

KIÊN TRÌ VỚI LỐI SỐNG MỚI

Bác sĩ LINH LAN

Người ta cứ tưởng: phải ta là Tần Thủy Hoàng hay là chủ tế của một vương quốc xa xưa thì mới may ra có đủ phương tiện để tìm phương thuốc cải lão hoàn đồng hoặc là ít ra ngăn chặn, suy giảm quá trình già lão làm cho thân thể suy đồi khi tuổi thêm lên trên đầu của mỗi cá nhân. Thì nay thực tế có câu trả lời: không cần phép lạ ghê gớm hay là khác thường. Hay nhất là từ những năm 50 hay sáu mươi tuổi, chúng ta đã phải chuẩn bị, để rồi gạt hái về sau, những năm sau đó, thành quả tốt đẹp, là những tháng năm cuối đời kéo dài hơn thêm, phẩm chất cao hơn, với ít bệnh tật suy yếu. Giá cả phải trả là phải kiên trì thay đổi và kèm giữ một lối sống mới lành mạnh, hợp lý, đúng với nhu cầu sinh lý châu thân. Cho ngay nếu bạn đã không từng giữ nếp sống lành mạnh từ trước cho đến bây giờ, thay đổi bây giờ – trước năm 65 tuổi – cũng giúp cho bạn yên hưởng chuỗi ngày còn lại một cách trọn vẹn, tốt lành hơn thêm.

Thời gian hưu trí có thể chiếm đến 1/3 cuộc sống của bạn. Và giữ cho được sung mãn về mặt thể chất cũng như tinh thần phải là mục tiêu đáng nhắm nếu muốn hưởng thụ những năm tự do sau cùng đời mình. Như thế là phải tính trước, suy nghĩ cẩn thận về những điều phải làm trong thời gian ấy. Cứ nhớ rằng có nhiều người tính toán, dự phóng cả tuần trước khi lên đường nghỉ mát 10 ngày, thì ta hiểu ngay cái vô lý của cuộc diện như thế. Thế nên

đầu tiên là phải tìm hiểu vấn đề và các dữ kiện thực tế. Một nguồn thông tin sẵn có là các y sĩ gia đình sẽ cho bạn biết về các tình trạng bệnh lý và các nhu cầu sinh lý theo riêng cá nhân của bạn. Cách rộng rãi hơn thì bạn có thể đọc sách, xem báo, coi Internet...

Vận động

Bí quyết thành công chỉ có một điều: đó là vận động. Bất hạnh là riêng ở chỗ: đa số chúng ta, hễ càng cao tuổi càng bớt vận động thay vì kèm giữ hay là gia tăng mức độ hoạt động thông thường. Cái cần là phải tối thiểu đi đây đi đó, vận động mỗi ngày nửa giờ, ít nhất 3 ngày – hay nhiều hơn nữa – mỗi tuần.

Mục tiêu vừa kể quả thật không có gì là khó đạt nếu nhớ là không cần phải có máy móc dụng cụ hay cái trang bị đặc biệt của phòng thể thao chuyên môn (spa). Làm việc ngoài vườn, đi bộ trong xóm, quét nhà, dọn dẹp nội trợ cũng đủ thử thách, lợi ích giúp ta giữ gìn sức khỏe bằng cách hoạt động thường xuyên hợp lý. Sử dụng máy hút (vacuum cleaner) vừa là cách giữ phòng nhà thơm tấp vừa là phương thức sinh hoạt vệ sinh giúp cho tập luyện các cơ ở tay và ngực với bụng mà không cần máy chuyên môn (nhưng nhớ luân phiên đổi bên tay mặt sang qua tay trái khi phải đẩy máy hút bụi). Khiêu vũ (nhảy đầm) cũng là một cách vận động tích cực, luyện tập nhẹ nhàng các cơ trong khi khiến ta tăng mức vui thú xã

hội và giúp về mối tương quan cộng đồng. Hiện giờ khiêu vũ cho người cao niên đang rất thịnh hành nơi các xã hội vốn là bảo thủ như thể Trung Hoa, vừa ở lục địa lẫn cả Đài Loan.

Một tài nguyên khác là các lớp học về các hoạt động cho người lớn tuổi (senior citizens) mở ra thường xuyên trong các cộng đồng lớn nhỏ ở khắp Mỹ châu. Có rất nhiều lớp trong suốt cả năm dạy về khiêu vũ, nhảy múa, bơi lội, thể thao nhịp nhàng, aerobics..., nói chung là những cơ hội vận động và làm quen với người đồng lứa.

Xét kỹ bàn cân

Cũng may là người Việt Nam ít khi béo phì, nhưng hình như các trượng phu thì đến tuổi già có phần “phát tướng” và thêm đầy đà. Càng ngày sự việc càng rõ: lên cân không phải phát tài, tăng lộc mà là thêm các nguy cơ có bệnh, suy mòn. Do đó không nên quá sợ mất cân mà phải làm sao giữ cho số cân thăng bằng, bất biến hay không thay đổi quá nhiều.

Xin nhớ rằng đến tuổi nào, thân xác chúng ta không còn chịu nổi cách ăn quá xa sinh lý hay các nhu cầu tự nhiên. Do đó ta sẽ không còn dung chịu những thứ thực đơn “quá khích” và quá gắt gao: kiêng cử cách quá cứng rắn, ăn riêng một món mà thôi... Vì đó bạn nên ăn uống điều hòa, với các món ăn bình thường, đủ số calori cần thiết và cũng đầy đủ

mỡ dầu dùng để nuôi dưỡng máu và huyết mạch. Hãy ăn thật nhiều trái cây, rau cải vì là phương cách dễ dàng hơn hết vừa để giảm bớt số calories vừa để lợi dụng giá trị dinh dưỡng của các thức ăn. Xin hãy nhìn kỹ bàn cân và giữ mức độ vận động: chỉ bấy nhiêu ấy sẽ giúp bạn thêm nhiều ngày sinh nhật trong những năm mới tương lai.

Liên lạc xã hội

Hiện có rất nhiều bằng cứ cho thấy lớn tuổi không phải là lúc mình sẽ xa lánh mọi người. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy những người cao niên vẫn còn liên can đến các cộng đồng ít khi bị bệnh lãng trí Alzheimer và các loại bệnh huyết mạch, so với những người không còn nuôi giữ các dây liên lạc xã hội. Tuổi già là tuổi gia tăng, không phải giảm bớt, các mối liên quan với các người khác và với cộng đồng. Cách nhìn hiện đại về tuổi hưu trí do đó cần phải gồm luôn cả quan niệm về một lối sống năng động, dính liền cùng với xã hội, mới mong đạt đến hảo độ sức khỏe châu thân cùng là tâm trí.

Đoạn tuổi về hưu gọi là Tuổi Vàng không phải là gọi dởm. Với chút quyết chí kiên trì để thay lối sống, mục tiêu nêu ra không phải là khó mà ở tầm tay của người thiện chí.

