

Trên Văn

Bài viết này nhằm nói với quý công ông nghiệp u h n quý công bà, mong chờ h i n i quân t thông công m.

Trong sách lược chiến tranh du kích của công s n Tàu, Mao “x nh xáng” đã đưa ra chiến thuật t n công th n t c nh m dành th ng l i cu i cùng. Đó là chiến thuật du kích: Tổ Khoái Nh t M n, d ch nghĩa ti ng Vi t: 4 nhanh 1 chậm. Ở đây, chúng ta không bàn về chiến thuật này của h Mao mà người viết muốn nh c nh quý v có tu i l u ý, chúng ta đ i ng c l i hoàn toàn 4 nhanh thành 4 chậm, 1 chậm thành 1 nhanh, nghĩa là người cao niên chậm về nghiệp u th , t b th đ ch dù chậm mà ch c (b nh) hay nói cách khác b 4 mũi giáp công do th n ch t ch huy mà ch có 1 cái nhanh là ch t nhanh h n người trẻ tu i.

Cu c công hàng ngày của giới l n tu i th ng thay đ i nghiệp u so với h i tráng ki n sung s c của m y ch c năm tr c. S thay đ i về nghiệp u khía c nh tâm sinh lý và ngay cả cách ăn n a.

TỔ KHOÁI THỜI TR

Thời trai trẻ, khi nghe ai nói đ n t khoái, người thanh niên nghĩ ngay đ n 4 khía c nh nh h ng đ n cu c công hàng ngày của con người, có người cho là đúng cũng có người không đ ng ý, nh t là quý v “đ o cao đ t h ng”. Nh ng, đ n tu i hoàng hôn, cái quan ni m công h i còn tr ph i đ c c i bi n, c p nh t cho phù h p với đ tu i qua suy t , kinh nghiệm của cu c đ i mà người cao niên đã t ng tr i qua.

Tổ khoái h i x a h i x a, thời trai trẻ, nh m m c đích cho xác th t nghiệp u h n, nói cách khác thu n chú ý về v t ch t. Còn tổ khoái của quý công cao niên ngày nay l i hoàn toàn có chi u h ng “tâm linh”, siêu thoát nghiệp u h n thu vàng son.

Có th t khoái của tu i già: Ăn - Ng - Th d c – Du l ch hay nói ng n g n l i m t tí thành Ăn

- Ng - Th - Du.

Tr c h t, chúng ta th bàn t ng quát v cái khoái th nh t và th nh, dù tr hay già cũng đ u c n thi t vì có th c m i v c đ c đ o, ăn đ mà s ng. Còn ng cũng v y vì 2 t này đi chung v i nhau nh c p bài trùng. Ăn ng đ c là tiên, không ăn không ng nh ti n v t đi. Ai ăn đ c thì ng cũng đ c, cũng nh ng đ c đ y gi c thì ăn cũng ngon mi ng, tr ng h p ngo i l r t hi m. Khi v già ch đ ăn u ng l i ph i c n th n đ tránh 4 b n ăn ch i xâm nh p vào c th đ h đo ván các c , do 3 chàng h Cao: Cao M - Cao Đ ng – Cao Máu và b nh Alzheimer, ch a k còn hàng ch c th b nh khác đang rình r p ch gi xung phong t n chi m m c tiêu.

Còn cái món th ba c a t khoái h i tr , đ n tu i già k nh “t t thu c qua c u”, quên ph t cho yên chuy n. Tu i già đ n, ai cũng s m bà chè, h t xí quách 100% hay 30-50/50. N u ai còn súng đ n thu c l ai ngon lành, nghĩa là có c p s đ n đ tr nh t p th d c và ch đ ăn u ng, thu c b , ho c thu c lên giáy cốt...nên có th còn s đ ng súng đ c.

Súng đ n h i th i vang bóng, hào hoa phong nhã, Th ng Đ sinh t o ra con ng i, Ngài r t công bình, đ i v i đàn ông c p s đ n d c b ng nhau. Nh ng có ng i nhìn tr i hiu qu nh mà than r ng: t i sao, tôi m i h n 50 cái xuân thu mà đã y u xiu r i?. Có “c non” v a m i b c qua cái ng ng c a l c tu n, súng thì còn nh ng lên đ n, cò súng nh b r sét không b n trúng h ng tâm đ i m nh x a vì tr c kia, sau khi đánh tr n hay đi xa v có v qu y quá tr i, mang súng đi b n t tung tùm lum tùm la nên bây gi đ n và thu c b i k nh “c n tàu, ráo máng” r i còn tính m n rắng ch ! Trong khi đó có c lên th t th p c lai hy, đ n d c đ c s đ ng h n ch m y ch c năm tr c nên bây gi c p s đ n v n còn kh đ ng dù không đ c toàn h o, nh ng khi đ n đã lên nòng, bóp cò súng v n nghe ti ng n ãi đoàng dù âm thanh nghe h i khác, nh h n x a m t tí xú.

Còn cái khoái th t , không c n ph i “ph đ Vi t ng ”, ai cũng bi t, n u đ ng ti u ti n mà b “đ p mô” nh VC ác ôn “h i n m” đ p mô trên các con l giao thông, k nh có chuy n l n, sinh ra đ th b nh. Vì v y con đ ng đó ph i thông su t th ng tr c cho nên m i ng i b t c tu i nào cũng ph i, sau khi ăn, u ng nhi u n c, ăn rau c i, trái cây, u ng s a...càng nhi u càng t t đ cho nhu đ ng ru t làm vi c đ i u hòa t o thêm h ng ph n cho cu c s ng, nên ghi nh chúng ta tuy t đ i tránh táo bón.

T KHOÁI C A QUÝ C CAO NIÊN

Bây giờ, chúng ta thấy đồ ăn đồ uống của người già. Cái ăn cái uống thay đổi nhiều, phải nói toái, người lớn tuổi ăn ít uống ít mà còn kiêng kham hàng bao nhiêu thức ăn như mỡ, đồ ngọt, mặn, chắt nóng, chắt cay và ngay cả cơm cũng phải hạn chế... Vì vậy, có nhiều người bị bệnh già của người Việt, than thở trách móc, đồ ăn đồ uống của người già sao kham khổ quá, bác sĩ bảo kiêng, con cháu bỏ phở cơm nhiều thịt quá, còn thú vị gì nữa cho cuộc sống.

Khi ăn cá canh chua mà không chắt mỡ nguyên chắt thì ăn canh chua làm sao ngon được. Quý cô ơi! Người ăn nguyên chắt mỡ quá nhiều mà các cô ngâm miến cá vào trong nước rồi đổ vào miến nguyễn ngọc có thể tuy nhiên thích thú, nhưng các cô có biết không, nước sau đó chắt lát, thịt đỏ máu chắt chắt đến máu sẽ lên thêm vài độ. Vì vậy, người cao huyết áp nên hạn chế ăn mỡ để tránh cơn đột biến gọi là “chứng xuân”. Còn người có mỡ cao trong máu như da gà, da vịt, da heo quay chảo thua hay các loại tôm cua, nói chung là đồ béo, ăn phải rất cẩn thận, chắt mỡ nói không ăn lại càng tốt cho sức khỏe hơn. Quý vị cao niên có đồ ngọt trong máu cao, vượt qua biên giới, borderline, là phải kiêng đồ ngọt như tụy tạng. Quý vị thấy tụy tạng tụy tạng uống cà phê pha đồ mà thi thoảng có đồ ngọt ngọt là một thói quen của người Việt mình, quí vị uống cà phê lại nhách vô duyên. Nếu uống cà phê có nhiều đường hoặc đồ ngọt thì chắt chắt quý vị sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng gia tăng thêm. Như vậy, người lớn tuổi, vì cơn bệnh chiếu, món ngon cao lương mỹ vị thực sự thêm rồi người ăn hay nuốt nước bọt ngọt, thết thết cái mình phải kiêng hay không đồ quý vị thấy thế nào.

Ôi! khổ quá phải không quý vị cao niên, khi chúng ta vào tù của CS 33 năm trước, năm gặp lịch đầu tiên gian, “khổ thân mỡ”, bị đói khát triền miên, thức uống của người Trại Phạt phù hợp cho đồ ăn sống và với gia đình và con... chắt dám ao ước đồ ăn có mỡ ăn mỡ tẻn cần không được, ăn với người ăn nguyên chắt là sống cuộc đời rồi.

Nay đồ ăn của Mĩ tốt, giàu sức, thức ăn ngon dễ hơn, nhất là trong các tiệc đám cưới, thiên nhiên ăn của bạn bè, trông mà người ngồi xót xa cho kiếp người tù và giờ nghèo khổ của chế độ cộng sản VN. Thức ăn đầy đủ mà chúng ta không dám ăn thì giận dữ lắm rồi nhưng năm tháng đói khát khổ của chế độ cũ cùng, chúng ta phải “đảm của” kêu gọi, trên con đường...

Ai cũng biết, các thức ăn truyền thống và ăn uống đúng cách là thói quen tính văn hóa của dân tộc. Theo tôi, cái khổ nhất của người già là ăn uống không được thoải mái làm cho cuộc đời giảm bớt thú vị. hào hứng,. Ngoài cách ăn uống ít lại còn bị hạn chế, cơm đoán nhiều thịt quá làm mất thoải mái mà mình đang sống trên mặt đất nước tự do số 1 trên thế giới. Da gà, da vịt, da heo quay béo ngọt, ngon lại là ngon lại bỏ mỡ ông bà già cũng nên kiêng để tránh bệnh tích tụ trong máu. Chắt mỡ, các loại tôm cua, nhất là tôm hùm của đồ ăn thết đãi thực sự số một trong các yến tiệc mà bớt các cơn nhìn lại thì tôi nghĩ các cô lớn tuổi quá, sống chắt chắt còn bao lâu nữa mà bớt bớt các món ngon hấp dẫn này, có lẽ nói chắt còn sống hạnh phúc. Như ng, Trại

Vấn tôi sẽ mách nòng các c, đừng có “no” trong phn d, đ c p đ n s ích l i c a t p th đ c, ch i th thao tích c và th ng xuyên, chúng ta sẽ hoá gi i m t phn nào sẽ lo l ng đó.

Mục đích bài viết này nhằm “g r i t lòng” thông c a ng i l n tu i, có thể giúp quý c ăn u ng t ng đ i ít kiêng khem h n mà đ m b o s c kh e c a quý c không h h n gì m i hay v các ch ng b nh nói trên.

Nh trên đã trình bày, ăn đ c ng đ c là tiên, không ăn không ng nh ti n v t đi. Ăn và ng đi đôi v i nhau,. Ng i l n tu i có nhi u thì gi ngh ng i h n h i còn tr , dù ăn ng ít, nh ng ph i có ch đ ăn u ng b d ng, cung c p đ calories cho c th v i đi u ki n tiên quy t là ph i đ m b o an toàn cho s c kh e nên ăn u ng kiêng c tùm lum và ng cũng ph i có gi gi c đàng hoàng...

Cái khoái th ba c a ng i l n tu i là t p th đ c hay ch i th thao th ng xuyên và cái khoái th t , cái khoái cu i cùng c a ng i già là đ c đi đây đó càng nhi u càng t t nh làm ch m l i tu i già, yêu đ i h n và đi m t ngày đàng h c đ c m t sàng khôn...

S ÍCH L I C A LUYỀN T P TH Đ C

Đ n tu i v h u chính th c, 65 tu i, ng i x a th ng nói “quan tha ma b t”, có nghĩa là đ n tu i v chi u h t đi cày ki m ti n đ vui thú đi n viên hay đi du l ch đây đó cho bi t mùi đ i v i thiên h , bù l i hàng m y ch c năm ch u c c kh “sáng vác ô đi, t i vác ô v” làm vi c tr n áo c m. Năm tháng đi cày đã quá nhi u mà th i gian ngh cho kh e cái thân già ch ng đ c bao lâu thì có nhi u th b nh h i thăm s c kh e và th n ch t đ n đ kh , m i m c ra đi.

Tóm l i, tu i v h u là ti ng chu ng c nh báo qu th i gian trên cõi đ i này c a chúng ta còn m ng l m, đó là nh ng năm tháng cu i c a đ i ng i. N u quý c bi t lo xa, nghĩa là chúng ta ph i năng t p th đ c th ng xuyên coi nh là nhu c u ăn và ng . N u quý c còn s c và con đ m mê ch i th thao nên ch i các môn th thao nh cũng r t t t cho tu i già v a gi i trí v a tăng c ng s c kh e. Nh có t p th đ c mà chúng ta b o qu n qu th i gian quý giá đó b ng cách làm ch m l i s lão hóa, duy trì t t s c kh e, ngăn ch n nhi u ch ng b nh nguy hi m...

Ng i già c n ăn ng ngon, du l ch có ch t l ng đ gây thêm h ng ph n, tho i mái , kh e m nh trong su t quá trình v h u thì qu th t v h u có chu i dài th i gian yêu đ i và đáng s ng. Mu n đ c nh v y, t ai lòng cho nh ng ng i l n tu i, chúng ta ph i có ý th c coi xem s luy n t p th đ c là th i nam châm c a cu c s ng và là kim ch nam c a tu i th v y.

N u quý c không ch u t p th đ c, ch i th thao gì h t mà ch thích ng i m t ch “đ ng nã” c ngày v i bàn c t ng hay th c c đ m đ “luy n ch ng” hay xem phim b th ng xuyên hay vào “gi i trí” c các sòng bài su t sáng làm cho c th u o i, m t mảy đ đ n, nh a s ng cũng b loãng ra, energy trong ng i nh b tiêu tan thành mây khói, ăn u ng s m t ngon, tu i th s gi m xu ng. Quý c ch i vài ván c t ng m t ngày cũng giúp kích thích não b mình ho t đ ng t t, nên l m, nh ng ham ch i nhi u quá thì vô cùng tai h i làm cho não b vì làm vi c quá t i đ a đ n m t căn b ng trong cu c s ng, l i th t m t lòng đ y!

CÁCH T P TH Đ C T T NH T

Theo khoa s ph m cho bài h c v th đ c cũng gi ng nh cách d y h c cho h c sinh, nghĩã là bài t p th đ c ph i phù h p v i l a tu i và nam n cũng khác nhau, các đ ng tác giúp cho các c b p phát tri n đ ng b cho m t thân th tráng ki n trong m t tâm h n mình m n.

N u là gi i ph n , nh t là lúc còn tr quý v ph i chú tr ng t p cho 3 vòng s 1, s 2 và s 3 phát tri n, n y n hay co th t l i nh ý m i nói đ c là thành công. Xin l i nhi u v ph n th y công vi c t p th đ c riêng cho 3 vòng này ph i có nhi u th i gian, tính b ng năm, còn quý bà quý cô mu n đ t giai đo n “ti n nhanh ti n m nh ti n v ng ch c” vào ch ti n m t t t mang thì c vi c t do đi vào th m m vi n là xong. Nh ng, quý v nên nh , đó ch là k t qu tr c m t và n u quý v cũng l i t p th đ c nh m gi l i tình tr ng “đ coi” này , ch vài tháng hay năm sau s “vũ nh c n” và có chi u h ng đi xu ng t h n tr c lúc ch a có bàn tay phù th y c a th y lang chuyên đ o, g t, b m, đ n, s a các cái.

Còn gi i mỳ râu, lúc tr ham trác táng, t đ t ng đ u có t ng tr i, ch c ch n quý v y không bao gi ch u t p th đ c vì th đ c là kh c k v i các th m c đ ch đó. Ng i x a t ng nói vô t u b t thành l , n u chúng ta u ng r u ít, xin l i, tôi không ph i là bác sĩ, nh ng l m bàn, có th giúp cho mình thêm ph n h ng ph n. Cái l i tr c m t c a r u, ng i nào u ng ít s th y ăn u ng “b t” h n là không u ng gi t nào, k đ n làm cho d dày thêm sung s c tiêu hóa các th c ăn l h n và r u cũng kích thích tâm sinh lý n a. Nh ng, n u u ng r u nhi u quá s đ a đ n làm r i lo n nhi u b ph n trong c th và tai h i nh t là lái xe r t nguy hi m cho mình và cho ng i khác. H n n a khi c nh sát phát hi n tình tr ng có u ng r u mà lái xe

Tóm lại, bất cứ môn thể thao nào cũng nên chia ra làm ba phần khởi động, trung gian và hồi tĩnh. Phần khởi động là làm warm-up cơ thể, phần trung gian là phần chính, chúng ta có thể tập nhiều thứ thể dục, cơ, vai, 2 tay cho đến ngực, lưng, bụng, hông và 2 chân... Phần hồi tĩnh là lúc thả lỏng cơ hay nói cách khác là “đóng quân” để chuyển biến sang tập các thao tác khác. Người tập nên mua một vòng số 1 để sẵn chỗ cho các dụng cụ thêm, ở gym có nhiều máy tập cho vòng này. Mua cho vòng số 2 để thon eo, bất cứ có rất nhiều máy tập cho

vòng này kìa còng ngâm trong bồn SPA để a cái bồn ng ph t ch ng vào vòi nước nóng bồn m nh ra vài phút làm vùng bồn ng ng h ng lên, để t m ho c đây m chia cho các ch khác. Kinh nghiệm cho th y r ng, tôi cũng thích u ng la ve, m i l n 1 lon và hàng ngày có th u ng đ n 2 hay 3 lon chia làm 3 l n xa nhau mà bồn ng đ n gi này cũng không b phình nh nhi u v li n ông khác, m i trên 40, 50 cái xuân già mà để th ng để a cái bồn ng làm ti n đ o. Tôi cũng xin nói thêm, n u quý v l n tu i m c ch ng b nh th p kh p chân n ng nh tôi cách nay trên 7 năm. H m i l n tôi b c đi, dù có mang giày đang hoàng, t nhiên t lòng bàn chân b kích để ng đ n h th n kinh ch y lên t i óc làm đau nhói vô cùng. Tôi có đi bác sĩ v chân, cô bác sĩ T Nguyễn Christine? (để ng Timberlake - Sacramento), em ru t BS T Nguyễn Đài Trang (cũng tr b nh chân) khám nhi u l n kê toa cho thu c và cô BS này (lúc đó ch a l p gia đình), m t l n chích cho tôi 1 l thu c gì đó mà tôi quên tên thu c, chích th ng vào lòng bàn chân v i cây kim chích t ch ng và dài n a, ai y u bóng viá s khi p đ m. Cô BS còn nói v i tôi, Ba c a con cũng b đau nh Bác và cũng chích nh v y mà đ n nay ông v n còn đau. Cô BS nh n m nh lo i thu c này ch a th p kh p r t hay, nh ng m i ng i ch đ c s đ ng t i đa 2 l n. Khi chích vô xong, tôi c m th y nh thu c th n, h t đau li n, b c xuống đi ngon lành và cô BS còn đ n dò, khi bác đi giày nên để t m lót này để cho gót chân cao h n ph n đ u bàn chân. Cháu bi u bác cái để m gót chân, bác s đi b t đau và bác ph i t p th đ c (cách t p c a quý bà, quý cô), để a l ng sát t ng r i g ng chuy n m y ngón chân c m xu ng th m và gót chân để a h ng lên t p nhi u l n. Vài tháng sau, tôi b đau chân tr l i và tôi th ng xuyên đi BS gia đình xin th thu c tr cái th b nh mãn tính này.

Tình c tôi đi t p th đ c, vào ng i trong SPA, t nhiên n y ra sang ki n, bi t đâu mình g p bàn chân để a ngay vào l th i nước nóng có th tr cái ch ng th p kh p bàn chân trái c a mình. Ch ng m y ngày sau, tôi c m th y ch đau t lòng bàn chân nh không còn n a, tôi dùng m y ngón tay bóp m nh vào, không th y đau bu t ch y t i óc nh x a và cũng t đó tôi giã t cái v xin thu c tr đau nh c lòng bàn chân n a. Dù v y cho đ n bây gi , tôi v n th ng đi giày có đ n để cao gót không ph i để cho cái mông c a mình “vêu” nh quý cô ng i m u hay thi hoa h u, đi giày cái gót cao h n c t c, cái mông về, u n éo đ s .

M t bài t p th đ c g i là b ích, nghĩa là ph i có th i l ng rõ ràng và m i ph n c a bài t p ph i đ c phác h a trong đ u tr c khi t p.

Cái tôi là cái đáng ghét, nh ng nói v t p th đ c, ph i dùng cái tôi ra để mình rút kinh nghiệm và ph bi n đ n các bồn già c a mình. Năm nay, tôi đ c g n 7 bó t , k ra cũng già b m không l ng r i, nh ng m i ngày tôi ph i dành kho ng 2 ti ng để t p th đ c t i m t cái gym cách nhà m t ch ng 15 phút lái xe trên xa l . Tôi quan ni m mình dành thì gi để ăn để ng thì b t bu c cũng ph i dành thì gi để t p th đ c, rèn luy n thân th cho tráng ki n.

Đ u tiên, tôi t p trên máy treadmill đúng 38 phút đ c 2 miles 6 (v a qua kh i 4 Km, 2,5 miles đúng 4 Km). K đến, tôi t p co gi i chân cũng trên cái máy có ghi s t i đa là s 10, dùng 2 tay kéo m nh và chân co đ y ra đúng 5 phút ho c nhi u h n tùy ngày tôi có nhi u hay ít thì gi . Cái máy này chú tr ng đ n 3 c ph n c a chúng ta là đôi chân, đôi tay và cái b ng n a. Xin th a v i quý v , đ n tu i già t 65 tr lên, chân mỗi g i chùng r i, tay chân đ u xu ng c p mà chân chúng ta y u tr c. N u quý c có da có th t mà đ n tu i già thì r t t i nghi p cho 2 chân ph i gánh tr ng l ng quá n ng. M i ng i nam cũng nh n , chân tay y u tr c th y rõ, vì v y chúng ta mu n đi đ ng đ c lâu dài kh i cân ph i ch ng g y, đi xe lăn hay walker là quý vì ph i c g ng và tích c c t p đôi chân mình, càng đi b nhi u, chân càng kh e (ch a k các th b nh khác b t bu c ph i đi xe lăn hay dùng g y tr giúp). T p trên máy treadmill cũng là cách t p đôi chân và cái máy này còn giúp chúng ta t p cho b ng, tay, l ng l n đ c a nhìn h n...Cái máy k ti p th ba và th t là tôi t p v tay và ng c đ cho “hai gò b ng đ o s ng còn ng m” c a ng i già dù là đ c r a cũng u lên m t chút, khoe c a cho đ p v i đ i và l ng đi đ ng còn th ng. H t 4 món ăn ch i t p trên máy, cái áo may-ô c a tôi đã th m m hôi, nh v y các ch t m trong c th ph n nào đã b thiêu đ t r i. K đ n, tôi đi thay qu n áo đ ngâm trong h n c nóng SPA t i đa 10 phút ch y u cho dòng n c nóng th i vào l ng, b ng và chân cho sẵn ch c cũng nh ng a b nh th p kh p m n tính c a mình. Sau cùng là xu ng b i đúng 15 vòng m i vòng 25 mét, t ng c ng đ c 750 m t. Khi nào h ng, tôi b i luôn m t lèo 20 vòng đúng 1 kilômét. Th là ch m đ t m t bu i t p th đ c hào h ng, b ích và cu i cùng đi t m r i lái xe v . N u đi t p vào bu i chi u, khi v đ n nhà nên “làm” m t lon hay chai bia ho c 1 ly r u chát cho m lòng chi n sĩ già. Khi ăn c m, các th c ăn, tôi không ph i c kiêng gì nhi u c , m đ ng, m n đ u n p vào c th an toàn v i m t s l ng v a ph i.

K T LU N

Chúng ta có th nói là mình có h nh phúc th c s khi có s c kh e t t, ch u đi t p th đ c, có c h i du l ch th ng xuyên, ng ngon, ăn u ng ít kiêng c khi vào tu i hoàng hôn. Thiên đàng không ph i đi tìm đâu cho xa mà Thiên đàng do ta đ ng lên và chui vào đó mà h ng h nh phúc v y.

Sacramento 7.8.08

Tr n Văn