

Già sao cho ...sống

Tác Giả: Bác sĩ Đ h ng Ng c
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 22:33

Già thì kh, ai cũng bi t. Sanh b nh lão t ! Nh ng già v n có th s ng. Mu n s ng lâu thì ph i già ch sao! Già có cái đ p c a già. Trái chín cây bao gi cũng ngon h n trái giú ép. Cái s ng đ u tiên c a già là bi t mình... già, th y mình già, nh trái chín cây th y mình đang chín trên cây. Nhi u ng i ch i t già, ch i t cái s th t đó và tìm cách gi u cái già đi, nh trái chín cây ng đ , m m m i, th m tho mà rắng căng c ng, xanh lè thì coi h ng đ c. M i ngày nhìn vào g ng, ng i già có th phát hi n nh ng v đ p b t ng nh nh ng n p nh n m i xòe trên khoe m t, bên vành môi, nh ng món tóc lén lút b c ch này ch n, c ng đ , x xác... mà không kh i t c c i! Quan sát nhìn ng m mình nh v y, ta m i hi u hai ch "x ng x c" c a H Xuân H ng: "Ch i xuân k o h t xuân đi. Cái già x ng x c nó thì theo sau!" . Có l n sĩ lúc đó m i vào l a tu i 40! Th i ta bây gi , 40 tu i l i là tu i đ p nh t. Ph i đ i đ n 80 m i g i là h i già. Trong t ng lai, khi ng i ta s ng đ n 160 tu i thì 80 l i là tu i đ p nh t!

Tuy v y, th c t , già thì khó mà s ng. Con ng i ta có cái khuynh h ng đ th y kh h n. Kh đ nh n ra còn s ng thì khó bi t! M t ng i luôn th y mình... s ng thì không khéo ng i ta nghi ng h n có v n đ ... tâm th n! Nói chung, ng i già có ba n i kh th ng g p nh t, n u gi i quy t đ c s giúp h s ng "trăm năm h nh phúc":



* M t là thi u b n! Nhìn qua nhìn l i, b n cũ r i r ng đ n... Thi u b n, đ h t h ng, cô đ n và dĩ nhiên... cô đ c. T đó đ th y mình b b r i, th y không ai hi u mình! Quay qu t, căng th ng, t i thân. Lúc nào cũng đang nh " G m m t kh i cảm h n trong cũi s t/ Ta n m dài nghe ngày tháng đ n qua...!".

Ng i già ch s ng khoái khi đ c rôm r v i ai đó, nh t là nh ng ai "cùng m t l a bên tr i l n đ n"... G p đ c b n tâm giao thì qu là m t li u thu c b mà không bác sĩ nào có th biên toa cho h mua đ c!

Đ gi i quy t chuy n này, m t s n c tiên ti n, ng i ta m các phòng t v n, gi i thi u cho

Già sao cho ...sống

Tác Giả: Bác sĩ Đ h ng Ng c
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 22:33

nh ng ng i già cùng s thích, cùng tánh khí, có đ p làm quen v i nhau. Ng i già t gi i thi u mình và nêu "tiêu chu n" ng i b n mình mu n làm quen. Nhà t v n s "matching" đ tìm ra k t qu và làm... môi gi i... Dĩ nhiên môi gi i cho h k t b n. Còn sau này h th y tâm đ u ý h p ti n t i hôn nhân (n u còn đ c thân) thì h ráng ch u! Đó là chuy n riêng c a h . Ngày tr c, Uy vi n t ng công mà còn ph i than:

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

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



* 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 l m! Ch ng h n ăn trong n i s h 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 đ 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 đ d àng! Nh ng khi bu n lo thì ph n x nu t b c t đ t!

Già sao cho ...sống

Tác Giả: Bác sĩ Đ h ng Ng c
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 22:33

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

C tr n l c đ o th tùy duyên
C t c xan h kh n t c miên..."
(đ i vui đ o hã tùy duyên
Đói đ n thì ăn m t ng l n...)
Tr n Nhân Tông

"Listen to your body". Hãy l ng nghe s mạch b o c a c th mình! C th nói... thêm ăn cái gì thì nó đang c n cái đó, thi u cái đó! Nh ng nh ăn là chuy n c a văn hóa ! Chuy n c a ngàn năm, dẫu ph i m t ngày m t bu i. Món ăn g n v i k ni m, g n v i thói quen, g n v i mùi v t thu còn th ! Ng i già có th thích nh ng món ăn...k c c, không sao. Đ ng ép! Mi n đ b n nhóm: b t, đ m, d u, rau...M m nêm, m m ru c, m m s c, m m b hóc, t ng chao... đ u t t c . Mi n đ ng quá m n, quá ng t...là đ c. Cách ăn cũng v y. Hãy đ các c t do t i đ n m c có th đ c. Đ ng ép ăn, đ ng dứt ăn, đ ng làm "h " các c !

Cũng c n có s hào h ng, s ng khoái, vui v trong b a ăn. Con cháu hi u th o ph i bi t ... giành ăn v i các c . Men tiêu hoá đ c ti t ra t tâm h n ch không ch t bao t



* Cái thi u th ba là thi u v n đ ng ! Già thì hai chân tr nên n ng n , nh m c dài ra, bi u không ch u nghe l i ta n a! Các kh p c ng l i, s ng lên, x ng thì m ng ra, dòn tan, d v , d gây...! y cũng b i c m t th i trai tr đã "Đi đâu loanh quanh cho đ i m i m t..." (TCS)!

Bác sĩ th ng khuyên v n đ ng mà không h ng d n k đ làm các c ráng quá s c ch u đ ng, l m b nh thêm. Ph i làm sao cho nh nhàng mà hi u qu , phù h p v i tu i tác, v i s c kh e. Ph i t t và đ u đ u. Ngày x a ng i ta săn b n, hái l m, đánh cá, làm ru ng, làm r y... lao đ ng su t ngày. Bây gi ch ng i quanh qu n tr c TV!. Có m t nguyên t c "Use it or

Già sao cho ...sống

Tác Giả: Bác sĩ Đ h ng Ng c
Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 22:33

lose it! " Cái gì không xài thì teo! Th i đ i bây gi ng i ta xài cái đ u nhi u quá, nên "đ u thì to mà đít thì teo". Th t đáng ti c!

Không c n đi đâu xa. Có th t p trong nhà. N u nhà có c u thang thì đi c u thang ngày m i b n r t t t. Đi vòng vòng trong phòng cũng đ c. Đ ng có ráng l p " thành tích" làm gì! T p cho mình thôi.. T t và đ u đ u... Đ n lúc nào th y ghi n, b t p m t bu i ... ch u h ng n i là đ c!

Nguyên t c chung là k t h p h i th v i v n đ ng. Ch m rãi, nh p nhàng. L y Ph t cũng ph i đúng ..k thu t đ kh i đau l ng, v o c t s ng. Đúng k thu t là gi t th và k t h p v i h i th . Đó cũng chính là thi n, là yoga, d ng sinh... ! V n đ ng th l c đúng cách thì già s ch m i. Gi m tr m c m, bu n lo. Ph n ch n, t tin. D ăn, d ng ...

Tóm l i, gi i quy t đ c "ba cái l ng nh ng" đó thì có th già mà... s ng v y!

Bác sĩ Đ h ng Ng c