

## Già rồi, Chào Mi !

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Văn Sĩ

Th&#7913; Hai, 27 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 14:15

---

Anh em chúng ta ngẫm lại trước khi sau ai rồi cũng già. Làm sao tránh được! Đã có "sinh" là có "lão". Một giai đoạn tất yếu của cuộc sống.

*Độc biết tôi nghe các bạn đang già học sống già của tôi*



Nếu ngày đầu tiên mình sinh ra mà đã biết nghe, biết nói, nếu có ai báo rằng mọi ngày mình lớn lên là một ngày mình sẽ già đi, và tôi tin vào lời cổ chí xưa, chắc chắn là mình đã không tin. Tại sao lại bị quan trọng? Nói chi chuyện gì tôi nghe nghe như là một câu vớ vẩn mà nhỡ đâu gì đó nhỡ trong một tập hợp các người nghe, ngay trong những giai đoạn trẻ thành tựu thu nhập niên thiếu cho đến khi lẫn lộn vào đời, có mấy ai nghe ngấm vì những bạn tâm liên quan đến lão suy hay lão hoá, trẻ những thiếu số hay những chú tiểu trong chùa. Giọng sống chết mà cuộc trôi đi, mọi kiếp nhân sinh như một chiếc lá giữa dòng, trôi theo dòng nước ra sông, ra biển. Đâu có những con cá hồi (salmon) sau năm năm bơi lội quay ngược trở về nguồn để sinh, để chết!

Trong tập sinh lý học phổ thông, học sinh trung học đã được biết về tiến trình già-chết của các tế bào trên thân thể con người. Từng giây, từng phút. Những biết được mà biết. Đó chính là chuyện tăng trưởng và đào thải trong thân thể con người! Hay trong tập siêu hình học như môn, khi nêu lên những vấn đề như "Ta là ai?", "Ta từ đâu tới?" hay "Ta sẽ đi về đâu?", thì cũng chính là để đáp ứng một nhu cầu gì đó của những người trong phạm vi tập hợp. Rồi khi trẻ trưởng rồi, còn mấy ai như những buổi hăng say theo luận về các vấn đề triết lý trước những ngày xưa? Còn bao nhiêu chuyện quan trọng, bậc bách học. Chuyện bây giờ lo đã muộn biết rồi, đã mang chi chuyện của ngày mai, của tôi.

Những cái già nó vốn tới và tôi với mình chớ m chớ m, tất cả. Nhưng khi nó đến rồi mà mình vẫn chớ a hay. Số dĩ như vậy là vì hình như ai cũng phủi qua một giai đoạn từ chối (self-denial) trước khi chấp nhận là mình biết được già. Giai đoạn này dài ngắn còn tùy cá tính và hoàn cảnh của mỗi người. Thốt ra phủi nói là cũng có người tuy tuổi đời còn trẻ, nhưng trong cách suy nghĩ hay nhìn xa xem ra thì đã có những phản ánh tiêu biểu của người già như phủi những chớ m chớ p, nói năng lóm cóm, xoay trở vòng vèo, đâu quên đó, còn đi lại thì như là người chớ còn nữa bắt đầu sinh khí. Lại cũng có người tuy tuổi tác đã cao nhưng lúc nào cũng mau mắn, nhanh nhẹn, nói năng mạch lạc, lập lang, đầu óc minh mẫn, sáng suốt, ưa thích những sinh

## Già rồi, Chào Mi!

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Văn Sĩ

Th&#7913; Hai, 27 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 14:15

---

họ t ngoài tr i nh t m bi n, ch i th thao, s n sàng tham gia các bu i h p m t v i b n bè, không quá ng n ng i, đ n đ tr c nh ng chuy n đi xa, bao gi cũng s t s ng, vui v , l c quan, bi t s ng tr n v n v i cái bậy gi thay vì b n b u, lo toan v cái t ng lai, ch a t i.

Trong ph m vi bài này tôi không mu n k l i đây nh ng nh n đ nh c a các nhà chuyên môn v tu i già và ng i già khi h gi i thích "th nào là già" ho c "t i sao ta già". Tôi ch mu n chia x m t s ghi nh n c a chính b n thân mình, m t ng i cũng đã quá cái ng ng 60, v nh ng bi n đ i tâm sinh lý trong con ng i mình cũng nh v nh ng khó khăn khi đ i phó v i nh ng đ u hi u bi n đ i đó tr c khi ch p nh n "chung s ng hòa bình" v i nó. Do đó mà có cái t a đ nh trên là "Già rồi, Chào Mi!"

T c ng Anh có câu "A man is as old as he feels, and a woman as old as she looks", nghĩa là cái già c a đàn ông tùy thu c vào c m nghĩ c a chính anh ta. N u anh ta v n c m th y mình tr trung, kh e m nh, thì tu i tác có quan h gì đâu. Cũng nh đ i v i ng i đàn bà, n u dung nhan v n t t n, m n mà thì già tr cũng th th o, nh c đ n làm chi. T u trung già hay không là tùy c cái đ u c a mình. B i th tôi r t tâm đ c v i câu trích đ n (không có ghi rõ tác gi ) sau đây trong t p sách "Già rồi! Chào b n!" c a BS Đ H ng Ng c mà Anh Hà Quý Phú, m t b n đ ng nghi p cũ cùng tu i Đ N ng, v a g i cho: "Age is mostly a matter of the mind! If you don't mind, it doesn't matter" (Tu i tác là chuy n cái tâm, n u ta không thêm quan tâm, ch có v n đ tu i tác!)

N u mình ng i l i v i nhau và h i nhau "B n th y mình già t lúc nào?" thì ch c ch n là m i ng i s tr l i m t cách, không ai gi ng ai. Nói nh m t ng i b n c a tôi, anh Tôn Th t Khoát : "N u ra bãi bi n Santa Monica hay Malibu mà tình c đ c xem m t màn quay "Baywatch" v i nh ng n tài t tr trung, h p đ n trong show này di n xu t b ng x ng b ng th t ngay tr c m t mình, nh n nh , khêu g i, mà trong lòng v n th y đ ng đ ng, ngu i l nh thì ph i nh n là mình đã già." T u, nh ng không ph i là hoàn toàn sai. Khi ch t testosterone trong c th mình đã càng ngày càng khô c n thì ph n ng nh v y đâu có gì là khó hi u!Th t s ra đ i v i các nhà khoa h c thì đ u hi u sinh lý c a tu i già đã đ c nghiên c u t lâu. Đ i lo i, n u b qua các giai đ n chuy n ti p t tu i 20 đ n tu i 60 mà ch so sánh m t ng i đã quá 60 v i th i anh m i 20 tu i, thì theo Curtis Pesman, tác gi cu n "How a Man Ages," ta có th ghi nh n nh ng thay đ i nh sau:

\* Da m ng h n và chùng xu ng, đ co gi n c a da càng ngày càng gi m sút, và qua nhi u năm tháng bi u l vui, bu n, s ng, kh , nh ng nét nh n trên m t đã h n sâu và l n.

\* Tóc b c, th a, và nh h n, đ ng kính c a tóc ch còn 86 microns (1 ph n tri u c a 1m) so v i 101 microns h i 20 tu i.

\* Hai tròng m t b co l i, m c đ ánh sáng vào đ n vng m c gi m đi, khó phân bi t đ c s v t trong t i, do đó mà khi đ c c n ph i có ánh sáng đ .

\* Tai không còn nghe đ c ti ng đ ng trên t m 10,000 hertz, nh ti ng hót c a chim, vì ch c năng chuy n th đ rung t tai ngoài vào tai trong đã suy thoái.

\* Men răng càng ngày càng mòn đ n vì quá trình nhai, nghi n, trong khi đó l i răng co rút l i, làm l rõ kho ng tr ng gi a các chân răng.

\* X ng m t đ n calcium, tr nên x p, đ n, đ gãy, l p s n c các đ u kh p không còn

nguyên vẹn, chết như n gĩa các khớp khô đi, sinh ra di chuyển n ch m, khó khăn.

\* Tim không còn bơm máu ra khớp châu thân, mất phần do cholesterol đóng dày trên thành động mạch làm tim phải hoạt động nhiều hơn mà bơm máu đi.

\* Các cơ bắp làm cho phải hoạt động bình thường suy yếu dần, để cơ thể cân bằng ngay y u đi, làm cho lồng ngực khí hít vào chỉ còn bơm một nửa thời 20 tuổi.

\* Trọng lượng cân nặng giảm 20% đến 30%, sức lực chết thời cân nặng nửa h i tr , và sức cân cân nặng đá cũng chỉ còn chừng một nửa (8 fluid ounces, khoảng non 230cl).

\* Với năm tháng qua đi, khớp não cũng rút nhiều và giảm trọng lượng, hàng tế bào não bị mất đi, trí nhớ bị giảm sút.

Nhưng thay đổi trên thì ít nhiều ai cũng nhìn thấy, nhất là người khác. Với tôi, đèn đỏ đèn u tiên báo động tiến trình lão suy đã bắt đầu là cách đây 7 năm, lúc tôi phải vào Bệnh viện Hoag ở Newport Beach để mổ tim và thay van (mitral valve). Trước khi vào phòng mổ tôi cũng đã tìm kiếm lý do để thuyết phục cho quyết định của mình, mà lý do đáng kể nhất vẫn là "wear and tear." Có thể đến đâu mà dùng lâu ngày cũng phải mòn, phải rách. Cũng như chiếc xe thì đến lúc cũng phải thay 4 v xe. Cũng như cái máy giặt trong nhà, cái lò trong bếp, hay cái bóng đèn trên trần. Số động cơ trên thân đến đâu đi nữa thì đến lúc hỏng cũng phải thay. Nhưng thay van là để sống sinh hoạt bình thường trở lại, đâu có nghĩ là cơ thể mình đã bắt đầu già!

Rồi 3 năm sau khi mổ, theo khuyến cáo của những người có thể quy n, tôi lại phải ngừng chơi tennis, mất thú tiêu khiển cuối tuần mà bao nhiêu năm ròng tôi thích thú đeo đuổi với tất cả hăng say, nhiệt tình. Lý do là chứng đau nhức phần lưng dưới (lower back) càng dai dẳng, không dứt. Bệnh án thứ hai: Sau khi xem hình quang tuyến chụp phần lưng dưới, bác sĩ phán là tuy chưa trầm trọng nhưng đã có dấu hiệu suy thoái giữa các khớp xương L2-L3, L3-L4, và L4-L5 là các khớp xương phần lưng dưới, nghĩa là chết như n đã khô đi, lớp sụn bao quanh các khớp đã mòn (Multilevel Degenerative Disease), khoảng cách giữa các đốt xương sống ở vùng này đã rút ngắn nhiều, và các khớp xương khớp đã bắt đầu nhô ra (Multilevel Spondylosis). Tóm lại đây là dấu hiệu của bệnh lão suy. Nhưng nói là "bệnh" thì nghe ghê quá! Làm sao tuổi mình mà già là già!

Tuy nhiên với bệnh án khớp cần nghĩ đó tôi bắt đầu âm thầm tìm cách chống lại, ít nhất là cũng để "trì hoãn chi n". Theo các bác sĩ tây y thì không có thuốc chữa. Có loại thuốc với hơn h p của hai chất glucosamine và chondroitin được quảng cáo là có thể làm giảm đau các khớp thì Cơ quan Quản trị Thuốc và Dược phẩm (U.S. Food & Drug Administration) lại chỉ ra chu n như n là có giá trị lâm sàng. Đáng thú vị nó cũng có thể có phần ứng dụng cho việc các loại thuốc làm loãng máu. Chết như n giúp các khớp chuyển động dẻo dăng, tự nhiên, là của "trời cho", đến một tuổi nào đó sẽ khô dần đi, không có thể nào có thể tái tạo nó lại được. Nhưng các bác sĩ đông y lại quy quyết là được. Đau lưng là do gan nóng, hoặc thận suy. Nếu kiên nhẫn uống theo toa của các vị này để m b o s lành. Thế là lại âm thầm đi bắt thuốc, nghe thấy nào hay xa đâu cũng tìm kiếm, thuốc sắc (bà, bên chén còn mất), thuốc t , thuốc ngâm rượu. Thế hết, xem có kết quả gì không. Nhưng cái đau âm ỉ vẫn còn.

Cái khó đối với tôi còn ng t nghèo hơn so với những anh em khác cùng bệnh trạng là tuy đau nhưng không thể dùng các loại thuốc giảm đau hiện có vì sợ phần ứng dụng với loại

thuốc làm loãng máu (Coumadin) mà tôi vẫn phải uống hàng ngày sau khi thay van nhân tạo ở ngực kim loaí.

Song song với những công việc chữa bệnh thuốc, tôi còn tìm cách thăm dò, luyện tập theo những phương pháp khác nhau, mỗi cách đều có một mặt để công hiệu như thế này, do bệnh học của các anh chị sinh viên đã từng có thể học được với tôi biết tôi đau nên để nghỉ luyện tập thôi. Cũng xin kể ra đây những môn tôi đã có tập qua để có anh em nào để bạn cùng trao đổi kinh nghiệm cho vui:

- \* Yoga (Hatha Yoga và Patales Yoga) tập các trung tâm 20-Hour Fitness.
- \* Khí công Thiệu Lâm Tử, theo cách hướng dẫn của tác giả Wong Kiew Kit trong cuốn Chi Kung for Health and Vitality.
- \* Phương pháp thở sâu, chậm, nhẹ, và đều trong cuốn Wujishi Breathing Exercise của tác giả Men Den.
- \* Phương pháp Đốt Ma Dịch Cân Kinh.
- \* Phương pháp Thiệu Vô Cực do Thầy Tôn Thất Hạnh, nguyên giáo sư Quốc Học, Huế, giới thiệu.
- \* Phương pháp Hồi Xuân gồm năm tập tập của các tu sĩ Tây Tạng do Peter Kelder thuật lại trong cuốn Ancient Secret of the Fountain of Youth. Thái Cực Quyển.

Tôi đã tập qua các phương pháp để chữa bệnh cũng như một số phương pháp khác do các bạn thân quen vẫn là võ sư chưởng giáo mà tôi không tiện kể hết ra đây, mỗi môn tôi tập một thời gian để tìm xem phương pháp nào phù hợp cũng như thuận tiện và công hiệu với mình nhất. May mắn năm gần đây tôi cũng được đều đặn tập Thái Cực Quyển là chính. Và đã thấy có phần nào giảm đau, không gay gắt như những năm trước đây.

Điều đáng nói không phải là chuyện phải kiên trì tập luyện, vì đây là nhu cầu sinh tồn, mà chính là mình phải tránh đi những việc thể thao chữa thân thể mình, coi lão hóa là một phần của tiến trình tất yếu, tự nhiên, không có gì phải quá lo âu, sợ hãi. Và như đã nói ở trên, biết nó làm khổ mình, nhưng vẫn phải làm lành với nó, chung sống hòa bình với nó, thể thao khác chỗ nó để chữa đau hay để nóng, hời hợt, không trông chờ phép lạ mà mình biết tập tu tập này khó còn có thể xảy ra.

Gần đây tôi lại tình cờ đọc được bài "Tính Tuổi Theo Lịch Mới" (Calculate Your Age in Neo-Years) trên trang nhà của Giáo sư Tiến sĩ Davis Demko có liên quan đến cách suy nghĩ về tuổi già. Theo ông, 75% tiến trình lão hóa của con người có thể đi ngược lại do tác động của sáu yếu tố sau đây:

- \* Khóc chực yếu tố di truyền. Dĩ nhiên yếu tố di truyền theo cho mỗi con người một tình trạng có

## Già rồi, Chào Mi !

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Văn Sĩ

Th&#7913; Hai, 27 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 14:15

---

thời bạn mới cần những biện pháp mà cha mẹ nghĩ ra đó đã từng bạn, những những phương pháp phòng ngừa và bảo vệ sức khỏe hiện đại, nếu áp dụng đúng mức, có thể làm giảm đi rất nhiều tính đe dọa của bạn tuổi này.

\* Tập thể dục, thể thao. Rất nhiều các chứng đau nhức phát sinh do thiếu vận động. Nếu vận động tập thể dục xuyên thì hạn chế nguy cơ tim mạch số đông các bệnh toàn, xương và bắp thịt sẽ rắn chắc, khỏe, và sẽ phải hạn chế tay sẽ nhàn nhàn, hạn chế hạn chế.

\* Tinh thần luôn được kích thích. Những người tuổi cao mà vẫn có những sinh hoạt tinh thần đều đặn và đều đặn luôn luôn được kích thích, suy nghĩ, tìm tòi những sách, các ngoi ngoi, chơi ô chữ, hay tham gia vào các cuộc thảo luận những thú sẽ giúp được tinh thần minh mẫn, tránh nháo nhào lâu dài.

\* Có tập quán dinh dưỡng tốt. Cách tốt nhất để chứng lợi già trẻ tuổi hay bệnh tốt. Thức ăn là năng lượng. Phải tìm hiểu những những cách dinh dưỡng lành mạnh, cũng như những sinh hoạt hay khoáng chất mà cần thiết mình cần.

\* Sống có ý nghĩa. Sống phải có những mục đích đáng đeo đuổi. Ý thức rõ mức đích công việc mình đang làm để gây cho mình cảm hứng, giúp mình tập trung, chú ý, tránh được buồn chán, buồn ngủ, và kết quả tích cực sẽ nâng cao giá trị của chính mình.

\* Bị phòng ngừa bệnh tốt. Đây là bạn tuổi quan trọng có giá trị để bạn tiến trình lão hóa. Cần khám tổng quát thường xuyên để kịp ngăn chặn các bệnh hiểm nghèo. Đừng bao giờ nghĩ là các chứng đau nhức hành hạ mình chỉ là hạn chế của tuổi già.

Sau khi phân tích các bạn tuổi nói trên, Giáo sư Demko đã nghĩ một loại tính tuổi mới mà ông cho là chính xác hơn. Ông đặt tên cho công thức tính tuổi của ông là: DNA-Plus. DNA là viết tắt của Demko's Neo Age, Plus nghĩa là già với những đức tính tích cực. Công thức DNA-Plus tính trung bình của 4 loại tuổi:

- \* Tuổi thời gian, tính theo số năm đã sống.
- \* Tuổi thể chất, tính theo tình trạng sức khỏe.
- \* Tuổi xã hội, tính theo mức độ sinh hoạt hàng ngày trong việc làm, đời sống gia đình, giới trí, hay các công tác thiện nguyện.
- \* Tuổi tâm lý, tính theo khả năng đối phó với những khó khăn, mâu thuẫn, sự căng thẳng trong đời sống, hay thích ứng với môi trường thay đổi bất ngờ.

Nếu áp dụng công thức này cho một người đã sống được 80 năm (tuổi thời gian), có tình trạng sức khỏe của một người sống 70 năm (tuổi thể chất), có mức độ hoạt động của một người sống 60 năm (tuổi xã hội), và có khả năng ứng phó của một người mới sống 50 năm (tuổi tâm lý), thì tuổi trung bình của người này sẽ là  $(80+70+60+50) : 4 = 65$  tuổi (Neo Years), nghĩa là tuổi chính xác của người này chỉ mới 65 chứ không phải là 80 theo cách suy nghĩ thông thường.

Bởi vậy cho nên, các Anh các Chị ơi, hãy mạnh mẽ như tôi mới buổi sáng khi thức dậy và bắt đầu ngày mới với một niềm vui: Già rồi, Chào Mi!

## Già rồi, Chào Mi !

Tên: Nguyễn Văn Sĩ

Địa chỉ: Hải Phòng, ngày 9 tháng 10 năm 2010 14:15

---

Vâng, đúng vậy. Tuổi già đã đến với tôi, và tôi đã làm thân với nó. Vì tò mò tôi cũng đã tính tuổi tôi theo công thức DNA-Plus của Giáo sư Demko. Bây giờ đến lượt Anh và Chị. Anh, Chị thử tính xem mình bao nhiêu tuổi?