi các môn thể thao như cũng rất tốt cho tuổi già và gia đình tăng cường sức khỏe. Như có tập thể dục mà chúng ta bỏ quên quên thời gian quý giá đó bằng cách làm chủ mĩ tử lão hóa, duy trì tốt sức khỏe, ngăn chặn nhiều chuyện nguy hiểm...

Người già nên ăn ngon, du lịch có chút lãng mạn để thêm hạnh phúc, thoải mái, khỏe mạnh trong suốt quá trình về hưu thì quá tuyệt vời về hưu có chu kỳ dài thời gian yêu đời và đáng sống. Muốn được như vậy, phải lòng cho những người lớn tuổi, chúng ta phải có ý thức coi xem sự luyện tập thể dục là thời gian chăm sóc sức khỏe và là kim cương của tuổi thọ vậy.

Nếu quý cô không chịu tập thể dục, chơi thể thao gì hết mà chỉ thích ngồi mát chờ “đông nảo” cả ngày với bàn tay tê tê hay thức cả đêm để “luyện công” hay xem phim thể thao thường xuyên hay vào “giới trí” các sòng bài suốt sáng làm cho cơ thể uể oải, mệt mỏi đến nỗi, nhà sống cũng bị loãng ra, energy trong người như bị tiêu tan thành mây khói, ăn uống sẽ mất ngon, tuổi thọ giảm xuống. Quý cô chơi vài ván cờ tê tê mỗi ngày cũng giúp kích thích não bộ mình hoạt động tốt, nên lắm, những ham chơi nhiều quá thì vô cùng tai hại làm cho não bộ vì làm việc quá tải mà đến mức cần nghỉ ngơi trong cuộc sống, lại thời gian tốt lắm!

CÁCH TẬP THỂ DỤC TỐT NHẤT

Theo khoa sß phß m cho bài hß c vß thß đß c cũng giß ng nhß cách đß y hß c cho hß c sinh, nghĩa là bài tß p thß đß c phß i phù hß p vß i lß a tuß i và nam nß cũng khác nhau, các đß ng tác giúp cho các cß bß p phát triß n đß ng bß cho mß t thân thß trßng kiß n trong mß t tâm hß n mình mß n.

Nß u là giß i phß nß , nhß t là lúc còn trß quý vß phß i chú trß ng tß p cho 3 vòng sß 1, sß 2 và sß 3 phát triß n, nß y nß hay co thß t lß i nhß ý mß i nói đß c là thành công. Xin lß i nhiß u vß phß nß thß y công viß c tß p thß đß c riêng cho 3 vòng này phß i có nhiß u thß i gian, tính bß ng năm, còn quý bà quý cô muß n đß t giai đoß n “tiß n nhanh tiß n mß nh tiß n vß ng chß c” vào chß tiß n mß t tß t mang thì cß viß c tß do đi vào thß m mß viß n là xong. Nhß ng, quý vß nên nhß , đó chß là kß t quß trß c mß t và nß u quý vß cũng lß i tß p thß đß c nhß m giß i tình trß ng “đß coi” này , chß vài tháng hay năm sau sß “vß nhß cß n” và có chiß u hß ng đi xuß ng tß hß n trß c lúc chß a có bàn tay phù thß y cß a thß y lang chuyên đß o, gß t, bß m, đß n, sß a các cái.

Còn giß i mß y râu, lúc trß ham trß c táng, tß đß tß ng đß u có tß ng trß i, chß c chß n quý vß y không bao giß chß u tß p thß đß c vì thß đß c là khß c kß vß i các thß mß c đß ch đó. Ngß i xß a tß ng nói vô tß u bß t thành lß , nß u chúng ta uß ng rß u ít, xin lß i, tôi không phß i là bác sĩ, nhß ng lß m bàn, có thß giúp cho mình thêm phß n hß ng phß n. Cái lß i trß c mß t cß a rß u, ngß i nào uß ng ít sß thß y ă n uß ng “bß t” hß n là không uß ng giß t nào, kß đß n làm cho đß dày thêm sung sß c tiêu hóa các thß c ă n lß hß n và rß u cũng kích thích tâm sinh lý nß a. Nhß ng, nß u uß ng rß u nhiß u quá sß đß a đß n làm rß i loß n nhiß u bß phß n trong cß thß và tai hß i nhß t là lái xe rß t nguy hiß m cho mình và cho ngß i khác. Hß n nß a khi cß nh sát phát hiß n tình trß ng có uß ng rß u mà lái xe kß nhß bß phß t vß tß i DUI. Nghe nói bß y giß tiß n phß t các cái và phß i đi làm cß t-vß , tính chung mß t hß n 1 chß c xß p giß y 100 và còn bß treo bß ng nhiß u tháng... vì tß i uß ng rß u lái xe. Chuyên này gây đß thß phiß n phß c cho bß n thân mình và cho vß con hay nhß ng ngß i chung quanh. Quý vß nghe ai nói đi tß p thß đß c hàng ngày, yên chí, quý vß tin chß c nhß ng ngß i đß m mê tß p thß đß c sß không uß ng rß u nhiß u đß n “quß c cß n câu” và 3 bß c tß ng khác cũng bß hß chào thua vì tß p thß đß c và các thß tai hß i vß tß đß tß ng không đß i trß i chung, nhß ng cũng có trß ng hß p ngoß i lß , xin miß n bàn.

Chúng ta đã nói nhiß u vß tß p thß đß c, nhß ng tß p thß nào mß i có bài bß n và sß giúp chúng ta đß t kß t quß tß t mong muß n. Nhß trên đã nói, mß i lß a tuß i và giß i tính đß u có bài tß p thß đß c khác nhau. Nhß ng, có đß m giß ng nhau, dù bß t cß hß ng tuß i nào, mß t bài thß đß c cũng thß ng chia ra làm 3 phß n và kß luôn mß t đß ng tác tß p cho 1 bß phß n nào trong cß thß cũng nên có 3 phß n: khß i đß ng, trß ng đß ng và hß i tß nh.

Thí dß đi bß hay chß y trên máy treadmill, cũng phß i chia làm 3 phß n vß i thß i lß ng khác nhau. Khß i đß ng chß ng vài phút (2 phút) cho mß t lß n tß p chß ng 30 phút, phß n cuß i hß i tß nh cũng chß ng 3 phút. Còn lß i 25 phút dành cho phß n trß ng đß ng tß c là phß n chính cß a đß ng tác đi

(chạy) 30 phút trên máy treadmill. Khi đi xong bao gồm đi ng tác chầm đi lấy trớn, làm nóng máy cạo (warm up), phần có thể mới bắt đầu đi số 20 hoặc 25. Qua đó phần trình đi ng, tốc độ tăng 30, 35, dần ông có thể tăng lên 40.45...cho đến còn 2, 3 phút cuối để dành cho phần hồi tĩnh tuốt xuống đến cho đến 20 thì chầm đi t p trên treadmill 30 phút nhằm giúp các cơ bắp giảm hoạt động và đến “xả hơi” hoàn toàn.

Xuống hè bãi cũng vậy, khi đi xong chầm 1 hay 2 vòng, sau đó bãi nhanh hơn với nhịp đều bãi khác nhau (nếu chúng ta biết). Hai kiểu bãi thông dụng nhất là bãi đi ch và bãi sải (free style). người mới bắt bãi hay càng lên tuốt nên chọn cách bãi đi ch ít tốn sức hơn bãi sải, còn bãi bãi ch dành cho thanh niên thanh niên cạo ng tráng và bãi ngạo cạo nam thể ng kỹ thuật cao. Trong các môn thể dục, có thể nói môn bãi là môn có tác động đến tất cả các cơ bắp trong thân thể. Hơn ch cạo môn này là môn thể thao ng nh nên các cơ bắp phải nhm nh. Tuy nhiên với pho ng tiến ngày nay, bãi bãi trong nhà có điệu hòa nhịp để cạo nạo, mùa đông cũng như mùa hè, để nóng nh cạo nạo nh nhau thích hợp cho người tập.

Tóm lại, bắt cạo mới tập thể dục nào cũng nên chia ra làm ba phần khi đi ng, trình đi ng và hồi tĩnh. Phần khi đi ng là làm warm-up cạo, phần trình đi ng là phần chính, chúng ta có thể tập nhịp đều, ch, vai, 2 tay cho đến ng c, lườn, bắp ng, lưng và 2 chân... Phần hồi tĩnh là lúc tập lấy lại sức hay nói cách khác là “đi ng quân” để chuyển bãi sang tập các thao tác khác. Người mới phần mới vòng số 1 để c sẵn ch c hoặc để c n y n thêm, gym có nhịp máy tập cho v này. Mới cho vòng số 2 để c thon eo, bắt mới có nhịp nhịp máy tập cho vòng này kỹ cạo ng ngâm trong bồn SPA để c bãi ng ph tập ch ng vào vòi nước nóng bồn mới nh ra vài phút làm vùng bắp ng ng ng lên, để t mới hoặc đây mới chia cho các ch khác. Kinh nghiệm cho thấy rằng, tôi cũng thích uống la ve, mới l 1 lon và hàng ngày có thể uống đến 2 hay 3 lon chia làm 3 lon xa nhau mà bắp ng đến giờ này cũng không bị phình nh nhịp v li n ông khác, mới trên 40, 50 cái xuân già mà đi thể ng để c bãi ng làm tiến đến o. Tôi cũng xin nói thêm, nếu quý v l n tuốt mới c ch ng b nh tập kh p chân n ng nh tôi cách nay trên 7 năm. H mới l n tôi bãi c đi, dù có mang giày đàn hoàng, t nhiên t lòng bàn chân bị kích động đến h th n kinh ch y lên t óc làm đau nhối vô cùng. Tôi có đi bác sĩ v chân, cô bác sĩ T Nguyễn Christine? (đi ng Timberlake - Sacramento), em ruột BS T Nguyễn Đài Trang (cũng trẻ b nh chân) khám nhịp l n kê toa cho thuốc và cô BS này (lúc đó ch a l p gia đình), mới l n chích cho tôi 1 l thuốc gì đó mà tôi quên tên thuốc, chích thể ng vào lòng bàn chân với cây kim chích tập ch ng và dài n a, ai y u bóng giá s khi p đến. Cô BS còn nói với tôi, Ba c a con cũng bị đau nh Bác và cũng chích nh v y mà đến nay ông v n còn đau. Cô BS nh n mới nh lo i thuốc này ch a tập kh p r t hay, nh ng mới ng i ch để c s để ng t i đa 2 l n. Khi chích vô xong, tôi cảm thấy nh thuốc thể n, hết đau li n, bãi c xuống đi ngon lành và cô BS còn đến dò, khi bác đi giày nên để t m lót này để cho gót chân cao hơn phần để u bàn chân. Cháu bi u bác cái để m gót chân, bác s đi bắt đau và bác ph i tập thể dục (cách tập cạo quý bà, quý cô), để a lưng sát thể ng r i g ng chuy n m y ngón chân cảm xuống thể m và gót chân để a h ng lên tập nhịp l n. Vài tháng sau, tôi bị đau chân tr l i và tôi thể ng xuyên đi BS gia đình xin thể thuốc tr cái thể b nh mãn tính này.

Tình cờ tôi đi tập thể dục, vào ngồi trong SPA, tự nhiên nãy ra sang kiếng, biết đâu mình gặp bàn chân đỏ a ngay vào lòng thì nó nóng có thể thấy cái chèn ép khớp bàn chân trái của mình. Chèn ép mấy ngày sau, tôi cảm thấy chèn ép lòng bàn chân như không còn nữa, tôi dùng mấy ngón tay bóp mạnh vào, không thấy đau buốt chèn ép tức nhè nhẹ và cũng thế tôi già thế cái vì xin thuốc trị đau nhức lòng bàn chân nữa. Dù vậy cho đến bây giờ, tôi vẫn thường đi giày có đế nỉ cao gót không phải để cho cái mông của mình “vêu” như quý cô người mẫu hay thi hoa hậu, đi giày cái gót cao hơn cả tóc, cái mông về, uốn éo đẹp.

Một bài tập thể dục gọi là bước, nghĩa là phải có thể kiên trì rõ ràng và mới phải của bài tập phải được thực hành trong đời sống khi tập.

Cái tôi là cái đáng ghét, nhưng nói về tập thể dục, phải dùng cái tôi ra để mình rút kinh nghiệm và phải biết đến các bệnh của mình. Năm nay, tôi được gần 70 tuổi, kể ra cũng già lắm không lường rồi, nhưng mới ngày tôi phải dành khoảng 2 tiếng để tập thể dục thì mới cái gym cách nhà mới chỉ 15 phút lái xe trên xa lộ. Tôi quan niệm mình dành thì giờ để ăn đồ ngon thì bắt buộc cũng phải dành thì giờ để tập thể dục, rèn luyện thân thể cho tráng kiện.

Đầu tiên, tôi tập trên máy treadmill đúng 38 phút được 2 miles 6 (vừa qua khỏi 4 Km, 2,5 miles đúng 4 Km). Kể đến, tôi tập co giãn chân cũng trên cái máy có ghi số thì đã là số 10, dùng 2 tay kéo mạnh và chân co dãn ra đúng 5 phút hoặc nhiều hơn tùy ngày tôi có nhiều hay ít thì giờ. Cái máy này chú trọng đến 3 cơ phận của chúng ta là đôi chân, đôi tay và cái bụng nữa. Xin thưa với quý vị, đến tuổi già thì 65 trở lên, chân mỗi giờ chùng rồi, tay chân đều xuống cơ bắp mà chân chúng ta yếu dần dần. Nếu quý vị có da có thể mà đến tuổi già thì rất thì nên nghĩ cho 2 chân phải gánh trọng lượng quá nặng. Mới người nam cũng như nữ, chân tay yếu dần dần thì rõ, vì vậy chúng ta mua đi đồ để lâu dài khi cần phải chèn ép, đi xe lăn hay walker là quý vì phải có gối đỡ và tích cực tập đôi chân mình, càng đi bộ nhiều, chân càng khỏe (chưa kể các thói khác bắt buộc phải đi xe lăn hay dùng gậy trợ giúp). Tập trên máy treadmill cũng là cách tập đôi chân và cái máy này còn giúp chúng ta tập cho bụng, tay, lưng rồi đến cái nhìn hơn... Cái máy khi tập thể ba và thể tứ là tôi tập vẩy tay và ngực để cho “hai gò bụng để sống còn người” của người già dù là để cơ thể cũng lên một chút, khỏe cho để tập với đi và lưng đi đồ còn thong. Hôm 4 món ăn chỉ tập trên máy, cái áo may-ô của tôi đã thấm mồ hôi, như vậy các chất mới trong cơ thể phận nào đã bị tiêu diệt rồi. Kể đến, tôi đi thay quần áo để ngâm trong hồ nước nóng SPA thì đã 10 phút chèn ép cho dòng nước nóng thì vào lưng, bụng và chân cho sẵn chèn ép cũng như ngăn, ngứa bắt buộc phải kiên nhẫn tính của mình. Sau cùng là xuống bể đi đúng 15 vòng mới vòng 25 mét, từng cơ thể được 750 mét. Khi nào xong, tôi bắt luôn một lần 20 vòng đúng 1 kilômét. Thế là cảm thấy mệt mỏi tập thể dục hào hứng, bước và cuối cùng đi tìm rồi lái xe về. Nếu đi tập vào buổi chiều, khi về đến nhà nên “làm” một lon hay chai bia hoặc 1 ly rượu chất cho ấm lòng chiều tối già. Khi ăn cơm, các thức ăn, tôi không phải kiêng gì nhiều cả, mà đồ ăn, món ăn đều nạp vào cơ thể an toàn với một số lượng vừa phải.

K T LU N

Chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thực sự khi có sức khỏe tốt, chu đáo tiếp đãi, có công hội tụ ch thành xuyên, ngon, ăn uống ít kiêng cữ khi vào tuổi hoàng hôn. Thiên đàng không phải đi tìm đâu cho xa mà Thiên đàng do ta dựng lên và chui vào đó mà hưởng hạnh phúc vậy.

Già sao cho ...sống

Già thì khỏe, ai cũng biết. Sinh bệnh lão tử! Nhưng già vẫn có thể sống. Muốn sống lâu thì phải già khỏe! Già có cái đẹp của già. Trái chín cây bao giờ cũng ngon hơn trái giú ép. Cái sống đẹp đầu tiên của già là biết mình... già, thấy mình già, như trái chín cây thấy mình đang chín trên cây. Hiểu người khác biết tự già, biết tự cái sức thật đó và tìm cách giữ cái già đi, như trái chín cây đang đỏ, móm móm, thơm tho mà rắng căng căng, xanh lè thì coi hãy đỏ c. Mỗi ngày nhìn vào gương, người già có thể phát hiện những vẻ đẹp bất ngờ như những nếp nhăn móm xòe trên khóe mắt, bên vành môi, những món tóc lún lút bên chày này chày nọ, cẳng chân, xương... mà không khi nào có c! Quan sát nhìn ngắm mình như vậy, ta mới hiểu hai chữ "xong xóc" của Hồ Xuân Hương: "Chơi xuân kẻ hợt xuân đi. Cái già xong xóc nó thì theo sau!". Có lẽ nên sống lúc đó mới vào lứa tuổi 40! Thấy ta bây giờ, 40 tuổi là là tuổi đẹp nhất. Phải đợi đến 80 mới gọi là hời già. Trong tương lai, khi người ta sống đến 160 tuổi thì 80 là là tuổi đẹp nhất! Tuy vậy, thực tế, già thì khó mà sống. Con người ta có cái khuynh hướng dè dặt khi h. Khi dè dặt đến còn sống thì khó biết! Một người luôn thấy mình... sống thì không khéo người ta nghi ngờ h có vẻ đẹp... tâm hồn! Nói chung, người già có ba nỗi khổ thực sự gặp nhất, nếu giữ quy tắc sống giúp họ sống "trăm năm hạnh phúc":

* Một là thiếu bạn! Nhìn qua nhìn lại, bạn cũ rời rạc dần... Thiếu bạn, dè dặt hơn, cô đơn và dĩ nhiên... cô độc. Thế đó đây thấy mình bẽ bẽ rời rạc, thấy không ai hiểu mình! Quay quắt, căng thẳng, tội thân. Lúc nào cũng đang như "Gặm mọt khi cắm h trong cũi s t/ Ta nếm dài nghe ngày tháng dần qua...!".

Người già khỏe sống khoái khi được rôm rả với ai đó, như là như ai "cùng mọt lứa bên trời lứa n đến"... Gặp được bạn tâm giao thì qu là một liều thuốc b mà không bác sĩ nào có thể biên toa cho họ mua được!

Tao ㄊㄠˊ nhà tao tao nh ㄋㄢˊ mì ㄇㄧˊ
Nh ㄋㄢˊ mì nên ph ㄆㄢˊ i b ㄅㄢˊ c chân đ ㄉㄢˊ
Không đi mi b ㄅㄢˊ o ㄛˊ ng không đ ㄉㄢˊ n ㄋㄢˊ
Đ ㄉㄢˊ n thì mi h ㄏˊ i đ ㄉㄢˊ n làm chi ㄘㄧ
Làm chi tao có làm chi đ ㄉㄢˊ c ㄘ
Làm đ ㄉㄢˊ c tao làm đã ㄉㄤ m khi...
Nguy ㄋㄢˊ n Công Tr ㄊㄨㄥˊ

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

8 / 10

Cỏ trỏ nỏ lỏ c đỏ o thỏ tùy duyên
Cỏ tỏ c xan hỏ khỏ nỏ c miên..."
(ỏ đỏ i vui đỏ o hỏy tùy duyên
Đỏ i đỏ n thì ỏn mỏ t ngỏ lỏ n...)
Trỏ n Nhân Tông

"Listen to your body". Hãy lỏ ng nghe sỏ mách bỏ o cỏ a cỏ thỏ mình! Cỏ thỏ nói... thêm ỏn cái gì thì nó đang cỏ n cái đỏ, thì u cái đỏ! Nhỏ ng nhỏ ỏn là chuyỏ n cỏ a văn hó a ! Chuyỏ n cỏ a ngàn năm, dỏu phỏ i mỏ t ngày mỏ t buỏ i. Món ỏn gỏ n vỏ i kỏ niỏ m, gỏ n vỏ i thói quen, gỏ n vỏ i mùi vỏ tỏ thuỏ còn thỏ ! Ngườ i già có thỏ thích nhỏ ng món ỏn...kỏ cỏ c, không sao. Đỏ ng ỏp! Miỏ n đỏ bỏ n nhỏm: bỏ t, đỏ m, đỏ u, rau...Mỏ m nỏm, mỏ m ruỏ c, mỏ m sỏ c, mỏ m bỏ hó c, tỏ ng chỏo... đỏ u tỏ t cỏ . Miỏ n đỏ ng quá mỏ n, quá ngỏ t...là đỏ c. Cỏch ỏn cũ ng vỏ y. Hãy đỏ các cỏ tỏ do tỏ tỏ i đỏ n mỏ c có thỏ đỏ c. Đỏ ng ỏp ỏn, đỏ ng đút ỏn, đỏ ng làm "hỏ " các cỏ ! Cũ ng cỏ n có sỏ hào hỏ ng, sỏ ng khỏai, vui vỏ trong bỏ a ỏn. Con chỏu hiỏ u thỏ o phỏ i biỏ t ... giỏnh ỏn vỏ i các cỏ . Men tiỏu hó a đỏ c tiỏ t ra tỏ tâm hỏ n chỏ không chỏ tỏ bao tỏ .

* Cái thì u thỏ ba là thì u vỏ n đỏ ng ! Già thì hai chỏn trỏ nỏ nỏ ng nỏ , nhỏ mỏ c dài ra, biỏ u không chỏ u nghe lỏ i ta nỏ a! Các khỏ p cỏ ng lỏ i, sỏ ng lỏn, xỏ ng thì mỏ ng ra, dỏn tan, đỏ vỏ , đỏ gỏy...! ỏ y cũ ng bỏ i cỏ mỏ t thỏ i trai trỏ đỏ "Đỏ đỏu loỏnh quỏnh cho đỏ i mỏ i mỏ t..." (TCS)!

Bác sĩ thỏ ng khuyỏn vỏ n đỏ ng mà không hỏ ng đỏ n kỏ đỏ làm các cỏ rá ng quá sỏ c chỏ u đỏ ng, lỏm bỏ nh thêm. Phỏ i làm sao cho nhỏ nhỏng mà hiỏ u quỏ , phỏ hỏ p vỏ i tuỏ i tác, vỏ i sỏ c khỏ e. Phỏ i tỏ tỏ và đỏ u đỏ u. Ngỏy xỏ a ngườ i ta sỏn bỏ n, há i lỏ m, đỏnh cá, làm ruỏ ng, làm rỏ y... lao đỏ ng suỏ t ngày. Bỏy gỏ chỏ ngỏ i quỏnh quỏ n trỏ c TV!. Có mỏ t nguyỏn tỏ c "Use it or lose it!" Cái gì không xỏi thì teo! Thỏ i đỏ i bỏy gỏ ngỏ i ta xỏi cái đỏ u nhiỏ u quá, nỏn "đỏ u thì to mà đít thì teo". Thỏ t đỏ ng tiỏ c!

Không cỏ n đỏ đỏu xa. Có thỏ tỏ p trong nhà. Nỏ u nhà có cỏ u thang thì đỏ cỏ u thang ngày mỏ i bỏ n rỏ t tỏ t. Đỏ vòng vòng trong phòng cũ ng đỏ c. Đỏ ng có rá ng lỏ p "thỏnh tích" làm gì! Tỏ p cho mình thỏi.. Tỏ tỏ và đỏ u đỏ u... Đỏ n lúc nào thỏ y ghiỏ n, bỏ tỏ p mỏ t buỏ i ... chỏ u hỏ ng nỏ i là đỏ c!

Nguyên tỏ c chung là kỏ t hỏ p hỏ i thỏ vỏ i vỏ n đỏ ng. Chỏ m rỏ i, nhỏ p nhỏng. Lỏ y Phỏ t cũ ng phỏ i đỏ ng ...kỏ thuỏ t đỏ khỏ i đỏu lỏ ng, vỏ o cỏ t sỏ ng. Đỏ ng kỏ thuỏ t là gỏ tỏ thỏ và kỏ t hỏ p vỏ i hỏ i thỏ . Đỏ cũ ng chỏnh là thì n, là yoga, đỏ ng sinh... ! Vỏ n đỏ ng thỏ lỏ c đỏ ng cỏch thì già sỏ chỏ m lỏ i. Gỏ m trỏ m cỏ m, buỏ n lo. Phỏ n chỏ n, tỏ tin. Đỏ ỏn, đỏ ng ...

Tóm lại, giới quy tắc "ba cái lẳng nhăng" đó thì có thể già mà... sống vui!

Bài của Bác sĩ Đặng Hồng Ngọc