

Già rồi ! Chào mi !

Tác Giả: Nguy&n Văn Sĩ

Thứ Tư:, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

H&c sinh trung h&c đã đäc bi&t vä ti&n trình già-ch&t c&a các tä bào trên thân thä con ngäi



Anh em chúng ta ngäi träc kä sau ai räi cũng già. Làm sao tránh đäc ! Đã có "sinh" là có "lão". M&t giai đän t&t yäu c&a cu&c s&ng. Näu ngày đäu tiên mình sinh ra mà đã bi&t nghe, bi&t nói, näu có ai bäo räng mäi ngày mình l&n lên là m&t ngày mình sä già đi, và ti&n đ&n vä cäi ch&t, ch&c ch&n là mình đã không tin. Täi sao l&i bi& quan v&y ? Nói chi chuy&n giä täng nghe nhä l&i đ&t câu v&i m&nh đä giä đ&nh trong m&t l&p h&c ngo&i ng&, ngay trong nh&ng giai đän träng thành tä thuä niên thiäu cho đän khi l&n l&c vào đäi, có m&y ai ng&ng l&i vì nh&ng b&n tâm liên quan đän lão suy hay lão hoá, tränh ng& thi&n sä hay nh&ng chú tiäu trong chùa. Giäng s&ng cä thä mà cu&n trôi đi, mäi ki&p nhân sinh nhä m&t chi&c lá gi&a giäng, trôi tä đäu ngu&n ra sông, ra bi&n. Đâu có nhä con cá h&i (salmon) sau năm năm ä bi&n l&i quay ngäc trä vä ngu&n đä sinh, đä ch&t !

Trong l&p sinh lý h&c phä thông, h&c sinh trung h&c đã đäc bi&t vä ti&n trình già-ch&t c&a các tä bào trên thân thä con ngäi. Täng giây, täng phút. Nh&ng bi&t đä mà bi&t. Đó chä là chuy&n tăng träng và đào thäi trong thân thä con ngäi ! Hay trong l&p siêu hình h&c nh&p môn, khi nêu lên nh&ng v&n n&n vä cu&c s&ng nhä "Ta là ai ?", "Ta tä đâu täi ?" hay "Ta sä đi vä đâu ?", thì cũng chä là đä đäp äng m&t nhu cäu gi&i h&n nh&t đänh trong phäm vi l&p h&c. Räi kh&i träng räi, còn m&y ai nhä nh&ng bu&i h&ng say thäo lu&n vä các v&n đä tri&t lý träu täng ngày x&a ? Còn bao nhiêu chuy&n quan träng, bäc bách h&n. Chuy&n bäng lo đã mu&n bäc h&i, đã mang chi chuy&n c&a ngày mai, ch&a täi.

Nh&ng cái già nó v&n täi và täi vä mình chä mä chä mä, tä tä. Nhiäu khi nó đän räi mà mình v&n chäa hay. Sä đä nhä v&y là vì hình nhä ai cũng phäi qua m&t giai đän tä phä nh&n (self-denial) träc khi chäu nh&n là mình b&t đäu già. Giai đän này dài ng&n còn tùy ä cá tánh và hoàn cänh c&a mäi ngäi. Th&t sä ra phäi nói là cũng có ngäi tuy tu&i đäi còn thäp, nh&ng trong

Già rồi ! Chào mi !

Tác Giả: Nguyễn Văn Sĩ

Thứ Tư, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

cách suy nghĩ hay nhìn xem ra thì đã có những phản ánh tiêu biểu của người già như phản ứng cảm xúc, nói năng lảm nhảm, xoay trở vòng vèo, đầu gối quên đó, còn đi rồi thì như là người chỉ còn nửa bầu sinh khí. Rồi cũng có người tuy tuổi tác đã cao nhưng lúc nào cũng mau mắn, nhanh nhẹn, nói năng mạch lạc, lập loạng, đầu óc minh mẫn, sáng suốt, ưa thích những sinh hoạt ngoài trời như tập thể dục, chơi thể thao, sẵn sàng tham gia các buổi họp mặt với bạn bè, không quá nặng nề, đôn đốc trách nhiệm công việc xa, bao giờ cũng sôi nổi, vui vẻ, lạc quan, biết sống trên vẻn vẻn cái bây giờ thay vì buồn buồn, lo toan về cái tương lai, chưa kịp.

Trong phạm vi bài này tôi không muốn kể ra đây những nhân chứng của các nhà chuyên môn về tuổi già và người già khi họ gặp thích "thứ nào là già" hoặc "tôi sao ta già". Tôi chỉ muốn chia sẻ một số ghi nhận của chính bản thân mình, một người cũng đã quá cái ngưỡng 60, về những biến đổi tâm sinh lý trong con người mình cũng như về những khó khăn khi đi phó với những điều hi hữu biến đổi đó trách nhiệm chung sống hòa bình với nó. Do đó mà có cái tựa đề như trên là "Già rồi, Chào Mi !"

Tôi cũng Anh có câu "A man is as old as he feels, and a woman as old as she looks", nghĩa là cái già của đàn ông tùy thuộc vào cảm nghĩ của chính anh ta. Nếu anh ta vẻn vẻn cảm thấy mình trẻ trung, khỏe mạnh, thì tuổi tác có quan hệ gì đâu. Cũng như đi với người đàn bà, nếu dung nhan vẻn vẻn tươi tắn, mơn mơn thì già trẻ cũng thôi, nhưc đến làm chi. Tuổi trung già hay không là tùy vào cái điều của mình. Bởi thế tôi rất tâm đắc với câu trích dẫn (không có ghi rõ tác giả) sau đây trong tập sách "Già rồi ! Chào bạn !" của BS Đỗ Hồng Ngọc mà Anh Hà Quý Phú, một bạn đồng nghiệp cũ cùng tuổi ở Đà Nẵng, viết gởi cho: "Age is mostly a matter of the mind ! If you don't mind, it doesn't matter" (Tuổi tác là chuyện cái tâm, nếu u ta không thêm quan tâm, chớ có vẻn vẻn tuổi tác !)

Nếu mình người rồi với nhau và hỏi nhau "Bạn thấy mình già từ lúc nào ?" thì chắc chắn là mọi người sẽ trả lời một cách, không ai giống ai. Nói như một người bạn của tôi, anh Tôn Thất Khoát : "Nếu u ra bãi biển Santa Monica hay Malibu mà tình cờ được xem một màn quay "Baywatch" với những nữ tài tử trẻ trung, hấp dẫn trong show này diễn xuất bằng những bộ ngực thót ngay trước mắt mình, nhìn nhìn, khêu gợi, mà trong lòng vẻn vẻn dửng dưng dửng, ngu ngơ như nh thì phải nhận là mình đã già." Tuy, những không phải là hoàn toàn sai. Khi chất testosterone trong cơ thể mình đã càng ngày càng khô cạn thì phần lớn những việc, đâu có gì là khó hiểu ! Thế thì sẽ ra đi với các nhà khoa học thì điều hi hữu sinh lý của tuổi già đã được nghiên cứu từ lâu. Đi rồi, nếu u qua các giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi 20 đến tuổi 60 mà chỉ so sánh một người đã quá 60 với người anh mới 20 tuổi, thì theo Curtis Pesman, tác giả cuốn "How a Man Ages," ta có thể ghi nhận những thay đổi như sau:

-Da mất vẻn vẻn và chùng xuống, da có gợn của da càng ngày càng gồ m sùt, và qua nhiều năm

Già rồi ! Chào mừng !

Tác Giả: Nguyễn Văn Sĩ

Thứ Tư, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

tháng bị u lồi vui, buồn, sợ hãi, khốn, nhọc nhằn nét nhăn trên mặt đã hằn sâu và lõm.

-Tóc bạc, thưa, và nhều hều, đường kính của tóc chỉ còn 86 microns (1 phần triệu của 1m) so với 101 microns khi 20 tuổi.

-Hai tròng mắt bị co lại, mắt đỏ ánh sáng vào đèn võng mắt giảm đi, khó phân biệt đồ vật trong tối, do đó mà khi đèn chiếu thì mắt có ánh sáng đỏ.

-Tai không còn nghe được tiếng động trên tần số 10,000 hertz, như tiếng hát của chim, vì chức năng chuyển đổi rung động tai ngoài vào tai trong đã suy thoái.

-Men răng càng ngày càng mòn do quá trình nhai, nghiền, trong khi đó lại răng co rút lại, làm lộ rõ khoang trống giữa các chân răng.

-Xương mất dần calcium, trở nên xốp, giòn, dễ gãy, lớp sụn ở các đầu khớp không còn nguyên vẹn, chèn nhẹt giữa các khớp khô đi, sinh ra di chuyển chậm, khó khăn.

-Tim không còn bơm máu ra khắp châu thân, mất phần do cholesterol đóng dày trên thành động mạch làm tim phải hoạt động nhiều hơn mà bơm được máu đi.

-Các cơ bắp làm cho phải hoạt động bình thường suy yếu dần, để cơ giữ cân bằng lại bằng cách yếu đi, làm cho lồng ngực dẹt khí hít vào chỉ còn bằng một nửa khi 20 tuổi.

-Trọng lượng của thận giảm từ 20% đến 30%, sức lọc chất thải của thận chỉ bằng nửa khi trẻ, và sức của các bàng đái cũng chỉ còn bằng một nửa (8 fluid ounces, khoảng non 230cl).

Với năm tháng qua đi, khi não cũng rút nhều lại và giảm trọng lượng, hàng tế bào não bị mất đi, trí nhớ bị giảm sút.

Nh&ng thay đ& i trên thì ít nhi& u ai cũng nhìn th& y, nh&t là n& i ng&& i khác. V& i tôi, đèn đ& đ& u tiên báo đ&ng t& n trình lão suy đã b&t đ& u là cách đây 7 năm, lúc tôi ph& i vào B&nh vi& n Hoag & Newport Beach đ& m& tim và thay van (mitral valve). Tr&& c khi vào phòng m& tôi cũng đã c& tìm đ& m& i lý do đ& t& thuy&t ph& c cho quy&t đ&nh c& a mình, mà lý do n&ng ký nh&t v& n là "wear and tear." Có t&t đ& n đầu mà dùng lâu ngày cũng ph& i mòn, ph& i rách. Cũng nh& ch& y xe thì đ& n lúc cũng ph& i thay 4 v& xe. Cũng nh& cái máy gi&t trong nhà, cái lò trong b&p, hay cái bóng đèn trên tr& n. S& đ&ng c& n th& n đ& n đầu đi n& a thì đ& n lúc h&ng cũng ph& i thay. Nh&ng thay van là đ& đ&& c sinh ho&t bình th&&ng tr& l& i, đầu có nghĩ là c& th& mình đã b&t đ& u già !

R& i 3 năm sau khi m& , theo khuy& n cáo c& a nh&ng ng&& i có th& m quy& n, tôi l& i ph& i ng&ng ch& i tennis, m&t thú tiêu khi& n cu& i tu& n mà bao nhiêu năm r&ng tôi thích thú đeo đ& i v& i t&t c& h&ng say, nhi&t tình. Lý do là ch&ng đau nh& c ph& n l&ng d&& i (lower back) c& dai đ&ng, không đ&t. B& n án th& hai: Sau khi xem hình quang tuy& n ch& p ph& n l&ng d&& i, bác sĩ phán là tuy ch& a tr& m tr&ng nh&ng đã có đ& u hi& u suy thoái gi& a các kh& p x&&ng L2-L3, L3-L4, và L4-L5 là các kh& p x&&ng & ph& n l&ng d&& i, nghĩa là ch&t nh& n đã khô đi, l& p s& n bao quanh các kh& p đã mòn (Multilevel Degenerative Disease), kho&ng cách gi& a các đ&t x&&ng s&ng & vùng này đã rút ng& n l& i, và các ng& nh c& a kh& p x&&ng đã b&t đ& u nhô ra (Multilevel Spondylosis). Tóm l& i đây là đ& u hi& u c& a b&nh lão suy. Nh&ng nói là "b&nh" thì nghe ghê quá ! Làm sao tu& i mình mà g& i là già !

Tuy nhiên v& i b& n án kh& c nghi&t đó tôi b&t đ& u âm th& m tìm cách c&&ng ch&ng l& i, ít n& a là cũng đ& "trì hoãn chi& n". Theo các bác sĩ tây y thì không có thu& c ch& a. Có lo& i thu& c v& i h& n h& p c& a hai ch&t glucosamine và chondroitin đ&& c qu&ng cáo & m ĩ là có th& làm gi& m đau & các kh& p thì C& quan Qu& n tr& Th& c và Đ&& c Ph& m (U.S. Food & Drug Administration) l& i ch& a chu& n nh& n là có giá tr& lâm sàng. Đ&ng th& i nó cũng có th& có ph& n &ng ngh& ch đ& i v& i các lo& i thu& c làm loãng máu. Ch&t nh& n giúp các kh& p chuy& n đ&ng đ& dàng, t& nhiên, là c& a "tr& i cho", đ& n m&t tu& i nào đó s& khô đ& n đi, không có th& n đ&& c nào có th& tái t& o nó l& i đ&& c. Nh&ng các bác sĩ đông y l& i qu& quy&t là đ&& c. Đau & l&ng là do gan nóng, ho& c th& n suy. N& u kiên nh& n u&ng theo toa c& a các v& này b& o đ& m s& lạnh. Th& là l& i âm th& m đi b& thu& c, nghe th& y nào hay, dù xa đầu cũng tìm đ& n, thu& c s& c (ba, b& n chén còn m&t), thu& c t& , thu& c ngâm r&& u. Th& h&t, xem có k&t qu& gì không. Nh&ng cái đau âm ĩ v& n còn !

Cái khó đ& i v& i tôi còn ng&t nghèo h& n so v& i nh&ng anh em khác cùng b&nh tr&ng là tuy đau nh&ng không th& dùng các lo& i thu& c gi& m đau hi& n có vì s& ph& n &ng ngh& ch v& i lo& i thu& c làm loãng máu (Coumadin) mà tôi v& n ph& i u&ng h&ng ngày sau khi thay "van nhân t& o" b&ng kim lo& i.

Già rồi ! Chào mi !

Tác Giả: Nguyễn Văn Sĩ
Thứ Tư, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

Song song với những công pháp yoga khác, tôi còn tìm cách thăm dò, luyện tập theo những phương pháp khác nhau, mỗi cách đều có một mặt để công hiệu như thế này, do bản thân họ học các anh chị sinh viên đã từng có thời gian ngoại ngữ với tôi biết tôi đau nên đã nghỉ luyện tập thôi. Cũng xin kể ra đây những môn tôi đã có tập qua để có anh em nào đang bận rộn cùng trao đổi kinh nghiệm cho vui:

-Yoga (Hatha Yoga và Patales Yoga) tập ở các trung tâm 20-Hour Fitness.

Khí công Thiệu Lâm Tử, theo cách hướng dẫn của tác giả Wong Kiew Kit trong cuốn Chi Kung for Health and Vitality.

-Phương pháp thở sâu, chậm, nhẹ, và đều trong cuốn Wujishi Breathing Exercise của tác giả Men Den.

-Phương pháp Đốt Ma Dịch Cân Kinh.

-Phương pháp Thiệu Vô Cực do Thầy Tôn Thất Hạnh, nguyên giáo sư Quốc Học, Huế, giới thiệu.

-Phương pháp Hồi Xuân gồm năm tập của các tu sĩ Tây Tạng do Peter Kelder thuật lại trong cuốn Ancient Secret of the Fountain of Youth.Thái Cực Quyển.

Tôi đã tập qua các phương pháp để chữa trị cũng như một số phương pháp khác do các bậc tiền thân quen với võ sư chơn giáo mà tôi không tìm kiếm ra đây, mỗi môn tôi tập một thời gian để tìm xem phương pháp nào phù hợp cũng như thu được tiến bộ và công hiệu với mình như thế. Một năm gần đây tôi cũng tập đều đặn tập Thái Cực Quyển là chính. Và đã thấy có phần nào giảm đau, không gay gắt như những năm trước đây.

Điều đáng nói không phải là chuyện kiên trì tập luyện, vì đây là nhu cầu sinh tồn, mà chính là mình phải trực diện với thực trạng của thân thể mình, coi lão hóa là một phần của tiến trình tất

Già rồi ! Chào mi !

Tác Giả: Nguyễn Văn Sĩ
Thứ Tư, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

Yêu, tự nhiên, không có gì phải quá lo âu, sợ hãi. Và như đã nói ở trên, biết nó làm khổ mình, nhưng vẫn phải làm lành với nó, chung sống hòa bình với nó, thì cả khi cần nó đi đâu hay đến đó, không nóng nảy, hời hợt, không trông chờ phép lạ mà mình biết tự tu dưỡng này khó còn có thể xảy ra.

Hiện đây tôi lại tình cờ đọc được bài "Tính Tuổi Theo Neo-Years" (Calculate Your Age in Neo-Years) trên trang nhà của Giáo sư Tiến sĩ Davis Demko có liên quan đến cách suy nghĩ về tuổi già. Theo ông, 75% tiến trình lão hóa của con người có thể đi ngược lại do tác động của sáu yếu tố sau đây:

- Khi cần yếu tố di truyền. Dĩ nhiên yếu tố di truyền tốt cho mọi con người mà tình trạng có thể bị mắc bệnh bẩm sinh mà cha mẹ người đó đã từng mắc, nhưng những phương pháp phòng ngừa và bảo vệ sức khỏe hiện đại, nếu áp dụng đúng mức, có thể làm giảm đi rất nhiều tác động của yếu tố này.

- Tập thể dục, thể thao. Rất nhiều các chứng đau nhức phát sinh do thiếu hoạt động. Nếu duy trì tập thể dục xuyên thì hệ thống tim mạch sẽ được bảo toàn, xương và bắp thịt sẽ rắn chắc, khỏe, và sẽ phải giảm bớt áp lực lên khớp gối, hông và cổ.

- Tinh thần luôn được kích thích. Những người trí tuệ cao mà vẫn có những sinh hoạt tinh thần đều đặn và đều đặn luôn luôn được kích thích, suy nghĩ, tìm tòi học hỏi sách, báo, nghe, nhìn, chơi ô chữ, hay tham gia vào các cuộc thảo luận hàng thú sự giúp đỡ tinh thần mình mình, thì họ sống lâu dài.

- Có tập quán dinh dưỡng tốt. Cách tốt nhất để chống lại già trước tuổi hay bệnh tật. Thức ăn là năng lượng. Phải tìm hiểu những phương pháp dinh dưỡng lành mạnh, cũng như những sinh tố hay khoáng chất mà cần thiết mình cần.

Sống có ý nghĩa. Sống phải có những mục đích đáng đeo đuổi. Ý thức rõ mục đích công việc mình đang làm để gây cho mình cảm hứng, giúp mình tập trung, chú ý, tránh được buồn chán, bế tắc, và kết quả tích cực sẽ nâng cao giá trị của chính mình.

Già rồi ! Chào mi !

Tác Giả: Nguyễn Văn Sĩ

Thứ Tư, 13 Tháng 4 Năm 2011 07:28

-Biết phòng ngừa bệnh tật. Đây là yếu tố quan trọng có giá trị đi vào chế độ tiến trình lão hóa. Cần khám tổng quát thường xuyên để kịp ngăn chặn các bệnh hiểm nghèo. Đừng bao giờ nghĩ là các chứng đau nhức hành hạ mình chỉ là hậu quả của tuổi già.

Sau khi phân tích các yếu tố nói trên, Giáo sư Demko đã nghĩ một loại tính tuổi mới mà ông cho là chính xác hơn. Ông đặt tên cho công thức tính tuổi của ông là: DNA-Plus. DNA là viết tắt của Demko's Neo Age, Plus nghĩa là già với những đức tính tích cực. Công thức DNA-Plus tính trung bình của 4 loại tuổi:

-Tuổi thời gian, tính theo số năm đã sống.

-Tuổi thời chết, tính theo tình trạng sức khỏe.

-Tuổi xã hội, tính theo mức độ sinh hoạt hàng ngày trong việc làm, đời sống gia đình, giới trí, hay các công tác thiện nguyện.

-Tuổi tâm lý, tính theo khả năng đi phó với những khó khăn, mâu thuẫn, sự căng thẳng trong đời sống, hay thích ứng với môi trường thay đổi bất ngờ.

-Nếu áp dụng công thức này cho một người đã sống được 80 năm (tuổi thời gian), có tình trạng sức khỏe của một người sống 70 năm (tuổi thời chết), có mức độ hoạt động của một người sống 60 năm (tuổi xã hội), và có khả năng ứng phó của một người mới sống 50 năm (tuổi tâm lý), thì tuổi trung bình của người này sẽ là $(80+70+60+50) : 4 = 65$ tuổi (Neo Years), nghĩa là tuổi chính xác của người này chỉ mới 65 chứ không phải là 80 theo cách suy nghĩ thông thường.

Bởi vậy cho nên, các Anh các Chị ơi, hãy mạnh mẽ với những tôi mới buổi sáng khi thức dậy và bắt đầu ngày mới với một nụ cười: Già rồi, Chào Mi !

Vâng, đúng vậy. Tuổi già đã đến với tôi, và tôi đã làm thân với nó. Vì tò mò, tôi cũng đã tính tuổi tôi theo công thức DNA-Plus của Giáo sư Demko. Bây giờ đến lượt Anh và Chị. Anh, Chị thì

Già rồi ! Chào mi !

Tên: Nguyễn Văn Sĩ

Thđ; Tđ; 13 Tháng 4 Năm; 2011 07:28

tính xem mình bao nhiêu tuổi ?