

## Cái sòng cưa tuổ i Già

T&#225;c Gi&#7843;: Bs Đổ Hổ ng Ngổ c

Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 18:21

---

Ngổổ i già có 3 nổ i khổ thổổ ng gổ p nhổ t, nổ u giổ i quyổ t đổổ c sổ giúp hổ sổ ng "trổm nổm hổ nh phổc"



Già thì khổ, ai cũng biổ t. Sinh, lão, bổ nh, tổ ! Nhổ ng già vổ n có thổ sổổ ng. Muổ n sổ ng lâu thì phổ i già chổ sao !

Già có cái đổ p cổ a già. Trái chín cây bao giổ cũng ngon hổ n trái giổ ép. Cái sổổ ng đổ u tiên cổ a già là biổ t mình... già, thổ y mình già, nhổ trái chín cây thổ y mình đàng chín trên cây. Nhiổ u ngổổ i chổ i tổ già, chổ i tổ cái sổ thổ t đó và tìm cách giổ u cái già đi, nhổ trái chín cây ổ ng đổ, mổ m mổ i, thổ m tho mà rổng cổng cổ ng, xanh lổ thì coi hổ ng đổổ c. Mổ i ngày nhìn vào gổổ ng, ngổổ i già có thổ phát hiổ n nhổ ng vổ đổ p bổ t ngổ nhổ nhổ ng nổ p nhổn mổ i xỏe trên khổe mổ t, bên vành môi, nhổ ng mổ tóc lén lút bổ c chổ này chổ nổ, cổ ng đổ, xổ xác ... mà không khổ i tổ c cổổ i ! Quan sát nhìn ngổ m mình nhổ vổ y, ta mổ i hiổ u hai chổ "sổ ng sổ c" cổ a Hổ Xuân Hổổ ng: "Chổ i xuân kổ o hổ t xuân đi. Cái già sổ ng sổ c nó thì theo sau !". Có ổ nổ sổ lúc đó mổ i vào ổ a tuổ i 40 ! Thổ i ta bổ y giổ, 40 tuổ i ổ i là tuổ i đổ p nhổ t. Phổ i đổ i đổ n 70, thổ t thổ p cổ lai hy, thì mổ i gổ i là bổ t đổ u già (?) Nổ u trong tổổ ng lai, khi con ngổổ i sổ ng đổ n 160 tuổ i thì 80 ổ i là tuổ i đổ p nhổ t !

Tuy nói vổ y, thổ c tổ, già thì khó mà sổổ ng. Con ngổổ i ta có cái khuy nhổổ ng đổ thổ y khổ hổ n. Khổ đổ nhổ n ra, còn sổổ ng thì khó biổ t ! Mổ t ngổổ i luôn thổ y mình ...sổổ ng thì không khổe ngổổ i ta nghi ngổ hổ n có vổ n đổ ... tâm thổ n ! Nói chung, ngổổ i già có 3 nổ i khổ thổổ ng gổ p nhổ t, nổ u giổ i quyổ t đổổ c sổ giúp hổ sổ ng "trổm nổm hổ nh phổc":

\* Mổ t là thiổ u bổ n !

Nhìn qua nhìn ổ i, bổ n cũ rổ i rổ ng đổ n... Thiổ u bổ n, đổ hổ t hổ ng, cô đổ n và dĩ nhiên... cô đổ c. Tổ đó đổ thổ y mình bổ bổ rổ i, thổ y không ai hiổ u mình ! Quay quổ t, cổng thổ ng, tổ i thân. Lúc nào cũng đàng nhổ "Gổ m mổ t khổ i cổm hổ n trong cũi sổ t / Ta nổ m dài nghe ngày thổng đổ n qua...!".

Ngổổ i già chổ sổ ng khoái khi đổổ c rổm rổ vổ i ai đó, nhổ t là nhổ ng ai "cùng mổ t ổ a bên trổ i ổ n đổ n"... Gổ p đổổ c bổ n tâm giao thì quổ là mổ t liổ u thuổ c bổ mà không bác sĩ nào có thổ biổn toa

## Cái sống của tu i Già

T&#225;c Gi&#7843;: Bs Đ H ng Ng c  
Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 18:21

---

cho h mua đ c !

Đ gi i quy t chuy n này, m t s n c tiên ti n, ng i ta m các phòng t v n, gi i thi u cho nh ng ng i già cùng s thích, cùng tánh khí, có đ p làm quen v i nhau. Ng i già t gi i thi u mình và nêu "tiêu chu n" ng i b n mình mu n làm quen. Nhà t v n s "matching" đ tìm ra k t qu và làm ... môi gi i ... Dĩ nhiên môi gi i cho h k t b n. Còn sau này h th y tâm đ u ý h p ti n t i hôn nhân (n u còn đ c thân) thì h ráng ch u ! Đó là chuy n riêng c a h . Ngày tr c, Uy Vi n t ng công mà còn ph i than:

Tao n nhà tao tao nh mi  
Nh mi nên ph i b c chân đi  
Không đi mi b o r ng không đ n  
Đ n thì mi h i đ n làm chi  
Làm chi tao có làm chi đ c  
Làm đ c tao làm đã m khi...

~ Nguy n Công Tr

R i h d y ng i già h c vi tính đ có th "chat", "meo" v i nhau chia s tâm tình, gi i t a stress... Th nh tho ng t ch c cho các c h p m t đầu đó đ đ c tr c ti p g p g , trao đ i, dòm ngó, khen ng i ho c... chê bai l n nhau. Khen ng i chê bai gì đ u có l i cho s c kh e ! Có đ p t ng tác, có đ p cãi nhau là s ng r i. Các t bào não s đ c kích thích, đ c ho t hóa, s ti t ra nhi u kích thích t . Tuy n th ng th n s hăng lên, làm vi c năng n , t o ra cortisol và epinephrine làm cho máu huy t l u thông, h i th tr nên s ng khoái, r i tuy n sinh đ c t o ra DHEA (dehydroepiandrosterone), m t kích thích t làm cho ng i ta tr l i, tr không ng !...Dĩ nhiên ph i ch n m t n i có không khí trong lành. Hoa c thiên nhiên. Th c ăn theo yêu c u. Gi nh nh ng k ni m x a ... R i d y các c v tranh, làm th , n n t ng ... T ch c tri n l m cho các c . R i trình di n văn ngh cây nhà lá v n. Các c d s c vi t k ch b n và đ o di n. Coi văn ngh không s ng b ng làm ... văn ngh !

\* Cái thi u th hai là thi u ... ăn !

Th c v y. Ăn không ph i là t ng, là nu t, là x c, là ng u nghi n ...cho nhi u th c ăn ! Ăn không ph i là nh i nhét cho đ y bao t ! Trong cu c s ng h ng ngày có nhi u th nu t không trôi l m ! Ch ng h n ăn trong n i s hãi, lo âu, b c t c; ăn trong n i ch đ i, gi n h n thì nu t sao trôi ? Nu t là m t ph n x đ c bi t c a th c qu n d i s đ i u khi n c a h th n kinh. M t ng i tr ng chu i ng c v n có th nu t đ c d dàng ! Nh ng khi bu n lo thì ph n x nu t b c t đ t !

Nh ng các c thi u ăn, thi u năng l ng, ph n l n là do s b nh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ l i hay hù, làm cho h s thêm ! Nói chung, chuy n ăn u ng nên nghe theo m nh l nh c a...  
bao t :

"C tr n l c đ o th tùy duyên  
C t c xan h kh n t c miên.."

## Cái sống của tu già

T&#225;c Gi&#7843;: Bs Đ H ng Ng c

Th&#7913; S&#225;u, 27 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2010 18:21

---

[Đ i vui đ o hã tùy duyên  
Đói đ n thì ăn m t ng li n..]

~ Tr n Nhân Tông

"Listen to your body". Hãy l ng nghe s mách b o c a c th mình ! C th nói... thèm ăn cái gì thì nó đang c n cái đó, thi u cái đó ! Nh ng nh ăn là chuy n c a văn hóa (!), chuy n c a ngàn năm, đầu ph i m t ngày m t bu i. Món ăn g n v i k ni m, g n v i thói quen, g n v i mùi v t thu còn th ! Ng i già có th thích nh ng món ăn ... k c c - không sao ! Đ ng ép ! Mi n đ b n nhóm: b t, đ m, d u, rau... M m nêm, m m ru c, m m s t, m m b hóc, t ng chao... đ u t t c . Mi n đ ng quá m n, quá ng t ... là đ c. Cách ăn cũng v y. Hãy đ các c t do t t i đ n m c có th đ c. Đ ng ép ăn, đ ng đút ăn, đ ng làm "h " các c !

Cũng c n có s hào h ng, s ng khoái, vui v trong b a ăn. Con cháu hi u th o ph i bi t ...giành ăn v i các c . Men tiêu hoá đ c ti t ra t tâm h n ch không ch t bao t .

\* Cái thi u th ba là thi u v n đ ng !

Già thì hai chân tr nên n ng n nh m c dài ra, bi u không ch u nghe l i ta n a! Các kh p c ng l i, s ng lên, x ng thì m ng ra, dòn tan, d v , d gầy ! y cũng b i c m t th i trai tr đã "Đi đâu loanh quanh cho đ i m i m t..." (TCS)!

Bác sĩ th ng khuyên v n đ ng mà không h ng d n k thì đ làm các c ráng quá s c ch u đ ng, s lâm b nh thêm. Ph i làm sao cho nh nhàng mà hi u qu , phù h p v i tu i tác, v i s c kh e. Ph i t t và đ u đ u. Ngày x a ng i ta săn b n, hái l m, đánh cá, làm ru ng, làm r y... lao đ ng su t ngày. Bây gi ch ng i quanh qu n tr c TV , computer ! Có m t nguyên t c "Use it or lose it !" Cái gì không xài thì teo ! Thi đ i bây gi ng i ta xài cái đ u nhi u quá, nên "đ u thì to mà đít thì teo". Th t đáng ti c !

Không c n đi đâu xa. Có th t p trong nhà. N u nhà có c u thang thì đi c u thang ngày m i b n r t t t. Đi vòng vòng trong phòng cũng đ c. Đ ng có ráng l p "thành tích" làm gì ! T p cho mình thôi. T t và đ u đ u... Đ n lúc nào th y ghi n , b t p m t bu i ... ch u h ng n i là đ c !

Nguyên t c chung là k t h p h i th v i v n đ ng. Ch m rãi, nh p nhàng. L y Ph t cũng ph i đúng ... k thu t đ kh i đau l ng, v o c t s ng. Đúng k thu t là gi t th và k t h p v i h i th . Đó cũng chính là thi n, là yoga, đ ng sinh...! V n đ ng th l c đúng cách thì già s ch m l i. Gi m tr m c m, bu n lo. Ph n ch n, t tin. Đ ăn, đ ng ...

Tóm l i, gi i quy t đ c "ba cái l ng nh ng" đó thì có th già mà ...s ng v y !