

Làm sao cho ... sống ?

Tác Giả: BS Đ H ng Ng c
Thứ Bảy, 27 Tháng 2 Năm 2010 10:31

Ng i già ch sống khoẻ khi đ c rôm r v i ai đó, nh t là nh ng ai "cùng m t l a bên tr i l n đ n"



Già thì kh , ai cũng bi t. Sinh b nh lão t ! Nh ng già v n có th sống . Mu n sống lâu thì ph i già ch sao! Già có cái đ p c a già. Trái chín cây bao gi cũng ngon h n trái giú ép. Cái sống đ u tiên c a già là bi t mình ... già, th y mình già, nh trái chín cây th y mình đang chín trên cây. Nhi u ng i ch i t già, ch i t cái s th t đó và tìm cách gi u cái già đi, nh trái chín cây ng đ , m m m i, th m tho mà rắng căng c ng, xanh lè thì coi h ng đ c. M i ngày nhìn vào g ng, ng i già có th phát hi n nh ng v đ p b t ng nh nh ng n p nh n m i xòe trên khoe m t, bên vành môi, nh ng món tóc lên lút b c ch này ch n, c ng đ , x xác ... mà không kh i t c c i! Quan sát nhìn ng m mình nh v y, ta m i hi u hai ch "s ng s c" c a H Xuân H ng: "Ch i xuân k o h t xuân đi. Cái già sống s c nó thì theo sau!". Có l n sĩ lúc đó m i vào l a tu i 40! Th i ta bây gi , 40 tu i l i là tu i đ p nh t. Ph i đ i đ n 80 m i gi i là h i già. Trong t ng lai, khi ng i ta sống đ n 160 tu i thì 80 l i là tu i đ p nh t!

Tuy v y, th c t , già thì khó mà sống . Con ng i ta có cái khuynh h ng d th y kh h n. Kh đ nh n ra còn sống thì khó bi t! M t ng i luôn th y mình ... sống thì không khéo ng i ta nghi ng h n có v n đ ... tâm th n! Nói chung, ng i già có ba n i kh th ng g p nh t, n u gi i quy t đ c s giúp h sống "trăm năm h nh phúc":

* M t là thi u b n! Nhìn qua nhìn l i, b n cũ r i r ng đ n... Thi u b n, đ h t h ng, cô đ n và dĩ nhiên... cô đ c. T đó đ th y mình b b r i, th y không ai hi u mình! Quay qu t, căng th ng, t i thân. Lúc nào cũng đang nh "G m m t kh i cảm h n trong cũi s t/ Ta n m dài nghe ngày tháng đ n qua...!".

Ng i già ch sống khoẻ khi đ c rôm r v i ai đó, nh t là nh ng ai "cùng m t l a bên tr i l n đ n"... G p đ c b n tâm giao thì qu là m t li u thu c b mà không bác sĩ nào có th biên toa cho h mua đ c!

Đ gi i quy t chuy n này, m m t s n c tiên ti n, ng i ta m các phòng t v n, gi i thi u cho

Làm sao cho ... sống ?

Tác Giả: BS Đá Háng Ngác
Thứ Bảy, 27 Tháng 2 Năm 2010 10:31

nháng ngái giá cùng sá thích, cùng tánh khí, có đáp làm quen vái nhau. Ngái giá tá giái thiáu mình và nêu "tiêu chuán" ngái bán mình muán làm quen. Nhà tá ván sá "matching" đá tìm ra kát quá và làm ... môi giái ... Dĩ nhiên môi giái cho há kát bán. Còn sau này há tháy tâm đáu ý háp tián tái hôn nhân (náu còn đác thân) thì há ráng cháu! Đó là chuyán riêng cáa há. Ngày trác, Uy vián táng công mà còn phái than:

*Tao á nhà tao tao nhá mi
Nhá mi nên phái bác chân đi
Không đi mi báo ráng không đán
Đán thì mi hái đán làm chi
Làm chi tao có làm chi đác
Làm đác tao làm đá m khi...*

~á *Nguyán Công Trá*

Rái há đáy ngái giá hác vi tính đá có thá "chat", "meo" vái nhau chia sá tâm tình, giái táa stress... Thánh tháng tá chác cho các cá háp mát đầu đó đá đác trác tiáp gáp gá, trao đái, dòm ngó, khen ngái hoác... chê bai lán nhau. Khen ngái chê bai gì đáu có lái cho sác kháe! Có đáp táng tác, có đáp cái nhau là sáng rái. Các tá bào não sá đác kích thích, đác hoát hóa, sá tiát ra nhiáu kích thích tá. Tuyán tháng thán sá háng lên, làm viác năng ná, táo ra cortisol và epinephrine làm cho máu huyát láu thông, hái thá trá nên sáng khoái, rái tuyán sinh đác táo ra DHEA (dehydroepiandrosterone), mát kích thích tá làm cho ngái ta trá lái, trá không ngá!... Dĩ nhiên phái chán mát nái có không khí trong lành. Hoa cá thiên nhiên. Thác ăn theo yêu cáu. Giái nháng ká niám xáa ... Rái đáy các cá vá tranh, làm thá, nán táng ... Tá chác trán lám cho các cá. Rái trình đián văn nghá cây nhà lá ván. Các cá đá sác viát kách bán và đáo đián. Cái văn nghá không sáng báng làm ... văn nghá !

* Cái thiáu thá hai là thiáu ... ăn! Thác váy. Ăn không phái là táng là nuát là xác là ngáu nghián ... cho nhiáu thác ăn ! Ăn không phái là nhái nhét cho đáy bao tá ! Trong cuác sáng háng ngày có nhiáu thá nuát không trôi lám ! Cháng hán ăn trong nái sá hái, lo âu, bác tác; ăn trong nái chá đái, gián hán thì nuát sao trôi ? Nuát là mát phán xá đác biát cáa thác quán đái sá đáu khián cáa há thán kinh. Mát ngái tráng chuái ngác ván có thá nuát đác đáng ! Nháng khi buán lo thì phán xá nuát bá cát đát!

Nháng các cá thiáu ăn, thiáu năng láng phán lán là do sá bánh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ lái hay há, làm cho há sá thêm ! Nói chung, chuyán ăn uáng nên nghe theo mánh lánh cáa... bao tá :

*"Cá trán lác đáo thá tùy duyên
Cá tác xán há khán tác miên..."*

Làm sao cho ... sống ?

Tác Giả: BS Đ&# H&#ng Ng&#c
Thứ Bảy, 27 Tháng 2 Năm 2010 10:31

[&# đ&# i vui đ&# o h&#y tùy duyên
Đói đ&# n thì ăn m&# t ng&# l&# n...]

&# ~&# Tr&# n Nhân Tông

"Listen to your body". Hãy &#ng nghe &# mách b&# o c&# a c&# th&# mình! C&# th&# nói... th&#m 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, đâu 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 n&#m, m&#m ru&#c, m&#m s&#t, m&#m b&# h&#c, 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 dứt ăn, đ&#ng làm "h&#" các c&#!

Cũng c&#n có &# hào h&#ng, &#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 &#i ta n&#a ! Các kh&#p c&#ng &#i, &#ng lên, x&#ng thì m&#ng ra, d&#n tan, d&# v&#, d&# gãy...! &#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 khuy&#n v&#n đ&#ng mà không h&#ng d&#n k&# đ&# làm các c&# ráng quá &#c ch&#u đ&#ng, l&#m b&#nh thêm. Ph&#i làm sao cho nh&# nh&#ng mà hi&#u qu&#, ph&#u h&#p v&#i tu&#i tác, v&#i &#c kh&#e. Ph&#i t&# t&# và đ&#u đ&#u. Ngày x&#a ng&#&#i ta sẵn b&#n, hái &#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!. Có m&#t nguyên t&#c "Use it or lose it!" Cái gì không xài thì teo! Th&#i đ&#i bây gi&#ng&#&#i ta xài cái đ&#u nhi&#u quá, nên "đ&#u thì to mà đ&#t 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 &#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 nh&#ng. &#y Ph&#t cũng ph&#i đúng ... k&# thu&#t đ&# kh&#i đau &#ng, v&#o c&#t &#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, d&#ng sinh...! V&#n đ&#ng th&# &#c đúng cách thì già &# ch&#m &#i. Gi&#m tr&#m c&#m, bu&#n lo. Ph&#n ch&#n, t&# tin. Đ&# ăn, đ&#ng ...

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

Làm sao cho ... sống ?

Tác Giả: BS Đá Háng Ngác

Thứ Bảy, 27 Tháng 2 Năm 2010 10:31
