

AN KHANG

安康

Châu Sa

2010

An Khang Sống Khỏe

*Xin chào độc giả khắp nơi,
An Khang - sách mới ra đời hôm nay,
Châu Sa - tác giả sách này,
Viết lời khuyên bảo tốt hay cho người!*

*Sống vui, sống khoẻ, luôn cười,
Tinh thần thoải mái, thân người mạnh thêm!
Ngủ cho ngon giấc một đêm,
Sáng nhìn quang cảnh dịu êm trong lành!
Mỗi ngày hai bữa cơm canh,
Cần nhai cho kỹ, chớ nhanh, nhưng đều,
Đồ ăn càng nhuyễn bao nhiêu,
Giúp cho bao tử càng nhiều nghỉ ngơi!
Không quên hít thở khí trời,
Cho nguồn hô hấp chuyển dời lưu thông,
Cho tim đều nhịp trong lòng,
Cho toàn thân thể hiệp đồng cùng nhau!
Thường xuyên thể dục, thể thao,
Rướn, thẳng, dai, sức thêm vào nhiều hơn
Kiên trì luyện tập không sờn,
Tuổi cao khoẻ mạnh là ơn cho người!
Nhận vào ánh nắng từ trời,
Mỗi ngày một ít thì đời sáng tươi...*

*Xin mời quý vị đọc lời,
An Khang - bí quyết giúp người sống lâu,
Sống vui, quẳng gánh lo sầu,
Thân người khoẻ mạnh, mặc dầu tuổi cao!*

Tiểu Minh Ngọc

Bạn vàng thân mến,

Tôi vừa định viết “Bạn già thân mến” thì chợt nhớ bạn có lần nói với tôi là bạn không muốn có chữ “già” trong từ điển của bạn, nên tôi dùng chữ bạn vàng để nói chuyện với bạn. Bạn vàng có nghĩa là bạn thân, mà cũng có nghĩa là bạn ở vào tuổi vàng (golden years). Trong những bức thư tâm tình gần đây bạn gửi tôi, tôi thấy bạn đã gián tiếp chấp nhận mình già. Bạn cho biết là bạn không còn dùng thuốc nhuộm tóc nữa. Bạn dùng chữ “có tuổi”, “lão” để nói tình trạng tuổi tác của bạn. Bạn dùng câu “lực bất tòng tâm” để tả tình trạng sức khoẻ trên đường xuống dốc. Bạn sống tại Hoa Kỳ lâu năm nên có lẽ nhiễm tinh thần của người Mỹ là sợ già. Trong chữ Anh, OLD ngoài nghĩa già, còn có nghĩa là cũ, mà cũ kỹ thường hàm nghĩa phê thải trong xã hội Hoa Kỳ. Chữ GIÀ trong tiếng Việt, không có nghĩa cũ, mà lại nói đến một nghĩa tích cực về sự già giặn, kinh nghiệm, khôn ngoan.

Trong lá thư gần đây nhất, tôi thấy sự lo âu của bạn khi bạn nhắc đến nhiều người nổi danh chết vì bệnh tim và ung thư ở lứa tuổi trung niên. Bạn đã có quan tâm đến sức khoẻ, đến dưỡng sinh. Bạn hỏi tôi phương cách làm chậm lão hoá (bạn tránh nói chậm già).

Bạn có một nhận xét khá đúng là con người khi lớn tuổi thì mọi thứ như đều teo tóp, trừ cái eo. Bạn rất tiếc khi cho rằng như thế mà tốt vì ngày tổng táng người ta khiêng mình dễ dàng hơn, không như khiêng những anh nặng cân, họ vừa khiêng vừa rùa.

Nhiều người Việt Nam còn thích được béo tốt vì quan niệm “phát tướng là phát tài”, trong khi người ở Hoa Kỳ rất sợ bệnh béo phì. Chùng có dịp tôi sẽ trình bày cho bạn một căn bệnh thời đại, có thể gọi là bệnh trưởng giả, danh từ y học gọi là “hội chứng biến dưỡng” (metabolic syndrome), có người gọi là “hội chứng chuyên hóa” gồm chất mỡ cao, đường cao, huyết áp cao, và “tốt bụng”.

Để tôi chép lại định nghĩa **sức khỏe** của Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO (World Health Organization): Sức khỏe là một tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất, tâm thần và đoàn thể chứ không hẳn chỉ là một tình trạng không có bệnh hoạn hay tật nguyền (a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)

Khi còn trẻ, có lẽ nhiều người như tôi rất thích câu “một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện” từ tiếng Latin *Anima sana in corpore sano*. Nhưng khi lớn tuổi, trừ một số người già còn quắc thước, không ai dám tự hào là tinh thần mình còn minh mẫn và cơ thể mình còn tráng kiện. Mọi thứ như đi xuống phải không bạn? Xin đừng buồn và thất vọng. Chúng ta hãy tìm những bí quyết để cải thiện tình trạng sức khỏe của mình.

Trước khi ngừng bút, tôi xin tặng bạn bài thơ sau :

*Khi tuổi tác lên hàng bô lão,
“Lực bất tòng tâm” thật trái ngang
Sức khỏe mỗi ngày nên cải thiện
Chúc bạn vàng hai chữ an khang.*

Hai chữ an khang gọi cho chúng ta một hình ảnh đẹp đẽ, vui vẻ của ngày Tết, khi chúng ta nghe lời chúc cho người trẻ là an khang thịnh vượng, người lớn tuổi là an khang trường thọ. Có thể nói **an khang** là **binh an 平安** và **kiện khang 健康**. An khang không chỉ nói lên một tình trạng sức khỏe tương đối khả quan tốt mà còn nói đến một tiến trình cải thiện thường xuyên để có sự khoan khoái trong cơ thể, một sự bình an, vui thỏa trong tâm hồn. Chúng ta có thể có một vài thứ bệnh, nhưng bệnh hoạn không làm chúng ta tê liệt. Có thể bị một khuyết tật nào đó, nhưng chúng ta vẫn tìm cách cải thiện cơ thể của mình, tìm cách tập luyện phần chi thể khác để bù trừ. Mọi người dù ở hoàn cảnh nào đều có thể cải thiện tình trạng sức khỏe của mình.

Có 7 bí quyết an khang giúp chúng ta cải thiện sức khỏe mình hằng ngày. Những cải thiện này có thể làm giảm phần nào huyết áp, đường, mỡ trong máu; giúp giảm nguy cơ ung thư, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, lú lẫn.. Những bí quyết này nhắm vào việc phòng bệnh hơn chữa bệnh.

Dùng 7 mẫu tự của A.N.K.H.A.N.G chúng ta tìm được những bí quyết này:

A: ăn uống (âm thực) quân bình, lạnh mạnh

N: ngủ đủ 7-8 tiếng đồng hồ mỗi đêm

K: không khí trong lành để thở

H: hoạt động

A: ánh sáng

N: nước sạch

G: giữ lòng thanh thản, an vui.

Nếu muốn dùng tiếng Anh, chúng ta có chữ
W.E.L.L.N.E.S.S., phân tích thành 8 bí quyết. Tuy 8
nhưng gom lại cũng như 7 bí quyết ANKHANG mà thôi.

- W** Water: nước
- E** Environment: không khí, môi trường
- L** Light: ánh sáng
- L** Laugh: an vui
- N** Nutrition: ăn
- E** Exercises: hoạt động
- S** Sleep: ngủ
- S** Serenity: giữ lòng thanh thản.

Bảy Thầy Lang

*Bảy thầy lang giúp ta mạnh khỏe
Không một ai dám bẻ một lời
Nước trong, nắng ấm, khí trời
Thể thao, dinh dưỡng, nghỉ ngơi khi cần
U sầu phiền não giảm dần
Bao nhiêu thứ bệnh lần lần tránh xa
Miễn là lòng bạn thiết tha
Các thầy sẽ chẳng nề hà chăm lo
Đừng sợ y phí quá to
Toàn là những thứ Trời cho đó mà.*



Vài vấn đề của Tuổi Cao Niên

Bạn thân mến,

Có 2 nguyên nhân chính của sự lão hóa:

1. Kích thích tố (hormones) và các yếu tố sinh học (biological elements) khác bị suy giảm với thời gian, đưa đến tình trạng các cơ quan bị teo tóp, khả năng bảo trì, sửa chữa bị suy giảm, hệ thống miễn nhiễm (immune system) mòn mỏi, sức đề kháng bệnh trở nên yếu kém: Bệnh tật đưa đến già nua.
2. Hiện tượng oxyt hóa làm hư hại DNA và các mô bào vì gốc tự do (free radicals) được sản xuất nhiều. Người ta thường nói “nhan sắc bị tàn phá” theo thời gian, mà kẻ ra tay tàn phá chính là các gốc tự do nói trên.

Theo ông Aubrey de Grey, có 7 nguyên nhân làm lão hóa. Nếu bạn thích biết thêm có thể vào internet để tìm. (The seven primary causes of aging, as listed by biogerontologist Aubrey de Grey, are 1) cell loss, 2) nuclear mutations and epimutations, 3) mitochondrial mutations, 4) senescence, 5) extracellular cross-links, 6) extracellular junk, and 7) intracellular junk.)

Bạn có biết là vào năm 2006, nhân loại có 650 triệu người trên 60 tuổi, đến năm 2025 có chừng 1,2 tỉ và năm 2050 sẽ có độ 2 tỉ người cao niên. Hiện nay, 2 phần ba người cao niên sống ở các xứ đang phát triển, đến năm 2025, con số đó là 75%. Ở các xứ tiên tiến, nhóm người trên 80 tăng trưởng nhanh nhất. Các bà cao niên luôn luôn nhiều hơn các ông. Ở tuổi 85 trở lên, tỉ số bà/ông là 2/1.

Tổ chức Y tế Quốc tế đặc biệt quan tâm đến người cao niên, họ đã phác họa các đặc điểm của một thành phố “thân thiết với người già” (age-friendly city) trong một cuốn hướng dẫn 82 trang chú trọng vào những lãnh vực then chốt giúp người cao niên sống dễ chịu, thoải mái.

Bạn có biết là vào ngày Thứ Ba 05-02-2008 (nhằm 29 Tết Mậu Tý), Thị Trưởng Jose Esteves và Hội Đồng thành phố Milpitas vùng Bắc California ban Hành Nghị Quyết dành trọn ngày *Chủ Nhật của Tuần lễ thứ 3 trong Tháng 2 Dương Lịch* hằng năm để cộng đồng của mọi sắc dân trong thành phố Milpitas ghi nhớ công đức các bậc cao niên vì họ đã hy sinh cống hiến cuộc đời của họ cho việc dưỡng dục con cái, đóng góp cho sự thăng tiến xã hội, truyền bá đạo đức và nhân bản cho đến ngày răng long đầu bạc. Ngày Lễ vinh danh các bậc cao niên được đặt tên tiếng Anh là “**Honoring Elders Day**” và được gọi theo tiếng Việt là “**Ngày Kính Lão**”. Đây là kết quả của cuộc vận động của nhật báo Calitoday và nhóm “Tình Ấm Mùa Đông”.

Nhận thấy những người già cô đơn dễ bị chứng lú lẫn nên Hội Saint-Vincent-de-Paul vào năm 2007, có chiến dịch chống cô đơn, tìm cách giúp người lớn tuổi không cảm thấy lẻ loi cô độc. (Campagne nationale de lutte contre la solitude des personnes âgées de la Société de Saint-Vincent-de-Paul).

Ngày 1 tháng 10 hằng năm được chọn là ngày Cao Niên Quốc Tế (International Day of Older Persons).



Bạn thân mến,

Bạn hỏi ý kiến tôi về cuộc mạn đàm giữa những người anh em của bạn với nhau. Người thì tin rằng dưỡng sinh có thể giúp cho chúng ta sống đến 120 tuổi (như quan niệm của BS Hồng Quang Chiêu), người thì quan niệm mỗi người đều có số Trời đã định, tới tuổi chết là phải chết, không chết bệnh thì cũng chết vì tai nạn. Theo tôi, dùng phương pháp dưỡng sinh đúng có thể giúp mình kéo dài đời sống được đôi chút như 5-10 năm, chứ nói sống đến 120 tuổi thì tôi không dám tin. Và lại, năm tháng để sống theo tôi không quan trọng bằng phẩm chất của đời sống. Tôi cũng tin rằng ai sống bạt mạng, lạm dụng sức khoẻ thì có nhiều cơ hội lia đời trước kỳ hạn.

Tôi đồng ý với bạn là nhiều người Việt mình nói chung không xem những kiến thức về y học là quan trọng. Bạn ước mong mọi người, nhất là người cao niên nên biết về cơ thể của mình và để ý đến y học. Một điều đáng mừng là những bài viết về y học trên tờ báo Nếp Sống Mới được nhiều người lớn tuổi chú ý và thường cho thêm ý kiến. Qua những bức thư tâm tình, nhiều vị đã cho biết là đã thực hành, cũng như có vị đã sao chép ra cho các “bạn già” của mình nữa. Khi được biết tôi đang soạn tác phẩm “An Khang” này, nhiều người đã gửi thư hoặc email “order”.

Bạn ơi, cơ thể chúng mình ngày nay giống như máy xe hơi cũ, có nhiều trục trặc đang và sẽ xảy ra. Nếu hiểu được nó và biết được cách chữa, cách đề phòng thì cái xe cà tàng này có thể xài thêm được một thời gian nữa.

Bạn đã thấy thích thú vào internet tìm hiểu vấn đề sức khoẻ, nhưng có nhiều lúc bạn thấy hoang mang vì nhiều tin tức quá, và nhiều tin khác nhau quá, nên không biết tin vào

đâu. Bạn à, trên internet, chúng ta thấy nhiều tin vịt cồ, nhiều tin làm ra để vụ lợi, nên chúng ta cần sáng suốt. Tôi bỏ qua những website nói về một thứ thuốc hay như thần, trị bá chứng, có bán tại địa chỉ nào đó. Tôi bỏ qua những bài, hay những website nặng lời công kích một món thuốc, hay một khoa trị bệnh của Đông hay Tây y. Thuốc đông y, dược thảo, tôi thích tìm hiểu, nhưng tôi không mua, không uống. Vì dược thảo không được cơ quan đặc trách y dược kiểm chứng, nên tôi không biết họ có dùng đúng những chất họ in trên bao, trên nhãn hay không. Tôi tôn trọng những người làm thuốc chân chính, nhưng bạn ơi, có nhiều người đã “treo đầu dê, bán thịt chó” lắm. Còn dùng thuốc Tây y, tôi sợ nhất là tác dụng phụ của thuốc khi dùng dài lâu. Sống sao cho càng ít bệnh, càng ít làm phiền đến thầy thuốc là càng tốt phải không bạn.

Hội Chứng Biến Dưỡng

Trong thập niên qua, người ta hay nhắc tới Hội Chứng Biến Dưỡng (HCBD: Metabolic Syndrome, trước đây người ta gọi là Syndrome X). HCBD là tập hợp những triệu chứng thường thấy ở một số người trên 50 tuổi có huyết áp cao, lượng đường trong máu cao, chất mỡ trong máu (cholesterol, triglycerides) nhất là loại cholesterol xấu (LDL) cao, mập phì nhất là nậy bụng nậy nở. HCBD hay gặp ở các xứ kỹ nghệ phát triển. Lý do là ăn uống quá nhiều và ít vận động. Người ta ăn những chất không lành mạnh, những thứ ngon ngọt, béo bùi khoái khẩu như đường cát, mỡ động vật, tinh bột. Ai cũng thích “ngọt như đường cát, mát như đường phèn” phải không bạn? Hồi mới đặt chân tới Hoa Kỳ, ai cũng thích uống Coca-Cola (hay gọi là Coke) phải không? Có người không uống nước lạnh, mà chỉ uống Coke. Nước Coke và những thứ nước uống tương tự gọi chung là Soda drinks, có hàm lượng đường rất cao.

Bữa ăn trưa tiêu biểu tại xứ Mỹ những năm trước đây (bây giờ người ta ý thức nên đã thay đổi) là ăn hamburger và uống nước ngọt (soda drink). Ăn uống như vậy, sau một thập niên, Insulin là chất có nhiệm vụ quản trị chất đường glucose trong máu bị suy yếu (vì chúng ta ăn quá nhiều đường), nên bệnh tiểu đường manh nha. Nếu không biết kiêng khem ngay, chúng ta sẽ bị bệnh tiểu đường thật sự. Ăn nhiều mỡ động vật heo, bò, da gà thì chất mỡ xấu (LDL) bám từng mảng (plaque) vào thành động mạch, làm mạch máu bị xơ cứng, mất đi sự mềm dẻo, từ ngữ y học gọi là atherosclerosis. Bệnh huyết áp cao từ đó phát sinh. Mỡ dư thừa đóng vào nội tạng ở bụng, nên lên cân và vòng đo số 2 tăng lên. Như có lần tôi nhắc là nhiều người tưởng đó là điềm lành vì có câu “phát tướng là phát tài”, nhưng không biết rằng đây là “phát tai” vì HCBD đã thành hình. Thống kê cho biết hơn 50% người trên 60 tuổi có HCBD dễ bị tai biến tại não (stroke) gấp 4 lần, tai biến tại tim (heart attack) gấp 2-3 lần so với người không bị HCBD.

*Tăng cân và cũng tăng nây bụng
Cao mỡ, cao máu với cao đường
Là những thứ hay gây tai biến
Hại óc, tim; xin chớ xem thường.*

Một cách để nhớ những đặc điểm chính trong HCBD là dùng chữ L.I.G.H.T.:

L: lipid: chất béo xấu tăng trong máu: triglycerides, LDL

I: insulin: chất này bị bất khiển dụng, nên lượng đường glucose tha hồ múa gậy vờn hoang.

G: girth: eo bụng, vòng số 2, không còn là eo ếch mà thành đai cóc.

H: hypertension: huyết áp cao.

T: thickness: người béo mập.

Hội Chứng Viêm (Inflammation Syndrome)

Ngoài HCBĐ, giới y học cũng nhắc đến Hội Chứng Viêm (HCV). Nguyên do là hệ thống miễn nhiễm (HTMN: immune system) làm lỗi vai trò của mình. HTMN có vai trò chống lại vi trùng, siêu vi trùng (virus), hay độc tố xâm nhập vào cơ thể. Nó xuất hiện với triệu chứng viêm là sưng, nóng, đỏ, đau. Những triệu chứng này cho chúng ta biết đây là chiến trường mà cơ thể nhờ HTMN chống lại kẻ địch từ ngoài vào. Trên nguyên tắc, khi vi trùng bị diệt, thì HTMN xong nhiệm vụ, nên rút lui. Đằng này, HTMN cứ tiếp tục và sốt sắng làm việc, tạo một tình trạng viêm kinh niên trong cơ thể giống như nạn kiều binh. Tình trạng kéo dài nhiều năm sẽ gây ra 4 chứng bệnh mà chúng ta có thể viết tắt là CHAP: Cancer (ung thư), Heart disease (bệnh tim, có thể bị heart attack), Alzheimer's disease (bệnh lú lẫn), Parkinson's disease. Như kiều binh phá hại dân lành, HTMN đối xử tế bào lành của cơ thể như thù địch, nên có những bệnh gọi là autoimmune diseases như một loại phong thấp là rheumatoid arthritis, bệnh Lupus, Tiểu đường loại 1... Lý do nào làm HTMN trở nên quá kích động hay lộng hành? Đó là đời sống căng thẳng, thiếu vận động, và nhất là ăn uống không lành mạnh. Thay đổi, cải thiện nếp sống và ăn uống lành mạnh sẽ làm giảm bệnh do HCV gây ra và sức khỏe sẽ được an khang.

Cải Thiện:

Nói về cải thiện sức khỏe, chúng ta cần biết là có những thứ mình có thể cải thiện và những gì mình không thể thay đổi được. Những điều mình không thể làm gì được là phái tính nam nữ (sex), bệnh di truyền (heredity), tuổi tác (age), sắc tộc (race): [viết tắt: S.H.A.R.]. May thay, chúng ta biết

được những thứ mình có thể chủ động thay đổi để tình trạng sức khỏe mình tốt hơn, hay nói đúng hơn đối với tuổi cao niên chúng mình, là xuống dốc chậm hơn. Trong tiếng Anh, người ta dùng chữ Lifestyle Modifications để chỉ 7 điều thay đổi điều chỉnh đó. Để dễ nhớ, chúng ta dùng chữ C.H.O.I.C.E.S. Choices nghĩa là những chọn lựa.

C: Cholesterol (chất béo lipid trong cơ thể)

H: High blood pressure (huyết áp)

O: Obesity (bệnh béo phì)

I: Insulin (chất nội tiết trong cơ thể, tiết từ tụy tạng)

C: Cigarette (thuốc hút)

E: Exercise and eating (vận động và ăn uống)

S: Stress (căng thẳng)

Dùng dinh dưỡng và vận động, chúng ta có thể làm bớt lượng Cholesterol trong máu; làm giảm bớt huyết áp; làm giảm bớt cân nặng; giúp Insulin làm việc hữu hiệu hơn, nhờ đó bệnh tiểu đường được cải thiện; bỏ hút thuốc để bớt nguy cơ ung thư phổi; giảm căng thẳng để lòng được thanh thản.

Bạn thân mến,

Nếu bạn có huyết áp quá cao, đường trong máu khá cao, cholesterol rất cao, xin bạn hãy tìm bác sĩ nhờ chữa bệnh. Huyết áp, chẳng hạn như 200/120 mà lại kèm thêm chứng nhức đầu, hoa mắt, hãy gọi bác sĩ gia đình, hay vào nhà thương cứu cấp càng sớm càng tốt. Đừng gọi người hàng xóm hỏi cây gì, lá gì, củ gì trị chứng này nhé. Không rau trái, cây cỏ nào có thể giúp giảm huyết áp lập tức đâu.

Có 3 trường hợp cần cứu cấp càng sớm càng tốt mà người mình thường xem thường và nhiều khi được xóm giềng định bệnh một cách quả quyết là “trúng giờ”:

1. Huyết áp tăng vọt rất cao
2. Đau trước ngực có thể là nhồi máu cơ tim (Heart Attack)
3. Tai biến mạch máu não (Stroke)

Bạn kể chuyện người láng giềng bị bại liệt sau khi bị tai biến mạch máu não (stroke), ông này bị liệt nửa người và không nói được. Đi đâu thì bà vợ đẩy xe lăn. Có lẽ vì nói không được nên ông ấy thường tỏ ra bức bối. Tôi cũng có người bạn bị stroke. Anh chị này đã về hưu, bán nhà cũ, mua nhà nhỏ hơn tại một vùng có nhiều người đồng hương cùng lứa tuổi. Nhà anh chị có một mảnh vườn trồng hoa và cây thuốc. Thằng con trai có vợ con ở cùng thành phố, cách độ 10 phút lái xe. Anh chị thích đọc sách, làm vườn và thỉnh thoảng trông nom cháu nội. Vợ chồng già có vẻ an hưởng tuổi vàng. Chị thì mấy năm trước bị ung thư, sau khi giải phẫu và trị liệu bằng quang tuyến thì không thấy bị lại, hiện thời sức khỏe tương đối tốt. Anh bị tiểu đường, cao huyết áp, cao cholesterol. Anh rất thờ ơ với bệnh của mình vì anh cảm thấy ...ô-kê. Chị thường than phiền là anh không thích uống thuốc tây, thường bỏ hẹn tái khám với bác sĩ, khi nào chị nhắc nhở, năn nỉ thì anh mới uống thuốc. Tôi thường đùa với anh là “Mỡ đường máu” để có ý nhắc anh nên quan tâm tới tình trạng cao mỡ, cao đường, cao máu của mình. Anh đang bị “ba xô nhồi một chỗ” là có nguy cơ rất lớn cho sức khỏe. Anh đùa trở lại “hồi xưa, trong quân đội, tôi đã từng ‘mỡ đường máu’ để thoát hiểm mà, nên bây giờ ‘mỡ đường máu’ là chuyện nhỏ.” Một hôm, chị qua nhà con trai để chăm sóc con dâu đang có thai và bị bệnh. Anh ở nhà có chương trình cắt cỏ, săn sóc

luống hoa. Khoảng trưa ngày hôm ấy, một bà hàng xóm đi ngang nhà anh chị, thấy anh nằm trên cỏ, máy cắt cỏ còn đang chạy rầm rầm. Bà có linh tính chuyện không lành, bước vào tìm hiểu thì thấy anh đưa một tay lên vẫy và chỉ nói ú ớ. Bà kêu một vài người tới phụ giúp đưa anh vào nhà. Có người tìm kiếm số điện thoại của vợ con anh. Có người đưa ý kiến đưa anh đi nhà thương. Một bà nói: “ông bị trúng gió, phải cạo gió rồi hăng đi nhà thương”. Bà khác tán thành: “ông này bị thụt lưởi, vậy là trúng gió nặng lắm đó.” Họ bèn cạo gió cho ông rất kỹ. Có người rành khoa chích lễ đã cắt lễ cho ông. Chừng vợ ông trở về nhà, gọi 911 cấp cứu mang vào bệnh viện thì biết ông bị stroke loại nghẽn, ứ (ischemic stroke) và thuốc đánh tan cục máu bầm t-PA không giúp ích được vì đã quá 3 tiếng đồng hồ.

Bạn à, stroke có 2 loại: ứ và ứa. Loại ứ (ischemic) là do cục máu đông trong mạch máu trên óc, làm một vùng óc thiếu máu, thiếu dưỡng khí nên bị tê liệt; loại ứa (hemorrhagic) do thành mạch máu bị nứt, máu ứa ra khỏi thành, làm hư vùng tế bào não xung quanh, cũng có những triệu chứng như loại ứ.

Khi nghi ngờ một người có thể bị stroke, chúng ta có thể dùng test 3 chữ N để thử: bảo người đó **N**ụ cười, cười méo miệng là có thể bị stroke; bảo người **N**âng 2 cánh tay lên ngang tầm mắt, và để yên độ 30 giây, một tay không nâng lên được, hay một tay từ từ rơi xuống, là có thể bị stroke; bảo người đó **N**ói vài câu, như lập lại theo bạn câu ca dao: “Con mèo, con chuột có lông, ống tre có mắt, nòi đồng có quai.” Nếu không thể lập lại là có thể bị stroke. Bạn phải làm gì? Gọi 911 càng sớm càng tốt, để được đưa vào nơi chuyên trị “Tai biến mạch máu não”, họ sẽ làm test gọi là CT-Scan vùng não. Nếu là loại ứ, và nếu triệu chứng xảy ra chưa đầy ba (3) tiếng đồng hồ, và nếu được chích

chất t-PA (Tissue plasminogen activator) là một chất đậm có thể đánh tan cục máu bầm, thì người bệnh có cơ hội trở lại bình thường nhanh chóng.

Nói đến Heart Attack, thì đây cũng là trường hợp cần cứu cấp càng sớm thì càng tốt. Bạn hãy tưởng tượng trái tim của mình như một cái bơm, nó bơm máu đi nuôi khắp cơ thể. Mỗi tế bào đều cần máu có dưỡng khí để nuôi dưỡng. Trái tim có một phận sự rất quan trọng và rất cao quý phải không bạn? Nhưng bạn cũng cần biết là chính trái tim, từng tế bào của nó cũng cần được nuôi. Những mạch máu vành nhỏ tí xíu, rất mảnh để bao vòng quanh trái tim đem máu, đem dưỡng khí tới nuôi trái tim. Một cục máu bầm quái ác chạy từ nơi khác đến có thể chặn con đường huyết mạch (tức là đường lương thực) của trái tim. Tế bào trái tim thiếu ăn, thiếu thở, có nguy cơ hấp hối và chết, mới kêu cứu bằng cách tạo ra những cơn đau thắt vùng tim, để chủ nhân biết mà tìm cứu cấp. Đó là cơ chế của Heart Attack. Khi nào bạn thấy đau nhói, đau thắt vùng trước ngực bên trái, cơn đau có thể lan lên cổ, lan xuống tay trái, là gọi 911 bạn nhé.

Dầu thích hay không, bạn cũng nên đo huyết áp của mình, mỗi tuần một hai lần. Tôi may mắn ở gần chợ Win-Dixie có máy đo huyết áp, nên mỗi lần vào chợ là tôi lợi dụng dịp này để đo huyết áp của mình. Cao huyết áp (hypertension) thường được viết tắt là CHA. CHA có một bí danh là Sát Thủ Im Lìm (Silent Killer) vì CHA thường gây ra chết chóc qua Stroke hay Heart Attack lắm. Người đang dùng thuốc trị CHA không được tự ý ngưng thuốc, vì làm như vậy, có lúc CHA nổi giận bất thành linh như cơn sóng thần, làm vỡ mạch máu não, gây chết người như chơi.

Bạn thân mến,

Có bốn thứ bệnh tật ghê gớm mà tôi gọi là **tứ ác** đã hành hại con người, nhất là người cao niên chúng mình là:

- 1/ Nhồi máu cơ tim (Heart Attack);
- 2/ Ung Thư (Cancer);
- 3/ Tai biến mạch máu não (Stroke);
- 4/ Chứng lú lẫn (Alzheimer's Disease).

Không kể theo thứ tự và sử dụng tiếng Anh, chúng ta có thể dùng chữ CASH để nhớ. Cash là tiền mặt, vì bị một trong tứ ác thăm viếng là tổn tiền lâm. C.A.S.H. thay cho Cancer, Alzheimer, Stroke, Heart attack. Không biết bạn thì sao, chứ tôi sợ nhất là liệt và lẫn, tức là stroke và Alzheimer's disease, vì thường nó tạo một gánh nặng rất lớn cho gia đình. Những chứng mà người cao niên hay gặp là mất lạng, tai lạng, răng lung lay, gỏi lỏng lẻo là những điều quá nhỏ so với lẫn và liệt. Nhìn một người trước đây LÃM LIỆT, mà ngày nay thành Lẫn Liệt thì thật đáng buồn phải không bạn.

Ngoài tứ ác kể trên, bệnh tiểu đường và bệnh đường hô hấp cũng sát hại nhiều người trên thế giới.

Hiện nay, bệnh tim mạch vẫn là sát thủ số một, nhưng đã có tiên đoán là vài thập niên tới, ung thư sẽ lên hàng đầu, vượt hơn nhồi máu cơ tim. Sẽ bớt người bị bệnh tim, bớt bị Heart attack vì người ta biết thay đổi nếp sống, ăn uống chú trọng phần dinh dưỡng lành mạnh, chịu khó tập thể dục nhiều hơn. Nhưng ung thư vẫn còn là một bí hiểm, vẫn còn hành hại con người nhiều năm sau này nữa. Các nhà khoa học, y học đang tìm cách ngăn ngừa căn bệnh quái ác này.

Ăn

Bí quyết An Khang đầu tiên là Ăn vì “thực vi tiên”, và “có thực mới vực được đạo”.

Chúng ta cần ăn thông thả, nhai thật kỹ, thật nhuyễn thức ăn trước khi nuốt để bao tử không phải làm việc nhiều. Thức ăn được nhai kỹ dễ tiêu, và cơ thể tận dụng được mọi chất bổ dưỡng của thức ăn. Đừng ăn quá no, ăn chừng 80% thì tốt hơn. Ăn ít một chút, cơ thể được khoan khoái, tuổi thọ được kéo dài. Bộ tiêu hóa người già thường yếu, nên người cao niên có thể ăn 4, 5 bữa ăn nhỏ trong ngày. Ăn gà, gà lôi (turkey), cá nhiều hơn thịt heo, thịt bò. Thịt bò, heo không nên ăn quá 8 oz mỗi tuần. Nên ăn cá 2,3 lần mỗi tuần, mỗi lần ăn miếng cá bằng bàn tay duỗi ra của mình. Ngoài protein, cá cho chúng ta một loại chất béo gọi là OMEGA-3 FATTY ACIDS (O3FA). Chất này làm giảm nguy cơ bệnh tim. Hiện nay, người ta cho rằng O3FA còn giảm sự quá kích động của hệ thống miễn nhiễm (overactive immune system) vì vậy ăn cá có thể giảm hội chứng viêm (inflammation syndrome), giảm dị ứng, suyễn, mề đai và những chứng autoimmune disorders.

Trứng gà chứa nhiều chất bổ dưỡng, chúng ta có thể ăn 2,3 trứng mỗi tuần. Ăn gạo nên dùng gạo lứt, hay gạo Basmati. (xin đọc thêm bài Com Gạo trong tác phẩm Bên Ấm Trà).

Ăn nhiều rau trái, đậu, hạt. Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA) khuyên chúng ta ăn ít nhất 5 phần (servings) rau trái mỗi ngày. Rau cải, trái cây, đậu hạt cung cấp cho chúng ta micronutrients (phytonutrients, phytochemicals...) tạo sinh lực cho chúng ta. Ăn một nắm hạnh nhân giữa 2 bữa cơm

là một thứ snack rất tốt. Rau thơm và gia vị cũng chứa nhiều micronutrients có tính chống oxyt hoá (antioxidants).

Phytonutrients giúp 4A-B-C (antioxidant, anti-inflammatory, antibacterial, antiviral, boosting immune system, cellular repair), nghĩa là chống oxyt hoá, chống viêm, kháng trùng, kháng siêu vi trùng, nâng đỡ hệ thống miễn nhiễm, chữa trị tế bào. Nên nhớ là rau trái màu càng đậm thì càng có nhiều phytonutrients hơn.

Không nên bỏ qua bữa ăn sáng. Bữa ăn sáng cho chúng ta sinh lực làm việc tới trưa mà không khiến mình phải ăn vặt những món có quá nhiều đường hay chất béo bán ở máy vending machine. Hãy nghĩ coi, chúng ta ăn tối hồi 8 giờ tối, đến 8 giờ sáng hôm sau là đã 12 tiếng đồng hồ rồi, đường trong máu đang xuống thấp, mà nếu đợi thêm 4 tiếng đồng hồ nữa, cơ thể chúng ta có thể không chịu nổi. Hội Tim Hoa Kỳ (American Heart Association: AHA) trong khóa họp năm 2003 cho biết một điều mới nghe rất lạ tai là người bỏ ăn sáng dễ bị béo phì và hay bị tiểu đường hơn người có thói quen ăn sáng. *International Journal of Food Science and Nutrition* khuyên chúng ta ăn sáng với ngũ cốc (cereal) và chất đạm (protein), họ cho là ăn như vậy, chúng ta thấy sáng khoái về thể xác và tinh thần. Trẻ con được cho ăn sáng sẽ tỉnh táo hơn, chú ý hơn, học và làm bài tập sáng suốt hơn. Chúng ta có thể ăn cháo kiểu mạch (oat meal) với ruốc (thịt chà bông), có thể thêm ít trái cây khô như blueberries, cùng mixed nuts xay nhỏ. Ăn với mật ong trộn với bột quế cũng là cách trở bữa.

Mỗi buổi sáng ăn tô cháo oat,
Rồi nhâm nhi một cốc nước trà
Giữ lòng thanh thản, ôn hòa
Thầy lang không phải đến nhà thăm ta.

Ngày không làm việc, chúng ta có thể bỏ ăn sáng mỗi tuần một lần cho cơ thể được nghỉ ngơi. Sáng Chúa Nhật, chúng ta có thể nhịn ăn, để có thì giờ tĩnh tâm, tĩnh nguyện trước khi đi nhà thờ, đi chùa hay đi thờ phượng. Tuy nhiên, nếu thấy đói thì không nên nhịn ăn.

Vệ sinh Tốt cho Thực phẩm (lấy từ internet):

www.refugees.org/uploadedfiles/Participate/National_Programs/Nutrition/Nutrition-Vietnamese.pdf

- Luôn rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi bạn nấu ăn hay dùng bữa.
- Rửa trái cây và rau cải trước khi ăn.
- Giữ thịt sống và hải sản chưa nấu cách xa các thực phẩm khác.
- Cất giữ các sản phẩm của sữa bò, thịt và hải sản trong tủ lạnh.
- Sau khi nấu thức ăn, hãy rửa sạch quày nhà bếp, thớt bằng xà phòng và nước.
- Đừng để thức ăn đã nấu ở ngoài trên quày lâu hơn hai giờ.
- Cất giữ thức ăn còn dư bằng hộp chứa bít kín trong tủ lạnh hay tủ đông lạnh.
- Vệ sinh tốt trong việc giữ thực phẩm và nấu ăn giúp gia đình bạn tránh khỏi bệnh vì ăn nhầm thực phẩm đã bị hư.

Trước khi ăn, nên dùng mắt quan sát, dùng mũi để ngửi và nhận định xem thức ăn có bị hư hay không. Cơ thể con người cũng như nhiều giống thú, Thượng Đế tạo mắt, mũi, mồm gần nhau để giúp đỡ nhau. Nhất là cái mũi, ai cũng có cái “mũi nhòm mồm”, giúp đánh hơi, đánh mùi thức ăn, phân biệt thức ăn nào hay thì ăn, thức nào hại, hoặc đã bị hư thì bỏ.

Người Nhật rất quan tâm đến thức ăn, họ phân biệt thực phẩm lành mạnh và thực phẩm không lành mạnh. Từ ngữ trong tiếng Anh là: Functional food and non-functional food. Những thức ăn lành mạnh giúp chúng ta bảo tồn, cải thiện sức khỏe, giúp chúng ta phòng chống được bệnh tật, làm giảm hội chứng biến dưỡng (metabolic syndrome), hội chứng viêm (inflammation syndrome), giúp tăng tuổi thọ, tạo cảm giác an Khang.

Nhiều người, như Bác sĩ Andrew Weil, đề nghị những thức ăn chống viêm (anti-inflammatory diet) toàn là những thức ăn lành mạnh. Quý vị có thể vào mạng để xem hình kim tự tháp thức ăn lành mạnh này:

www.drweil.com/drw/ecs/pyramid/press-foodpyramid.html

Ăn là nhận thức ăn vào, nếu nhận vào mãi mà không cho ra, là bị bí, bị bón. Đi tiêu được đều đặn mỗi ngày cũng là một thứ khoái phải không bạn? Táo bón có thể gây chết người. Việc này đã xảy ra ở nhà thương tâm thần. Người bệnh uống thuốc về tâm thần dễ gây ra táo bón, nhiều người không đi tiêu trong nhiều tuần lễ. Nếu không được giải quyết kịp thời, người bệnh có thể bị thối ruột, lũng ruột, nhiễm trùng và chết.

Sản phẩm nông nghiệp hữu cơ (organic produce)

Khi ăn những sản phẩm nông nghiệp như rau trái hạt đậu, ngày nay nhiều người thích dùng loại hữu cơ tức là những sản phẩm không dùng phân bón hóa học, không xịt thuốc trừ sâu rầy (vì những chất này có hại cho sức khỏe). Tuy nhiên, vì giá cả của những sản phẩm hữu cơ khá đắt, nên nhiều người ngần ngại khi mua. Để tiết kiệm, chúng ta có thể tìm hiểu những thứ nào ít bị nhiễm độc nhất, an toàn

khi dùng sau khi rửa kỹ lưỡng với nhiều nước. Có 11 loại không cần mua hữu cơ:

1. Măng tây (Asparagus),
2. Trái bơ (Avocados),
3. Chuối (Bananas),
4. Broccoli,
5. Cải bắp (Cabbage),
6. Bắp (Corn)
7. Kiwi,
8. Xoài (Mangos),
9. Củ hành (Onions),
10. Trái thơm (Pineapples),
11. Đậu (Peas)

Trong khi đó, 12 thứ sau đây nhiễm những chất hóa học rất dễ, nên chịu khó tốn tiền mua loại hữu cơ:

1. Táo (Apples)
2. ớt bẹ (Bell Peppers)
3. Cần tây (Celery)
4. Anh đào (Cherries)
5. Nho (Grapes)
6. Nectarines
7. Đào (Peaches)
8. Lê (Pears)
9. Khoai tây (Potatoes)
10. Raspberries
11. Spinach
12. Dâu (Strawberries)

Ngủ:

Sau ăn, thì phải nói đến ngủ. Ăn và ngủ là hai nhu cầu quan trọng của đời sống. Câu ca dao nói lên điều này:

*Ăn được, ngủ được là tiên,
Không ăn không ngủ là tiền mất đi.*

Cơ thể chúng ta cần phải ngủ, từ 5-10 tiếng đồng hồ mỗi ngày, để bồi dưỡng cơ thể. Mất ngủ hay thiếu ngủ có thể làm giảm trí nhớ, học chậm, và óc lý luận bị suy kém... Nhiều người lớn tuổi lại hay buồn ngủ không đúng chỗ, như đang họp hành hay đang lái xe. Mỗi năm, người ngủ gục khi lái xe gây ra 100 ngàn tai nạn, 1500 người chết và hàng vạn người bị thương.

Hội National Sleep Foundation khuyên chúng ta nên ngủ trưa độ 15-20 phút để lúc thức dậy được tỉnh táo làm việc. Muốn ngủ được ngon thì không nên để lòng lo nghĩ, buồn phiền, áy náy, mà cần lòng thanh thản. Cần chuẩn bị tâm ngủ vì nhiều người lên giường với cái tâm ... thức. Cái tâm THỨC sẽ lan man nghĩ về:

T: tiếc nuối quá khứ, tiếc hối lời nói, việc làm không hay, không khéo của mình.

H: hờn giận ai đó.

U: uất ức về một điều gì đó.

C: chờ chực chuyện chưa xảy ra.

Nên nhớ “troubled mind cannot sleep”. Nhớ rằng ngay giờ phút nằm trên giường này là quan trọng, là hiện thực. Những hồi tiếc quá khứ là những bóng ma trôi, đừng để nó ám ảnh chúng ta; những lo lắng tương lai là ảo vì không chắc nó sẽ xảy ra như chúng ta tưởng tượng. Đọc sách, đọc Kinh Thánh, cầu nguyện, hô hấp chậm đều sâu có thể giúp

dễ giấc ngủ. Nằm hô hấp dễ giấc ngủ, nghĩ rằng: thở ra phiền não, hít vào bình an. (PIPO: peace in, problem out). Sau một đêm ngủ ngon, nhiều khi sáng thức dậy chúng ta nhận ra nhiều nan đề như đã được giải quyết.

Trước khi vào giường ngủ, chúng ta nên xoa chân cho ấm, Bàn chân là nơi bị bỏ quên nhất. Người lớn tuổi bàn chân hay bị lạnh vì máu tuần hoàn đến bàn chân bị yếu đi. Mỗi ngày nếu chúng ta để chút thì giờ xoa bóp bàn chân thì rất lợi ích. Ban đêm, xoa chân ấm thì dễ ngủ. Buổi sáng, khi thức dậy, cái đầu thường bị lạnh, chúng ta nên xoa đầu, xoa mặt cho được tỉnh táo để có thể đương đầu với những thách thức, đối diện với những khó khăn trong cuộc sống. Mùa Đông, trời lạnh, nhiều người chân mang vớ và đầu đội mũ ni thì dễ ngủ hơn.

Không khí chúng ta thở:

Sau ăn và ngủ là thở. Khi không gặp trở ngại thì ít ai nghĩ tới thở vì nó dễ dàng, tự nhiên, và không mất tiền mua. Khi chúng ta bị bệnh về đường hô hấp như suyễn hay sung phổi thì mới thấy nó quý và quan trọng.

Chúng ta hít thở thường xuyên, hít thở hoài, mỗi phút có đến 20 lần, mỗi giờ trên 1000 lần, thử tính xem chúng ta phải hít vô thở ra bao nhiêu lần trong một ngày. Vì phải thở liên tục, nên chúng ta nên tìm nơi không khí ít bị ô nhiễm mà cư ngụ. Không di chuyển được thì nên thường vào công viên, vườn thảo mộc để thở cho thoải mái, để phổi và huyết mạch được thanh lọc.

Không khí có nhiều bụi bặm, khi chúng ta thở, bụi, vi trùng, siêu vi khuẩn (virus) thường bám vào niêm mạc mũi và cổ họng chúng ta, dễ gây cảm cúm, và bệnh đường

hô hấp. Buổi chiều đi làm về hay tối trước khi ngủ, ta nên dùng nước muối súc miệng và lấy Qtips nhúng nước muối quậy chùi 2 lỗ mũi.

Chúng ta thường thở rất cạn cợt, không sử dụng hết 2 lá phổi. Nên thở chậm, đều, sâu, hút vô thông thả để nhiều dưỡng khí (oxygen) vào máu và thở ra để than khí (CO2) được tống ra khỏi cơ thể chúng ta. Có thể tưởng tượng khi thở mình thổi phồng 2 cái bong bóng trong lồng ngực. Tưởng tượng chúng ta hít vào sinh lực, thở ra phiền não. Hô hấp ở con người vừa có ý thức vừa vô ý thức. Không cần chú ý, không cần cố gắng, chúng ta vẫn thở, đó là hô hấp vô ý thức. Khi mình để ý, tập trung vào hơi thở, điều khiển cho nó dài hơn, chậm hơn là hô hấp có ý thức. Hô hấp có ý thức có lợi cho sức khỏe, giúp cho tim làm việc tốt hơn, cho thân thể được thư giãn hơn, cho tâm trí thanh thản hơn. Môn Taichi dạy chúng ta hô hấp sao cho đạt đến tình trạng sâu, dài, đều, im, thoải mái tự nhiên.

Có thể kết hợp hô hấp và Kegel exercises: từ từ phình bụng ra và nhú hậu môn khi hít hơi sâu vào phổi (nhớ mở ổ gà ở cổ họng, bằng cách có cảm tưởng là không khí cứ tiếp tục vào phổi); từ từ ép bụng và buông xả hậu môn khi thở ra. Cách này giúp cho các cơ vùng hội âm được khỏe mạnh, để đỡ ... đái són.

Dr. Andrew Weil (Tucson, Arizona) hỏi người bạn bác sĩ về bí quyết sức khỏe sung mãn ở tuổi trên 80, thì người bạn vạch áo chỉ vào ngực mình và nói: Hô hấp đúng cách (chậm đều sâu).

Tôi mừng khi bạn cho biết ý định bỏ hút thuốc lá, cái thú vui mà bạn bệnh vực nó từ bao năm nay, vì bạn xem nó như một thứ “yên sĩ phi lý thuần”. Tội gì mà phải hành hạ 2 buồng phổi của mình phải không bạn? Người vô tội xung quanh mình, nhất là vợ con, cháu mình hít hơi thuốc nhả ra còn bị tai hại hơn chính mình nữa. Hút thuốc lá gây

ra bệnh tật, tàn phế và chết. Viết theo tiếng Anh thì có 3 chữ D (smoke causes Disease, Disability, and Death). Hơi khói thuốc có thể gây cái chết của trẻ sơ sinh (Sudden infant death syndrome) nữa. Người đang hút thuốc, lượng C-reactive protein (CRP) cao. Đây là dấu chỉ hội chứng viêm trong cơ thể và ung thư phổi bắt nguồn từ đây. Người bỏ thuốc lá ít lâu, CRP trở lại bình thường.

Bạn hỏi bí quyết cai thuốc ư? Tôi xin nhắc lại bạn công thức cai thuốc lá mà tôi có lần nói đến mà bạn không chú ý. Bạn viết chữ **SMOKES** ra theo 6 chữ cái S.M.O.K.E.S. theo hàng dọc:

S: start right now (bắt đầu ngay đi).

M: medicine, nghĩa là nếu cần thì xin bác sĩ thuốc trợ cai như Welbutrin, hay thuốc dán Nicotine patch..

O: openness nghĩa là nói cho người thân mình biết để họ giúp đỡ mình trong việc cai.

K: kick off nghĩa là can đảm quăng đi thuốc lá, quẹt, cái gạt tàn thuốc, tránh những hình quảng cáo thuốc lá (những hình quảng cáo này vẽ những người đang hút thuốc nam thì hào hùng, nữ thì xinh xắn, nhưng hãy tưởng tượng 20, 30 năm sau, lá phổi của họ sẽ ra sao).

E: enjoy your breath, your meal vì sau khi cai, lá phổi lành mạnh lại và khẩu vị trở lại (người hút thuốc nặng thường ăn không ngon, bạn nhớ câu “thực bất tri kỳ vị” không?).

S: Save your money and your lungs: “nhịn thuốc mua trâu” đó bạn. Áp dụng câu này ngày nay là “nhịn thuốc lá mua xe hơi” phải không?

Hoạt động thường ngày

9 Lợi Ích của thể dục:

Chín lợi ích này xếp theo thứ tự mẫu tự ABCDEFGHI.

A: Arthritis: thể dục làm giảm đau và biến hình của bệnh thấp khớp.

B: Bone: thể dục giúp cho bộ xương khỏe ra, làm xương đặc hơn (density), nhất là xương sống và xương háng. Người tập một thời gian đỡ bị gãy xương.

C: Cardiac: tập thể dục thường xuyên (đừng thái quá) ít bị heart attack.

D: Depression: tập thể dục làm cho chúng ta cảm thấy khoan khoái, đỡ bị trầm cảm.

E: Energy: tập thể dục làm tăng kích thích, số lượng của mitochondria (lò nhiệt năng của tế bào cơ bắp), nhờ vậy người tập cảm thấy nguồn sinh lực dồi dào).

F: Fall: tập thể dục làm mạnh chân, giúp sự thăng bằng, nhờ vậy đỡ té hơn.

G: Girth: tập thể dục làm tan mỡ ở bụng. Không còn mang “thùng nước lèo” là đỡ nhiều thứ bệnh về Hội Chứng Biến Dưỡng.

H: Hypertension: tập thể dục giúp kiểm soát được huyết áp.

I: Insulin: tập thể dục giúp chúng ta dùng được insulin vì nó trở thành nhạy cảm hơn, không còn lãnh cảm như thời ăn không ngồi rồi trước kia nữa. Insulin mà bị lãnh cảm, vô hiệu thì chúng ta bắt đầu bị bệnh tiểu đường.

Dinh dưỡng và vận động là 2 phương cách để ngăn ngừa và điều trị khi tình trạng các bệnh biến dưỡng còn nhẹ. (Khi nặng hơn phải dùng thuốc). Ông Jack LaLanne, năm nay 95 tuổi (sinh năm 1914) vẫn còn khỏe mạnh. Ông cho biết bí quyết để sống khỏe kiện trong tuổi già: **“ăn uống đúng, vận động đều, có mục đích và thách thức trong đời sống. Vận động là vua, dinh dưỡng là hoàng hậu. Ghép chúng lại là bạn có một vương quốc.”** (You’ve got to eat right, exercise and have goals and challenges. Exercise is king; nutrition is queen. Put’em together and you’ve got a kingdom!) Từ nhiều năm ông ta tập thể dục hai tiếng đồng hồ mỗi ngày. Chúng ta chỉ cần tập trong 30 phút mỗi ngày cũng đủ tốt cho sức khỏe.

*Dinh dưỡng là hoàng hậu
Vận động: chính quân vương
Phối hợp hai thứ lại
Như sống tại thiên đường.*

Tập thể dục độ 30 phút mỗi ngày. Trẻ tập tạ, già tập đi. Người trẻ cần tập gân bắp, cần tập đôi tay cho mạnh để khiêng mang xóc vác, người già cần tập đôi chân để đỡ bị té. Đi bộ rất có lợi cho người cao niên. Đi chậm, đi nhanh tùy ý. Ai cũng đi bộ được, đi bộ không cần dụng cụ, không tốn tiền bảo trì cặp giò (chỉ cần tốn tiền mua đôi giày tốt), thực hiện được dù môi trường, thời tiết nào.

Dù tập gì, chúng ta cũng nhớ đến giai đoạn làm nóng máy (warm-up) khi bắt đầu và giai đoạn làm nguội máy (cool-down) trước khi chấm dứt. Hai giai đoạn này kéo dài 2-3 phút mỗi giai đoạn, còn giai đoạn chính kéo dài 25 phút.

Bơi lội là môn thể dục rất tốt, vì tác động toàn diện trên cơ thể. Người lớn tuổi chỉ nên bơi lội kiểu ếch nhái để ít tốn

sức. (Tôi muốn nói đến breaststroke swimming. Người miền Nam kêu là lội ếch, người Bắc gọi là bơi nhái). Bà Bác sĩ ĐTN, cựu giáo sư trường Y Khoa Sài Gòn, năm nay ngoài bát tuần. Hồi 65 tuổi, Bà bị bệnh tim (suy tim, hở van tim, loạn nhịp tim..) và bệnh tuyến giáp trạng nhiều năm. Bà đã bơi nhái mỗi ngày cùng tập thể dục dưới nước (hydrotherapy) một thời gian. Bà thấy sức khỏe được cải thiện, khi làm lại các thử nghiệm thì thấy rất lạc quan. Bà đùa rằng người ta thì thiên hành, còn bà thì “thiên bơi” vì Bà bơi chậm và kết hợp với hô hấp chậm, đều, sâu.

Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health) đề nghị 4 loại tập thể dục cho người cao niên:

1. tập sức (strength exercises)
2. tập thăng bằng (balance exercises)
3. tập dãn (vươn, rướn) (stretching exercises)
4. tập dai sức (endurance exercises)

Khám sức khỏe để biết tình trạng tim của mình có thích hợp với môn thể dục thể thao mình đang tập hay không. Nên tránh những môn thể thao làm cho mình quá mệt. Không ít người đánh tennis ngã ra chết tại sân chơi. Tập thể dục nhẹ nhàng như bơi lội, đi bộ, tập Taichi, tập Dịch Cân Kinh đều có kết quả tốt. Sau một thời gian, cơ thể như tự điều chỉnh, tự chữa bệnh vậy. Bí quyết là kiên trì, bền lòng, bền chí. Phương châm “từ từ và đều đều” nên là câu tâm niệm, nhất là ở tuổi cao niên như chúng mình.

Một tin vui giữa giờ hoàng hôn:

Người càng già thì tế bào não càng từ teo tóp tới ...tiêu từng, vì vậy người cao niên thường không nhạy bén mà thành lờ quờ vì chức năng nhận thức (cognitive function) bị xuống dốc, hay bị lạc đường, khó định hướng vì spatial memory bị hư.

Có những nghiên cứu từ viện đại học Illinois, Hoa Kỳ thấy rằng thể dục làm bộ phận Hippocampus trong não tăng thể tích do tế bào mới được sanh ra, tế bào cũ không bị teo tóp, một loại protein gọi là BDNF (brain-derived neurotrophic factor) tăng thêm, giúp sinh tế bào mới và giúp sự liên lạc giữa các tế bào (synapses) tốt hơn, nhờ vậy người năng tập thể dục có thể học và nhớ môn học mới. Đây có phải là tin vui cho những ai muốn trí não (một vật quý báu hơn vàng, ngọc) không trở thành vô dụng.

Thú tiêu khiển

Thú tiêu khiển lành mạnh là những trò chơi, không phải việc làm hằng ngày, giúp chúng ta thư giãn, cho chúng ta những giây phút thoải mái trong tâm hồn. Như ca hát, coi kịch, chơi đàn, chơi ô chữ, coi chim chóc (bird watching), đi bộ trong công viên, chơi cờ, đọc sách, viết sách, học ngoại ngữ... Trò tiêu khiển giúp chúng ta vui sống hơn và nếu có bệnh thì bình phục nhanh hơn. Người cao niên không nên để quá nhiều thì giờ xem TV, nên có thú tiêu khiển lành mạnh để giúp mình vận động và tiêu bớt calori. Ai có thú tiêu khiển là sống thêm một đời sống mới, họ không thấy phí thì giờ, vì lúc chơi, thời gian như ngừng trôi.

Nguyễn Công Trứ nói: **Nếu không chơi thiệt ấy ai bù.** Nhưng chúng ta cần chọn thú chơi lành mạnh. Chơi những thú thanh tao như Cầm Kỳ Thi Họa, tránh thú sa đọa Tỉu Sắc Tài Phiến. Nằm võng đọc sách vừa là một thú tiêu khiển phong lưu, vừa là cơ hội để thu thập biết bao kinh nghiệm của tiền nhân và của người đương thời:

*Để giờ đọc sách cổ kim,
Đó là bí quyết đi tìm khôn ngoan.*

Du lịch: 1 cách cho người về hưu vui hưởng tuổi vàng.

Hiện nay, ngành du lịch kết hợp với công tác tình nguyện (voluntourism) đang phát triển mạnh và ngày càng được nhiều người ưa chuộng. Theo cuộc thăm dò mới đây của *msnbc.com* và *Condé Nast Traveler* thì hơn phân nửa (55%) những người được phỏng vấn cho biết là họ có ý thích muốn tham dự một cuộc nghỉ hè kết hợp với công tác tình nguyện.

Ánh Sáng

* Người dân Florida không quý ánh sáng vì có quá nhiều, chứ nhiều nơi khác người ta thích thấy ánh mặt trời lắm. Bà con bên Bỉ của tôi nghĩ tới Florida là nghĩ tới ánh nắng rực rỡ. Người thiếu ánh sáng, ánh nắng dễ bị trầm cảm, chứng SAD (season-affected depression) hay xảy ra ở những xứ thuộc vùng hàn đới. Thiếu ánh nắng là thiếu vitamin D, dễ gây ra nhiều bệnh ung thư...

* Ta cần ra ánh sáng, ánh nắng, nhưng đừng quá nhiều. Phơi 15 mỗi ngày cũng đủ. Thoa kem spf (sun protection factor) ít nhất 15 trở lên, cần mua loại bảo vệ sự tàn phá của tia cực tím cả A và B. Mặc quần áo khi ra nắng.

* Ta tránh phơi nắng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều vì khoảng thời gian này tia cực tím (Ultraviolet: UV) rất mạnh. Tia cực tím có 2 loại: A và B. Tia B (UVB) phá hủy trực tiếp DNA của tế bào da phía trên cần để gây ung thư da loại Basal Cell Carcinoma và Squamous Cell Carcinoma. Tia A (UVA) phá gián tiếp DNA tế bào của tầng sâu của da, gây ra Melanoma. Để ý thường xuyên nốt

ruồi (mole), coi có biến đổi gì không. Khi thấy nó thay đổi hình dáng, màu sắc, lớn nhanh.. thì tới bác sĩ chuyên da liễu ngay để coi có phải ung thư da (malignant melanoma). Trong tiếng Anh, người ta thường dùng ABCDE để dễ nhớ khi muốn nhận ra ung thư từ nốt ruồi:

- A:** Asymmetrical skin lesion: nốt ruồi không cân xứng
- B:** Border of the lesion is irregular: chu vi không đều
- C:** Multiple Colors: nhiều màu sắc
- D:** Diameter: đường kính hơn 6 ly mét thường là ung thư
- E:** Enlarging: phát triển nhanh.

* Người lớn tuổi vì mắt không còn tinh anh nên cần đủ ánh sáng trong nhà, để tránh những rủi ro, nhất là buổi tối nên đốt đèn đêm (night light). Cầu thang lên xuống cần phải sáng.

Nước

Cần uống 6-8 ly nước mỗi ngày (1.5 – 2 lít) để tế bào được tươi nhuận, để tim, gan, óc, thận làm việc dễ dàng. Uống 1 ly nước lã khi thức dậy vào buổi sáng vì chúng ta bị mất nước cả đêm qua mồ hôi, qua đường tiểu, qua hơi thở.

Cà phê: 1-2 ly mỗi ngày giúp mình phấn chấn, mở mắt vào buổi sáng, người huyết áp thấp uống cà phê có thể tăng huyết áp. Trà uống lúc ăn, sau bữa ăn giúp tiêu thực. Những năm gần đây, thực phẩm xuất cảng từ Trung Quốc bị tẩy chay vì họ làm cầu thủ, mất vệ sinh, nên nhiều người không dám uống trà nữa. Tuy nhiên trà làm từ Đài Loan và từ Nhật chúng ta có thể tin tưởng hơn. Người Nhật hay uống trà xanh với gạo rang (huyền mẽ trà).

Người lớn tuổi thường thích có canh, súp trong bữa ăn, nên húp canh, súp trước (canh trước, cơm sau) để nó lót dạ, giống như warm up.

Các loại nước ngọt như Coca Cola, Coke, Pepsi, Sprite thường được gọi là soda, pop, cola, soft drink.. là những thức uống không lành mạnh vì có quá nhiều chất đường. Ngay cả loại làm với đường hóa học cũng không lành mạnh. Đường saccharin có thể gây ung thư. Đường Aspartame làm lên cân.

Vấn đề đường khá quan trọng, nên tôi nghĩ rằng nói lại, nói thêm cũng không phải là vô ích. Cho trẻ con uống nhiều nước ngọt không những chúng dễ hư răng, không còn chỗ trong bao tử chứa chất bổ dưỡng, dễ bị béo phì, sớm bị bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch.

Nhắc lại, khi đường vào trong máu, tụy tạng (pancreas) tiết ra insulin, insulin có nhiệm vụ đưa glucose vào trữ trong tế bào để từ từ dùng về sau. Khi máu có quá nhiều đường, một số lượng lớn insulin được phóng ra, đưa đến tình trạng hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu nên sức chống lại sự nhiễm trùng giảm đi. Một mặt khác, insulin trở nên suy yếu, khả năng quản trị glucose không ngon lành nữa, glucose trở nên “lòn mất”, từ y học gọi là insulin resistance. Đường dư thừa được trữ dưới dạng chất béo, làm cơ thể lên cân và nguy cơ bệnh tim mạch cũng như ung thư cũng tăng theo.

Nước ngọt được bơm hơi (carbonated beverage) chứa chất phosphoric acid, có thể làm mất calcium, đưa đến chứng loãng xương (osteoporosis). Caffeine trong nước ngọt

ngoài việc làm mất calcium, còn tăng sự kích thích, làm tâm trí căng thẳng và gây chứng mất ngủ.

Đi tiểu cần được thông: cần uống đủ nước thì đi tiểu mới thông. Các ông già tiểu lắt nhắt không thông coi chừng bị vấn đề về tuyến nhiếp hộ (prostate gland). Người cao niên, đặc biệt các bà sanh nhiều, hay bị tiểu són. Phương pháp tập nhú hậu môn, gọi là Kegel's exercises, giúp cơ vòng hội âm mạnh, sẽ chữa trị được chứng này.

Giữ lòng thanh thản

Để giữ lòng thanh thản, chúng ta lắm lúc hãy bắt chước con khỉ khôn ngoan che mắt, che tai, che miệng, đối với chuyện thị phi của thiên hạ, không thèm Ngó, không thèm Nghe, không thèm Nói. (3 chữ N: ngó, nghe, nói).

Nghĩ đến những tánh TÍCH cực như: Tha thứ, Iêu thương, Cảm thông, Hân hoan. Bỏ qua những tánh không phải là TÍCH cực như: Tự ái, Ích kỷ, Cố chấp, Hờn giận.

Người già thường Lò Quờ: 5 **L**ờ và 3 **Q**ờ. 5 **L** là **l**ãng tai, **l**àng mắt, **l**ung lay hàm răng, **l**ổng lẻo đầu gối, **l**ẫn trí. 3 **Q**u là hay **Q**uỵ (té), hay **Q**uên và hay **Q**uạu. Người hay quạu, hay nổi nóng, hay giận dữ, nên học cách chế ngự cơn giận vì giận dữ, sôi máu có thể bị heart attack, hay tai biến mạch máu não. Để kiểm chế cơn giận có 5 bí quyết, theo chữ A.N.G.E.R.:

A: air. Khi bị chọc giận, hãy nhớ thở không khí chậm, đều, sâu.

N: non-violence. Hãy tâm niệm dù có giận đến mấy, ta vẫn giữ tinh thần bất bạo động.

G: go away. Đi chỗ khác, tránh nơi chốn, môi trường làm mình nổi giận.

E: ease, take easy. Thư giãn. Đừng nắm tay lại, mà hãy buông xả. Đừng mím môi, đừng nghiến răng...

R: rational. Lý luận bên vực, bào chữa cho người kia về những lời nói, thái độ không hay làm mình giận. Như thấy xe chạy nhanh qua mặt xe mình, thì hãy biện hộ cho người lái có lẽ có chuyện khẩn cấp gì đó.

Giữ Lòng Thanh Thản

惡人罵善人 Ác nhân mạ thiện nhân
善人總不對 Thiện nhân tổng bất đối
善人若還對 Thiện nhân nhược hoàn đối
彼此無智慧 Bỉ thử vô trí tuệ
不對心清涼 Bất đối tâm thanh lương
罵者口熱沸 Mạ giả khẩu nhiệt phí
正如人唾天 Chính như nhân thóa thiên
還從己身墜 Hoàn tùng kỷ thân trụ
我若被人罵 Ngã nhược bị nhân mạ
佯聾不分說 Dương lung bất phân thuyết
譬如火當空 Thí như hỏa đương không
不救自然滅 Bất cứu tự nhiên diệt
嗔人亦如是 Sân nhân diệc như thị
有物遭他熱 Hữu vật tao tha nhiệt
我心等虛空 Ngã tâm đẳng hư không
聽彼翻唇舌 Thính bỉ phiên thân thiệt

Kẻ dữ mắng người hiền
Người hiền không đáp trả
Nếu cãi vã lại liên
Đôi bên cùng đại cả.

Ai nhịn thì thanh thân
Ai chửi chỉ hoài hơi
Khác nào phun lên trời
Nước bọt rơi xuống mặt.

Khi bị người ta chửi
Cứ giả điếc làm thính
Lửa cháy không thêm củi
Sẽ tắt bất thành linh.

Người giận cũng như vậy
Gặp bởi là lửa lan
Hãy giữ lòng trống rỗng
Để mặc ai nói càn.

Châu Sa dịch (từ Minh Tâm Bảo Giám)

5 Thông và 5 Tránh:

Bạn hỏi tôi bạn nên làm cái gì và tránh cái gì để đường xuống dốc ...chậm chậm. Nên làm cái gì là giữ cho 5 bộ phận được thông. Dựa theo chữ T.H.O.N.G., chúng ta ghi nhớ:

T: tiêu hóa thông

H: hô hấp thông

O: tìm mạch thông (chữ O giống hình trái tim)

N: niệu tiết thông

G: gân cốt thông (không bị cứng khớp, đau khớp)

Cái gì để tránh thì tránh những chất độc cho cơ thể như bạn đã biết rồi là thuốc lá, rượu mạnh, cần sa ma túy, theo tôi còn có 5 điều phải tránh nữa, theo chiết tự chữ T.R.A.N.H. là tránh **thái quá**, tránh **rầy rà**, tránh **ăn không ngồi rồi**, tránh **nản lòng**, tránh tìm **hư danh**.

Thái quá: Cái gì cũng chùng mực, vừa phải là quý. Không ăn quá no, không làm quá sức, không thức quá khuya... Tình cảm cũng không nên thái quá, vì Đông y cho rằng vui quá sẽ hại tim; buồn quá sẽ hại phổi; tức quá sẽ hại gan; sợ quá hại thận kinh; suy nghĩ quá hại tỳ.

Rầy rà: Người hay rầy rà, trách móc sẽ không có bạn. Ngay cả vợ hay chồng, con cháu cũng tránh xa.

Ăn không ngồi rồi: Cơ thể thiếu vận động sẽ yếu nhanh, trí óc thiếu động não mau bị lú lẫn. Nhớ câu “nhàn cư vi bất thiện”.

Nản lòng: người già dễ bị trầm cảm, dễ bị tủi thân nên cần giữ vững tinh thần.

Hư danh: Ở tuổi của mình mà chạy theo danh vọng hão huyền thì khổ lắm phải không bạn?



Thư giãn: tránh stress.

Dùng những cách này để bớt căng thẳng trong đời sống:
T.H.U.G.I.A.N.

T: thái độ đúng rất cần để đối phó với căng thẳng

H: hài hước: thuốc trị căng thẳng hữu hiệu

U: ung ý (ghi lại những điều làm mình ung ý trong đời sống)

G: yếu tố nào Gây căng thẳng (stressors): nhận diện được những gì làm mình bị căng thẳng là giúp mình tránh nó.

I: ý kiến người từng trải

A: ăn chậm một trái táo, hay một củ cà rốt khi bị stress

N: nay, ngay giờ phút này là quan trọng. Tránh ôm gánh nặng của quá khứ và tương lai vào giờ phút này.

Viết theo tiếng Anh, chúng ta có chữ **DESTRESS** để giải quyết căng thẳng:

D: Discover (khám phá, liệt kê những gì làm mình thích thú trong đời sống)

E: Enjoy the NOW (vui hưởng phút giây hiện tại)

S: Smile (cười để bớt căng thẳng)

T: talk to yourself a pep-talk (tự nhủ lời tích cực)

R: respiration: hít vô sâu, thở ra sâu vài lần

E: exercises (tập thể dục)

S: share with your best friends (chia sẻ với bạn bè)

S: stressors: biết được cái gì, hoàn cảnh nào tạo căng thẳng cho chính mình.



VỀ HƯU

Hai người bạn đồng lứa 70 tuổi gặp nhau sau bao năm xa cách vì sau tháng 4-75, một người định cư tại Pháp, người thì tại Mỹ. Người bạn ở Pháp biết được người ở Mỹ vẫn còn đi làm, trong khi đó mình về hưu từ mấy năm nay, ngạc nhiên vô cùng hỏi: “Tới tuổi này mà anh còn đi cày, bộ bị Trời hành hả?” Người ở Mỹ đáp: “Không phải Trời hành đâu, mà là bị Đô vật đó anh!”

Ở Mỹ, tuổi có thể về hưu mà mỗi tháng được một ít tiền từ quỹ An Sinh xã hội của chính phủ là 62. Số tiền nhận được vào tuổi này bị cắt giảm một phần, nên người về hưu trước 65 tuổi gọi là hưu non. Muốn được hưởng trọn, chúng ta phải đợi đến 65 hay hơn nữa. Phần lớn người trung niên đang lúc còn làm việc, thấy nôn nao, trông mau đến tuổi về hưu khi nghĩ đến thời gian nhàn nhã sắp tới, không còn phải vất vả, cực nhọc như trong thời “đua chuột” (rat race). Lúc đó, mình có thể làm bất cứ điều gì mình thích. Chúng ta có thể hưởng các thú vui như người xưa. Xin ghi lại đây như những vang bóng một thời mặc dù những điều này nay đã thành sáo ngữ:

春遊芳草地
夏賞綠荷池
秋飲黃花酒
冬吟白雪詩

Xuân du phương thảo địa
Hạ thưởng lục hà trì
Thu ẩm hoàng hoa tửu
Đông ngâm bạch tuyết thi

Thôi Hiệu

*Cảnh Xuân đẹp dạo quanh,
Ao Hè ngắm sen xanh*

*Thu nhấp chén rượu ấm
Thơ tuyết, chiêu Đông ngâm.*

*

*Mùa xuân cảnh đẹp dạo quanh,
Trưa hè tận hưởng ao xanh sen đây
Thu sang nhấp chén rượu cay
Ngâm câu tuyết trắng tháng ngày mùa Đông.*

Tuy nhiên, chuyện về hưu không đơn giản như nhiều người nghĩ. Có người không thể về hưu được vì không đủ tài chánh, nhất là thời buổi kinh tế đang suy thoái trên khắp toàn cầu, hay vì vợ chưa đủ 65 tuổi để có Medicare, mà mua bảo hiểm sức khoẻ thì rất tốn kém. Có người trở lại làm việc vì thấy buồn chán khi phải ngồi nhà như bất động cả ngày.

Vì vậy, trong vấn đề về hưu thì mỗi người một ...phách!

*Về hưu hay chẳng về hưu.
Suy đi tính lại có điều khó khăn.
Thôi làm thì sợ thiếu ăn.
Nhưng mà chẳng lẽ lã xãng làm hoài?*

Trong tác phẩm “The older the fiddle, the better the tune”, tác giả Willard Scott đã hỏi ý kiến của rất nhiều người về chuyện hưu. Gom những ý trong sách đó, tôi tìm ra 10 điều, hay là 10 bí quyết về chuyện hưu. Để dễ nhớ, tôi dùng những mẫu tự trong chữ R.E.T.I.R.E.M.E.N.T. để nói lên những bí quyết này.

R: Redirect: chuyển hướng. Về hưu là chuyển từ công việc kiếm cơm thành thú tiêu khiển, từ nghề nghiệp thành nghiệp dư. Nhiều người khuyên là không nên chuyển đột

ngọt, mà nên chuyên dần, từ làm trọn thời gian sang bán thời gian, rồi nghỉ hẳn.

E: Enjoy every moment of your life: vui hưởng từng phút giây của đời sống. Thời gian này, chúng ta không còn căng thẳng, không phải vất vả vì miếng cơm manh áo nữa, nên có thể sống nhàn nhã, sống cho mình nhiều hơn. Vui hưởng những thành quả sau bao thập niên lao nhọc là một điều hợp tình hợp lý. Và lại, không ai biết là mình sống được bao lâu nữa. Tử thần có thể mang lưỡi hái, vào xóm tìm thăm mình nay mai.

T: Treasure: kho tàng. Mỗi người cao niên có thể là một kho tàng quý báu cho thế hệ kế tiếp. Sau bao nhiêu năm làm việc, người cao niên đã tích lũy rất nhiều kiến thức, kinh nghiệm, khôn ngoan. Nhiều công ty, xí nghiệp trân quý những người lớn tuổi vì nhận thấy giới này ngoài những đặc tính vừa kể, còn là những người kiên nhẫn, lịch lãm, đáng tin cậy. Nhiều người làm việc bằng trí óc, có thể làm việc rất lâu, có thể đến 80 tuổi nếu trí óc còn minh mẫn, sức khỏe còn khang kiện, và nhất là còn thích thú công việc. Khi tài chánh không còn là mối bận tâm nữa, có những người làm việc thiện nguyện. Họ tìm được hạnh phúc khi giúp đỡ người khác.

I: Improve your life: cải thiện đời sống. Nhiều chỗ hờ, nhiều chỗ thiếu sót trong đời sống của mình cần được cải thiện. Hư trí mà chưa hư trí, chúng ta có thể cải thiện bằng 5 chữ L trong tiếng Anh: LOVE (yêu), LIVE (sống), LEARN (học), LISTEN (nghe), LAUGH (cười). Nếu chúng ta có chương trình cải thiện thì sẽ không bao giờ bị buồn chán. Chúng ta có 100 cuốn sách hay cần đọc, 100 bức tranh đẹp cần thưởng lãm, 100 phim hay cần xem, 100

thắng cảnh* cần du ngoạn, 100 món ăn ngon cần thưởng thức... Chỉ sợ không có thì giờ và tiền bạc thôi. Ngày nay, Internet cung cấp nhiều phương tiện cho chúng ta để tự tra cứu về nhiều phương diện. Vấn đề an ninh hiện nay cũng làm hạn chế việc du ngoạn, du lịch. Không sao. Chúng ta có thể tọa du, hay ngoạn du bằng cách ngồi hay nằm đọc sách hoặc xem phim du lịch.

R: Re-evaluate: tái thẩm định. Thời gian này rất tốt để thẩm định những gì ưu tiên trong đời mình. Có 4 chữ F trong tiếng Anh để mình có thể dựa vào đó suy nghĩ: FAITH (niềm tin về tâm linh), FAMILY (gia đình), FRIENDS (bạn hữu), FUN (niềm vui). Linh hồn của mình sẽ đi về đâu? Nếu chưa bao giờ nghĩ tới, thì đây là thời gian tốt nhất để suy nghĩ. Gia đình phải là niềm vui của mình lúc tuổi già. Có vài bạn bè cùng sở thích để giao du. Tất cả những điều đó mang lại cho mình niềm vui vô giá.

E: Enthusiasm: nhiệt tình. Dù làm việc hay vui chơi lúc về hưu, chúng ta phải có nhiệt tình. Thiếu nhiệt tình trong đời sống là chết chưa chôn.

M: Mending: vá víu lại. Đời sống trước đây của mình thế nào cũng có những điều không hay, không đẹp trong mối tương quan, giống như những chỗ rách, những chỗ rạn, những lỗ hỏng trên tấm vải. Thời gian này, nên tìm cách hàn gắn, vá mạng lại. Làm lỗi thì tìm cách xin lỗi và sẵn sàng tha lỗi cho người khác. Đối với người cao niên, sự bình an và vui vẻ (an lạc) quý hơn sâm nhung quế phụ.

E: Exercise: thể dục. Tuy yếu mấy, chúng ta vẫn tập thể dục mỗi ngày. Đi bộ là phương cách giản dị, tự nhiên, ai cũng làm được miễn là còn đôi chân. Đi bộ nhẹ nhàng cho

khớp xương, làm chậm chứng loãng xương, làm khỏe trái tim. Gan bàn chân của chúng ta có nhiều huyết liên quan đến lục phủ ngũ tạng, nên đi bộ là cách rất tốt để kích thích nội tạng. Tập thành trí óc bằng học một thứ gì mới. Tò mò và hứng khởi trong sự học kích thích tế bào não phát triển.

N: Nutrition : dinh dưỡng. Tìm hiểu thực phẩm để ăn những thức có dinh dưỡng cao. Ai đọc được tiếng Anh, nên đọc quyển “ChefMD’s Big Book of Culinary Medicine” của BS John La Puma, M.D. viết.

T: Tolerance : khoan dung. Càng già càng nên học tánh “xinh xái” để khỏi sôi máu, đứt mạch máu. Càng cao tuổi càng nên tránh giận:

*Cơm ăn mỗi bữa một lưng,
Hơi đâu mà giận người đừng thêm phiền.*

Muốn được lòng thanh thản thì:

*Chuyện lớn làm ra nhỏ,
Chuyện nhỏ làm ra không!*

Đối với người trẻ và người còn đi làm, tôi mong rằng các bạn có thể cần kiệm, để dành tiền cho lúc về hưu. Cần tìm hiểu những chương trình đầu tư nhắm vào sự hưu trí. Đối với người đã hưu, đã “nợ tang bông trang trắng võ tay reo” tôi xin chúc các vị ngàn vạn chữ AN như an khang, an tâm, an lạc, an nhàn và đến cuối cuộc đời được an ... nghỉ.

NSM

Vấn đề về hưu và làm công việc bán thời gian

Nhóm nghiên cứu đã lấy tài liệu của *National Health and Retirement Study* để phân tích các dữ liệu trong thời gian sáu năm về sức khỏe, tình trạng tài chính và qui chế làm việc của 12,000 người, cả đàn ông lẫn đàn bà, ở tuổi từ 51 tới 61 vào năm 1992.

So sánh những hưu viên nghỉ làm việc hẳn với những người trên phương diện chính thức đã nghỉ hưu nhưng trên thực tế vẫn tiếp tục làm việc bán thời gian hoặc tạm thời thì nhóm người sau ít bị mắc tám bệnh sau đây hơn: cao huyết áp, tiểu đường, ung thư, bệnh phổi, bệnh tim, đột quy, các bệnh tâm lý và viêm khớp..

Giáo sư Mo Wang thuộc Khoa Tâm lý Đại học Maryland nói “*Có cả ngàn lý do vì sao làm việc lại tốt cho bạn. Khi bạn làm việc, bạn có lịch trình sắp sẵn mỗi ngày. Bạn có nhiều cơ hội hoạt động thể lực hơn. Việc làm đem lại cho bạn nguồn tài chính, các liên hệ xã hội, cơ hội tương tác và học hỏi nghề mới. Làm việc cũng có thể củng cố lòng tự tin của bạn...*”

Nhưng nếu phải học một nghề mới quá nhiều quá nhanh thì sẽ không tốt cho tình trạng tâm thần của bạn. Những người lớn tuổi khi làm việc trong lãnh vực quen thuộc của mình có tình trạng tâm thần tốt hơn những người phải làm những công việc không thuộc lãnh vực hoạt động đã có trước khi về hưu.

Ông Milner nói “Nghiên cứu mới này chỉ củng cố thêm một số ít điều mà chúng ta đã biết. Nếu bạn tham gia các hoạt động xã hội và có mục tiêu sống, dù là qua một công việc hay một công tác tình nguyện, sức khỏe của bạn và tình trạng tâm thần của bạn cũng khá hơn nhiều so với khi bạn không làm gì cả”.

(For a Healthier Retirement, Work a Little-Jennifer Thomas-10/16/2009)

Những bí quyết làm giảm nguy cơ ung thư (dựa theo tài liệu từ Reader's Digest)

Ung thư không xảy ra một sớm một chiều. Chúng ta thử tìm một số bí quyết để ngăn ngừa bệnh quái ác này không xảy ra.

1. Ăn thường xuyên broccoli, ăn trong súp, ăn như salad. Cần ăn nóng thì nên hấp, không nên dùng microwave vì lò vi-ba sẽ hủy diệt 97% flavonoids là chất chống oxyt hóa làm giảm nguy cơ ung thư.
2. Ăn thêm Brazil nuts. Loại nuts này có selenium cao giúp sửa chữa DNA bị thương tổn, giúp giảm nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt (nhiếp hộ tuyến: prostate gland), ung thư ruột - trực tràng, ung thư phổi...
3. Uống thêm Calcium + Vitamin D để giảm polyps ruột già (polyps để lâu có thể biến thành ung thư.)
4. Ăn tỏi thường xuyên: tỏi tăng cường hệ thống miễn nhiễm, làm giảm ung thư dạ dày.
5. Thử làm món này: đập tép tỏi phi trong 2 muỗng canh dầu olive, đổ một lon cà chua cắt nhỏ (diced tomatoes). Đảo (khèo) cho nóng lên rồi trút lên pasta mà bạn thích (whole wheat pasta là tốt nhất). Chất lycopene trong cà chua làm giảm ung thư ruột, nhiếp hộ tuyến, bàng quang. Dầu olive giúp cơ thể hấp thụ lycopene. Pasta có nhiều fiber giúp bạn bớt ung thư ruột.
6. Mỗi tuần mua một trái cantaloupe, xắt nhỏ để vào tủ lạnh, mỗi sáng ăn vài miếng. Cantaloupe chứa nhiều carotenoids, giúp giảm ung thư phổi.

7. Blueberries được đánh giá rất cao trong việc trung hòa free radicals. Nên ăn nửa chén trái cây vào buổi sáng (có thể ăn với oatmeal hay cereal).
8. Ậ-ti-sô (artichokes) chứa nhiều silymarin giúp giảm ung thư da. Hấp cách thủy 30-45 phút. Ăn không hoặc chấm với dầu olive.
9. Thịt nướng vỉ thường chứa những chất gây ung thư. Nên tránh ăn thì hơn. Nếu như cần phải ăn thì nên ướp và trét sauce dày (thick marinade). Nên dùng oven nướng cho gần chín, rồi mới để lên vỉ nướng sau cùng để có mùi khói.
10. Nhớ uống nước 1,5 lít đến 2 lít mỗi ngày để đàn ông giảm nguy cơ ung thư bàng quang, đàn bà giảm nguy cơ ung thư ruột. Để dễ nhớ, mỗi lần đi tiêu, chúng ta nhớ uống một ly nước lã.
11. Uống trà thường. Trà xanh chứa nhiều EGCG, chất chống ung thư rất mạnh.
12. Ăn cá hồi (salmon) 3-4 lần mỗi tuần giảm được ung thư máu (leukemia), myeloma, non-Hodgskin's lymphoma. Các bà muốn giảm ung thư tử cung (endometrial cancer) nên ăn tôm, scallop, các loại cá như cá hồi (salmon), cá mackerel, cá halibut, cá mòi (sardines), cá thu (tuna)..
13. Mỗi sáng uống một viên đa sinh tố (multivitamin) để tăng cường hệ thống miễn nhiễm.
14. Phơi nắng 15 phút mỗi ngày để thêm vitamin D cho cơ thể. Ngày nay, người ta tin rằng khi cơ thể thiếu vitamin D thì có nguy cơ bị nhiều loại ung thư như ung thư vú, ruột, niệu hộ tuyến, buồng trứng, bao tử. Ngoài ra còn bị loãng xương (osteoporosis), tiểu đường, multiple sclerosis, huyết áp cao. Thoa sunscreen trước khi ra nắng, mỗi người cần độ 1.5 ounces chất thoa.

15. Ăn kiwi thường xuyên. Trái kiwi chứa nhiều vitamin C, E, lutein, chất đồng.
16. Người ăn nhiều thịt đỏ như bò, heo dễ bị non-Hodgkin's lymphoma. Ăn gà, cá tốt hơn bò heo. Uống sữa loại đã giảm chất béo, dùng dầu olive tốt hơn bơ.
17. Ăn nho vì nho có chất chống ung thư là resveratrol. Các bà tránh uống rượu nho vì có thể bị ung thư vú.
18. Hành hạ làm giảm ung thư nhiếp hộ tuyến 50 phần trăm. Ăn sống hoặc luộc sơ.
19. Ăn chanh, uống nước chanh có thể giảm ung thư miệng, cổ họng, bao tử.
20. Đi bách bộ 30 phút sau bữa ăn chiều.
21. Ăn rau trái hữu cơ (organic foods) để khỏi ăn thêm thuốc trừ sâu, kích thích tố là 2 thứ làm hư tế bào đưa đến ung thư.
22. Lá Bò-công-anh (dandelion) giúp phòng và chữa nhiều bệnh, có thể ăn hoa và lá non như salad. Rễ cây có thể thay trà, cà-phê.
23. Mua mặc quần áo loại không cần dry-clean. Tiệm giặt ủi hay dùng hóa chất perchloroethylene, có hại thận và gây ung thư. Nếu phải hấp tẩy, nên lấy ra khỏi bao plastic một tiếng đồng hồ trước khi mặc.
24. Ăn dưa leo tươi tốt hơn là ăn dưa muối. Trong dưa muối (pickled cucumber), có chứa chất gây ung thư.
25. Bớt ăn French fries và potato chips. Tiến trình chiên khoai tây tạo ra chất gây ung thư acrylamide.
26. Nếu nhà có chỗ trống, mua bàn pingpong và gọi bạn tới chơi. Một khảo cứu của trường đại học New York cho thấy đàn ông sống quá căng thẳng cũng như sống ần dật, không bạn bè lui tới, dễ bị cao PSA, có thể gây ung thư nhiếp hộ tuyến.

Mười nguyên tắc thọ thêm nhiều tuổi

Bài dịch từ tiếng Hoa của Lm Guise Maria Nhân Tài

1. Câu châm ngôn thứ nhất:

"Trong thiên hạ, không có chuyện làm biếng mà có thể có một thân thể khỏe mạnh."

2. Câu châm ngôn thứ hai:

Đối với những việc không vui vẻ của dĩ vãng và nghịch cảnh, không thấy khó chịu.

Đối với những ngày sắp tới không có ước vọng quá cao, nhưng luôn cầu bình an hạnh phúc.

3 DƯỠNG

1. Bảo dưỡng.
2. Dinh dưỡng.
3. Tu dưỡng.

4 QUÊN

1. Quên tuổi tác.
2. Quên tiền tài.
3. Quên con cái.
4. Quên buồn phiền.

5 PHÚC

1. Có thân thể mạnh khỏe, gọi là phúc.
2. Có vui thú đọc sách, gọi là phúc.
3. Có bạn bè tri kỷ, gọi là phúc.
4. Có người nhớ đến anh, gọi là phúc.
5. Làm những việc mà mình thích làm, gọi là phúc.

6 VUI

Một vui là hữu nhưng không nghĩ.

Hai vui là con cái độc lập.

Ba vui là vô dục tặc cương (không ham muốn ắt có tánh khí cương cường).

Bốn vui là vui vẻ vẫn tâm mà không xấu hổ.

Năm vui là có nhiều bạn hữu.

Sáu vui là tâm tình không già.

7 SUNG SƯỚNG

1. Biết đủ thường sung sướng.
2. Biết giải trí khi nhàn rỗi.
3. Biết đắc chí tìm niềm vui.
4. Khi cấp thời biết tìm niềm vui.
5. Biết dùng người làm vui.
6. Biết vui khi hành thiện.
7. Bình an là vui nhất.

8 CHÚT XÍU

1. Miệng ngọt ngào thêm một chút nữa.
2. Đầu óc hoạt động thêm một chút nữa.
3. Nóng giận ít thêm một chút nữa.
4. Độ lượng nhiều hơn một chút nữa.
5. Lòng rộng rãi thêm một chút nữa.
6. Làm việc nhiều thêm một chút nữa.

7. Nói năng nhẹ nhàng thêm chút xíu nữa.

8. Mỉm cười nhiều thêm chút nữa.

9 THƯỜNG

1. Răng thường ngậm.

2. Nước miếng thường nuốt.

3. Mũi thường vê.

4. Mắt thường động.

5. Mắt thường lau.

6. Chân thường xoa (bóp).

7. Bụng thường xoay.

8. Chi thường vươn.

9. Hậu môn thường co bóp.

10 NGUYÊN TẮC KHỎE MẠNH

1. Ít thịt, nhiều rau.

2. Ít mặn, nhiều chua.

3. Ít đường, nhiều trái cây.

4. Ít ăn, nhai nhiều.

5. Ít áo, tắm nhiều.

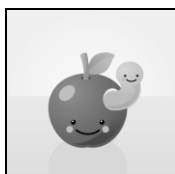
6. Ít nói, làm nhiều.

7. Ít muốn, bố thí nhiều.

8. Ít ưu tư, ngủ nhiều hơn.

9. Ít đi xe, đi bộ nhiều.

10. Ít nóng giận, cười nhiều hơn



Sử dụng internet có thể cải thiện chức năng nhận thức của não

Các nhà nghiên cứu tại Đại học UCLA (California) đã chứng tỏ là trong khi bạn sử dụng internet để tìm kiếm các thông tin, gửi thư điện tử cho con cháu, mua sách trên mạng... bạn đã gia tăng khả năng nhận thức của não mà không hay biết.

Cho tới nay người ta vẫn thường khuyên các người lớn tuổi nên chơi ô chữ, các trò chơi đố (puzzles), các trò đố vui (quizzes), sudoku... tất cả chỉ với mục đích giữ cho chất xám trong não hoạt động tốt. Nhưng từ nay trở đi, chúng ta cũng còn có thể khuyến khích các người lớn tuổi nên “bay lượn” trên mạng.

Thật vậy, tạp chí khoa học uy tín *American Journal of Geriatric Psychiatry* vừa đăng tải một báo cáo của các nhà nghiên cứu thuộc Đại học UCLA cho biết là đối với các cao niên thường xuyên tìm kiếm thông tin trên internet, một số trung tâm chủ yếu trong não của họ có chức năng kiểm soát tiến trình quyết định và suy luận phức tạp đã được kích thích. Nói một cách cụ thể hơn thì kết quả nghiên cứu trên đây chứng tỏ là các hoạt động tìm kiếm trên mạng có thể đóng góp vào việc kích thích –và ngay cả cải thiện--các chức năng của não.

Trong thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã quan sát 24 người có tuổi từ 55 tới 76. Phân nửa những người này có thói quen tìm kiếm thông tin trên internet, còn phân nửa kia thì không. Cả hai nhóm đều giống nhau về tuổi tác, trình độ học vấn và phái tính.

Tất cả số người trên đây đều được scan não với máy chụp cộng hưởng từ (RMI) trong khi họ đọc sách hoặc tìm kiếm thông tin trên mạng. Máy RMI ghi các biến đổi trong các mạch não, hay nói rõ hơn máy này dò tìm cường độ phản ứng của các tế bào não bằng cách đo sức chảy của các luồng máu. Kết quả cho thấy là:

- Trong thí nghiệm đọc, não của tất cả các cao niên đều hoạt động mạnh, nhất là tại những trung tâm ngôn ngữ, đọc, trí nhớ và thị giác nằm ở các thùy thái dương (temporal), thùy đỉnh (parietal) và thùy chẩm (occipital) của não.
- Trái lại trong thí nghiệm Internet các nhà nghiên cứu đã phát hiện một sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm đọc và sử dụng internet. Đó là nếu não của nhóm người đọc sách hoạt động mạnh thì não của nhóm “internet” lại hoạt động mạnh hơn ở các vùng thùy trán (frontal) và thùy thái dương (temporal), cũng như ở các hồi chẩm não (circonvolutions cingulaires) kiểm soát tiến trình quyết định và lý luận phức tạp.

Giáo sư Gary Small, trưởng nhóm nghiên cứu nói “*Điều đáng chú ý trong phát hiện của chúng tôi là các hoạt động tìm kiếm thông tin trên mạng đã kích động các mạch neuron mà việc đọc sách không gây ra được.*” Ông nói tiếp “*Một hoạt động hàng ngày đơn giản như tìm kiếm thông tin trên mạng dường như có thể cải thiện sự vận hành của não. Điều này chứng tỏ là tuy già người ta vẫn có thể tiếp tục học hỏi.*” Giáo sư Gary Small cho biết thêm là nhóm của ông sẽ còn tiếp tục nghiên cứu thêm.

*Surfer sur Internet et améliorer ses fonctions cognitives-
Senioraxxtu-16/10/2008*

Bí kíp sống lâu trăm tuổi

Chúng ta ai chẳng muốn sống lâu, nhưng phải lành mạnh chứ chẳng muốn giống như một cụm rau úa vàng. Tất nhiên tuổi già chẳng thể tránh được, nhưng sự già yếu thì có thể tránh.

Mỗi khi nghe nói tới tuổi già, chẳng ai trong chúng ta lại muốn hình dung mình đang đi, lưng thì còng, tay thì đẩy một bình dưỡng khí. Chính tôi đã chứng kiến nhiều cao niên trăm tuổi trên khắp thế giới phần đầu không chịu khuất phục trước hình ảnh ấy.

Thật vậy trong suốt 20 năm sinh sống tại Thượng Hải tôi đã thấy tận mắt cả ngàn các vị cao niên - trong đó nhiều cụ đã tới trăm tuổi - tập hợp mỗi sáng tại công viên để cùng nhau tập *Taichi*. Tôi hết sức ngạc nhiên khi thấy các cụ vẫn còn linh hoạt, lanh lợi và nói chung trông còn khoẻ mạnh.

Tôi hết sức thắc mắc và đã ra công tìm hiểu nếp sống của các cao niên trăm tuổi trên khắp thế giới và nghiên cứu các kỹ thuật chống lão hoá.. Tôi đã tổng hợp tất cả mọi điều khám phá được và đã phát hiện ra các bí kíp của trường thọ. Tôi xin công hiến dưới đây vài bí kíp đó mong rằng sẽ giúp quý bạn sống lâu trăm tuổi.

Taichi giúp chống lão hoá

Taichi là môn thể dục kết hợp tập trung tư tưởng và vận động tay chân rất thịnh hành tại Trung quốc từ ngàn năm. Hiện nay có hơn 100 triệu người luyện tập *Taichi* trên khắp thế giới và *Taichi* được phổ cập như vậy là vì nó đem lại thích thú và sức mạnh.

Các nghiên cứu mới đây xác nhận là nếu tập đều đặn - 30 phút mỗi lần, ba lần mỗi tuần - *Taichi* đem lại

nhiều lợi ích về sức khỏe như năng lực tăng, căng thẳng tinh thần giảm, sức miễn dịch chống vi-rút mạnh hơn, áp huyết hạ thấp, chức năng nhận thức khá hơn, các khớp xương dễ cử động hơn, biểu đồ cholesterol tốt hơn, các triệu chứng đau bớt đi và đêm ngủ ngon hơn.

Taichi cũng còn tăng sức mạnh của bắp chân, giữ thăng bằng cho cơ thể và tư thế đi đứng vững vàng hơn. Có lẽ điểm hay nhất của *Taichi* là một môn thể dục nhẹ nhàng bất cứ ai ở tuổi nào cũng tập được.

Các vị cao niên trăm tuổi mà tôi đã gặp đều cho biết là các cụ cũng còn tận dụng cả các kỹ thuật “cải lão hoàn đồng” khác đã có cả ngàn năm tại Trung quốc như châm cứu chẳng hạn để nâng cao năng lực, gia tăng sức khỏe, cân bằng thể chất và tinh thần.

Chế độ ăn uống và môi trường là nền tảng của trường thọ:

Chế độ ăn uống là yếu tố chủ yếu cho sức khỏe và trường thọ. Điều đó chẳng có gì đáng ngạc nhiên nhưng vấn đề là chúng ta phải ăn gì? Trong nghiên cứu của riêng tôi, tôi đã phát hiện là các vị cao niên trăm tuổi sống tại hai “thủ phủ trường thọ” nổi tiếng: Okinawa (Nhật) và Rugao County (một cộng đồng vùng thôn quê cách Thượng hải 4 tiếng theo đường bộ) có một chế độ ăn uống tương tự như nhau.

Các cụ đều ăn nhiều nhất cá, rau, nấm, rong biển, bắp và kiều mạch và hầu như không ăn thịt. Các nhà nghiên cứu đã xác nhận lợi ích cho sức khỏe của một thực chế gồm nhiều rau cá và ít thịt. Điển hình là rất ít các vị cao niên này bị bệnh tim gan và tỉ lệ các cụ bị ung thư hay những bệnh suy thoái khác không đáng kể.

Môi trường cũng giữ vai trò không kém quan trọng đối với trường thọ. Từ các thung lũng xanh tươi của Ecuador tới những rặng núi gồ ghề của Armenia qua các ngọn đồi mới dưới chân ngọn núi Hy mã Lạp sơn, các vị cao niên trăm tuổi sống trong những môi trường có cùng đặc trưng như không khí trong sạch, nước uống trong mát, tinh thần thoải mái, cộng đồng gần gũi thân thiết và một thiên nhiên không bị vẩn đục.

Các bạn hãy theo gương các cụ và chỉ uống nước lọc trong sạch. Các bạn hãy có thái độ xây dựng khi tiếp xúc với cộng đồng. Các bạn hãy tìm mọi cách để đưa thiên nhiên vào trong đời sống của mình như trồng nhiều cây hơn xung quanh nhà và trưng bày nhiều cây cảnh bên trong nhà.

Nên tránh các yếu tố môi trường làm tổn hại đến sức khỏe của bạn. Một vài thứ cần tránh như là *xenoestrogen* có mặt hầu như khắp chỗ, như *thuốc trừ sâu* tưới rau, *hormone* chích trong thịt gà vịt, *phthalate* thoát ra từ các chai làm bằng plastic, *dioxid* từ các sản phẩm làm bằng giấy tẩy trắng. Bạn có thể tránh các hóa chất này bằng cách mua các thực phẩm hữu cơ và dùng những bình chứa bằng thủy tinh hay các sản phẩm bằng giấy không tẩy trắng.

Đời sống đơn giản cũng là một yếu tố quan trọng

Các cao niên trăm tuổi có một đời sống đơn giản. Các cụ mà tôi đã được gặp có một đời sống năng hoạt và nghỉ ngơi nhiều. Các cụ biết tận hưởng tuổi già và thích đi đó đây. Các bạn hãy vui thú với tuổi như các cụ và sẽ được hưởng thêm nhiều năm tháng nữa!

Centenarian Tips for a Long Life- 04/29/08

10 “Điều Răn” cho người cao niên

1. Hãy vui với người khác, đừng tìm vui trong việc tích trữ của cải (*Focus on enjoying people, not on indulging in or accumulating material things.*)

2. Lập chương trình tiêu xài hết tiền của mà bạn để dành. Bạn xứng đáng tiêu pha nó trong mấy năm còn lại của đời người. Nếu được, cứ đi du lịch. Để của lại cho con, chúng nó sẽ gấu ó nhau và nhiều chuyện rắc rối xảy ra sau khi bạn qua đời (*Plan to spend whatever you have saved. You deserve to enjoy it and the few healthy years you have left. Travel if you can afford it. Don't leave anything for your children or loved ones to quarrel about. By leaving anything, you may even cause more trouble when you are gone.*)

3. Hãy sống hiện-tiền. Đừng sống cho quá khứ hay cho tương lai. Bạn nắm ngày hôm nay trong tay bạn, ngày hôm qua thì đã qua, ngày mai thì chưa đến hoặc không bao giờ đến. (*Live in the here and now, not in the yesterdays and tomorrows. It is only today that you can handle. Yesterday is gone, tomorrow may not even happen.*)

4. Hãy vui với cháu nội ngoại của bạn (nếu bạn có), nhưng đừng làm kẻ giữ trẻ trọn thời gian. Trách nhiệm nuôi dạy trẻ là của cha mẹ nó. Sau khi bạn đã nuôi con nên người rồi, bạn không còn trách nhiệm gì với cháu của bạn. Đừng thấy áy náy khi từ chối giữ trẻ nếu bạn không thấy thích thú chăm sóc trẻ (*Enjoy your grandchildren, if you are blessed with any, but don't be their full time baby sitter. You have no moral obligation to take care of them! Don't have any guilt about refusing to baby sit anyone's kids, including*

your own grandkids. Your parental obligation is to your children. After you have raised them into responsible adults, your duties of child-rearing and babysitting are finished. Let your children raise their own off-springs).

5. Chấp nhận sự già yếu, đau nhức của tuổi già. Hãy vui với những gì mình còn làm được (*Accept physical weakness, sickness and other physical pains. It is a part of the aging process. Enjoy whatever your health can allow*).

6. Vui với những gì bạn có. Đừng lao nhọc tìm những gì bạn không có. Đã trễ rồi. (*Enjoy what you are and what you have right now. Stop working hard for what you do not have. If you do not have them, it's probably too late*).

7. Hãy vui cuộc đời với người phối ngẫu, con cháu, bạn bè. Người khác yêu bạn, phải yêu chính bạn chứ không phải những gì bạn có. Ai yêu những gì bạn có chỉ gây khổ cho bạn mà thôi (*Just enjoy your life with your spouse, children, grandchildren and friends. People, who truly love you, love you for yourself, not for what you have. Anyone who loves you for what you have will just give you misery*).

8. Tha thứ cho mình và cho người. Chấp nhận sự tha thứ. Vui hưởng sự bình an trong tâm hồn. (*Forgive and accept forgiveness. Forgive yourself and others. Enjoy peace of mind and peace of soul*).

9. Làm quen với sự chết. Nó sẽ xảy ra. Đừng sợ hãi. Nó là một phần của cuộc đời. Chết là bắt đầu một cuộc đời mới hơn, tốt đẹp hơn. Chuẩn bị một cuộc sống mới với Đấng Tạo Hóa. (*Befriend death. It's a natural part of the life cycle. Don't be afraid of it. Death is the beginning of a*

new and better life. So, prepare yourself not for death but for a new life with the Almighty).

10. Hãy thuận hòa với Thượng Đế vì bạn sẽ gặp, sẽ có sau khi bạn rời trần gian này (*Be at peace with your Creator. For... He is all you have after you leave this life*).

Ấn Danh

7 dấu hiệu báo động ung thư (Seven Warning Signs of Cancer)

Hội Ung Thư Hoa Kỳ (The American Cancer Society) cho biết 7 dấu hiệu sau đây có thể là dấu hiệu của ung thư:

- A change in bowel or bladder habits: thay đổi thói quen đại, tiểu tiện.
- A sore that does not heal: vết thương không lành
- Unusual bleeding or discharge from any place: xuất huyết hay chảy nước vàng bất thường từ bất cứ phần nào của cơ thể.
- A lump in the breast or other parts of the body: có u nắn ở vú hay ở các bộ phận khác trên cơ thể.
- Chronic indigestion or difficulty in swallowing: chậm tiêu kinh niên hay nuốt khó khăn.
- Obvious changes in a wart or mole: mụn ruồi hay mụn cóc thay đổi.
- Persistent coughing or hoarseness: ho dai dẳng hoặc khan tiếng kéo dài.

Bí Quyết Sống Lâu, Sống Khỏe

Khi phỏng vấn hoặc tìm tòi bí quyết sống lâu, sống khỏe (living longer, living better) ở những người đang có kinh nghiệm, tức là những ông bà trên 85 tuổi đang còn minh mẫn, khang kiện, chúng ta có thể thu thập hàng trăm chiếc chìa khóa. Quá nhiều bí quyết thì không thể nào nhớ cho hết. Trí óc con người chúng ta chỉ nhớ thuộc lòng những điều có thể đếm được trên những ngón tay. Sau khi gạn lọc, tôi ghi lại đây 9 bí quyết, để dễ nhớ chúng ta hãy dùng chữ T.R.U.O.N.G.T.H.O. (trường thọ), hoặc chữ L.O.N.G.E.V.I.T.Y., chữ Anh để chiết tự.

T Tránh những chất độc hại cho cơ thể như rượu, thuốc lá, ma túy...

R Rau, trái, đậu, hạt là những thực vật mà chúng ta nên ăn mỗi ngày. Thích ăn thịt thì ăn cá, gà thay cho bò, heo.

U Uống xử khoan dung. Tha thứ cho mình và cho người. Dung nạp, chấp nhận sự khác biệt ở người khác. Chuyện lớn coi như nhỏ, chuyện nhỏ coi như không.

O Ổn định. Tìm sự cân bằng trong đời sống. Không cực đoan, không thái quá hay bất cập. Người có đời sống quân bình là người sung sướng.

N Nhãn quan cần thay đổi thành tích cực, cởi mở, lạc quan để chúng ta cười nhiều hơn. Bình an và vui vẻ là 2 món tinh thần người cao niên rất cần.

G Giảm cân nếu quá béo. Càng lớn tuổi, chúng ta càng có khuynh hướng lên cân. Số cân thừa thải làm mệt tim, gây bệnh tiểu đường... Ngành y tế hiện nay dùng chỉ số BMI (body mass index) dựa trên chiều cao và cân nặng để cho chúng ta biết có bị dư cân hay không. Giảm vòng eo cũng cần thiết vì lớp mỡ tích đọng tại eo người già, biến eo ếch của người trẻ thành eo cóc ở người cao niên.

T Tập thể dục mỗi ngày ít nhất 30 phút. Cách dễ dàng nhất là đi bách bộ.

H Hô hấp. Nhớ thở chậm, sâu, lâu để tận dụng được dưỡng khí. Năng thở thì sáng khoái.

O Óc não cũng cần vận động, cần được kích thích bằng cách học một cái gì mới. Động não để chậm lú lẫn.

Tìm hiểu 9 bí quyết trong tiếng Anh LONGEVITY thì chúng ta tìm được sự ăn khớp lạ lùng với chữ Trường Thọ của tiếng Việt:

L Leanness, xem **Giảm** cân

O Oxygen, xem **Hô** hấp

N No to drugs. Xem **Tránh**...

G Gaiety. Xem **Nhãn** quan.

E Exercise. Xem **Tập** thể dục.

V Vegetables. Xem **Rau**, trái...

I Incite your brain cells. Xem **Óc** não..

T Tolerance. Xem **Ứng** xử khoan dung.

Y Yin/Yang balance: Quân bình âm dương. Dịch lý Đông phương xem bệnh tật là do sự mất quân bình âm dương.

Xem **Ổn** định.

Sống lâu phải đi chung với sống khỏe thì mới thích chứ sống với bệnh tật, cần người giúp mọi sự là sống lây lất. Chín bí quyết kể trên là những chìa khoá có thể đưa chúng ta đến sự khang kiện, vì vậy chúng ta cần áp dụng càng sớm càng có lợi ích. Tiêu ngữ (motto) của y học hiện đại là **tăng tuổi thọ và tăng phẩm chất đời sống** (adding years to life and life to years.)

NSM



10 bí quyết sống lâu

Người Trung Quốc có câu: "*Không sống nổi 100 tuổi, lỗi chính là tại mình*". Vậy làm cách nào để trường thọ? Các nhà khoa học cho rằng, nếu làm được 10 điều sau thì việc sống lâu trăm tuổi là trong tầm tay. (NDC chuyển).

1. Có mục tiêu: Luôn tâm niệm tất cả vì mục tiêu sức khỏe, mọi hoạt động đều phải xoay quanh mục tiêu này. Chỉ có sức khỏe tốt, bạn mới có cuộc sống chất lượng cao.

2. Thư giãn: Hãy thư giãn một chút khi phiền muộn. Lúc vui vẻ sáng khoái hãy nhâm nhi một chút rượu vang, một chén trà, một chút thư giãn sẽ làm cho tâm hồn thành thoi. Trồng hoa, chăm cây, câu cá, thả chim, du lịch, đọc sách... sẽ làm cho tâm hồn khoáng đạt.

3. Nên quên: Quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù, không được để ý nghĩ "mình già rồi" thường trực trong đầu và là câu cửa miệng. Nói già, già sẽ đến, nói bệnh, bệnh tự sinh. Luôn canh cánh hận thù, oán đời... là kẻ thù của tuổi thọ.

4. Vận động: Luôn để cơ thể đang trong trạng thái vận động. Cách vận động tốt nhất là đi bộ, hãy đi bộ 30 phút mỗi ngày. Các hình thức vận động khác như bơi lội, đạp xe, thể dục, đánh bóng, leo cầu thang cũng rất thích hợp.

5. Giảm tinh bột: Tuổi càng cao nên ăn thanh đạm là chính, ăn nhiều rau, hoa quả. Lương thực nên dùng chủ yếu là các loại lương thực sơ chế, các chế phẩm từ đậu, rau đại... Mỗi ngày nên ăn 1 ít thịt nạc, trứng, cá. Còn mỡ, nhất là mỡ động vật, đường và muối chỉ nên dùng một chút. Mỗi bữa không nên ăn quá no.

6. Giảm ham muốn: Lòng tham là kẻ thù của tuổi thọ. Chớ ham danh lợi, vứt bỏ các điều phiền muộn làm cho thân thể và đầu óc luôn được thanh thoi, vui vẻ và hạnh phúc.

7. Nhân nhương: Hãy chân thành đãi nhau, khi có tranh chấp nên đặt chữ Nhẫn lên trên. Nên làm nhiều việc thiện, khoan dung với mọi người.

8. Giao hảo: Cô đơn là kẻ thù lớn của sức khỏe. Cô độc lâu dài nào sẽ bị thoái hóa, làm người chóng già, thậm chí còn có thể gây bệnh ngớ ngẩn cho người già. Tăng cường giao lưu với bạn bè tốt sẽ gia tăng hứng thú cho cuộc đời.

9. Giảm rượu, bỏ thuốc lá: Một chút rượu nho mỗi ngày (không quá 15gr) có lợi cho sức khỏe, nhưng uống nhiều rượu quá lại làm bệnh tật gia tăng. Không quen uống rượu thì đừng nên tập. Người bị bệnh gan tuyệt đối không uống rượu. Bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt.

10. Cởi mở: Tâm tình khoáng đạt, chớ so kè với mọi người, luôn giữ cho tâm lý cân bằng. Hòa thuận với người, vui vẻ giúp bạn, đọc nhiều làm vui... Tự tận hưởng những ngày thú vị.



Hiếu Đồi - Tâm Sự Tuổi Già

Tác giả: Chu Dung Cơ – Thanh Dũng dịch

Tháng ngày hồi hã, đời người ngắn ngủi, thoáng chốc đã già. Chẳng dám nói hiếu hết mọi lẽ nhân sinh nhưng chỉ có hiếu đời thì mới sống thanh thản, sống thoải mái.

Hạnh phúc do mình tạo ra. Vui sướng là mục tiêu cuối cùng của đời người, niềm vui ẩn chứa trong những sự việc vụn vặt nhất trong đời sống, mình phải tự tìm lấy. Hạnh phúc là cảm giác, cảm nhận, điều quan trọng là ở tâm trạng.

Tiền không phải là tất cả nhưng không phải không là gì. Đừng quá coi trọng đồng tiền, càng không nên quá so đo, nếu hiểu ra thì sẽ thấy nó là thứ ngoại thân, khi ra đời chẳng mang đến, khi chết chẳng mang đi.. Nếu có người cần giúp, rộng lòng mở hầu bao, đó là một niềm vui lớn. Nếu dùng tiền mua được sức khỏe và niềm vui thì tại sao không bỏ ra mà mua? Nếu dùng tiền mà mua được sự an nhàn tự tại thì đáng lắm chứ! Người khôn biết kiếm tiền biết tiêu tiền. Làm chủ đồng tiền, đừng làm tôi tớ cho nó.

Quãng đời còn lại càng ngắn thì càng phải làm cho nó phong phú:

Người già phải thay đổi quan niệm cũ kỹ đi, hãy chia tay với “ông sự khổ hạnh”, hãy làm “con chim bay lượn”. Cần ăn thì ăn, cần mặc thì mặc, cần chơi thì chơi, luôn luôn nâng cao chất lượng cuộc sống, hưởng thụ những thành quả công nghệ cao, đó mới là ý nghĩa sống của tuổi già.

Tiền bạc là của con, địa vị là tạm thời, vẻ vang là quá khứ, sức khỏe là của mình. Cha mẹ yêu con là vô hạn; con yêu

cha mẹ là có hạn. Con ôm cha mẹ buồn lo; cha mẹ ôm con nhòm một chút hỏi vài câu là thấy đủ rồi. Con tiêu tiền cha mẹ thoải mái; cha mẹ tiêu tiền con chẳng dễ. Nhà cha mẹ là nhà con; nhà con không phải là nhà cha mẹ. Khác nhau là thế, người hiểu đời coi việc lo liệu cho con là nghĩa vụ, là niềm vui, không mong báo đáp.

Chờ báo đáp là tự làm khổ mình.

Ôm đau trông cậy ai? Trông cậy con ư? Nếu ôm dai dẳng chẳng có đứa con có hiếu nào ở bên giường đau (*cửu bệnh sàng tiền vô hiếu tử*). Trông vào bạn đời ư? Người ta lo cho bản thân còn chưa xong, có muốn đỡ đàn cũng không làm nổi.

Trông cậy vào đồng tiền ư? Chỉ còn cách ấy.
Cái được, người ta chẳng hay để ý; cái không được thì nghĩ nó to lắm, nó đẹp lắm.

Thực ra sự sung sướng và hạnh phúc trong cuộc đời tùy thuộc vào sự thương thức nó ra sao.. Người hiểu đời rất quý trọng và biết thương thức những gì mình đã có, và không ngừng phát hiện thêm ý nghĩa của nó, làm cho cuộc sống vui hơn, giàu ý nghĩa hơn.

Cần có tấm lòng rộng mở, yêu cuộc sống và thương thức cuộc sống, trông lên chẳng bằng ai, trông xuống chẳng ai bằng mình (*tỷ thượng bất tức tỷ hạ hữu dư*), biết đủ thì lúc nào cũng vui (*tri túc thường lạc*).

Tập cho mình nhiều đam mê, vui với chúng không biết mệt, tự tìm niềm vui.

Tốt bụng với mọi người, vui vì làm việc thiện, lấy việc

giúp người làm niềm vui.

Con người ta vốn chẳng phân biệt giàu nghèo sang hèn, tận tâm vì công việc là coi như có công hiến, có thể yên lòng, không hổ thẹn với lương tâm là được. Huống hồ nghĩ ra, ai cũng thế cả, cuối cùng là trở về với tự nhiên.

Thực ra ghế cao chẳng bằng tuổi thọ cao. Tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao.

Quá nửa đời người dành khá nhiều cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng bao nhiêu nên dành cho mình, quan tâm bản thân, sống thế nào cho vui thì sống, việc nào muốn thì làm, ai nói sao mặc kệ vì mình đâu phải sống vì ý thích hay không thích của người khác, nên sống thật với mình..

Sống ở trên đời không thể nào vạn sự như ý, có khiếm khuyết là lẽ thường tình ở đời, nếu cứ chăm chăm cầu toàn thì sẽ bị cái cầu toàn làm cho khổ sở. Chẳng thà坦然 nhiên đối mặt với hiện thực, thế nào cũng xong.

Tuổi già, tâm không già, thế là già mà không già;
Tuổi không già, tâm già, thế là không già mà già.
Nhưng xử lý một vấn đề thì nên nghe người già.

Sống phải năng hoạt động nhưng đừng quá mức. Ăn uống quá thanh đạm thì không đủ chất bổ; quá nhiều thịt cá thì không hấp thụ được. Quá nhàn rỗi thì buồn tẻ; quá ồn ào thì khó chịu.... Mọi thứ đều nên “vừa phải”.

Người ngu gây bệnh (hút thuốc, say rượu, tham ăn tham uống....)

Người dốt chờ bệnh (ôm đau mới đi khám chữa bệnh)
Người khôn phòng bệnh, chăm sóc bản thân, chăm sóc
cuộc sống..

Khát mới uống, đói mới ăn, mệt mới nghỉ, thèm ngủ mới
ngủ, ốm mới khám chữa bệnh..... Tất cả đều là muộn.

Chất lượng cuộc sống của người già cao hay thấp chủ yếu
tùy thuộc vào cách tư duy, tư duy hướng lợi là bất cứ việc
gì đều xét theo yếu tố có lợi, dùng tư duy hướng lợi để thiết
kế cuộc sống tuổi già sẽ làm cho tuổi già đầy sức sống và
sự tự tin, cuộc sống có hương vị; tư duy hướng hại là tư
duy tiêu cực, sống qua ngày với tâm lý bi quan, sống như
vậy sẽ chóng già chóng chết.

Chơi là một trong những nhu cầu cơ bản của tuổi già, hãy
dùng trái tim con trẻ để tìm cho mình một trò chơi ưa thích
nhất, trong khi chơi hãy thể nghiệm niềm vui chiến thắng,
thua không cay, chơi là đùa. Về tâm và sinh lý, người già
cũng cần kích thích và hưng phấn để tạo ra một tuần hoàn
lành mạnh.

“Hoàn toàn khỏe mạnh”, đó là nói thân thể khỏe mạnh,
tâm lý khỏe mạnh và đạo đức khỏe mạnh. Tâm lý khỏe
mạnh là biết chịu đựng, biết tự chủ, biết giao thiệp; đạo
đức khỏe mạnh là có tình thương yêu, sẵn lòng giúp người,
có lòng khoan dung, người chăm làm điều thiện sẽ sống
lâu.

Con người là con người xã hội, không thể sống biệt lập,
bung tai bịt mắt, nên chủ động tham gia hoạt động công
ích, hoàn thiện bản thân trong hoạt động xã hội, thể hiện
giá trị của mình, đó là cuộc sống lành mạnh.

Cuộc sống tuổi già nên đa tầng đa nguyên, nhiều màu sắc, có một hai bạn tốt thì chưa đủ, nên có cả một nhóm bạn già, tình bạn làm đẹp thêm cuộc sống tuổi già, làm cho cuộc sống của bạn nhiều hương vị, nhiều màu sắc.

Con người ta chịu đựng, hóa giải và xua tan nỗi đau đều chỉ có thể dựa vào chính mình. Thời gian là vị thầy thuốc giỏi nhất. Quan trọng là khi đau buồn bạn chọn cách sống thế nào.

Tại sao khi về già người ta hay hoài cựu (hay nhớ chuyện xa xưa)? Đến những năm cuối đời, người ta đã đi đến cuối con đường sự nghiệp, vinh quang xưa kia đã trở thành mây khói xa vời, đã đứng ở sân cuối, tâm linh cần trong lành, tinh thần cần thảnh thơi, người ta muốn tìm lại những tình cảm chân thành. Về lại chốn xưa, gặp lại người thân, cùng nhắc lại những ước mơ thuở nhỏ, cùng bạn học nhớ lại bao chuyện vui thời trai trẻ, có như vậy mới tìm lại được cảm giác của một thời đầy sức sống.

Quý trọng và được đắm mình trong những tình cảm chân thành là một niềm vui lớn của tuổi già.

Nếu bạn đã cố hết sức mà vẫn không thay đổi tình trạng không hài lòng thì mặc kệ nó! Đó cũng là một sự giải thoát. Chẳng việc gì cố mà được. Quả ngọt vội không bao giờ ngọt.

Sinh lão bệnh tử là quy luật ở đời, không chống lại được. Khi thân chết gọi thì thanh thân mà đi. Cốt sao sống ngay thẳng không hổ thẹn với lương tâm và cuối cùng đặt cho mình một dấu chấm hết thật tròn.

Bạn thân mến,

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây. Tôi nghĩ là đã đủ cho những gì tôi muốn trình bày về An Khang. Tuy nhiên, trong tập tài liệu, tôi còn một số bài viết có giá trị, tôi muốn kèm vào đây, xem như **phần phụ lục**, để bạn tùy nghi.

Thái Cực Quyền, một phương pháp trị bệnh hữu hiệu

Hồi trước, nghe nói Thái cực Quyền (hay Tài Chi) là phương pháp dưỡng sinh, người viết không những không coi trọng mà còn chế diễu nữa. Vì vốn từ thời còn trẻ đã từng luyện tập nhiều môn võ khác nhau, với đấm đá, vật lộn rầm rầm, người viết vẫn coi thường những môn thể dục nhẹ nhàng, nhất là nhìn mấy người già lão múa Thái cực Quyền vòng qua vòng lại, trong lòng luôn thấy tức cười. Nhưng, chỉ sau khi chính mình đã kiểm nghiệm thực tế tác dụng của Thái cực Quyền, mới biết rằng mình chỉ là “ếch ngồi đáy giếng”, kiêu căng, tự thị một cách ngu xuẩn. Thái cực Quyền thực sự là một phương pháp dưỡng sinh tuyệt diệu, vừa giúp cho cơ thể khỏe mạnh, trẻ trung, vừa giữ hệ thần kinh lúc nào cũng thư thái, lại có thể chữa bệnh một cách lạ lùng được.

Sau khi đi tù “cải tạo” về, vì phải làm tất cả mọi công việc nặng nhọc hầu có thể sống còn, người viết thấy cơ thể mỗi ngày mỗi yếu đi, và một hôm, tự nhiên hai chân nhũn ra, té xuống, rồi đứng dậy không được. Gia đình phải vực dậy và vội vàng đưa vào bệnh viện Phú Nhuận. Ở đây, bác sĩ chẩn bệnh và cho biết van tim bị hở, tim bị suy yếu, chỉ đập có 45 nhịp một phút, không đưa đủ máu đi khắp cơ thể. Do đó, người bệnh không thể tự đứng được. Bác sĩ còn cho rằng ngoài ra, người viết còn bị “mỡ bao tim”, sẽ không sống được bao lâu nữa, vì ở Việt Nam, không có phương pháp mổ tim để lấy mỡ ra! Gia đình lo sợ quá, nhưng nghi ngờ chẩn đoán này, lại đưa đến bệnh

viện Sùng Chính. Ở đây, bác sĩ nói “bị nhồi máu cơ tim!”, cũng không có thuốc chữa. Lại mếu máo kéo nhau về, đến Bệnh viện Bình Dân, ở đây làm điện tâm đồ (ECG) và cho biết rằng mạch máu bên phải bị đứt, không có cách chi chữa được! Người nhà lại chờ đến một bác sĩ chuyên tim mạch ở gần Nhà hát Trần Hưng Đạo. Vị bác sĩ trẻ, sau khi làm điện tâm đồ cũng kết luận là “đứt nhánh phải hoàn toàn” nên không sống được bao lâu nữa. Về nhà, nằm nghỉ, đừng cử động mạnh, thì may ra sống được thêm một thời gian! Nhưng ông cũng cho toa “Nitrostat” để phòng khi nào đau quá thì ngậm dưới lưỡi sẽ bớt đau. Cả nhà khóc như có đám ma, nhưng vẫn cố gắng tìm đến một bác sĩ ở quận Tân Bình, rồi một bác sĩ ở đường Hai bà Trưng, gần chợ Tân Định, tổng cộng là sáu bác sĩ, không một ai nói là sẽ sống sót. Tình hình coi như tuyệt vọng. Chỉ còn cầu nguyện đêm ngày, mong có phép lạ.

Và, phép lạ đã đến. Một hôm, vô tình nghe nói ở quận Phú Nhuận có dậy Thái cực Quyền dưỡng sinh buổi sáng sớm, có thể chữa được bệnh, liền nhờ đưa con trai 14 tuổi chở xe đạp ra đó ghi tên và tập. Những sáng đầu tiên, đưa con phải đứng liền ngay cạnh, để lỡ bố té xuống thì còn đỡ kịp, nhưng dần dần thấy bố đứng vững được, thẳng con có thể ngồi xa mà nhìn. Chừng một tháng, thấy không té nữa và có thể tự đi xe đạp chậm chậm một mình, nên người viết không cần nhờ đến con nữa. Vài tháng sau, không những chỉ đạp xe đi tập và còn đạp xe đi một vòng thành phố mỗi sáng thật nhanh. Dần dần, khỏe mạnh như thường, khoảng hơn nửa năm thì hứng chí đi luyện lại võ thuật. Dĩ nhiên là vừa luyện vừa nghe ngóng. Không thấy triệu chứng gì nặng, chỉ thỉnh thoảng đau lói tim một chút rồi thôi. Chừng một năm sau thì không còn đau nữa, nếu không tập tạ hoặc hít đất nhiều quá.

Cho đến nay đã gần 18 năm, người viết vẫn làm việc sung sức, vẫn có thể làm việc nặng và tập luyện thể thao mà không thấy triệu chứng gì. Điều kỳ lạ là sau khi qua Mỹ, đi làm “scan” và siêu âm, ngoài điện tâm đồ, bác sĩ cho biết đã khám phá thấy có một mạch máu nhỏ đã tự phát ra từ chỗ mạch bị nghẽn để làm thay cho công việc của mạch này! Cũng nhờ mạch

máu mới phát đỏ mà tim tiếp tục sống và làm việc bình thường! Điều lạ thứ hai là từ khi bị bệnh liệt giường vẫn tuyệt đối không dùng một loại thuốc trợ tim nào cả mà cơ thể vẫn khỏe trở lại. Chỉ nhờ tập Thái cực Quyền! Người viết suy đoán là trong thời gian tập Thái cực Quyền, do hít thở đúng phương pháp, cơ thể tự điều chỉnh và tự phát ra mạch máu lạ kia, giữ cho mạng sống còn tới ngày hôm nay(?). Sau này, mỗi khi mệt mỏi, suy nhược hay bị “stress”, người viết lại áp dụng vài “chiêu” và thấy khỏe ngay. Bởi vậy, mới viết bài này, mong được phổ biến tới mọi độc giả, biết đâu lại chẳng cứu thêm được người. Điều căn bản là tập theo phương pháp này, nếu không chữa được bệnh nan y, cũng có thể giảm được nhiều triệu chứng liên quan đến bệnh về tim mạch, cao máu, hồi hộp, mất ngủ và yếu sinh lý. Tuy nhiên, những phương pháp diễn tả trong bài lại không phải là thuần Thái cực Quyền nữa, vì tác giả, do luyện tập nhiều môn khí công khác nhau, đã biến chế thêm cho dễ nhớ và dễ tập, xin quý vị tôn sư Thái cực Quyền lượng thứ, nếu thấy cách luyện tập “không giống con giáp nào cả!”. Thật sự, nếu độc giả thích, có thể gọi phương pháp này là “Tào Lao Quyền” cũng được.

I. NGUYÊN TẮC.

Ba điểm chính mà người luyện tập cần nhớ là HÍT THỞ ĐÚNG CÁCH, TẬP TRUNG TƯ TƯỞNG, và CHUYÊN ĐỘNG NHE NHÀNG.

A- Hít thở đúng cách: Khi hít vào cũng như khi thở ra đều phải làm trong nhịp thật chậm, từ từ hít vào bằng mũi cho đến khi không còn hít thêm được nữa thì ngưng lại, nén hơi xuống bụng chừng 10 hay 15 giây, rồi thở ra cũng bằng mũi, thật chậm. Giai đoạn nén hơi này rất quan trọng vì theo một vị Tiến Sĩ về Dinh dưỡng, khí oxy khi được hít mạnh vào sẽ tràn đầy các tế bào và các mô, kích thích sinh hoạt của các tế bào và các mô, làm giãn nở các mạch máu và bắp thịt.

B- Tập trung tư tưởng: Trong lúc làm động tác hít thở, tư tưởng phải hoàn toàn ổn định, nghĩa là cố theo dõi hơi thở của mình và tưởng tượng đến luồng khí mà ta hít vào hay thở ra, từ lúc bắt đầu chui vào lỗ mũi, qua ống mũi, xuống khí quản, rồi vào phổi, bị nén xuống, đoạn trở lên trên mũi và ra ngoài. Nếu mở mắt ra mà thấy chia trí thì nên nhắm mắt lại, chỉ theo dõi hơi thở bằng óc mà thôi.

C- Chuyển động nhẹ nhàng: Khi tạo ra chuyển động, tuyệt đối không dùng đến gân cốt và bắp thịt, nghĩa là phải thật nhẹ nhàng. Tay và cơ thể đều xoay chuyển liên tục theo một đường vòng tròn, tưởng tượng như mình đang luân chuyển theo một dòng nước.

II. HÌNH THỨC.

Thật ra, có rất nhiều bài tập, từ những bài đơn giản đến rắc rối, nhưng vì không có cơ hội để luyện tập chung trên sân tập mà chỉ ghi chép trên giấy, nên người viết chỉ đưa ra những hình thức căn bản mà thôi. Từ những thế căn bản này, mà ai cũng có thể tự tạo ra cho mình những thế riêng biệt, không cần cầm nang hay “bí kíp” gì cả, miễn sao chuyển động liên tục cho đến khi mệt thì nghỉ. Khi nghỉ cũng không “thờ hồng học”, mà cố gắng thở chậm và điều hòa.

A- Làm nóng người: Khi bắt đầu, phải làm cho cơ thể nóng dần lên rồi mới đi vào chiêu thế. Làm nóng từ trên cổ xuống dưới chân, từ phải qua trái.

1-Luyện cổ: Có hai cách luyện cổ: xoay vòng và chuyển động thẳng. Xoay cổ từ phải qua trái 10 lần xong làm ngược lại, từ trái qua phải. (Đếm thầm trong óc 1, 2, 3...). Xoay đầu theo vòng tròn dựa trên chiếc trục cổ. Sau đó, hát

mạnh đầu qua phải đến hết mức rồi chuyển hướng hất mạnh cổ sang bên trái, cả hai bên chùng 10 lần. Tiếp theo, gập đầu xuống ngực tối đa, xong ngửa cổ lên tối đa, cả hai hướng trên dưới chùng 10 lần. (Thở bình thường). Theo một số y sĩ chuyên trị đau nhức, thể tập này còn có thể giúp trị bệnh đau tay hay vai gầy ra bởi dây thần kinh cổ bị kẹt giữa hai khớp xương cổ.

2-Luyện vai: Thả lỏng vai, tay xuôi theo người, tự xoay hai vai theo vòng tròn từ đằng sau ra đằng trước 10 lần, sau đổi hướng ngược lại, từ trước ra sau.

3-Luyện cổ tay: Lắc cổ tay từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài, mỗi thức 10 lần.

4-Luyện lưng và hông: Đứng thẳng người, hai tay chống hông, lấy thắt lưng làm trục, tự xoay phần trên thắt lưng theo một vòng tròn từ phải qua trái, từ trái qua phải, mỗi thức 10 lần. Vẫn thở bình thường, nhưng dài hơi hơn.

5-Luyện đầu gối: Hai tay thả lỏng theo thân người, dang chân rộng, lấy chân dưới làm trụ, hơi hướng chân về bên phải, xoay phần trên đầu gối theo vòng tròn từ phải qua trái 10 lần. Chuyển hướng về bên trái, xoay đầu gối từ trái qua phải 10 lần.

6-Luyện bàn chân và ngón chân: Nhấc khế một bàn chân lên, xoay bàn chân trên ngón chân, mỗi bên 10 lần.

Lưu ý: Tất cả các thể trên đều có thể giúp cho các khớp xương chuyển dịch trơn tru, làm giảm bệnh đau nhức gây ra tại các khớp, nhất là sau một đêm ngủ, các khớp xương bị tê cứng.

B. Tập khí công: Có hai đợt: Thượng và Hạ.

1-Thượng: Đứng thẳng người, hai chân dang rộng, hai tay để hai bên hông, vừa HÍT VÀO CHÂM CHẠM, vừa từ từ đưa tay vòng ra hai bên, rồi đưa dần lên cao đến khi hai bàn tay chạm nhau ở chính giữa và trên đỉnh đầu, tạo thành một vòng tròn khép kín. Hai bàn tay, sau khi chạm nhau, từ từ cùng hạ xuống ngực theo một đường thẳng. Khi tay vừa tới ngực thì ngừng lại, NÍN THỞ, ÉP HƠI XUỐNG BỤNG chừng 5 giây (đếm đến 5), rồi THỞ RA CHÂM CHẠM, và buông lỏng hai tay xuống. (Hít vào, thở ra đều bằng mũi). Mỗi lần xong một thế, đếm thầm trong óc một tiếng: Một... Làm như vậy 10 lần, trong khi đó, tập trung tư tưởng, theo dõi luồng khí đi vào và đi ra khỏi cơ thể. Mới đầu, giai đoạn nín hơi kéo dài chừng 5 giây, sau tăng dần đến 10 giây hoặc hơn. Nín càng lâu càng tốt, nhưng đừng quá sức, có thể bị mệt. (Có thể xem phim chương, thấy những kiểm sĩ khi bị trọng thương đều luyện thế này).

2-Hạ: Hai chân rùn xuống vừa phải. Hai tay giơ thẳng ra trước, nhắm mắt lại, HÍT VÀO CHÂM CHẠM, NÉN HƠI XUỐNG BỤNG chừng 5 đến 10 giây, xong THỞ RA CHÂM CHẠM. Thở 10 lần trong khi vẫn đứng rùn chân và tay giơ thẳng ra trước.

C. Bài Quyền: (Tất cả các động tác phải làm thật chậm rãi, thở đều đặn và dài hơi)

1-Ôm banh (còn gọi là ôm cầu): chân dang rộng vừa phải, từ từ rùn xuống, hai bàn tay mở ngửa để trước bụng, các ngón tay chạm vào nhau, chầm chầm đưa tay ra hai bên, vòng lên đầu tạo thành một vòng tròn. Khi các ngón tay

chạm nhau, úp sấp cả hai bàn tay lại, đưa từ từ xuống bụng, rồi chuyển sang bên phải, tay phải ở trên úp xuống, tay trái ngửa lên, hai lòng bàn tay cách nhau chừng ba tấc, tưởng tượng như hai tay đang ôm một quả banh. Đồng thời, bước chân trái về sau 90 độ, chân phải bước sang bên trái, hai bàn chân song song, cách nhau chừng hơn một bàn chân, các ngón chân chỉ về cùng một phía. Thân hình cũng xoay về phía bên trái luôn. Sau khi đứng yên, chuyển quả banh ấy sang bên trái, tay phải ở trên, tay trái ở dưới. Rồi lại chuyển quả banh ấy sang bên phải, với vị trí tay trái lại lên trên, trong khi tay phải mở ngửa ở dưới. Luôn luôn nhớ rằng mình đang ôm một quả banh, hai bàn tay vờn quả banh bên mình. Xoay quả banh ấy 4 lần.

2-Tả chuông: Sau khi xoay banh 4 lần, xoay người về bên trái, chân vẫn đứng tại chỗ, chỉ có hai đầu gối và hai bàn chân đi theo về phía trái. Hai tay đồng loạt đưa cả về phía trái, các ngón tay chỉ thẳng lên trời, trong khi cánh tay ngang với mặt đất, tựa như đang đánh “chuông”. Kéo lùi tay lại lấy trớn để đẩy “chuông” về phía trước (tức là bên trái). Khi tay đã thẳng ra hết, lại rút tay lại rồi đẩy “chuông” tiếp tục như vậy 4 lần. Nên nhớ là cơ thể vẫn nghiêng về bên trái, chân trước chân sau.

3-Xay gạo: Khi hai tay thẳng ra lần thứ tư, đưa hai tay song song vòng rộng về phía phải, chuyển ra sau, khi hết cỡ thì kéo hai tay sát vào mình theo một đường tròn trên cùng một mặt phẳng, giống như đang xay gạo. Mặt vẫn nhìn thẳng về phía trước (tức là phía trái). Vẽ đường vòng như vậy 4 lần.

4-Chuyển hướng: Khi xay gạo đủ bốn lần, phải chuyển hướng về phía trái bằng cách bước nhẹ chân trái về phía

sau (90 độ). Chân phải đi theo chân trái, người lại xoay hướng về phía sau. Lần lượt chuyển đủ bốn hướng, lúc đầu đứng nhìn về hướng Đông, ôm banh xoay người 90 độ về phía Bắc, tả chưởng và xay gạo xong là dịch chân trái chuyển hướng 90 độ nữa về phía Tây, ôm banh, tả chưởng, xay gạo xong lại nhắc chân trái lên, bước sang 90 độ nữa về hướng Nam. Cuối cùng, lần thứ tư, trở lại vị trí lúc ban đầu tức hướng Đông làm thêm một chu kỳ “ôm banh, tả chưởng, xay gạo” nữa là về vị trí lúc đầu, thì bước chân ngang về thế đứng đầu tiên, cân bằng hai chân xong là vòng hai tay lên đầu, vòng xuống bụng, hít thở lần chót rồi từ từ ngưng. Nên nhớ là chỉ trừ thế đứng đầu tiên là hai chân ngang nhau, các thế khác luôn luôn chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai bàn chân cùng chỉ một hướng, khi trở về vị trí lúc đầu, lại đứng hai chân ngang nhau.

Điều quan trọng trong bài quyền này không phải là động tác và hình thức mà là tập trung tư tưởng và kiểm soát hơi thở của mình. Quên sót động tác không thành vấn đề. Xấu đẹp cũng không quan trọng mà chỉ cần đi liên tục như dòng nước chảy, không dùng đến bắp thịt. Tất cả cơ thể phải được thả lỏng, tay chân đến đâu thì đến, tới thẳng cũng được mà cong cong cũng không sao. Cố gắng giữ đúng phương pháp hít thở dịu dàng, tư tưởng không phân tán thì hệ thần kinh sẽ được thư giãn, nghỉ ngơi, khí oxy sẽ vào đầy phổi và tỏa ra khắp các tế bào, làm hưng phấn lại những bộ phận mệt mỏi. Tự đó, cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn, dẻo dai hơn, và dĩ nhiên trẻ trung lâu hơn, sự lão hóa sẽ đến chậm hơn. Không cần dùng thuốc, không cần phương pháp ghê gớm khó khăn gì, không cần tên tuổi bài quyền là gì, nhất định sẽ khỏe mạnh, trẻ lâu, và tinh thần minh mẫn.

III. ÁP DỤNG VÀO CÁC TRƯỜNG HỢP KHÁC.

Phương pháp này còn đặc biệt giúp cho các trường hợp căng thẳng, hồi hộp và khó ngủ.

1-Gặp căng thẳng hay “stress”: ngồi hay đứng cũng được, áp dụng phương pháp “Thượng” chừng 10 lần. Căng nữa thì áp dụng phương pháp “Hạ”.

2-Khó ngủ:

a-Làm nóng người: nằm thẳng, không dùng gối (hay một gối mỏng), co chân lên từ từ, ép hai đầu gối vào bụng, hai tay vòng ra ôm lấy đầu gối, hít vào thật chậm, xong nhả hơi ra cùng lúc với thả đầu gối thẳng lại. Làm chừng 10 lần xong thì nằm thẳng lại

b-Hít thở: Hít vào thật chậm, dõi theo hơi thở qua mũi, qua khí quản, xuống phổi, rồi nén hơi ở cuối phổi, ngay bụng, chừng 30 giây Thở ra chậm chậm, qua phổi, qua khí quản, ra mũi. Làm chừng 10 lần.

c-“Phân thân”: tưởng tượng mình phân thân làm hai, một đang nằm ngủ, một đứng cạnh giường nhìn vào “mình” đang ngủ. Bắt đầu nhìn vào ngón chân cái, bàn chân phải, tìm xem có “kỷ niệm” nào dính tới ngón chân này, như té ngã, sứt da... Nhớ lại từ thời còn bé thơ. Sau đó, qua các ngón khác. Chuyển qua chân trái, cũng ráng nhớ như vậy. Hết bàn chân, lên tới cổ chân, bắp chuối, đầu gối, rồi qua đùi, lên tới bụng, ngực, cổ, chạy ra hai tay (tay phải trước), tới ngón tay... Trong khi “phân thân”, nhìn vào mình và nhớ lại kỷ niệm như thế, vẫn hít thở điều hòa. Tuyệt đối không để cho tạp niệm như toan tính làm ăn, suy tư về con cái, chồng vợ... xen vào. Phải tâm niệm rằng, giường “ngủ” là chỗ để “ngủ” và yêu đương, không phải chỗ cho

thương mãi và lo âu. Như vậy, chắc chắn sẽ hết bệnh mắt ngủ mà không tốn viên thuốc nào.

3-Yếu sinh lý: Làm nóng người xong, co chân lại, uốn cong bụng lên cho thắt lưng cách khỏi giường càng cao càng tốt, hai tay để trên bụng, hít thở thật chậm, tập trung tư tưởng, và đếm đến 10 lần thở (ra, vào) thì hạ lưng xuống. Nghỉ một chút rồi làm tiếp thêm một lần, nếu có thể.

Hy vọng bài viết ngắn ngủi này sẽ đem lại sức khỏe và sự trẻ trung cho quý vị. Tuy nhiên, nếu chẳng may, vì lý do nào đó, mà không thấy khỏe hơn hoặc bị “ép phê” ngược, thì chắc chắn không phải do ý định của người viết.

Chu Tất Tiến

Lá Xanh Barley **(Green Leaves of Barley)**

Chúng tôi hân hạnh đăng bài cây thuốc Barley, được xem như thuốc hồi sinh thiên nhiên (nature’s miracle rejuvenator) do BS Đặng-Vũ Thúy-Doan soạn.

Barley, tên khoa học là *Hordeum vulgare*, được sách Trung Hoa gọi là Đại Mạch 大麥, không phải là bo-bo. Hạt bo-bo chúng ta thường thấy trong chè sâm bổ lượng, có tên khoa học là *Coix lacryma-jobi*, sách thuốc Tàu gọi là ý dĩ 薏苡, tiếng Anh gọi là Job’s Tears, hay Coixseed.

Trong bài này, tác giả có nhắc đến chứng thống phong (Gouty Arthritis) mà khá nhiều người đàn ông VN bị chứng này hành hạ. Những người quan niệm “nam vô tửu như kỳ vô phong”, hay chén thù chén tạc (nhất là thời gian trong quân ngũ) chùng vào tuổi trung niên hay bị Uric Acid quá nhiều trong máu, đóng thành crystal tại khớp xương nhất là ngón chân cái và gây đau nhức. Có người đã dùng bột Green Barley được khỏi đau. Xin mời đọc:

*

Quyển sách mà tôi được đọc: Green Leaves of Barley, viết bởi bác sỹ Mary Ruth Swope và bác sỹ David Darbro. Sách này tôi may mắn mượn được từ bà cụ người Úc. Theo lời bà cụ thì ông cụ bị bệnh đường ruột (inflammatory bowel disease), đau bụng, đi cầu nhiều lần trong ngày, sụt ký. Thuốc do các bác sỹ cho không giúp được ông cụ. Thời may có người bạn cho bà cụ mượn quyển sách về Green Barley. Bà cụ cho biết ông cụ dùng Green Barley đã 10 tháng và nay thì cụ hoàn toàn khỏe mạnh, đã lên ký trở lại. Bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu về Barley.

Barley là một trong nhóm ngũ cốc gạo, lúa mì, bắp, lúa mạch. Barley được trồng trên vùng cao nguyên, khí hậu lạnh nên không bị các loài sâu bọ, nấm mốc tấn công. Barley có chứa 67% tinh bột, 12.8 % proteine (một tỷ lệ hoàn hảo trong dinh dưỡng). Đáng tiếc, trước kia người ta chỉ biết dùng Barley trong thực phẩm cho gia súc và làm rượu bia. Đối với các nông dân, barley làm các mảnh đất khô cằn của họ trở nên phì nhiêu (a healer of the land). Với đặc tính như vậy, Barley có thể giúp con người bệnh hoạn trở nên lành mạnh.

Tổ sư Y khoa Hippocrates từng dạy: khi đang bị đau yếu, nên ăn cháo barley (barley gruel is better than all other cereal food in taking care of acute diseases, the finest

barley should be used). Nước Barley rất tốt cho những ai bị bệnh đường thận như sạn thận và bệnh đường ruột. Cách làm nước Barley: 50gr whole grain barley nấu với 3 phần nước cho cạn còn một nửa. Nước barley trộn với nước chanh rất tốt cho bệnh suyễn, ho, đau cổ họng.

Nhờ sự khám phá của Bác sỹ người Nhật Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có được bột lá xanh Barley để làm nước uống.

Bác sỹ Hagiwara đã bỏ ra hơn 10 năm nghiên cứu hơn 300 loại cây xanh, từ củ, cành, đến lá, hoa, sau cùng ông đã tìm ra một thứ cây có chứa các chất dinh dưỡng hơn tất cả. Đó là cây lúa non barley. Từ cây lúa non Barley, chúng ta có bột xanh Barley (Green Barley Powder) mà bạn có thể tìm mua dễ dàng ở các tiệm health food, hoặc một số tiệm thuốc tây .

Lá non Barley là nguồn cung cấp hầu hết các amino acid chính của cơ thể, nó cũng chứa các sinh tố B (B1- B6 - B12) - C-A-D-E-K, folic acid và các khoáng chất cần thiết của cơ thể như Cooper, Iron, Zinc. Chất quan trọng nhất trong lá non barley là Chlorophyll (chất màu xanh, diệp lục tố). Chlorophyll có tính kỳ diệu là làm mất đi mùi hôi, vì vậy ta có thể tìm thấy chlorophyll trong rất nhiều sản phẩm như kem đánh răng, thuốc súc miệng, toilet tissue, air purifiers, foot pads, cologne, bubble bath, thuốc lá, thuốc ho. Chlorophyll rất dễ hấp thụ qua đường ruột. Ta có thể so sánh Chlorophyll của thực vật như máu đỏ của động vật. Chlorophyll kích thích sự tăng trưởng của tế bào và các mô liên kết, giúp máu đến tế bào nhiều hơn, cung cấp dưỡng khí cho tế bào, giúp cơ thể mau lành mạnh, đặc biệt là các vết thương, vết loét, kể cả vết loét trong bao tử, trong bệnh đường ruột.

Trong bệnh đường tiết niệu, chlorophyll được cho là có thể làm chậm sự tạo sạn thận.

Đồ ăn thức uống, khi được tiêu hóa sẽ tạo ra chất acid hoặc chất kiềm trong cơ thể. Các thức ăn tạo acid được kể là đường, mỡ, thịt - một số trái cây như cranberry, mận - Các thức ăn tạo kiềm được kể là hầu hết các thứ rau, các loại hạt (nut), các thứ trái cây, kể cả cam, chanh, bưởi. Chúng tuy chua, song qua quá trình tiến hóa, chúng lại tạo chất kiềm alkalin. Nếu bạn ăn cam chanh mà bị khó chịu là vì cơ thể bạn đã có quá nhiều acid sẵn, cam chanh khơi động các chất acid đó để tìm cách loại bỏ nó. Bạn hãy ăn ít một và tăng dần cho đến khi cơ thể không còn bị khó chịu nữa.

Barley còn chứa một số lớn các điều tố (enzymes) cần thiết cho các phản ứng hóa học của cơ thể, biến đổi và loại bỏ các chất độc khỏi cơ thể, làm giảm hiện tượng sưng trong bệnh viêm khớp, và quan trọng hơn cả là phòng chống ung thư.

Đến đây chắc bạn rất muốn biết các bằng chứng khoa học về sự lợi ích của barley (evidence-based medicine). Với khuôn khổ hạn hẹp của một bài báo, tôi chỉ có thể trích dịch một hai khảo cứu sau đây.

Bác sỹ Hagiwara đã thực hiện ở bệnh viện da Muto, năm 1977 với 38 bệnh nhân tuổi từ 10 đến 47 bị các chứng bệnh ngoài da như mụn mủ trên mặt, vết nám, bệnh ngứa mạn tính (eczema). Cứ 30 phút trước bữa ăn, bệnh nhân được cho uống Green Barley Powder trộn trong một ly nước, ngày uống 3 lần. Sau 3 tháng, kết quả thành công là 75 %, nhất là với bệnh dị ứng da (eczema).

Bác sỹ Osamu Yokono, Đại học Tokyo đã cho các bệnh nhân bị bệnh viêm tụy tạng cấp tính (acute pancreatitis) uống Barley Juice, 29 trong số 34 trường hợp có kết quả khả quan.

Bác Sĩ Hagiwara và các cộng sự viên đã tìm được 2 chất trong Green Barley Juice là hexacosyl alcohol và B-

sitosterol có tính làm giảm cholesterol trong máu, cơ chế chưa được hiểu rõ, còn trong vòng nghiên cứu.

CÁCH DÙNG GREEN BARLEY

Nên nhớ Green Barley Powder có nhiều sinh tố và điều tố (Enzymes) vì vậy nó sẽ bị hủy trong môi trường nóng hoặc đông lạnh. Vì vậy đừng để bột Green Barley phơi ra ánh nắng hoặc trộn nước nóng, cũng đừng để trong tủ lạnh.

Pha một hoặc hai muỗng cà phê bột Green Barley trong 1 ly nước lạnh. Nên uống lúc bụng trống, tức 30 phút trước bữa ăn hoặc 2 giờ sau bữa ăn. Nếu bạn bị các chứng bệnh kinh niên, như tiểu đường, đau khớp, bệnh tim mạch, bạn nên uống ngày 3 lần (4-6 muỗng một ngày). Trẻ nhỏ: uống 1/4 muỗng. Trẻ lớn: uống 1/2 muỗng. Theo Bác Sĩ Hagiwara, người lớn có thể dùng từ 10 tới 20 muỗng một ngày.

Nếu bạn cảm thấy khó chịu khi uống Barley Juice, bạn nên mừng vì cơ thể bạn đang loại chất độc, bạn nên giảm phân lượng trong vài ngày chứ đừng bỏ hẳn. Ít nhất bạn phải uống Green Barley từ 4 đến 6 tháng, bạn mới mong có hiệu quả. Song có nhiều người nhận được hiệu quả của Green Barley trong vòng vài tuần.

Ghi-chú – Bài Green Barley này tôi đã cho đăng trong mục Y học thường thức của báo Người Việt Queensland (Úc Châu) số báo 213 hồi tháng 11/2005. Một số bệnh nhân đã dùng Green Barley. Một điều tôi học được từ các báo cáo của bệnh nhân và kết quả thử máu là Green Barley rất công hiệu làm giảm lượng acid uric trong máu và rất công hiệu trong điều trị bệnh thống phong (gout). Tôi cũng khá ngạc nhiên với kết quả. Tôi không có các khảo cứu khoa học như chia ra 2 nhóm bệnh nhân, nhóm dùng Green Barley,

nhóm dùng placebo, tôi chỉ có một số trường hợp thôi, các bạn có thể cho là tầm xàm, lang băm.. thì tùy các bạn. Green barley đối với một số người cũng hơi khó uống vì có mùi cỏ non và ly nước thì màu xanh lè. Song uống quen thì không khó uống đâu.

BS Đặng-vũ Thúy-Doan

ALOE VERA (Cây LÔ HỘI 蘆薈)

LTS NSM: Cây Aloe vera thường được người mình gọi nhiều tên khác nhau, như Lô Hội, Nha Đam, Long Tu. Có nhiều người dùng lá cây này nấu với chè đậu xanh ăn cho hạ nhiệt.

Có khoảng 300 loài Aloe vera khác nhau, nhưng chỉ có Aloe barbadensis là cây có nhiều chất dinh dưỡng nhất và thường được nhắc đến. Aloe phát nguồn từ tiếng Ả rập “alloe”, có nghĩa là “đắng”, “vera”: theo tiếng Latin là “sự thực”. Theo người xưa, cây Aloe vera thật sự là cây thuốc.

Cây Aloe vera có nguồn gốc từ các nước Đông & Nam Châu phi (Africa), và cũng được trồng rộng rãi tại các nước như Ấn độ, Trung hoa, Nam mỹ. Tại Việt nam, cây mọc nhiều ở vùng Nha trang, Phan rang, Phan thiết, dọc theo bờ biển.

Nó giống cây xương rồng (cactus), nhưng thuộc họ Lily (huệ), như hành, tỏi, asparagus, tulip. Lá cây dài như lưỡi kiếm và có gai. Lá mọc theo lối hoa hồng (rosette pattern). Lá dày, giữ nước giúp cây có thể sống trong khí hậu khô ráo. Lá cây có thể dài từ 60-90cm.

Các chất dinh dưỡng trong cây Aloe vera thì nhiều vô kể.

- **Vitamins:** A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, Folic acid.
- **Minerals:** Calcium, phosphorous, Sodium, Potassium, Iron, Magnesium, Manganese, Coper, Zinc & Cholin (thành phần của Lecithin) .
- **Mono & polysaccharides:** Cellulose, glucose, mannose, aldomentose, Uronic acid, lipase, alinase,

acemannan (mới được tìm ra, rất tốt trong việc điều trị bệnh AIDS).

Theo các nhà khoa học thì khả năng chữa lành của Aloe vera là các polysaccharides. Ngoài ra, Aloe vera còn chứa nhiều Amino acids và các điều tố (enzymes) như phosphatase, amylase, Bradykinase, Catalase, Cellulase, Lipase, Fatty acid v...v

Acemannan trong Aloe vera vừa được trích tinh ra bởi một công ty dược phẩm tại Hoa kỳ: *Carrington laboratories*. Acemannan có khả năng kích thích các tế bào Macrophages tạo ra các chất giống interferon & interleukin, giúp việc tiêu diệt vi trùng và các ung bướu.

Khả năng thải chất độc (Detoxifying agent): dùng làm nước uống, Aloe vera tác dụng trên hệ tiêu hóa, tẩy chất độc, điều hòa pH của bao tử, chữa lành các bệnh như viêm loét bao tử, Irritable bowel syndrome, colitis.

Hạ Cholesterol: Bác sĩ O.P. Agarwal trình bày trong cuộc họp thường niên của American College of Angiology khảo cứu của ông trên 5 ngàn người có triệu chứng đau tim, họ được cho uống Aloe vera mỗi ngày, lượng cholesterol trong máu giảm, các cơn đau tim ít đi.

Với bệnh tiểu đường: một khảo cứu ở Thailand trên 77 người tiểu đường loại 2. Sau 42 ngày, những người uống Aloe vera juice, lượng đường giảm hơn so với những người uống thuốc giả (placebo).

Dùng ngoài da: Cắt lá Aloe vera và bóp lấy chất gel, rất tốt để chữa bỏng, làm lành các vết cắt, vết thương. Aloe vera còn có tính phục hồi sự già lão (rejuvenation). Bác sĩ Danhofst đã thử bôi Aloe vera gel lên một tay, một tay không bôi gì cả. Sau một thời gian, ông thấy rõ sự khác biệt, tay không bôi gel đầy vết đồi mồi, tay có bôi gel thì trơn láng.

Đối với bệnh ung thư và hệ thống miễn nhiễm: theo Bác sĩ Danhof thì Aloe vera khiến tế bào ung thư thải ra tumour necrosis factor alpha, chất này ngăn cản máu đến nuôi tế bào ung thư. Aloe vera có tác dụng rất kỳ diệu trên hệ miễn nhiễm, tái tạo sự quân bình T & B lymphocytes, kích thích và nâng đỡ hệ thống miễn nhiễm, rất có ích trong việc điều trị bệnh AIDS.

Đối với bệnh viêm khớp osteoarthritis, rheumatoid arthritis, Aloe vera có tác dụng giống steroid mà không bị độc hại của steroid, nó giúp giảm đau khớp, đau gân.

Về da, Aloe vera còn được dùng chữa các bệnh nấm như athlete's foot, ringworm, thrush, warts.

Cách bảo quản Aloe vera :

Aloe vera tốt phải bảo đảm 100% gel còn nguyên chất, không bị hư. Chất gel trong lá là thành phần duy nhất để dùng. Chất aloin chứa trong vỏ cây rất nhuận trường và có thể gây dị ứng.

Sản phẩm Aloe vera phải được làm từ cây tươi, trồng bằng phân organic, không có các hóa chất như thuốc trừ sâu (pesticides, herbicides). Trong quá trình chế biến, vẫn giữ nguyên phẩm chất, không bị đốt nóng quá khiến các vitamins và các enzymes bị tiêu hủy. Lá cây phải được cắt bằng tay, không phải bằng máy để tránh làm hư hỏng các lá non bên trong. Ngay cả giai đoạn rửa lá, tước lá, lấy gel, đều phải làm bằng tay. Vỏ cây được dùng lại làm phân bón cây. Gel được làm thành nước dùng với một kỹ thuật cao sao cho thành phần dinh dưỡng trong aloe vera không mất đi.

Sản phẩm Aloe vera đây rẫy ngoài tiệm, nhưng tìm sản phẩm tốt không phải dễ. **Sản phẩm tốt** phải có nhãn hiệu “Seal of Approval”, tức đã được kiểm chứng bởi hội

đồng khoa học và kỹ thuật (Science and Technical committee), thí dụ Aloe vera của Forever Living Products.

Nếu bạn thấy trên lọ Aloe vera có nhãn hiệu 95%, không phải lọ Aloe vera đó có tới 95 phần Aloe vera đâu, sự thực nó chỉ có 10 % Aloe vera thôi, song 10 % đó có tới 95 % Aloe vera nguyên chất. Thật là rắc rối bạn nhỉ, kỹ nghệ mà, dùng chữ vậy thôi. Bởi vậy có nhiều người dùng Aloe vera mà chẳng thấy có kết quả gì là tại Aloe vera chẳng có bao nhiêu trong sản phẩm dùng. Ngày nay người ta còn bán đầy rẫy thứ nước uống Aloe vera trong chai trong vắt dùng làm nước giải khát, tất nhiên có pha đường hoá học trong đó cho ngon ngọt dễ uống. Aloe vera rất dễ bị huỷ bởi ánh sáng mặt trời và không khí, làm sao chứa trong lọ trong vắt như vậy được phải không các bạn. Aloe vera có mùi vị hơi khác lạ, không chua, không ngọt, nhưng không phải như nước lã. Nếu uống mà như nước lã thì chẳng phải là Aloe vera. Khi lọ Aloe vera đã được mở ra, bạn phải cất giữ trong tủ lạnh và dùng trong vòng hai tháng.

Về kinh nghiệm trị ung thư, trên tờ Công giáo, tháng 11 năm 1993 có phổ biến một tin tức y học như sau “Il miracolo dell’aloe e del miele” tạm dịch là “phép lạ của Aloe vera và mật ong” của tác giả Vittorio Bosello O.F.M.: “du khách viếng thăm thánh địa Bethalem, thế nào cũng có dịp gặp cha Romano Zago, người Brazil. Từ nhiều năm nay cha nổi tiếng vì đã chữa rất nhiều người bị bệnh ung thư, dù rằng cha không phải là Bác sĩ. Cha chỉ dùng sự học hỏi nơi người dân Brazil khi còn ở quê nhà để giúp các bệnh nhân

Cha có gương mặt tròn trịa, hiền lành và đơn sơ. Cha nói “tôi đã học nơi dân nghèo Brazil, họ không có đủ tiền ăn nên rất khó lui tới tiệm thuốc tây. Họ tới thẳng với Thiên Chúa nhân từ là Đấng đã tạo dựng nên nhiều cây cỏ

chữa bệnh rất tuyệt vời, trong đó có cây Aloe vera. Dân nghèo đã dạy tôi nhận diện nó và dùng nó chữa bệnh ung thư”.

Toa thuốc của Cha rất đơn giản: **dùng 2 lá lớn hay 3 lá nhỏ Aloe vera + ½ kg mật ong nguyên chất + 3-4 muống canh rượu**. Rửa sạch lá Aloe vera, gọt bỏ cạnh có gai (theo tôi thì cũng nên lột bỏ vỏ), cắt từng khúc ngắn, bỏ vào máy xay sinh tố xay nhuyễn thành một loại hồ đặc. Cho vào ½ kg mật ong và 3-4 muống rượu mạnh, xay trộn một lần nữa tạo thành một thứ xi rô (syrup). Sau cùng rót cất trong bình đậy kín. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần một muống canh xi rô thuốc. Uống 15 phút trước bữa ăn. Nhớ lắc đều lọ thuốc trước khi dùng.

Vụ chữa bệnh cảm động nhất của cha Romano Zago là vụ chú bé Geraldito, người Argentina, 5 tuổi. Geraldito bị bệnh ung thư máu (**leukemia**). Cậu bé đã được ghép tủy từ người anh ruột. Cuộc giải phẫu thành công nhưng kết quả không kéo dài lâu vì bệnh ung thư lại tái phát và lần này nặng hơn trước. Cha mẹ của em bé rất buồn, vì là tín hữu có đức tin sâu xa nên đem em đi sang Thánh địa Bethelam hành hương. Khi cả gia đình đang quỳ cầu nguyện trước hang đá nơi Chúa Kitô ra đời hơn 2000 năm trước, lúc đó nhằm giờ các Cha dòng Phanxico xếp hàng đi rước kiệu và hát kinh chiều. Cha Romano Zago liếc thấy đôi vợ chồng trẻ và đứa con đang quỳ cầu nguyện một cách thành tâm. Cha bèn bước tới thăm hỏi. Biết rõ nguồn cơn, Cha bèn cho bé Geraldito dùng thử phương thuốc xirô Aloe vera. Đúng một tháng sau, người ta thấy bé Geraldito vui vẻ dáng khoẻ mạnh theo Cha đi rước kiệu và hát kinh chiều. Gia đình bé Geraldito lưu lại Bethelam thêm một tháng nữa để bé tiếp tục uống thuốc. Trước tháng thứ hai, bé thử máu lại thì bệnh ung thư máu đã biến mất, sức khoẻ bé hoàn toàn hồi phục.

Cách dùng Aloe vera :

- 1- Dùng Aloe vera, có khi phải ba tháng, cơ thể mới có sự thay đổi.
- 2- Lúc mới dùng, bắt đầu từ một muỗng cà phê, rồi tăng dần lên một muỗng canh, tùy theo bạn cảm thấy như thế nào. Sau đó tăng ngày 2 lần, trước bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ. Phân lượng dùng tùy mỗi người. Có người uống cả một ly nhỏ.
- 3- Thường thì uống lúc bụng trống. Song cũng có người uống ngay trước hoặc sau khi ăn.
- 4- Vì tính thanh lọc cho cơ thể, có người có phản ứng như nổi rash, nhức đầu, mệt mỏi, đau nhức khi mới bắt đầu uống Aloe vera, nhất là ở những người có các bệnh mạn tính.
- 5- Gặp trường hợp bị phản ứng, bạn có thể nghỉ uống vài ngày rồi bắt đầu lại với phân lượng nhỏ và tăng lên từ từ.
- 6- Lọ Aloe vera khi đã mở, nên giữ trong tủ lạnh.
- 7- Đi đâu xa, bạn nên giữ Aloe vera trong lọ kín không có ánh sáng qua được, và giữ trong “cooler bag”.
- 8- Trẻ em có thể bắt đầu với một hoặc hai muỗng cà phê mỗi ngày.
- 9- Nếu bạn hay bị dị ứng với đủ mọi thứ, nên thử bôi Aloe vera lên da trước khi uống.
- 10- Vết thương ngoài da nên rửa sạch trước khi đắp Aloe vera lên .
- 11- Aloe vera không có độc tính, có thể dùng cùng lúc với các thuốc tây.
- 12- Tiêu chảy là một cách cơ thể loại chất độc, nó chỉ kéo dài chừng vài ba ngày.
- 13- Chứng táo bón sẽ hết bằng cách uống nhiều Aloe vera juice hơn.

14- Các sản phụ không nên dùng Aloe vera vì Aloe vera có thể gây co thắt ruột, nhưng nếu các bà bị táo bón thì Aloe vera lại hữu ích.

BS Đặng-vũ Thúy-Doan



MỘT NGÀY Ở NURSING HOME

Nguyễn Thúy

Sau ba tháng du lịch ở Mỹ về, những người quen hỏi tôi điều gì làm tôi tâm đắc nhất. Không chút do dự hay suy nghĩ, tôi trả lời: đó là cái Nursing Home. Họ ngạc nhiên khi thấy tôi không đề cập đến những địa danh nổi tiếng: như Las Vegas, Hollywood, Disney-land, những tòa nhà chọc trời cao nhất thế giới hoặc những cái Mall rộng lớn đi cả ngày chưa hết, những viện bảo tàng, những đại lộ thênh thang, chông chéo lên nhau như những sợi mì Tôi đã hưởng một chuỗi ngày dài thật tuyệt vời, với biết bao điều mới lạ, hiện đại, tôi tận mà từ trước đến giờ tôi chưa hình dung hay tưởng tượng ra nổi. Thế mà khi trở về Việt Nam, tâm trí tôi chỉ còn lắng đọng một điều làm tôi ưu tư, trăn trở, ray rức: cái Nursing Home mà mẹ chồng tôi đang sống.

Chặng cuối cùng của chuyến du lịch, chúng tôi đã ở Los Angeles mười lăm ngày để thăm viếng mẹ chồng. Hằng ngày, chúng tôi phải chuyển hai chuyến xe bus, đi qua Garden Grove, Westminster, Bolsa và bao nhiêu đại lộ nữa mà tôi không nhớ hết tên, đưa chúng tôi gần trạm cuối cùng của lộ trình. Chúng tôi phải đi bộ khoảng năm trăm mét để đến khu dưỡng lão của một tổ chức tư nhân. Đó là một khoảng đất rộng, nằm khuất sau đại lộ Huntington hai con đường, cách bờ biển Huntington chưa tới hai cây số.

Khi vợ chồng tôi đến nơi, kim đồng hồ của phòng trực chỉ 8 giờ 30 phút, bác sĩ và y tá đang đi từng phòng kiểm tra sức khoẻ cho các cụ già. Mẹ chồng tôi tươm tất, sạch sẽ trong bộ quần áo mới thay, nét mặt tươi tỉnh. Họ đã làm vệ sinh cá nhân cho bà từ sáng sớm, trước khi dùng điểm tâm. Mâm thức ăn sáng chưa dọn, còn để trên bàn. Cô y tá người Việt vào kiểm tra huyết áp, đo lượng đường trong máu, rồi rót nước, bỏ thuốc vào miệng bà, ân cần thăm hỏi.

Mẹ chồng tôi không còn nhiều trí nhớ để trò chuyện. Bà hồ hững trả lời những câu hỏi không chính xác, mạch lạc. Những ngày đặng đặng ở đây đã làm bà trở nên câm lạng. Trái ngược với thuở sinh thời, bà nổi tiếng là người nói nhiều. Ánh mắt vô hồn, lúc nào cũng nhìn lên trần nhà và tách biệt với cảnh vật chung quanh. Thời gian đầu cách đây mười bảy năm, cô em chồng đã bảo lãnh bà sang Mỹ. Bà đã sống một mình trong một căn phòng mà chính phủ ưu tiên cho người già thuê. Ban ngày bà ở đó, chiều đến con cháu thay phiên đón về nhà ăn, ngủ, tắm rửa. Sáng hôm sau lại tiếp tục, như một em bé đi nhà trẻ, đều đặn từ tháng nọ sang năm kia. Gần đây, do tuổi tác quá cao (93 tuổi), bà bị té gãy xương đùi, không thể đi lại được, và không thể tự lo vệ sinh cá nhân, nên cô em chồng sau khi bàn tính với các anh chị đã quyết định đưa bà vào đây. Anh em chúng tôi như bị dồn vào ngõ cụt, tiến thoái đều lưỡng nan. Khó tìm một giải pháp vẹn toàn, con đường nào cũng trắc trở, chông gai.

Lúc chưa sang Mỹ, tôi rất có thành kiến không mấy tốt đẹp và phản đối việc đem gửi cha mẹ vào viện dưỡng lão. Giờ đây tôi mới biết rằng tôi hiểu chưa thấu. Luật pháp ở đây không cho người già yếu và trẻ con ở nhà một mình. Thuê người giúp việc thì không có, hoặc rất là đắt đỏ. Con người ở đây chịu rất nhiều áp lực về công việc làm ăn,

tiền bạc. Để đáp ứng nhu cầu vật chất gọi là thiên đường của sự hưởng thụ, người ta phải đánh đổi bằng những món nợ khổng lồ, mà người ta truyền miệng nhau: "không mắc nợ không phải là người Mỹ", đánh đổi sự mất mát tình cảm, đổ vỡ hạnh phúc gia đình, có khi luôn cả sinh mạng. Những tấm gương hiếu thảo của thầy Mẫn Tử Khiên trong Nhị Thập Tứ Hiếu: "thờ cha sớm viếng khuya hầu" sẽ không có chỗ đứng trong thời khóa biểu của các người con ở thời hiện đại này. Chỉ có những viện dưỡng lão mới đáp ứng những lỗ hổng mà người con không thể lấp đầy được. Ở đây, chỉ cần một cái nhân chuông là có bác sĩ, y tá, điều dưỡng, sẵn sàng đáp ứng, giải quyết điều mình yêu cầu. Mẹ chồng tôi kêu đau bụng, là có ngay hai cô điều dưỡng người Mỹ cao to, khỏe mạnh bồng bà đặt lên cái ghế dành cho người khuyết tật, đẩy vào nhà vệ sinh. Tiểu tiện thì tự do thái vào tã lót, đến giờ họ đi thay.

10 giờ sáng và 3 giờ 30 phút chiều, các cụ được tập trung ở phòng giải trí. Những chiếc xe lăn được đẩy tới, xếp thứ tự quanh chiếc bàn dài. Họ tham gia những trò chơi đố chữ, chuyền banh, những trò chơi vận động tay chân, nghe nhạc, xem tivi, và kết thúc bằng bánh ngọt hay trái cây với nước giải khát.

11 giờ 30 và 5 giờ chiều các cụ tập trung ở phòng ăn. Những mâm thức ăn dư thừa năng lượng. Ai không thích ngồi tại đây, thì yêu cầu mang vào phòng. Những chiếc xe lăn được đẩy tới, xếp quanh cái bàn tròn. Bàn này có tám người, ba người đàn ông và năm người đàn bà. Chỉ có mẹ chồng tôi là người Việt. Ông Mỹ đen trên bốn mươi tuổi, bị tai biến mạch máu não, tay không cử động được, nên người điều dưỡng phải đút cho ông và hai bà kề bên. Tôi đặc biệt chú ý đến một bà Mỹ trắng, tuổi trên độ "thất thập cổ lai hi", nét mặt thanh tú, dáng người thon nhỏ, mảnh mai. Thời con gái chắc bà được xếp vào hàng mỹ

nhân. Đôi mắt to và buồn. . . . đôi mắt như biết nói, khi đối diện với một người nào. Ngày đầu tiên, bà nhìn tôi cười và chỉ mẹ chồng tôi hỏi "tôi là gì". Tôi trả lời là "con dâu". Câu chuyện giữa tôi và bà chỉ dừng lại ở những câu xã giao thông thường. Vốn liếng Anh ngữ của tôi không cho phép tôi tìm hiểu sâu hơn nữa. Hoặ c nếu bà có tâm sự, tôi cũng không thể hiểu hết được. Một bữa, tôi thấy bà không chịu ăn, bà ngồi trầm ngâm, rồi những giọt nước mắt liên tục tuôn trào trên gò má xanh xao. . . Bà khóc nức nở. Những người bạn cùng bàn an ủi, làm bà càng khóc to hơn. Tôi nắm tay bà, lau nước mắt và đút cho bà ăn. Bà vẫn khóc như một đứa trẻ. Liên tiếp ba ngày như vậy. Tôi được biết qua cô y tá người Việt, là lâu rồi con bà không đến thăm. Hình ảnh tôi đút cơm cho mẹ chồng, làm bà nhớ con và chạnh lòng buồn tủi. Những ngày sau cùng, tôi không dám đưa mẹ chồng ra phòng ăn. Tôi không dám nhìn bà khóc thêm nữa. Lòng tôi cũng xao động, nước mắt tôi cũng chảy dài. Bởi tôi là người rất nhạy cảm và dễ xúc động. Tôi rón rén ra nhìn. Bà ngồi đó, đôi mắt xa xăm, tư lự. . .

Viện dưỡng lão này chỉ giúp người già cải thiện, bù đắp những thiếu sót về vật chất, mà con cái không thể hoàn thiện được. Bác sĩ, y tá, thức ăn, thuốc men, máy móc, chỉ giúp họ hết đau đớn về thể xác. Cái tensionmètre chỉ đo được chỉ số huyết áp giao động trong ngày, các máy móc kỹ thuật cao phát hiện những tổn thương sâu trong cơ thể. Tất cả những thứ đó không giải quyết, chữa trị được những đau đớn tinh thần, những giao động tâm lý, những khắc khoải triền miên của lòng khát khao yêu thương. . .

Mẹ chồng tôi có sáu người con: bốn trai hai gái. Một mình bà nuôi nấng sáu người con khôn lớn trưởng thành. Giờ đây khi tuổi tác chồng chất, sáu người con không chăm sóc được một mẹ già. Dù rất thương mẹ, dù biết công đức sinh thành dưỡng dục, sâu rộng như trời biển;

nhưng không thể nào làm tròn bổn phận, bởi những tất bật, căng thẳng và đa đoan của cuộc sống.

Bên Mỹ có ngày Mother's day và Father's day. Việt Nam có ngày Vu Lan -Bông hồng cài áo. Ai còn cha mẹ thì cài một đoá hoa cẩm chướng đỏ hay hoa hồng đỏ. Ai mất mẹ thì cài một bông cẩm chướng trắng hay hoa hồng trắng. Một hình ảnh biểu trưng, chọn một ngày để nhắc nhở những ai diễm phúc còn có mẹ, để mà yêu thương và trân quý. Với tôi một ngày trong một năm như thế là quá ít ỏi. Chẳng khác nào hạt muối trong đại dương. Mỗi ngày, ít lắm mỗi tuần, tề lắm mỗi tháng, ta phải tự cài lên áo một hoa hồng đỏ, qua một món quà mà mẹ yêu thích: cái bánh, củ khoai, trái chuối, ly sữa... một lời thăm hỏi ân cần, một câu nói ngọt ngào, một ánh mắt ấm áp chan chứa yêu thương, một cử chỉ âu yếm, quan tâm, lo lắng. Đó là đoá hoa hồng đỏ, đã tự nở trên áo của ta, không đợi đến ngày Vu Lan được mọi người nhắc nhở. Em chồng tôi, đều đặn mỗi ngày ghé thăm mẹ, với những món quà mà bà mẹ Việt Nam yêu thích. Mỗi tuần cô cài đủ bảy hoa hồng đỏ thắm. Bảy ngày hạnh phúc và luôn thâm cảm ơn cái đặc ân còn có mẹ để mà tự nguyện và hiến dâng. Thế mà mẹ chồng tôi vẫn không chịu đựng được sự trống vắng, cô đơn khi không có sự đồng cảm giữa những người xa lạ và ngôn ngữ bất đồng. Lúc nào bà cũng muốn về nhà, khẩn khoản muốn về nhà...

...Chúng tôi về lại Việt Nam, với linh tính biết đây là lần cuối cùng chúng tôi còn thấy mẹ. Buổi chia tay đầm nước mắt và đau buồn trĩu nặng tâm tư. Mười ngày sau, vào một đêm cuối mùa hạ 2006, mẹ chồng tôi đã vĩnh viễn không mở mắt nhìn cái trần nhà, mà mấy tháng rờn rã bà ít khi rời nó. Bà ra đi trong sự an giấc của mọi người, âm thầm lặng lẽ không một ai hay biết...

Kinh Nghiệm luyện tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Vào năm 1974, chúng tôi được anh Nguyễn Kim Tri, Thiếu tá ở Võ Phòng Tổng Thống, cho chúng tôi phóng ảnh của quyển Dịch Cân Kinh bằng tiếng Tàu và khuyên chúng tôi nên tập luyện theo sách ấy, rất tốt cho sức khoẻ, vì đây là cách luyện tập của chùa Thiếu Lâm dành cho môn sinh luyện trước khi học võ.

Sau đó chúng tôi nhờ người dịch đại ý của quyển sách và tập luyện. Sau bốn tháng tập luyện mọi người trong phòng tôi (Khối Đặc Biệt, Trung Tâm Phối Hợp Thi Hành Hiệp Định Ba Lê, Phủ Tổng Thống) đều đạt kết quả tốt. Người nào không có bệnh thì đều lên cân, da dẻ hồng hào thấy rõ, người nào có bệnh thì bớt bệnh. Ông Long, thư ký đánh máy, bị huyết áp cao thì sau 4 tháng tập, huyết áp xuống bình thường mặc dầu không có uống thuốc. Lúc ấy ngày nào tôi cũng tập 1,200 cái đánh tay (Lúc mới khởi sự tập 200, về sau tăng dần)...

Sau tháng 4 năm 1975, suốt thời gian ở trong các trại cải tạo từ miền Nam ra tới miền Bắc, ngày nào tôi cũng tập Dịch Cân Kinh một lần, và vẫn giữ mức 1200 cái đánh tay. Nhờ vậy mà mặc dù ăn đói và rất ốm yếu, tôi vẫn có thể chịu được và ít bệnh. Anh em nói vì tôi là quan văn trong ngành võ (luật sư Toà Thượng Thẩm Sài Gòn, thiếu tá) nên không có sức chịu đựng bằng các anh em khác, phần đông là tiểu đoàn trưởng tác chiến, quận trưởng hoặc hạm trưởng Hải quân cấp chỉ huy Biệt Kích Dù, an ninh quân đội v.v...

Hồi mới ra Hoàng Liên Sơn ở huyện Văn Chấn, thuộc tỉnh Nghĩa Lộ cũ, vào tháng 7 năm 1976, mỗi lần đi lấy gạo, tôi cùng một anh nữa khiêng lối 20, 25 kí đi bộ 7,8 cây số đường rừng. Khi về gần tới trại có đèo 19 tháng 5 rất cao, thường tôi yêu cầu anh cùng khiêng với tôi phải ngồi nghỉ một chút rồi mới đi tiếp. Sau đó tôi nói với thầy Thuần, một Đại Đức, thiếu tá tuyên úy Phật giáo, người ở cùng một lán và cùng tập Dịch Cân Kinh với tôi mỗi ngày, về việc tôi qua không nổi đèo 19 tháng 5. Thầy nói: “Bác cứ tập lên 2000 cái cho tôi, bác sẽ qua nổi đèo ấy. Nghe lời thầy Thuần, tôi tập lên đến 2000 cái đánh tay mỗi ngày

Và lối nửa tháng sau, khi đi lấy gạo, tôi được giao phải vác một mình 20 kí, (vì họ cho rằng chúng tôi ra Bắc một thời gian rồi, phải vác nổi 20 kí đi xa), nặng gấp đôi lần trước, thế mà khi qua đèo 19 tháng 5 tôi qua luôn, không phải ngừng lại để nghỉ như trước. Tôi biết ngay là nhờ tập Dịch Cân Kinh theo lối thầy Thuần chỉ nên mới đạt được kết quả ấy, chớ việc ăn uống thì chúng tôi vẫn bị đói dài dài (ở miền Bắc trong ba năm đầu gia đình không được gọi thực phẩm cho chúng tôi).

Hồi đó tôi tập nổi 2200 cái đánh tay cho mỗi lần là nhờ hằng ngày tôi phải leo núi, đòi, phải làm việc nặng nên chân mạnh hơn lúc ở Sài Gòn. Chân phải mạnh, rắn chắc thì tập mới lâu được, vì suốt buổi tập mình phải đứng tấn.

Tôi còn nhớ, có một hôm chúng tôi phải khiêng một khúc cây to. Anh bộ đội nói “Chỉ cần 10 người khiêng cây này, anh nào yếu cho khỏi khiêng.” Tôi đưa tay lên xin khỏi khiêng vì tôi biết là tôi yếu nhất trong anh em. Đồng thời có một anh nữa, anh Duyệt cũng đưa tay. Anh bộ đội trở tôi và nói: “Anh không yếu bằng anh này” vừa chỉ anh Duyệt. Sau đó tôi nhìn lại thì thấy anh Duyệt mặt mày xanh xao mặc dù thực sự anh mạnh hơn tôi. Nhờ tập Dịch Cân Kinh mỗi ngày nên dù ăn đói nhưng da mặt tôi không xanh mét như một số anh khác.

Tập Dịch Cân Kinh giúp mình luôn luôn ngủ ngon và không bao giờ bị táo bón, máu huyết được lưu thông mạnh trong thời gian tập, nhờ đó da dẻ chúng ta luôn được hồng hào và bệnh tật tan biến đi.

Sau đây tôi xin nói về cách tập thể nào cho đúng. Khi chúng tôi mới có cuốn Đạ Ma Dịch Cân Kinh, chúng tôi coi theo hình vẽ trong đó mà tập theo. Sau lối hai tuần tập luyện, chúng tôi thấy không có kết quả gì cả. Do đó chúng tôi phải nhờ người dịch cuốn sách ấy, và khi tập đúng cách rồi thì kết quả thấy rất rõ.

Tôi xin diễn tả tư thế và việc phải làm của một người tập Dịch Cân Kinh:

1. Người tập Dịch Cân Kinh nên đi giày hay dép, không nên đi chân đất. Hai chân dang ra, khoảng cách giữa hai ngó chân cái bằng khoảng cách của hai vai, hai bàn chân bám chặt xuống giày hay dép.
2. Gồng cứng bắp chuối và bắp vế chân, hậu môn nhú lại và thót lên.

Suốt buổi tập hai chân như trồng cây xuống đất, từ thắt lưng trở xuống luôn luôn cứng nhắc, không suy yếu. Tóm lại đó là thế đứng tấn của người luyện võ. Nếu đã dang hai chân đúng tầm, đã gồng (lên gân) hai chân thật chắc, bám mười ngón chân thật chặt xuống dép hoặc giày, nhú hậu môn lại và thót lên rồi thì ta thấy từ thắt lưng trở xuống chân thật là chắc nịch. Và trong suốt buổi tập ta phải luôn chú ý đến phần từ thắt lưng trở xuống và làm đúng như thế. Nếu ta không chú ý đến phần này thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả mong muốn.

3. Đầu như dây treo (giống như có sợi dây treo mình lên vậy) để cổ được thẳng, mặt ngó về phía trước, nhìn một điểm cao hơn mình một tí để cổ không rùn xuống.
4. Ở miệng, hai môi chạm nhẹ vào nhau, không mím môi cũng không hở môi. Hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau (đầu chót lưỡi chạm nướu răng trên để luồng điện được lưu thông).
5. Ở mỗi bàn tay, các ngón luôn dính vào nhau (chớ không phải xòe ra, sách có vẽ hình rất rõ về điểm này). Khi đánh tay, lòng bàn tay hướng về phía sau (tức là mu bàn tay đưa ra phía trước). Động tác duy nhất là đánh hai tay từ phía trước ra phía sau. Khi đưa hai tay ra phía trước, hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một góc 30 độ. Khi đánh tay ra phía sau, một góc 60 độ.

Tóm lại khi đánh tay ra phía sau, đánh hết tay. Khi đưa hai tay ra phía trước chỉ là một cái trón của việc đánh tay ra phía sau còn lại mà thôi, do đó chỉ có 30 độ. Mỗi lần đánh tay từ phía trước ra phía sau thì kể một cái đánh tay. Khi mới bắt đầu tập, nên khởi sự đánh tay 200 cái mỗi lần tập. Nếu muốn mau có kết quả thì tập mỗi ngày hai lần, sáng và chiều. Còn nếu có ý chí lớn hơn nữa thì tập ba lần mỗi ngày (sáng, trưa, chiều) càng tốt. Tập ở ngoài sân hay ở trong nhà đều được miễn là thoáng khí và yên tĩnh.

Không nên tập sau khi ăn cơm no. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không nên tập quá sức, và khi còn có thể tập nữa mà không mệt thì nên tiếp tục tập cho đúng sức mình.

Khi mới tập, **khởi sự bằng 200 cái đánh tay mỗi lần tập**, về sau khi thấy còn có thể tập thêm thì tăng lên dần, thí dụ 250, 300, 350, v.v... Hồi tôi mới tập một thời gian ngắn sau là tôi lên đến

1200 cái đánh tay cho mỗi lần tập (trong 15 phút). Hồi đó còn trẻ nên tôi đánh rất nhanh, và mỗi ngày tôi chỉ tập một lần. **Sau khi tập xong ta thấy khát nước (nên uống nước ngay)**, đó là tập vừa sức. Sau khi tập tôi thường đi chậm bằng cách giở chân lên cao, vừa co duỗi hai cánh tay.

Có người mới khởi sự đã tập trên 1000 cái thì mặt bị nổi mụn ngay. Nếu tập đúng cách tôi thấy không có bị phản ứng gì cả mà càng ngày ta càng thấy khỏe ra. Mình tập được nhiều hay ít là do mình có thể đứng tấn được bao lâu, chứ không phải ai muốn tập bao nhiêu lần cũng được. **Còn nếu đánh tay để đếm số lần cho được nhiều mà không gồng (lên gân) hai chân cho thật cứng chắc và nhũu hậu môn lại, thót lên thì sẽ không đạt được kết quả mong muốn.**

Về tốc độ đánh tay thì sách nói đánh tay nhanh như người đi đánh đồng xa. Đánh tay càng nhanh thì máu huyết lưu thông càng mạnh trong thời gian ấy, và sẽ cuốn theo mọi bệnh tật.

Sách nói **muốn tập trị bệnh thì nên tập từ 2000 - 3000 cái mỗi ngày trong vòng lối 30 phút.**

Và sau đây là hai nguyên tắc quan trọng cần phải áp dụng trong lúc tập:

1) Thượng tam hạ thất:

Nếu trong thời gian tập mình dùng 10 phần sức lực thì **từ thất lưng trở xuống mình dùng đúng 7 phần** và phải luôn luôn chú ý đến việc gồng cứng (lên gân) hai chân, nhũu hậu môn lại và thót lên.

Từ thất lưng trở lên, mình dùng 3 phần sức lực.

Đó gọi là thượng tam hạ thất, là **thượng hư hạ thực**, trên ba dưới bảy, hay trên hư dưới thực. Trong việc đánh tay cũng thế. **Khi đưa tay ra phía sau dùng 7 phần sức lực, đưa ra trước thì chỉ dùng 3 phần.**

Trước ba sau bảy, hay trước hư sau thực, đánh tay ra phía sau mới là thực cần thiết, và phải đánh cho hết tay.

2) Tâm bình khí tịnh:

Trong suốt thời gian tập **ta không được suy nghĩ điều gì** (điều này hơi khó) ngoại trừ việc nhắm đếm số lần đánh tay. Đó là tâm bình. Còn khí tịnh là trong thời gian tập **ta thở bình thường**, chứ không phải thở theo nhịp tay. Có một môn phái thở theo nhịp tay, nghe nói đó là phái Võ Đang. Nhưng phái Thiếu Lâm Tự thì không thở theo nhịp tay. Hồi tôi ở Hoàng Liên Sơn, tôi tập không thở theo nhịp tay, thầy Thuần thở theo nhịp tay, cả hai chúng tôi đều đạt kết quả tốt.

Sau cùng tôi xin nói một vài kinh nghiệm trong khi tập:

Nếu đánh tay nhanh mà ta thấy tê mười đầu ngón tay thì đó là vì ta không nhũu hậu môn và thót lên, hoặc là vì ta để hở mười ngón tay (bàn tay năm ngón phải để dính với nhau, không được hở, điều này trong sách có vẽ hình rõ lắm).

Nếu lúc tập mà ta thấy đầu hơi nặng là vì cổ ta không thẳng, đầu không như dây treo, luồng điện thay vì đi xuống lại đi ngược lên đầu.

Hồi ở Hoàng Liên Sơn, tối nào tôi cũng ra sân tập và đeo bao tay vì trời lạnh. Khi đánh tay được lối 1500 cái trở lên là tôi thấy ấm người, khỏi mang bao tay nữa, và mỗi cái đánh tay nghe như có hai luồng điện chạy xuống hai chân vậy.

Bây giờ đã lớn tuổi, tôi chỉ tập nội tối đa là trên dưới 800 cái đánh tay mỗi lần mà thôi. Thêm vào đó, ngày nào tôi cũng đi bộ ít nhứt nữa giờ và tôi thấy rất tốt cho sức khỏe, rất tốt cho việc tập Dịch Cân Kinh. Trong tất cả các môn tôi đã tập (hồi ở VN tôi tập dưỡng sinh trong vườn Tao Đàn), tôi nhận thấy môn Dịch Cân Kinh của Đạt Ma Tổ Sư là hữu hiệu hơn cả. Nhưng **điều cần yếu là phải tin tưởng và kiên nhẫn tập đều đặn thì mới có kết quả.**

Huỳnh Bửu Khương (Orange, 12/12/2000)

SÔNG LÂU NĂM

Nếu một người được sống lâu năm, thì khá vui vẻ trong trọn các năm ấy; song cũng chớ quên những ngày tối tăm, vì những ngày ấy nhiều. (Truyện Đạo 11:8).

Sống lâu năm, xưa kia, coi như hiếm
Tuổi năm mươi kể là thọ trong làng
Nhưng bây giờ đạt bảy chục dễ dàng
Vì thường quá, thiên hạ không mấy... trọng.
Có được trọng hay không, đừng thất vọng
Gắng làm sao tự lo lấy cho... quen
Tránh phiền hà con cháu. Sống... an nhiên
Sống... thanh thản, sống... nghỉ ngơi cho khỏe.
Điều quan yếu: Giữ tinh thần vui vẻ
Thức ăn ngon, ta ăn kỹ, ăn nhiều
Gặp bạn bè, mừng như gặp... người yêu
Đời sắp hết, tội gì không thụ hưởng.
Những năm trước, khi ta còn... năng động
Ngày khó khăn, ngày vất vả, tôi tăm
Từng lao đao trên khắp nẻo Bắc, Nam
Đếm không hết những ngày gian khổ ấy.
Nay Chúa cho tuổi về già thoải mái
Ngồi gác chân cửa sổ... hát lãng nhãng
Nhìn chim bay, nhìn bướm lượn tung tăng
Chúng cũng sẽ như ta, không còn nữa.

Khi Chúa gọi con đi, con sẽ “dạ”
Đời trần gian Chúa cho... sống lâu năm
Rồi con vào nơi Thiên Quốc vinh quang
Và tại đó, đời con dài... vĩnh viễn.

Tường Lưu (Tâm Linh Thi tập 12)

Mục Lục

- P2 An khang sống khỏe (thơ Tiểu Minh Ngọc).
- P3 Bạn vàng thân mến (định nghĩa sức khỏe, tuổi già, an khang, wellness, Bảy Thầy Lang).
- P7 Vài vấn đề của tuổi cao niên (nguyên nhân lão hóa, ngày Kính Lão, Hội St Vincent de Paul, ngày Cao Niên Quốc Tế).
- P9 sống đến 120 tuổi, tin tức y học trên internet.
- P10 Hội Chứng Biến Dưỡng (Metabolic Syndrome), LIGHT.
- P12 Hội Chứng Viêm, Cải thiện sức khỏe, CHOICES.
- P14 Ba trường hợp cần cứu cấp, trúng gió, stroke, mỡ đường máu, 3 chữ N: nở, nâng, nói, heart attack, nhớ đo huyết áp. CHA, Silent Killer.
- P17 Tứ ác, CASH, những bệnh chết người.
- P18 Ăn. Phytonutrients. Ăn sáng. Vệ sinh thực phẩm. Thực phẩm lành mạnh. Tiêu. Nông sản hữu cơ.
- P23 Ngủ. Tâm THỨC. Xoa bóp.
- P24 Không khí chúng ta thở. Chậm, đều, sâu. Kết hợp với Kegel exercises. Bỏ thuốc hút. SMOKES.
- P27 Hoạt động thường ngày. 9 lợi ích của thể dục. Jack LaLanne. 4 loại tập. Bơi lội. Một tin vui... Thú tiêu khiển.
- P31 Du lịch. Voluntourism. Ánh Sáng. UV, Melanoma.
- P32 Nước. Cà-phê. Trà. Canh trước, cơm sau. Soft drinks.
- P34 Giữ lòng thanh thản. TICH. ANGER. Bài thơ Giữ Lòng Thanh Thản, Minh Tâm Bảo Giám.

- P36 5 Thông và 5 Tránh. Thư giãn. DESTRESS.
- P39 Về Hưu.
- P44 Vấn đề về hưu và công việc bán thời gian.
- P45 Những bí quyết làm giảm ung thư (từ Reader's Digest).
- P48 Mười nguyên tắc thọ thêm nhiều tuổi.
- P51 Sử dụng internet cải thiện chức năng nhận thức của não.
- P53 Bí kíp sống lâu trăm tuổi.
- P56 10 “điều răn” cho người cao niên.
- P58 7 dấu hiệu báo động ung thư.
- P59 Bí quyết sống lâu, sống khỏe. TRUONGTHO.
LONGEVITY.
- P61 10 bí quyết sống lâu (NDC chuyên).
- P63 Hiều Đồi - Tâm sự của tuổi già.
- P68 Thái Cực Quyền, một phương pháp trị bệnh (Chu Tất Tiến).
- P77 Lá Xanh Barley (BS Đặng Vũ Thúy Doan).
- P82 Aloe vera (BS Đặng Vũ Thúy Doan).
- P88 Một ngày ở Nursing Home (Nguyễn Thúy).
- P93 Kinh nghiệm luyện tập Dịch Cân Kinh (Huỳnh B. Khương).
- P99 Sống lâu năm (thơ Tường Lưu).
- P100 Mục Lục.
- P102 Lời Cuối.



Lời Cuối

Tác phẩm này tập hợp những kiến thức liên quan đến y học, đến sức khỏe cao niên. Những người có bài vở được trích đăng đều có ghi nguồn gốc. Xin tri ân tất cả quý vị. Nếu biết địa chỉ hay email address, chúng tôi đã xin phép đăng, nhiều vị chúng tôi không biết chỗ liên lạc, xin thứ lỗi.

Nhiều tin tức được lấy hoặc trích từ internet. Trang Web www.tintuccaonien.com có rất nhiều tài liệu liên quan đến tuổi cao niên quý báu. Xin cảm ơn quý vị phụ trách.

Nhiều bài đã in trên Nếp Sống Mới, tờ báo chủ trương dưỡng sinh, dưỡng tâm, dưỡng linh cho mọi người, nhất là người cao niên, phát hành mỗi quý Xuân, Hạ, Thu, Đông.

Quý vị nào muốn nhận tác phẩm An Khang, xin liên lạc:

Hiep Chau
8991 Blaine Meadows Dr.
Jacksonville, FL 32257-1719
hiepnchau@gmail.com

Cùng một tác giả:

- Mỗi ngày một Văn Thơ Thánh.
- Một số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ Thông Dụng...
- Bên Ấm Trà.
- Thuyền Hồn Neo Bến...
- Qua Kinh Thánh, chúng ta hiểu rõ... (tác phẩm hợp soạn)

Mời đón đọc:

An Khang Tâm Linh