

Từ Từ và Đều Đều...

BS Đỗ Hồng Ngọc



Ở tuổi già, hai chân như mọc dài ra, trở nên nặng nề, không chịu nghe lời ta nữa! Các khớp cứng lại, xương loãng ra, mỏng, giòn, dễ gãy...! Ấy cũng bởi cả một thời tuổi trẻ đã “Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt...” (Trịnh Công Sơn)! Khám bác sĩ, bác sĩ thường khuyên nên vận động để tránh bệnh này bệnh khác, nào ngăn ngừa tiểu đường, tim mạch, giảm trầm cảm, lo âu..., thế nhưng nếu không khéo ta lại rơi vào tình trạng “quá tải” khiến bệnh nặng thêm.

Ngay cả đi bộ, có lẽ là cách tập đơn giản và dễ dàng nhất cũng phải tùy sức. Một người có trái tim mệt mỏi đã lâu, đập nhát gừng, loạn nhịp, nếu ráng sức quá dễ dẫn đến những điều không hay. Có người hùng hực chạy rồi gục ngã trên sân tennis, có người uốn éo rồi gãy cột sống cổ, cột sống thắt lưng trên sàn tập yoga, nhất là những khi ganh đua với thầy với bạn!

Bây giờ ta thấy ngoài công viên, trên đường phố toàn những người già hì hục chạy, nhảy, vận động hết cỡ như để bù lại lúc trẻ mãi ngồi yên một chỗ phì phà thuốc lá cà phê! Ngày xưa người ta săn bắn, hái lượm, đánh cá, làm ruộng, làm rẫy... lao động suốt ngày nên lúc nào cũng có được vận động thể lực. Bây giờ đời sống đô thị nhiều người chỉ ngồi quanh quần trước TV, máy tính! Có một nguyên tắc “Use it or lose it!”. Cái gì không xài thì teo! Thời đại bây giờ người ta xài cái đầu nhiều quá, nên “đầu to mà đít teo”.

Cơ thể ta có trên hai trăm cái xương được lắp ghép với nhau bằng các khớp, bằng các thứ dây chằng, qua năm tháng dễ bị khô héo, rồi các bắp cơ các dây thần kinh cũng cần luôn hoạt động để không bị đơ cứng. Mỗi ngày đều đều 30 phút tập thể lực, dù là aerobic, khí công, nhu quyền, yoga, thiền, tài chí, thái cực quyền, dịch cân kinh... đều tốt cả, miễn vận động đó phải kết hợp với hơi thở.

Dĩ nhiên ở người có tuổi, vận động thể lực không phải để có vai u thịt bắp, để có thân hình lực sĩ để đi thi đấu mà mục tiêu chủ yếu là tạo sức bền, sự dẻo dai, sự linh hoạt và sự cân bằng. Nhờ đó tránh được té ngã, giúp cơ thể hoạt động bền bỉ, ít mệt mỏi, ăn ngon, ngủ ngon. Các phương pháp như thiền, tài chí, yoga, thở bụng... giúp giải stress, giữ cân bằng, giảm huyết áp... đã được chứng minh và áp dụng hiện nay ở một số các cơ sở điều trị y khoa.



Không cần đi đâu xa, không cần phương tiện cầu kỳ, tốn kém. Có thể tập ngay trong nhà. Nếu nhà có cầu thang thì leo cầu thang mỗi ngày vài bậc cũng sẽ rất tốt thay vì lúc nào cũng dùng thang máy. Thậm chí đi vòng vòng trong nhà cũng được. Từ từ và đều đều... Đến lúc nào thấy “ghiền”, bỏ tập một buổi... chịu hồng nôi là được!

Vận động thể lực đúng cách thì già sẽ chậm lại. Giảm trầm cảm, buồn lo. Phấn chấn, tự tin. Vận động mà thấy chóng mặt, nhức đầu, khó thở, mệt, buồn nôn, choáng váng, mắt thăng bằng thì phải khám bác sĩ ngay.

Đừng ráng sức quá và đừng cố tranh đua với người khác.
Mỗi người có tâm sinh lý, bệnh lý riêng của mình!

BS Đỗ Hồng Ngọc