

Vận Động Để Có Sức Khỏe

Nguyễn Thượng Chánh

Thế nào là vận động?

Vận động là không có ngồi lì một chỗ, mà phải đi đứng, nhúc nhích thường xuyên.

- Nếu có dịp đi bộ thì nên đi bộ. Trong các thương xá, trong métro, thay vì đi thang máy chúng ta nên chọn cầu thang thường để đi lên hoặc đi xuống.
- Tập thể dục cũng có nhiều phương pháp. Tùy theo tình trạng sức khỏe và tuổi tác của mỗi người mà mình áp dụng một môn thể dục thích nghi.
- Tài chi, khí công, yoga, aerobic, múa đôi, múa lân..., khiêu vũ, bơi lội, đạp xe máy, quần vợt, bóng bàn, vũ cầu, đánh golf, đá banh, chạy bộ jogging, .v..v... tất cả đều tốt cho sức khỏe.

Đi bộ, nhất là đi nhanh, là **môn dễ nhất và rất tốt cho tim mạch**, đặc biệt là đối với các bạn khá lớn tuổi. Muốn đạt được kết quả tốt thì cần phải có sự chuyên cần và phải tập luyện thường xuyên và đều đặn. Mỗi ngày tập **một giờ** là lý tưởng nhất, còn không thì hãy cố gắng tập 3 ngày trong một tuần lễ và mỗi ngày tối thiểu là 30 phút.

Ngoài ra làm vườn, cắt cỏ, xúc tuyết (làm vừa sức mình), rửa chén, đổ rác, quét nhà, hút bụi, chùi toilet, rửa xe, xách giỏ, đẩy xe siêu thị đều là vận động và rất thư giãn. Tất cả đều rất tốt cho sức khỏe thể xác và cả cho sức khỏe tinh thần nữa, và sau đó sẽ được bà xã phát thưởng...Sướng.

Tại sao chúng ta cần phải năng vận động?

1- Tốt cho tim mạch:

Vận động, thể dục thể thao giúp cho tim được khỏe mạnh, giảm nguy cơ các bệnh về tim mạch, giúp điều hòa hoặc làm giảm áp huyết động mạch, nhờ vậy giảm nguy cơ bị tai biến mạch máu não.

2- Giảm mập và béo phì:

Vận động thường xuyên sẽ làm tiêu mỡ, làm giảm cholesterol xấu LDL, giảm chất béo xấu triglyceride, tăng cholesterol tốt HDL. Vận động, tập thể dục và chơi thể thao cộng với một sự dinh dưỡng thích nghi sẽ giúp vào việc làm giảm cân một cách hiệu quả.

3- Giảm nguy cơ xuất hiện bệnh tiểu đường loại II, hoặc làm giảm thiểu triệu chứng của nó: Vận động và tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng sự tiêu thụ đường glucose trong máu bằng cách gia tăng sự hấp thụ đường từ máu vào trong các tế bào.

4- Tốt cho phổi:

Vận động thường xuyên sẽ giúp cho việc hô hấp được tốt hơn, phổi được khỏe và làm tăng dung lượng oxy đem vào cho các hoạt động biến dưỡng của cơ thể.

5- Giảm đau lưng:

Vận động đúng cách giúp vào việc tăng thêm thể lực và sức chịu đựng của các bắp cơ vùng lưng, giãn gân giãn cốt, đồng thời giúp các khớp xương được dẻo dai và chuyển động được dễ dàng hơn.

6- Ngừa được chứng loãng xương (osteoporosis):

Vận động và tập thể dục thường xuyên, nhất là các môn thể dục nặng như cử tạ chẳng hạn sẽ giúp vào việc tạo xương và làm tăng mật độ xương lên.

7- Có thể làm giảm nguy cơ xuất hiện của một số cancer:

Như cancer tiền liệt tuyến, cancer tử cung và cancer vú.

8- Giúp tinh thần bớt căng thẳng, giảm stress, bớt tình trạng trầm cảm và chán đời:

Việc vận động và tập thể dục thường xuyên, nhất là tập cho đổ mồ hôi sẽ khiến não tiết ra nhiều serotonin và dopamine. Hai chất này giúp chúng ta bớt phiền muộn và trở nên yêu đời và tự tin hơn. Sự gia tăng chất dopamine trong não còn có khả năng giúp phòng ngừa bệnh Parkinson nữa. Ở những người thường hay bị suy nhược tinh thần và hay chán đời, nồng độ serotonin và dopamine trong máu của họ ở một mức rất thấp.

9- Tạo ra cảm giác thật sảng khoái, dễ chịu:

Sau một buổi tập thể dục khá lâu và mệt nhọc toát mồ hôi, não sẽ tiết ra chất beta endorphin, đây là một loại ma túy còn được gọi là morphin thiên nhiên giúp chúng ta bớt đau nhức, giảm mệt và cùng với chất serotonin tạo một cảm giác sảng khoái khỏe khoắn vô cùng tận. Sau khi tắm xong, bảo đảm là bạn sẽ cảm thấy đói bụng ăn cơm rất ngon và ngủ thẳng giấc.

Đi bộ rất thích hợp cho các cụ cao tuổi

- Đi bộ, nhất là đi nhanh rất được khuyến khích.
Đi bộ làm giảm mỡ, xóa đi mọi ưu phiền, mọi căng thẳng tinh thần stress, cũng như giúp cải thiện chức năng hệ tim mạch.
Cần nhất là phải có một đôi giày cho tốt và cho êm chân.
Tùy theo sức khỏe của mỗi người mà đi. Mỗi ngày nên đi một giờ, và đi đều đặn 7 ngày trong tuần là tốt nhất.
- Chạy bộ (jogging) rất thích hợp cho những người còn sức khỏe
Nếu sức khỏe khá, không có vấn đề tim hay đau đầu gối thì chạy bộ cũng rất tốt.
Nên chạy đều đặn mỗi ngày.
Lúc chạy giữ đầu cho thẳng, chạy vừa sức mình, thong thả, không tréo tay trước ngực lúc chạy...
Vừa chạy vừa có thể nói chuyện với người khác mà không cảm thấy đứt hơi. Đó là vận tốc mà bạn cần phải giữ.

Luyện tập để tăng cường bắp cơ

Bên cạnh việc đi bộ và chạy bộ, cũng còn một lối tập khác không kém phần quan trọng. Đó là vấn đề **luyện tập để tăng cường các bắp cơ** (musculature) cũng rất cần thiết đối với các bạn lớn tuổi.

Trong tình trạng bình thường thì bắt đầu vào tuổi 25 thì các khối cơ bắt đầu tan dần (sarcopénie) theo tỉ lệ trung bình 1% mỗi năm, và đặc biệt nhất là đối với những nhóm cơ nào ít hoạt động nhất. Vào tuổi 50, chúng ta mất đi 25% khối cơ và được thay thế bằng mỡ, bởi lý do này sự biến dưỡng cơ bản của chúng ta bị đình trệ đi và chúng ta dễ bị mập ra. Thật ra mỗi ngày có thể nói rằng hầu như tất cả các nhóm cơ trên thân thể ta bị khiếm dụng bởi những tiện nghi vật chất của thế kỷ 21... Nào là cầu thang máy tự động, xe hơi, xe gắn máy, ngồi lì bên computer, v.v... Tất cả những phát minh này giúp chúng ta khỏe đi nhiều, nhưng ngược lại cũng làm cho chúng ta làm biếng vận động! Nên biết rằng khối cơ rất thiết yếu để giúp chúng ta giữ được sự tự chủ về hoạt động trong một thời gian lâu dài.

Cơ teo, cơ yếu dễ bị té ngã.

Khoa học đã chứng minh rằng có một tương quan theo tỉ lệ nghịch giữa tử số bất kỳ một nguyên nhân nào và sức chịu đựng của lực cơ. Tuổi già không phải là một trở ngại trong việc luyện tập các bắp

thịt cho nở nang ra. Nên ghi tên theo học một khoá rèn luyện thể hình ở một club thể dục nào đó. Chúng ta sẽ được chỉ dẫn tường tận trong các cách tập luyện.

Khiêu vũ dưỡng sanh

“Hãy khiêu vũ như chẳng có ai đang dòm, yêu nhau như sẽ không bao giờ biết khổ đau, hãy hát như chẳng có ai buồn lắng nghe, hãy sống như ta đang ở thiên đường địa giới”.

Nhảy đầm đã trở thành một cái mode, một lối giao tiếp xã hội cũng như là một lối thể dục rất tốt cho thể xác và cho tinh thần của những người tuy có tuổi nhưng lòng vẫn còn xuân...

Nhảy đầm giúp làm giảm thiểu nguy cơ các bệnh thoái hóa trí não, sa sút trí tuệ (dementia) mà đặc biệt là bệnh lú lẫn Alzheimer. Science Daily April 10, 2009 có đăng bài Dance Your Way To Successful Aging (Nhảy Đầm Tốt Cho Tuổi Già). Gs Jonathan Skinner, thuộc Queen's Univ. Belfast, Ireland, đã thực hiện một cuộc khảo cứu về vấn đề nhảy đầm ở người cao tuổi và đã đưa ra những kết quả hết sức là lạc quan.

- Rất có lợi về mặt giao tiếp xã hội, bớt cảm thấy trống vắng cô đơn, ngừa được trầm cảm.
- Lợi ích về mặt thể chất. Nhảy đầm bắt buộc phải vận động cho nên giúp làm giảm bớt đau nhức xương cốt.
- Lợi ích về mặt thần kinh trí não (mental). Đọc sách, viết lách, đánh cờ, chơi Monopoly, Puzzles, chơi ô chữ cross words, mots croisés, đánh bài, chơi nhạc, karaoke và nhảy đầm đều là những hoạt động có tính cách kích thích trí não vì vậy giúp ngừa được một số bệnh tật và làm chậm phát triển các bệnh thoái hóa thần kinh, gâ sa sút trí tuệ và lú lẫn.
- Nhảy Tango thường xuyên rất tốt để giúp cải thiện sự linh hoạt và cân bằng (balance) động tác ở những bệnh nhân Parkinson
- Tango dance classes helped to provide significant improvement in mobility and balance for a group of Parkinson's patients participating in a recent study at the School of Medicine
- Nhảy Waltz giúp người đau tim mau hồi phục sau cơn bị heart attack, theo lời bác sĩ Ý. Associated Press. Nov 12,2006

Thiền.

Đừng quên Thiền và Thở cho đúng cách

“Thiền còn giúp ta thấy sinh trụ dị diệt, thấy mỗi hơi thở là một kiếp người. Bé sơ sinh hít mạnh hơi vào thì cụ già thở hắt hơi ra. Giữa hai lần thở đó là những làn sóng lăn tăn, dài ngắn. Đừng tìm kiếm thần thông phép lạ. Thần thông phép lạ đầy rẫy quanh ta”

(Ngưng trích Thiền và Thở-Bs Đỗ Hồng Ngọc). Tập Thiền: Tỉnh Thức Lặng Lẽ Từng Giây

Nguyễn Thượng Chánh DVM