

Ba Cái Thiếu Kinh Niên của Người Già

Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc

Tu là phải tập, học là phải hành. ***Đừng share facebook rồi chẳng làm gì cả.*** Phải sống thích nghi trong những năm bình thường mới và chăm sóc bản thân nhiều hơn. Đây là giai đoạn bắt đầu nở rộ sinh hoạt nhóm, cộng đồng trong thế giới phẳng. **Ba Cái Thiếu** Chính quyền chỉ tồn tại để duy trì an ninh, trật tự. Con người chỉ phải lo kiếm cơm để sống và 50% còn lại sẽ sống trong thế giới ảo.

Già thì khổ, ai cũng biết. Sanh lão bệnh tử! Nhưng già vẫn có thể sướng. Muốn sống lâu thì phải già chớ sao! Già có cái đẹp của già. Trái chín cây bao giờ cũng ngon hơn trái giú ép. Cái sướng đầu tiên của già là biết mình... già, thấy mình già, như trái chín cây thấy mình đang chín trên cây. Nhiều người chối từ già, chối từ cái sự thật đó và tìm cách giấu cái già đi, như trái chín cây ửng đỏ, mềm mại, thơm tho mà rắng căng cứng, xanh lè thì coi hồng được. Mỗi ngày nhìn vào gương, người già có thể phát hiện những vẻ đẹp bất ngờ như những nếp nhăn mới xòe trên khóe mắt, bên vành môi, những món tóc lén lút bạc chỗ này chỗ nọ, cứng đơ, xơ xác... mà không ngờ nhanh vậy!

Thực tế con người ta có cái khuynh hướng dễ thấy khổ hơn. Khổ để nhận ra còn sướng thì khó biết! Một người luôn thấy mình sướng thì không khéo người ta nghi ngờ là có vấn đề về tâm thần!

Nói chung, người già có ba nỗi khổ thường gặp nhất, nếu giải quyết được sẽ giúp họ sống “trăm năm hạnh phúc”:

* Một là thiếu bạn!

Nhìn qua nhìn lại, bạn cũ rơi rụng dần... Thiếu bạn, dễ hụt hẫng, cô đơn và dĩ nhiên... cô độc. Từ đó dễ thấy mình bị bỏ rơi, thấy không ai hiểu mình! Người già chỉ sáng khoái khi được rôm rả với ai đó, nhất là những ai “cùng một lứa bên trời lận đận”... Gặp được bạn tâm giao thì quả là một liều thuốc bổ mà không bác sĩ nào có thể biên toa cho họ mua được!

Để giải quyết chuyện này, ở một số nước tiên tiến, người ta mở các phòng tư vấn, giới thiệu cho những người già cùng sở thích, cùng tánh khí, có dịp làm quen với nhau. Người già tự giới thiệu mình và nêu “tiêu chuẩn” người bạn mình muốn làm quen. Rồi họ dạy người già học vi tính để có thể “chat”, “meo” với nhau chia sẻ tâm tình, giải tỏa stress... Thịnh thoảng tổ chức cho các cụ họp mặt đầu đó để được trực tiếp gặp gỡ, trao đổi, dòm ngó, khen ngợi hoặc... chê bai lẫn nhau. Khen ngợi chê bai gì đều có lợi cho sức khỏe! Có dịp tương tác, có dịp cãi nhau là sướng rồi. Các tế bào não sẽ được kích thích, được hoạt hóa, sẽ tiết ra nhiều kích thích tố. Tuyến thượng thận sẽ hăng lên, làm việc năng nổ, tạo ra cortisol và epinephrine làm cho máu huyết lưu thông, hơi thở trở nên sáng khoái, rồi tuyến sinh dục tạo ra DHEA (dehydroepiandrosterone), một kích thích tố làm cho người ta trẻ lại, trẻ không ngờ!...

Dĩ nhiên phải chọn một nơi có không khí trong lành. Hoa cỏ thiên nhiên. Thức ăn theo yêu cầu. Gợi nhớ những kỷ niệm xưa... Rồi dạy các cụ vẽ tranh, làm thơ, nắn tượng... Tổ chức triển lãm cho các cụ. Rồi trình diễn văn nghệ cây nhà lá vườn. Các cụ dư sức viết kịch bản và đạo diễn. Coi văn nghệ không sướng bằng làm văn nghệ!

* Cái Thiếu Thứ Hai Là Thiếu Ăn!

Thực vậy. Ăn không phải là tọng là nuốt là xực là ngấu nghiến... cho nhiều thức ăn! Ăn không phải là nhồi nhét cho đầy bao tử! Trong cuộc sống hằng ngày có nhiều thứ nuốt không trôi lắm! Chẳng hạn ăn trong nỗi sợ hãi, lo âu, bức tức; ăn trong nỗi chờ đợi, giận hờn thì nuốt sao trôi? Nuốt là một phản xạ đặc biệt của thực quản dưới sự điều khiển của hệ thần kinh. Một người trồng chuối ngược vẫn có thể nuốt được dễ dàng! Nhưng khi buồn lo thì phản xạ nuốt bị cắt đứt!

Nhưng các cụ thiếu ăn, thiếu năng lượng phần lớn là do sợ bệnh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ lại hay hù, làm

cho họ sợ thêm! Nói chung, chuyện ăn uống nên nghe theo mệnh lệnh của... bao tử. "Listen to your body". Hãy lắng nghe sự mách bảo của cơ thể mình! Cơ thể nói... thèm ăn cái gì thì nó đang cần cái đó, thiếu cái đó! Nhưng nhớ ăn là chuyện của văn hóa! Chuyện của ngàn năm, đâu phải một ngày một buổi. Món ăn gắn với kỷ niệm, gắn với thói quen, gắn với mùi vị từ thuở còn thơ! Người già có thể thích những món ăn... kỳ cục, không sao. Đừng ép! Miến đủ bốn nhóm: bột, đạm, dầu, rau... Mắm nêm, mắm ruốc, mắm sặc, mắm bò hóc, tương chao... đều tốt cả. Miến đừng quá mặn, quá ngọt... là được. Cách ăn cũng vậy. Hãy để các cụ tự do tự tại đến mức có thể được. Đừng ép ăn, đừng dứt ăn, đừng làm "hư" các cụ!

Cũng cần có sự hào hứng, sáng khoái, vui vẻ trong bữa ăn.. Con cháu hiếu thảo phải biết... giành ăn với các cụ. Men tiêu hoá được tiết ra từ tâm hồn chứ không chỉ từ bao tử.

*** Cái thiếu thứ ba là thiếu vận động!**

Già thì hai chân trở nên nặng nề, như mọc dài ra, biểu không chịu nghe lời ta nữa! Các khớp cứng lại, sưng lên, xương thì mỏng ra, giòn tan, dễ vỡ, dễ gãy! Bác sĩ thường khuyên vận động mà không hướng dẫn kỹ để làm các cụ rã quá sức chịu đựng, làm bệnh thêm. Phải làm sao cho nhẹ nhàng mà hiệu quả, phù hợp với tuổi tác, với sức khỏe. Phải từ từ và đều đều. Ngày xưa người ta săn bắn, hái lượm, đánh cá, làm ruộng, làm rẫy... lao động suốt ngày. Bây giờ chỉ ngồi quanh quần trong bốn bức tường trước TV!. 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 thì to mà đít thì teo". Thật đáng tiếc!

Không cần đi đâu xa. Có thể tập trong nhà. Nếu nhà có cầu thang thì đi cầu thang ngày mười bận rất tốt. Đi vòng vòng trong phòng cũng được. Đừng có rã lập "thành tích" làm gì! Tập cho mình thôi.. Từ từ và đều đều... Đến lúc nào thấy ghiền, bỏ tập một buổi... chịu hồng nổi là được! Nguyên tắc chung là kết hợp hơi thở với vận động. Chậm rãi, nhịp nhàng. Lạy Phật cũng phải đúng... kỹ thuật để khỏi đau lưng, vẹo cột sống. Đúng kỹ thuật là giữ tư thế và kết hợp với hơi thở. Đó cũng chính là thiền, là yoga, dưỡng sinh...! Vận động thể lực đúng cách thì già sẽ chậm lại. Giảm trầm cảm, buồn lo. Phấn chấn, tự tin. Dễ ăn, dễ ngủ...

Tóm lại, giải quyết được "ba cái lằng nhằng" đó thì có thể già mà... sướng!

ĐỖ HỒNG NGỌC