



## CÁI SƯỚNG CỦA TUỔI GIÀ.

Bs. Đỗ Hồng Ngọc

Già thì khổ, ai cũng biết. Sinh, 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 ráng 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 mớ tóc lén lút bạc chỗ này chỗ nọ, cứng đơ, xơ xác ... mà không khỏi tức cười! Quan sát nhìn ngắm mình như vậy, ta mới hiểu hai chữ "sống sộc" của Hồ Xuân Hương:

*"Chơi xuân kẻo hết xuân đi.  
Cái già sống sộc nó thì theo sau!"*

Có lẽ nữ sĩ lúc đó mới vào lứa tuổi 40! Thời ta bây giờ, 40 tuổi lại là tuổi đẹp nhất. Phải đợi đến 70, thất thập cổ lai hy, thì mới gọi là bắt đầu già (?) Nếu trong tương lai, khi con người sống đến 160 tuổi thì 80 lại là tuổi đẹp nhất!

Tuy nói vậy, thực tế, già thì khó mà sướng. Con người ta có cái khuynh hướng dễ thấy khổ hơn. Khổ dễ nhận ra, còn sướng thì khó biết! Một người luôn thấy mình... sướng thì không khéo người ta nghi ngờ hẳn có vấn đề ... tâm thần! Nói chung, người già có 3 nỗi khổ thường gặp nhất, nếu giải quyết được sẽ giúp họ sống "trăm năm hạnh phúc":

### 1.- \* 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! Quay quắt, căng thẳng, tủi thân. Lúc nào cũng đang như "Gặm một khối cảm hờn trong cũi sắt / Ta nằm dài nghe ngày tháng dần qua...!".

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. Nhà tư vấn sẽ "matching" để tìm ra kết quả và làm ... môi giới ... Dĩ nhiên môi giới cho họ kết bạn. Còn sau này họ thấy tâm đầu ý hợp tiến tới hôn nhân (nếu còn độc thân) thì họ ráng chịu! Đó là chuyện riêng của họ. Ngày trước, Uy Viễn tướng công mà còn phải than:

*Tao ở nhà tao tao nhớ mi  
Nhớ mi nên phải bước chân đi  
Không đi mi bảo rằng không đến  
Đến thì mi hỏi đến làm chi  
Làm chi tao có làm chi được  
Làm được tao làm đã lắm khi...  
~ Nguyễn Công Trứ*

Rồi họ dạy người già học vi tính để có thể "chat", "meo" với nhau chia sẻ tâm tình, giải tỏa stress... Thành thạo 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. Gọi 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. Cui văn nghệ không sướng bằng làm ... văn nghệ!

## 2.- \* 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 :

*"Cư trần lạc đạo thả tùy duyên  
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên.."  
[Ở đời vui đạo hãy tùy duyên  
Đói đến thì ăn mệt ngủ liền..]  
~ Trần Nhân Tông*

"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! Miễn đủ bốn nhóm: bột, đạm, dầu, rau... Mắm nêm, mắm ruốc, mắm sặt, mắm bò hóc, tương chao... đều tốt cả. Miễn 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 "hu" 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.

## 3.- \* 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! Ấy cũng bởi cả một thời trai trẻ đã "*Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt...*" (TCS)!

Bác sĩ thường khuyên vận động mà không hướng dẫn kỹ thì dễ làm các cụ ráng quá sức chịu đựng, sẽ 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 trước TV, computer! 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 ráng 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. Lạ 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. Phần chấn, tự tin. Dễ ăn, dễ ngủ...

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

BS ĐỖ HỒNG NGỌC