

Tôi 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 của đàn ông tùy thuộc vào cảm nghĩ của chính anh ta.



Lời Giới thiệu: Đây là bài viết về cách sống để giảm thiểu đau tuột già của con người.
“Anh em chúng ta người trẻ có thể sau ai rồi cũng già. Làm sao tránh được! Đã có “sinh” là có “lão”. Một giai đoạn tất yếu của cuộc sống. Nếu ngày đầu tiên mình sinh ra mà đã biết nghe, biết nói, nếu có ai bảo rằng mình ngày mình lớn lên là một ngày mình sẽ già đi, và từ đó đến cuối đời, chắc chắn là mình đã không tin.”

Tại sao lại bị quan trọng? Nói chi chuyện gì thì nghe như là một câu nói mà nh để giữ gìn trong một lớp học ngoại ngữ, ngay trong những giai đoạn trẻ thành thạo thu nhận thì cho đến khi lẫn lộn vào đời, có mấy ai nghe ngấm vì những bận tâm liên quan đến lão suy hay lão hoá, trẻ những thì nên sống hay những chú tiểu trong chùa. Giòng sông chảy mà cuốn trôi đi, mấy kiếp nhân sinh như một chiếc lá giữa dòng, trôi theo nguỵên ra sông, ra biển. Đâu có như con cá hồi (salmon) sau năm năm bơi lội quay ngược trở về nguỵên để sinh, đẻ con!

Trong lớp 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 đâu mà biết. Đó chính là chuyện tăng trưởng và đào thải trong thân thể con người! Hay trong lớp siêu hình học như môn, khi nêu lên những vấn đề như cuộc sống 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 nhân loại trong phạm vi lớp học.

Rồi khi trẻ trưởng rồi, còn mấy ai như những buổi hăng say theo đuổi các vấn đề triết lý trừu tượng ngày xưa? Còn bao nhiêu chuyện quan trọng, bậc bách họ. Chuyện bây giờ lo đã muộn bậc học, đã mang chi chuyện của ngày mai, của đời.

Những cái già nó vốn từ từ và từ từ với mình chậm chậm, từng từng. Nhưng khi nó đến rồi mà mình vẫn chưa hay. Sợ hãi như vậy là vì hình như ai cũng phải qua một giai đoạn từ phủ nhận (self-denial)

trở lại khi chúng ta nhìn lại mình biết đâu già. Giai đoạn này dài ngắn còn tùy cá tính và hoàn cảnh của mỗi người.

Thật sự ra phải nói là cũng có người tuy tuổi đời còn trẻ, nhưng trong cách suy nghĩ hay nhìn xem ra thì đã có những phần ánh tiêu biểu của người già như phần năng lực, nói năng làm việc, xoay trở việc vặt, đầu đầu quên đó, còn đi lại thì như là người già còn nể bảu sinh khí. Lại cũng có người tuy tuổi tác đã cao nhưng lúc nào cũng mau mắn, nhanh nhẹn, nói năng mạnh mẽ, lập loạng, đầu óc minh mẫn, sáng suốt, ưa thích những sinh hoạt ngoài trời như đi bộ, chơi thể thao, sẵn sàng tham gia các buổi họp mặt với bạn bè, không quá ngắn ngủi, đến đó trở lại những chuyến đi xa, bao giờ cũng sôi nổi, vui vẻ, lạc quan, biết sống trẻ trung với cái bây giờ thay vì buồn buồn, lo toan với cái tương lai, chưa kịp.

Trong phạm vi bài này tôi không muốn kể lại đây những những đến những của các nhà chuyên môn về tuổi già và người già khi họ gặp thích “thế nào là già” hoặc “tôi sao ta già”. Tôi chỉ muốn chia sẻ một số ghi nhận của chính bản thân mình, một người cũng đã quá cái ngưỡng 60, với những biến đổi tâm sinh lý trong con người mình cũng như với những khó khăn khi đi phó với những điều hiểu biết đến đó trở lại khi chúng ta nhìn “chung sống hòa bình” với nó. Do đó mà có cái tựa đề như trên là “Già rồi, Chào Mi!”

Tôi có nghe Anh có câu “A man is as old as he feels, and a woman as old as she looks”, nghĩa là cái già của đàn ông tùy thuộc vào cảm nghĩ của chính anh ta. Nếu anh ta vẫn cảm thấy mình trẻ trung, khỏe mạnh, thì tuổi tác có quan trọng gì đâu. Cũng như đi với người già đàn bà, nếu dùng nhan sắc thì người trẻ, mà nếu già trẻ cũng thế thôi, như đến làm chi. Tuổi trung già hay không là tùy cá tính của mình. Bởi thế tôi rất tâm đắc với câu trích dẫn (không có ghi rõ tác giả) sau đây trong tập sách “Già rồi! Chào bạn!” của BS Đỗ Hồng Ngọc mà Anh Hà Quý Phú, một bạn đồng nghiệp cũ cùng tuổi ở Đà Nẵng, viết cho:

*****“Age is mostly a matter of the mind! If you don’t mind, it doesn’t matter”**
(Tuổi tác là chuyện của tâm, nếu ta không thêm quan tâm, chẳng có vấn đề tuổi tác!)

Nếu mình nghĩ lại với nhau và hỏi nhau “Bạn thấy mình già từ lúc nào?” thì chắc chắn là mỗi người sẽ trả lời một cách, không ai giống ai. Nói như một người bạn của tôi, anh Tôn Thất Khoát: “Nếu ra bãi biển Santa Monica hay Malibu mà tình cờ được xem một màn quay “Baywatch” với những người tài tử trẻ trung, họp mặt trong show này diễn xuất bằng những người trẻ ngay trước mắt mình, nhìn như, khỏe mạnh, mà trong lòng vẫn thấy dường như, người nào thì phải nhận là mình đã già.”

Tôi, nhưng không phải là hoàn toàn sai. Khi chất testosterone trong cơ thể mình đã càng ngày càng khô cạn thì phần năng lực và ý thức có gì là khó hiểu! Thật sự ra đến với các nhà khoa học thì điều hiểu sinh lý của tuổi già đã được nghiên cứu từ lâu.

Đi lại, nếu bạn qua các giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi 20 đến tuổi 60 mà chỉ so sánh một người đã quá 60 với người 20 tuổi, thì theo Curtis Pesman, tác giả cuốn “How a Man Ages,” ta có thể ghi nhận những thay đổi như sau:

- Da mất độ đàn hồi và chùng xuống, đặc biệt là da càng ngày càng giảm sút, và qua nhiều năm

tháng bị 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 tr ng m t b co l i, m c đ ánh sáng vào đ n v ng 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, dòn, d gầy, l p s n c các đ u kh p không còn nguyên v n, ch t nh n gi a các kh p khô đi, sinh ra di chuy n ch m, khó kh n.
- Tim không còn b m đ máu ra kh p châu thân, m t ph n do cholesterol đóng dày trên thành đ ng m ch làm tim ph i ho t đ ng nhi u h n m i b m đ c máu đi.
- Các c b p làm cho ph i ho t đ ng bình th ng suy y u đ n, đ co gi n c a l ng ng c y u đi, làm cho l ng d ng khí hít vào ch còn b ng m t n a th i 20 tu i.
- Tr ng l ng c a th n gi m t 20% đ n 30%, s c l c ch t th i c a th n ch b ng n a h i tr , và s c ch a c a b ng đái cũng ch còn ch ng m t n a (8 fluid ounces, kho ng non 230cl).
- V i năm tháng qua đi, kh i não cũng rút nh l i và gi m tr ng l ng, hàng t t bào não b m t đi, trí nh b gi m sút.

Nh ng thay đ i trên thì ít nhi u ai cũng nhìn th y, nh t là n i ng i khác. V i tôi, đèn đ đ u tiên báo đ ng ti n trình lão suy đã b t đ u là cách đây 7 năm, lúc tôi ph i vào B nh vi n Hoag ở Newport Beach đ m tim và thay van (mitral valve). Tr c khi vào phòng m tôi cũng đã c tìm đ m i lý do đ t thuy t ph c cho quy t đ nh c a mình, mà lý do n ng ký nh t v n là “wear an d t ear.” Có t t đ n đầu mà dùng lâu ngày cũng ph i mòn, ph i rách. Cũng nh ch y xe thì đ n lúc cũng ph i thay 4 v xe. Cũng nh cái máy gi t trong nhà, cái lò trong b p, hay cái bóng đèn trên tr n. S đ ng c n th n đ n đầu đi n a thì đ n lúc h ng cũng ph i thay. Nh ng thay van là đ đ c sinh ho t bình th ng tr l i, đầu có nghĩ là c th mình đã b t đ u già! R i 3 năm sau khi m , theo khuy n cáo c a nh ng ng i có th m quy n, tôi l i ph i ng ng ch i tennis, m t thú tiêu khi n cu i tu n mà bao nhiêu năm r ng tôi thích thú đeo đ i v i t t c hăng say, nhi t tình. Lý do là ch ng đau nh c ph n l ng d i (lower back) c dai đ ng, không đ t.

B n án th hai: Sau khi xem hình quang tuy n ch p ph n l ng d i, bác sĩ phán là tuy ch a tr m tr ng nh ng đã có đ u hi u suy thoái gi a các kh p x ng L2-L3, L3-L4, và L4-L5 là các kh p x ng ph n l ng d i, nghĩa là ch t nh n đã khô đi, l p s n bao quanh các kh p đã mòn (Multilevel Degenerative Disease), kho ng cách gi a các đ t x ng s ng v ng này đã rút ng n l i, và các ng nh c a kh p x ng đã b t đ u nhô ra (Multilevel Spondylosis). Tóm l i đây là đ u hi u c a b nh lão suy. Nh ng nói là “b nh” thì nghe ghê quá! Làm sao tu i mình mà g i là già!

Tuy nhiên v i b n án kh c nghi t đó tôi b t đ u âm th m tìm cách c ng ch ng l i, ít n a là cũng đ “trì hoãn chi n”.

Theo các bác sĩ tây y thì không có thu c ch a. Có lo i thu c v i h n h p c a hai ch t glucosamine và chondroitin đ c qu ng cáo m i là có th làm gi m đau c các kh p thì C

quan Quän trß Thßc và Dßc Phßm (U.S. Food & Drug Administration) lßi chßa chußn nhßn là có giá trß lâm sàng. Đßng thßi nó cũng có thß có phßn ßng nghßch đßi vßi các loßi thußc làm loãng máu. Chßt nhßn giúp các khßp chuyßn đßng dß dàng, tß nhiên, là cßa “trßi cho”, đßn mßt tußi nào đó sß khôßn đßi, không có thßn đßc nào có thß tái tßo nó lßi đßc.

Nhßng các bác sĩ đông y lßi quß quyßt là đßc. Đau ß lßng là do gan nóng, hoßc thßn suy. Nßu kiên nhßn ußng theo toa cßa các vß này đßm bßo sß lành. Thß là lßi âm thßm đßi bß thußc, nghe thßy nào hay xa đâu cũng tìm đßn, thußc sßc (ba, bßn chén còn mßt), thußc tß, thußc ngâm rßu. Thß hßt, xem có kßt quß gì không. Nhßng cái đau âm ỉ vßn còn.

Cái khó đßi vßi tôi còn ngßt nghèo hßn so vßi nhßng anh em khác cùng bßnh trßng là tuy đau nhßng không thß dùng các loßi thußc gißm đau hißn có vì sß phßn ßng nghßch vßi loßi thußc làm loãng máu (Coumadin) mà tôi vßn phßi ußng hßng ngày sau khi thay van nhßn tßo bßng kim loßi. Song song vßi nhßng cß gßng chßa trß bßng thußc, tôi còn tìm cách thăm dò, luyßn tßp theo nhißu phßng pháp khác nhau, mßi cách đßu có mßt mßc đß công hißu nhßt đßnh, do bßng hßu hoßc các anh chß sinh viên đã tßng có thßi hßc ngoßi ngß vßi tôi bißt tôi đau nên đßng luyßn tßp thß.

Cũng xin kß ra đây nhßng môn tôi đã có tßp qua đß có anh em nào đßng bßnh cùng trao đßi kinh nghißm cho vui:

- Yoga (Hatha Yoga và Pitalas Yoga) tßi các trung tâm 20-Hour Fitness.
- Khí công Thißu Lâm Tß, theo cách hßng đßn cßa tác giß Wong Kiew Kit trong cußn Chi Kung for Health and Vitality.
- Phßng pháp thß sâu, chßm, nhß, và đßu trong cußn Wujishi Breathing Exercise cßa tác giß Men Den.
- Phßng pháp Đßt Ma Dßch Cân Kinh.
- Phßng pháp Thißn Vô Cßc do Thßy Tôn Thßt Hạnh, nguyên giáo sß Qußc Hßc, Huß, gißi thißu.
- Phßng pháp Hßi Xuân gßm năm thß tßp cßa các tu sĩ Tây Tßng do Peter Kelder thußt lßi trong cußn Ancient Secret of the Fountain of Youth. Thái Cßc Quyßn.

Tôi đã tßp qua các phßng pháp đßc gißi thißu cũng nhß mßt sß phßng pháp khác do các bßn thân quen vßn là võ sß chß giáo mà tôi không tißn kß hßt ra đây, mßi môn tôi tßp mßt thßi gian đß tìm xem phßng pháp nào phù hßp cũng nhß thußn tißn và công hißu vßi mình nhßt. Mßy năm gßn nay tôi cß gßng đßu đßn tßa thißn mßi bußi sáng (theo Sß tßc quán) và tßp Thái Cßc Quyßn là chính. Và đã thßy có phßn nào gißm đau, không gay gßt nhß nhßng năm trßc đây. Đißu đáng nói không phßi là chuyßn phßi kiên trì tßp luyßn, vì đây là nhu cßu sinh tß, mà chính là mình phßi trßc dißn vßi thßc trßng cßa thân thß mình, coi lão hóa là mßt phßn cßa tißn trình tßt yßu, tß nhiên, không có gì phßi quá lo âu, sß hãi. Và nhß đã nói ß trên, bißt nó làm khß mình, nhßng vßn phßi làm lành vßi nó, chung sßng hòa bình vßi nó, thßc tß khßc chß nó đßc đßn đâu hay đßn đó, không nôn nóng, hßi hß, không trông chß phép lß mà mình bißt ß tußi này khó còn có thß xßy ra.

Gßn đây tôi lßi tình cß đßc đßc bài “Tßnh Tußi Theo Lßi Mßi” (Calculate Your Age in Neo-Years) trên trang nhà cßa Giáo sß Tißn sĩ Davis Demko có liên quan đßn cách suy nghĩ vß

tu i già. Theo ông, 75% tỉ n trình lão hóa c a con ng i có th đi u ch đ c do tác đ ng c a sáu y u t sau đây:

- Kh c ch y u t di truy n. Dĩ nhiên y u t di truy n t o cho m i con ng i m t tình tr ng có th b m c nh ng b nh mà cha m ng i đó đã t ng b , nh ng nh ng ph ng pháp phòng ng a và b o v s c kh e hi n đ i, n u áp đ ng đúng m c, có th làm gi m đi r t nhi u tính đ e đ a c a y u t này.
- T p th đ c, th thao. R t nhi u các ch ng đau nh c phát sinh do thi u ho t đ ng. N u luy n t p th ng xuyên thì h th ng tim m ch s đ c b o toàn, x ng và b p th t s r n ch c, kh e, và s ph i h p chân tay s nh p nhàng, h u hi u.
- Tinh th n luôn đ c kích thích. Nh ng ng i t i cao mà v n có nh ng sinh ho t tinh th n đ u đ n và đ u óc luôn luôn đ c kích thích, suy nghĩ, tìm tòi nh đ c sách, h c ngo i ng , ch i ô ch , hay tham gia vào các cu c th o lu n h ng thú s gi đ c tinh th n minh m n, t nh táo lâu dài.
- Có t p quán dinh đ ng t t. Cách t t nh t đ ch ng l i già tr c tu i hay b nh t t. Th c ăn là năng l ng. Ph i tìm hi u nh ng ph ng cách dinh đ ng lành m nh, cũng nh nh ng sinh t hay khoáng ch t mà c th mình c n.
- S ng có ý nghĩa. S ng ph i có nh ng m c đích đáng đ eo đ i. Ý th c rõ m c đích công vi c mình đang làm đ gây cho mình c m h ng, giúp mình t p trung, chú ý, tránh đ c bu n n n, b n g t, và k t qu tích c c s nâng cao giá tr c a chính mình.
- Bi t phòng ng a b nh t t. Đây là y u t quan tr ng có giá tr đi u ch tỉ n trình lão hóa. C n khám t ng quát th ng xuyên đ k p ngăn ch n các b nh hi m nghèo. Đ ng bao gi nghĩ là các ch ng đau nh c hành h mình ch là h u qu c a tu i già.

Sau khi phân tích các y u t nói trên, Giáo s Demko đ ngh m t l i tính tu i m i mà ông cho là chính xác h n. Ông đ t tên cho công th c tính tu i c a ông là: DNA-Plus. DNA là vi t t t c a Demko's Neo Age, Plus ng ý là già v i nh ng đ c tính tích c c. Công th c DNA-Plus tính trung bình c a 4 l i tu i:

- Tu i th i gian, tính theo s năm đã s ng.
- Tu i th ch t, tính theo tình tr ng s c kh e.
- Tu i xã h i, tính theo m c đ sinh ho t h ng ngày trong vi c làm, đ i s ng gia đình, gi i trí, hay các công tác thi n nguy n.
- Tu i tâm lý, tính theo kh năng đ i phó v i kh ng ho ng, mâu thu n, s căng th ng trong đ i s ng, hay thích ng v i m i s thay đ i b t ng .

N u áp đ ng công th c này cho m t ng i đã s ng đ n 80 năm (tu i th i gian), có tình tr ng s c kh e c a m t ng i s ng 70 năm (tu i th ch t), có m c đ ho t đ ng c a m t ng i s ng 60 năm (tu i xã h i), và có kh năng ng phó c a m t ng i m i s ng 50 năm (tu i tâm lý), thì tu i trung bình c a ng i này s là $(80+70+60+50) : 4 = 65$ tu i (Neo Years), nghĩa là tu i chính xác c a ng i này ch m i 65 ch không ph i là 80 theo cách suy nghĩ thông th ng.

B i v y cho nên, các Anh các Ch i, hãy m m c i nh tôi m i bu i sáng khi th c đ y và b t đ u ngày m i v i m t n c i: Già i, Chào Mi! Vâng, đúng v y. Tu i già đã đ n v i tôi, và tôi đã làm thân v i nó. Vì tò mò tôi cũng đã tính tu i tôi theo công th c DNA-Plus c a Giáo s Demko. Bây gi đ n l i t Anh và Ch . Anh, Ch th tính xem mình bao nhiêu tu i? Nguy n

Văn S☐

****M☐t s☐ đi☐u sau đây luôn ☐n ch☐a nh☐ng hi☐m h☐a b☐t ng☐ mà ng☐☐i cao tu☐i c☐n ph☐i l☐u tâm đ☐ phòng.**

Tôi th☐y bài này hay quá, nh☐t là t☐p th☐ đ☐c vào bu☐i sáng không t☐t, nên t☐p vào bu☐i chi☐u. Con ng☐☐i khi v☐ già, các b☐ ph☐n trong c☐ th☐ đ☐u lão hóa, y☐u đi. M☐t s☐ đi☐u sau đây luôn ☐n ch☐a nh☐ng hi☐m h☐a b☐t ng☐ mà ng☐☐i cao tu☐i c☐n ph☐i l☐u tâm đ☐ phòng.

Không nên t☐p luy☐n vào lúc sáng s☐m. Ta v☐n có quan ni☐m cho r☐ng t☐p luy☐n vào bu☐i sáng là t☐t vì không khí trong lành. Đi☐u đó không đúng. Vì t☐ 4-6 gi☐ sáng theo quy lu☐t c☐a đ☐ng h☐ sinh h☐c (biological clock) c☐a ng☐☐i già thân nhi☐t đang cao, huy☐t áp tăng, th☐n th☐☐ng tuy☐n t☐ cũng cao g☐p 4 l☐n bu☐i t☐i, n☐u v☐n đ☐ng m☐nh, ch☐y ho☐c đi b☐ nhi☐u g☐p gió l☐nh, tim đ☐ng ng☐ đ☐p. Đã có không ít c☐ đi b☐ bu☐i sáng s☐m v☐ ra m☐ hôi, t☐m xong huy☐t áp tăng đ☐t ng☐t, đ☐t m☐ch máu não, đ☐t qu☐ luôn. T☐t nh☐t là nên t☐p vào chi☐u t☐i, tuy không khí không đ☐☐c thanh s☐ch nh☐ sáng s☐m nh☐ng an toàn h☐n nhi☐u.

Đang ng☐ không nên tr☐ đ☐y v☐i vàng. Th☐n kinh ng☐☐i già th☐☐ng ch☐m ch☐p. Lúc ng☐ mu☐n đ☐y đi ti☐u ho☐c có ai g☐i đang ☐ t☐ th☐ n☐m mà tr☐ đ☐y ngay, đi l☐i luôn đ☐ làm huy☐t áp tăng đ☐t ng☐t, đ☐ đ☐n đ☐n đ☐t m☐ch máu não. Vì v☐y, đang ng☐ khi có vi☐c c☐n đ☐y ph☐i t☐ t☐ theo 3 b☐☐c, m☐i b☐☐c kho☐ng n☐a phút. B☐☐c 1 khi t☐nh gi☐c hãỵ nh☐m m☐t l☐i n☐m thêm n☐a phút. B☐☐c 2, ng☐i đ☐y t☐i gi☐☐ng n☐a phút xoa tay, xoa chân. B☐☐c 3, cho hai chân ch☐m đ☐t ho☐c ch☐m n☐n nhà n☐a phút r☐i m☐i đ☐ng đ☐y đi.

Không nên ngoái đ☐u m☐t cách đ☐t ng☐t. Ng☐☐i già m☐ch máu th☐☐ng x☐ c☐ng, thành m☐ch dày h☐p và đàn h☐i kém. N☐u đ☐t nhiên quay ngo☐t đ☐u v☐ phía sau, m☐ch máu ☐ c☐ b☐ chèn ép, đ☐ng m☐ch v☐n đã h☐p b☐ chèn ép l☐i càng h☐p h☐n c☐ng thêm th☐n kinh giao c☐m b☐ kích thích m☐nh làm m☐ch máu co l☐i, máu l☐u thông ch☐m làm não thi☐u máu c☐c b☐, thi☐u ôxy nên b☐ choáng, hoa m☐t, chóng m☐t, có ng☐☐i đã b☐ ngã. V☐y đang đ☐ng ho☐c đang đi có ai g☐i t☐ phía sau, ch☐ có quay ngo☐t đ☐u l☐i ngay mà nên quay ch☐m ch☐m. T☐t nh☐t là xoay c☐ ng☐☐i l☐i, tránh ch☐ quay đ☐u.

Không nên đ☐ng co m☐t chân đ☐ m☐c qu☐n. X☐☐ng c☐a ng☐☐i già th☐☐ng b☐ x☐p do thi☐u calcium. N☐u không b☐ x☐p thì x☐☐ng cũng giòn. Khi m☐c qu☐n mà đ☐ng co chân đ☐ x☐ t☐ng chân vào ☐ng qu☐n đ☐ b☐ ngã do m☐t căng b☐ng ho☐c do v☐☐ng vào qu☐n. Ng☐☐i cao tu☐i đã ngã thì đ☐ gãy x☐☐ng, đ☐p x☐☐ng. Khi m☐c qu☐n t☐t nh☐t là nên ng☐i trên gh☐ ho☐c trên gi☐☐ng. Trong nhà t☐m n☐u không có ch☐ ng☐i thì ph☐i đ☐a mông vào m☐t bên t☐☐ng đ☐ gi☐i căng b☐ng cho kh☐i ngã. Nhi☐u ng☐☐i b☐ ngã gãy x☐☐ng ☐ng chân, đ☐p x☐☐ng ch☐u vì đ☐ng co chân m☐c qu☐n.

Không nên quá ng☐a c☐ v☐ phía sau. Có l☐n m☐t ông già đã v☐ h☐u c☐nh nhà tôi, s☐c kh☐e t☐t, khi ăn t☐i xong ng☐i ngh☐ trên gh☐ t☐a có l☐ do m☐i c☐ nên ông đã ng☐a c☐ v☐ phía sau h☐i quá nên b☐ x☐u luôn. Khi con cháu bi☐t thì n☐a ng☐☐i bên ph☐i c☐a ông đã b☐ li☐t, n☐☐c mũi n☐☐c dãi ch☐y ròng ròng và không nói đ☐☐c n☐a, ph☐i đ☐a ngay vào vi☐n. Tr☐☐ng h☐p này là do g☐n m☐ch máu n☐i c☐ có nhi☐u đ☐t x☐☐ng, bình th☐☐ng gi☐a các đ☐t có ch☐t nh☐n bôi tr☐n nh☐ng v☐ già ch☐t bôi tr☐n kém đi, các đ☐t x☐☐ng tr☐ nên s☐c c☐nh. Khi ng☐a c☐ ra phía sau quá gi☐i h☐n

cho phép, ph☐n x☐ng s☐c c☐nh đó làm t☐n th☐ng đ☐n m☐ch máu, h☐n ch☐ l☐ng máu đ☐a lên não gây ra thi☐u máu não làm ng☐t x☐u. Vì v☐y, ng☐i già khi ng☐i gh☐ t☐a không nên ng☐a c☐ quá m☐c v☐ phía sau.

Không nên th☐t dây l☐ng quá ch☐t. Vùng b☐ng quanh dây l☐ng là n☐i g☐n d☐ dày, ru☐t non, ru☐t già, tr☐c tràng và h☐u môn. Dây l☐ng mà th☐t ch☐t quá s☐ chèn ép các m☐ch máu b☐ng, c☐n tr☐ máu l☐u thông, đ☐n tr☐c tràng g☐n h☐u môn có th☐ d☐ b☐ lòi ra ngoài khi đi đ☐i ti☐n mà ta th☐ng g☐i là lòi dom. Dây l☐ng th☐t ch☐t, d☐ dày, ru☐t non luôn ☐ tr☐ng thái ch☐u s☐c ép ☐nh h☐ng x☐u đ☐n tiêu hóa. Vì v☐y, không nên th☐t ch☐t dây l☐ng và t☐t nh☐t là dùng dây đeo qu☐n qua vai, ti☐ng Pháp g☐i là Bretel. Bình th☐ng ☐ nhà ch☐ nên m☐c qu☐n ng☐ l☐ng chun không nên m☐c qu☐n Tây c☐ ph☐i th☐t dây l☐ng làm b☐ng luôn b☐ gò bó.

Khi đi đ☐i ti☐n không nên r☐n quá m☐c. Táo bón là hi☐n t☐ng th☐ng g☐p ☐ ng☐i già. Tâm lý khi đi đ☐i ti☐n không ai mu☐n ☐ lâu trong nhà v☐ sinh nên th☐ng mu☐n r☐n m☐nh đ☐ đi cho nhanh nh☐ng n☐u r☐n quá s☐c, m☐t mũi đ☐ gay r☐t nguy hi☐m. Các kh☐o nghi☐m v☐ y h☐c đã cho bi☐t khi r☐n m☐nh d☐ gi☐n tĩnh-m☐ch ☐ h☐u môn gây ch☐y máu nh☐ng đi☐u quan tr☐ng h☐n là huy☐t áp s☐ tăng có th☐ đ☐n t☐i tai bi☐n m☐ch máu não và nh☐i máu c☐ tim. Đ☐ đ☐ ph☐i r☐n khi đi ngoài, ng☐i già c☐n ăn nhi☐u rau qu☐, chu☐i, khoai, u☐ng nhi☐u n☐c đ☐ ch☐ng táo bón.

Không nên nói nhanh, nói nhi☐u. M☐t s☐ nhà khoa h☐c M☐ phát hi☐n khi ta nói chuy☐n bình th☐ng dù ch☐ là chuy☐n vui nh☐ nhàng, các t☐ bào trong c☐ th☐ v☐n ch☐u tác đ☐ng và ☐nh h☐ng t☐i huy☐t áp. Th☐ nghi☐m khoa h☐c v☐i 100 ng☐i m☐i ng☐i đ☐c 2 trang tài li☐u v☐i t☐c đ☐ nhanh ch☐m khác nhau. K☐t qu☐ cho th☐y ng☐i đ☐c t☐c đ☐ v☐a ph☐i thì huy☐t áp, nh☐p tim bình th☐ng. Ng☐i đ☐c nhanh quá, đ☐c li☐n tho☐ng thì l☐p t☐c huy☐t áp tăng, nh☐p tim tăng nh☐ng khi đ☐c thông th☐ tr☐ l☐i, huy☐t áp, nh☐p tim l☐i gi☐m xu☐ng. Qua đó ta th☐y ng☐i già nên nói ít, nói ch☐m thì có l☐i cho s☐c kh☐e. Nh☐ng c☐ nào b☐ b☐nh tim m☐ch, b☐ huy☐t áp càng ph☐i nói ch☐m, nói ít.

Không nên xúc đ☐ng. Đ☐i v☐i ng☐i già m☐ch máu đã lão hóa n☐u xúc đ☐ng m☐nh, quá gi☐n d☐ ho☐c quá vui d☐ b☐nh nh☐i máu c☐ tim và đ☐t m☐ch máu não. Do đó, ng☐i già không nên xúc đ☐ng tránh m☐i s☐ t☐c gi☐n, bu☐n phi☐n mà c☐n s☐ng thanh th☐n, hòa nhã, vui v☐, b☐ qua h☐t m☐i chuy☐n, ☐nh h☐ng đ☐n tâm lý, s☐c kh☐e.

Có m☐t câu nói r☐t hay: "Đ☐ng đ☐ ch☐t vì thi☐u hi☐u bi☐t". Vì th☐t ra đã có r☐t nhi☐u ng☐i ch☐t vì thi☐u hi☐u bi☐t k☐ c☐nh ng☐i còn tr☐. Qua s☐ hi☐u bi☐t ít ☐i c☐a b☐n thân, qua kinh nghi☐m cu☐c s☐ng và qua tham kh☐o các tài li☐u y h☐c m☐i nh☐t c☐a n☐c ngoài mong r☐ng v☐i bài vi☐t ng☐n này s☐ giúp các b☐c cao niên s☐ng lâu, s☐ng kh☐e, s☐ng vui tăng thêm nhi☐u tu☐i th☐.

****H☐c Bí Quy☐t Đ☐ Có S☐c Kho☐ T☐t Ch☐ Trong Vòng 90 Giây (90 Seconds To Amazing Health, Hilary Macht Flagan, 2007/12/07)**

B☐n nghĩ th☐ nào khi có th☐ gi☐m r☐i ro b☐ b☐nh tim, tăng s☐c m☐nh, gi☐ đ☐c v☐ tr☐ trung lâu dài ch☐ trong vòng m☐t th☐i gian ch☐a b☐ng th☐i gian coi vài qu☐ng cáo truy☐n hình. Th☐t v☐y mu☐n có m☐t s☐c kho☐ t☐t thì c☐n có th☐i gian, nh☐ng không đ☐n n☐i lâu nh☐ b☐n t☐ng. B☐n không c☐n ph☐i làm nh☐ng đi☐u th☐ng đ☐c khuy☐n nh☐ t☐p th☐ đ☐c 30 phút m☐i ngày và ng☐ đ☐ 7 t☐i 8 ti☐ng m☐i đêm.

Theo các chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng, sức khỏe tim mạch và phòng chống ung thư thì có những cách tuyệt vời, các kỹ thuật gần gũi có thể cải thiện những phức tạp bên mặt cách đáng kinh ngạc. Vậy thì bạn hãy dành một vài phút để thử ... và bạn sẽ cảm nhận sự có thể tăng cường sức khỏe của bạn trong khoảng khắc!

***Chống ung thư (fight cancer)** Ăn trái cây với cà vạt (những hãy coi chừng trái cây TQ thông thường ngâm tẩm formaldehyde !!! .GL). Với trái táo đỏ (Red Delicious Apple) có hàm lượng chất chống oxy hóa ngăn chặn sự phát triển của ung thư vú, gan, và kết tràng. Giáo sư Rul Hai Liu thuộc Đại học Cornell cho rằng với các loại táo khác cũng rất tốt. Để tránh nhiễm độc của thuốc trừ sâu, nên mua táo hữu cơ (Nhất là tránh mua táo Tàu !!!GL).

Dùng những thực phẩm dinh dưỡng bổ sung cho đúng. Uống đủ liều lượng vitamin D và calcium sẽ giúp giảm nguy cơ loãng xương vì theo giáo sư Joan Lappe thuộc Đại học Creighton “Vitamin D tăng cường hệ miễn dịch trong cơ thể và là một công cụ phòng chống ung thư”. Đã có thể sản xuất vitamin D nhờ ánh nắng mặt trời, nhưng các nhà khoa học cho biết là tốt nhất nên uống thực phẩm vitamin D bổ sung để bạn đảm bảo có đủ vitamin này trong cơ thể (1,100 IU là đủ và an toàn)

*** Làm chậm lão hóa (slow aging)** Hít sâu thơm Lavender hay Rosemary. Mùi thơm của Lavender (một hương) giúp bạn ngủ ngon giấc vào ban đêm. Lavender cũng rất tốt cho bạn vào ban ngày. Theo nghiên cứu mới đây, một số phụ nữ tình nguyện hít sâu thơm Lavender hoặc Rosemary (một hương hoặc Hương thơm) nguyên chất trong 5 phút. Kết quả cho thấy là mức hormone cortisol trong nước bọt giảm 24 %. Điều này rất tốt vì cortisol là hormone gây căng thẳng tâm thần, làm tăng huyết áp và hệ miễn dịch. Hơn nữa, những người hít nước thơm Lavender (một hương) có nồng độ thấp hơn của nước thơm Rosemary (hương thơm) có nồng độ cao sẽ thúc đẩy các dấu hiệu của các gốc tự do là những phân tử làm tiến trình lão hóa và bệnh tật tăng nhanh.

***Cắt giảm cholesterol (cut cholesterol)** - Rắc pistachios trên salad (GL chưa biết chất này là gì cả) Thí nghiệm thực hiện tại Đại học Pennsylvania cho thấy là nếu ăn 1½ ounce (hơn một nắm) pistachios (hạt trần?) mỗi ngày thì sau 4 tuần cholesterol toàn phần giảm trung bình 6,7 % và cholesterol xấu (LDL) giảm 11,6%. Lợi ích chính của sự suy giảm này là giảm nguy cơ bệnh tim sẽ giảm theo (nếu mức cholesterol toàn phần giảm được 7 % thì giảm nguy cơ bệnh tim giảm 14 %). Theo giáo sư Penny Kris-Etherton trưởng nhóm nghiên cứu thì pistachios là nguồn cung cấp tốt nhất các sterol thực vật tức là những hợp chất có tác dụng hấp thu cholesterol. Cũng nên biết là 1 ounce pistachios chưa có 100 kalori, vì vậy nên bớt dầu mỡ (dressing) hoặc nên ít dùng bơ hay dầu và rắc thêm pistachios lên trên sà-lách. - Dùng mật lúa mạch (# đường mạch nha?) thay vì dùng đường. Chất ngọt này đã được dùng từ thời cha ông chúng ta để bôi lên vết thương vì có tính sát trùng. Mật lúa mạch (buckwheat honey) cũng có những lợi ích khác, như làm chậm sự oxy hóa của chất LDL (cholesterol xấu) bởi vì khi cholesterol xấu này bị oxy-hoá thì nó sẽ tạo nên mảng bám (plaque) lắng đọng lên thành mạch máu. (Nhưng cũng nên coi chừng vì mạch nha hiện nay hay dùng axit + tinh bột làm nên . GL)

- Làm dịu các cơn bốc nóng (cool hot flashes) Thở thật sâu. Theo 3 nghiên cứu mới nhất

thì thđ ng bđ ng thđ t sâu và chđ m, có thđ giđ m nhđ p đđ bđ các cđ n bđ ng nóng xuđ ng phân nđ a. Lý do bđ các cđ n bđ ng nóng, mđ t phđ n là vì estrogen giđ m, nhđ ng các nhà nghiên cđ u cho rđ ng tình trđ ng căng thđ ng tâm thđ n có phđ n trách nhiđ m trong đđ vì nó khđ i kích hđ thđ n kinh giao cđ m tđ c là phđ n mđ ng đđ ói thđ n kinh có trách nhiđ m vđ “phđ n đđ ng đánh hođ c chđ y”. Cách giđ i quyđ t là thđ thđ t sâu đđ thúc đđ y hđ thđ n kinh đđ i giao cđ m tăng hođ t phđ n đđ ng thđ dẫn cđ a cđ thđ và nhđ thđ mà nhđ p tìm sđ chđ m lai, cđ bđ p sđ thđ dẫn, và huyđ t áp sđ giđ m. Bđ n hãy ngđ i thođ i mái trên mđ t chiđ c ghđ , thđ thđ t sâu, hít vào đđ ng mũi. Thđ ra đđ ng miđ ng. Nhđ m mđ t đđ i đđ khđ i bđ phân tâm... Giđ làm sao cho bđ ng đđ n vào thđ y mđ m– nhđ vđ y bđ ng có thđ lên xuđ ng theo mđ i nhđ p thđ .

- Giđ cho mđ t đđ đ c tinh tđ đ ng (keep your vision sharp) Ăn mđ t quđ trđ ng. Cà-rđ t cũng tđ t, nhđ ng nghiên cđ u cho thđ y “trđ ng” là nguđ n tđ t nhđ t đđ cung đđ ng chđ t chđ ng oxy hoá carotenoid bđ cho mđ t. Lutein và zeaxanthin là hai chđ t carotenoid chđ yđ u đđ i vđ i mđ t vì chđ có hai chđ t này là có bđ đđ đ ng cho phđ n vàng cđ a võng mô mđ t. Trđ ng không chđ a nhiđ u lutein và zaxanthin bđ ng các rau có lá xanh đđ m, nhđ ng theo giáo sđ Elizabeth Johnson thì cđ thđ hđ p thu các chđ t chđ ng oxy hoá này tđ “trđ ng” đđ dàng hđ n. Bđ n đđ ng e ngđ i là mđ c cholesterol sđ tăng nđ u ăn trđ ng bđ i vì ăn mđ t quđ trđ ng mđ i ngày tăng đđ đ ng lutein trong máu lên 26% và zeaxanthine lên 38 %, mà không làm tăng mđ c cholesterol hay triglyceride.

- Tránh đđ ng đđ bđ viêm (reduce dangerous inflammation) Ăn mđ t tô ngũ cđ c nguyên hđ t. Nhóm Iowa Women’s Research Group đã quan sát khođ ng 42 ngàn phđ n đđ thđ i kđ mãn kinh trong vòng 15 năm và đã báo cáo là nhđ ng phđ n đđ ăn tđ 11 khđ u phđ n ngũ cđ c nguyên hđ t trđ lên mđ i tuđ n sđ có ít nguy cđ bđ chđ t vì nhđ ng xáo trđ n do viêm gây ra so vđ i nhđ ng ngđ đ i ăn ít hđ n (xáo trđ n do viêm gây ra là nhđ ng bđ nh có liên hđ tđ i chđ ng viêm mđ n tính kđ cđ tiđ u đđ đ ng, hen suyđ n, và bđ nh tim).

Theo giáo sđ David R. Jacobs thuđ c Đđ i hđ c Minnesota thì “ngũ cđ c nguyên hđ t chđ a nhđ ng thành phđ n có hođ t tính sinh hđ c cđ a cây cđ i. Nhđ ng cái gì giúp cho cây cđ i sđ ng đđ đ c thì cũng giúp cho ngđ đ i ăn cây cđ i đđ sđ ng đđ đ c”. Các ngũ cđ c nguyên hđ t nên dùng, là oatmeal (bđ t yđ n mđ ch), brown rice (gđ o đđ c), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bđ p rang)

- Rền luyđ n sđ c mđ nh cđ bđ p (build muscle strength) Duđ i thđ ng chân. Nđ u bđ p thđ t chân bđ cđ ng thì bđ n hãy duđ i thđ ng chân ra. Làm nhđ vđ y bđ n sđ không nhđ ng cđ i thiđ n tính chđ t mđ m đđ o mà con tăng cđ đ ng sđ c mđ nh cđ a cđ bđ p. Thí nghiđ m thđ c hiđ n trong 6 tuđ n đđ vđ i 30 ngđ đ i đđ n bđ cđ ng gân hđ khoeo (hamstrings) chđ ng tđ là nđ u luyđ n tđ p co duđ i chân 5 ngày mđ t tuđ n thì sđ làm bđ p thđ t bđ t cđ ng và gia tăng tđ m hođ t đđ ng.

- Tăng chđ t chđ ng oxy hoá (boost antioxidants) Thêm trái bđ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) đđ u không có chđ t béo, nhđ ng chúng ta đđ i cđ n chđ t béo trong bđ a ăn đđ hđ p thu các chđ t carotenoid chđ ng ung thđ . Trong một thí nghiđ m tđ i Đđ i Hđ c Ohio , mđ t sđ ngđ đ i tình nguyđ n đã ăn salade có avocado lát mđ ng hođ c không có avocado. Thđ máu cho thđ y là nhđ ng ngđ đ i ăn avocado có mđ t đđ đ ng lutein cao gđ p 5 đđ n, alpha carotene gđ p 7 đđ n và beta carotene gđ p 15 đđ n. Ăn trái sung (figs, figues) phđ i khô. Các trái cây sđ y khô chđ a nhiđ u chđ t chđ ng oxy hoá — đđ c biđ t là trái sung và trái mđ n (plums). Mđ t nhúm trái sung khô (đđ i 1 ½ ounce, đđ i 42 gr) tăng khđ năng chđ ng oxy hoá lên 9 % gđ n nhđ gđ p đđ i so vđ i mđ t tách trà xanh. Ăn

sà-lách trái cây. Mọt h n h p cam, táo, nho, và blueberries có s c m nh ch ng oxy hoá g p 5 l n so v i khi ch ăn có m t trong nh ng th trái cây y mà thôi. Các thành ph n dùng đ tr n sa-lách trái cây s p theo th t đ ch a phenol là vi t qu t (cranberries) , táo, nho đ , dâu, d a, chu i, đào, cam và lê. (Phenol là m t lo i hoá ch t th c v t có th gi m r i ro b b nh mẫn tính).

- Gi n c i lành m nh (keep your smile healthy) Hãy hôn th m thi t ng i b n tình. Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thu c Vi n Academey of General Dentistry, n hôn làm ti t n c b t trong mi ng và nh v y các vi khu n làm sâu răng s b tiêu di t. N u ch ng may b n ch ng có ai ... đ mà hôn thì hãy ch u khó dùng lo i k o “g m” (gum) không đ ng có ch a xylitol.

- B o v da dày ch ng vi khu n (protect your stomach from bugs) V n th p nhi t đ t l nh. N u nhi t đ trong t l nh cao h n 40 đ F (l i 3,5 °C) thì th c ăn trong t l nh s b h v i các vi khu n b t đ u nhân b i. T i Hoa K m i năm có trên 75 tri u ng i b đau v i th c ăn nhi m khu n và s ng i ch t lên t i 5000. Vì v y t l nh ph i có b ph n đi u nhi t đ gi cho nhi t đ đ th p.

- Ngăn ng a ch ng đau đ u (prevent headache) Hãy ng ng đ u lên. Bác sĩ Roger Cady, phó ch t ch h i National Hedache Foundation, nh n đ nh “t th c a đ u là m t trong nh ng y u t có liên quan t i đau đ u đ c ít ng i bi t t i nh t”. M t trong nh ng t th có h i là “chúi đ u v phía tr c” (forward head posture, FHP). N u c b n cúi v phía tr c, b n s ph i ng c đ u lên đ nhìn, đi u này có th làm các dây th n kinh và c b p phía d i s đ u b đè ép. T th FHP này thông th ng x y ra khi làm vi c v i máy đi n toán. Bác sĩ Colleen Baker thu c Headache Care Center, Springfield, MO, đ a ra nh ng khuy n cáo sau đây nh m giúp b n gi cho đ u th ng m i khi s đ ng máy đi n toán:

- T ng t ng có m t s i dây bu c vào đ nh đ u và kéo lên trên.

- Ki m đi m đ nh k xem tai c a b n có ngay phía trên vai hay không ?(Tôi nghĩ cái này đ ki m tra đ đ ng trí c a chúng ta thôi ! GL)

- S p đ t đ máy đi n toán nh c nh b n l p l i hai đi u trên đây sau m i n a ti ng đ ng h .

- Gi cho trí óc mình m n U ng 2 tách trà xanh m i ngày. Nghiên c u cho th y là trà xanh đi u hoà m c cholesterol và có th gi m r i ro b ung th . Các nhà khoa h c còn nh n đ nh là trà xanh b o v ch c năng nh n th c. Và càng u ng nhi u trà xanh thì càng t t. M t nghiên c u t i Nh t trên 1000 ng i t u i trên 70 cho th y là nh ng ng i u ng 2 tách trà xanh m i ngày đ t đ c thành qu t t khi làm m t s tr c nghi m v kh năng trí óc (k c trí nh). Có th còn có cái gì khác nh h ng lên s minh m n tâm th n, ch ng h n nh s giao ti p v i b n bè trong khi nhâm nhi tách trà. Ph i ch ng chính nh vào đi u này mà t l sa sút trí tu (dementia) k c Alzheimer th p h n t i Nh t so v i Hoa K , v i ng i Nh t th ng hay u ng trà xanh.

****Đ c t i đây, các b n chú ý đ c thêm l i TÔI : Các b n già ho c là có ng i già trong nhà, xin hãy đ c c n th n bài Giáo làng tui g i. Ng i ta bày mình cái này, cái n ...nghe thì c nghe, nh ng quan tr ng là mình có TIN không và có TH C H N không mà thôi. Tôi v h u, l n th n tìm trên m ng ho c có b n bè g i cho nh ng bài này...Nghĩ t i các b n, tôi tr n tr ng g i đ n ch ch ng có m c đích “d y đ i” hay “ m n BS thay” đâu !!! Ai đó nói**

“ N U NH B N NH N Đ C EMAIL NÀY THÌ B N CÓ H NH PHÚC L M VÌ : 1. B N CÓ

Già i-Chào Mi!

Tác Giả: hng

Thứ Hai, 10 Tháng 10 Năm 2011 07:22

MÁY TÍNH (H N Đ C 85 % NHÂN LO I đ y!) 2. MÁY TÍNH C A B N K T N I M NG TOÀN C U(H N Đ C 90 % NHÂN LO I) 3. B N B T DÙNG MÁY TÍNH (H N 85 % NHÂN LO I CÒN MÙ IT”) 4. QUAN TR NG NH T LÀ B N ĐANG “CÓ 1 NG I B N NGHĨ T I B N (đó là giáo làng tôi đ y) !”

Hãy y làm h nh phúc đi đ quên tu i già ghen