

Đôi c biết t&#n g các b&#n đang già ho&#c s&#p già mà vẫn ch&#a chi&#u già...

Anh em chúng ta ng&#i tr&#c k&# sau ai r&#i cũng già. Làm sao tránh đ&#c! Đã có "sinh" là có "lão". M&#t giai đ&#n t&#t y&#u c&#a cu&#c s&#ng. N&#u ngày đ&#u tiên mình sinh ra mà đã bi&#t nghe, bi&#t nói, n&#u có ai b&#o r&#ng m&#i ngày mình l&#n lên là m&#t ngày mình s&# già đi, và t&#n đ&#n v&# cõi ch&#t, ch&#c ch&#n là mình đã không tin. T&#i sao l&#i bi quan v&#y? Nói chi chuy&#n gi&# t&#ng nghe nh&# l&#i đ&#t câu v&#i m&#nh đ&# gi&# đ&#nh trong m&#t l&#p h&#c ngo&#i ng&#, ngay trong nh&#ng giai đ&#n tr&#ng thành t&# thu&# niên thi&#u cho đ&#n khi l&#n l&#c vào đ&#i, có m&#y ai ng&#ng l&#i vì nh&#ng b&#n tâm liên quan đ&#n lão suy hay lão hoá, tr&#nh&#ng thi&#n s&# hay nh&#ng chú t&#u trong chùa. Giòng s&#ng c&# th&# mà cu&#n trôi đi, m&#i ki&#p nhân sinh nh&# m&#t chi&#c lá gi&#a giòng, trôi t&# đ&#u ngu&#n ra sông, ra bi&#n. Đâu có nh&# con cá h&#i (salmon) sau năm năm &# bi&#n l&#i quay ng&#c tr&# v&# ngu&#n đ&# sinh, đ&# ch&#t!

Trong l&#p sinh lý h&#c ph&# thông, h&#c sinh trung h&#c đã đ&#c bi&#t v&# t&#n trình già-ch&#t c&#a các t&# bào trên thân th&# con ng&#i. T&#ng giây, t&#ng phút. Nh&#ng bi&#t đ&# mà bi&#t. Đó ch&# là chuy&#n tăng tr&#ng và đào th&#i trong thân th&# con ng&#i! Hay trong l&#p siêu hình h&#c nh&#p môn, khi nêu lên nh&#ng v&#n n&#n v&# cu&#c s&#ng nh&# "Ta là ai?", "Ta t&# đâu t&#i?" hay "Ta s&# đi v&# đâu?", thì cũng ch&# là đ&# đ&#p &#ng m&#t nhu c&#u gi&#i h&#n nh&#t đ&#nh trong ph&#m vi l&#p h&#c. R&#i kh&#i tr&#ng r&#i, còn m&#y ai nh&# nh&#ng bu&#i h&#ng say th&#o lu&#n v&# các v&#n đ&# tri&#t lý tr&#u t&#ng ngày x&#a? Còn bao nhiêu chuy&#n quan tr&#ng, b&#c bách h&#n. Chuy&#n này gi&# lo đã mu&#n b&#c h&#i, đã mang chi chuy&#n c&#a ngày mai, ch&#a t&#i.

Nh&#ng cái già nó v&#n t&#i và t&#i v&#i mình ch&#m ch&#m, t&# t&#. Nhi&#u khi nó đ&#n r&#i mà mình v&#n ch&#a hay. S&# dĩ nh&# v&#y là vì hình nh&# ai cũng ph&#i qua m&#t giai đ&#n t&# ph&# nh&#n (self-denial) tr&#c khi ch&#u nh&#n là mình b&#t đ&#u già. Giai đ&#n này dài ng&#n còn tùy &# cá tánh và hoàn c&#nh c&#a m&#i ng&#i. Th&#t s&# ra ph&#i nói là cũng có ng&#i tuy tu&#i đ&#i còn th&#p, nh&#ng trong cách suy nghĩ hay &#ng x&# xem ra thì đã có nh&#ng ph&#n ánh tiêu bi&#u c&#a ng&#i già nh&# ph&#n &#ng ch&#m ch&#p, nói năng l&#m c&#m, xoay tr&# v&#ng v&#, đ&# đầu quên đó, còn đi l&#i thì nh&# là ng&#i ch&# còn n&#a b&#u sinh khí. L&#i cũng có ng&#i tuy tu&#i tác đã cao nh&#ng lúc nào cũng mau m&#n, nhanh nh&#n, nói năng m&#ch l&#c, l&#p lang, đ&#u óc minh m&#n, sáng su&#t, &#a thích nh&#ng sinh ho&#t ngoài tr&#i nh&# t&#m bi&#n, ch&#i th&# thao, s&#n sàng tham gia các bu&#i h&#p m&#t v&#i b&#n bè, không quá ng&#n ng&#i, đ&#n đ&#o tr&#c nh&#ng chuy&#n đi xa, bao gi&# cũng s&#t s&#ng, vui v&#, l&#c quan, bi&#t s&#ng tr&#n v&#n v&#i cái bây gi&# thay vì b&#n b&#u, lo toan v&# cái t&#ng lai, ch&#a t&#i.

Trong ph&#m vi bài này tôi không mu&#n k&# l&#i đây nh&#ng nh&#n đ&#nh c&#a các nhà chuyên môn v&# tu&#i già và ng&#i già khi h&# gi&#i thích "th&# nào là già" ho&#c "t&#i sao ta già". Tôi ch&# mu&#n chia x&# m&#t s&# ghi nh&#n c&#a chính b&#n thân mình, m&#t ng&#i cũng đã quá cái ng&#ng 60, v&# nh&#ng bi&#n đ&#i tâm sinh lý trong con ng&#i mình cũng nh&# v&# nh&#ng khó khăn khi đ&#i phó v&#i nh&#ng đ&#u hi&#u bi&#n đ&#i đó tr&#c khi ch&#p nh&#n "chung s&#ng hòa bình" v&#i nó. Do đó mà có cái t&#a đ&#nh trên là "Già rồi, Chào Mi !"

T&#c ng&# Anh có câu "A man is as old as he feels, and a woman as old as she looks", nghĩa là cái già c&#a đàn ông tùy thu&#c vào c&#m nghĩ c&#a chính anh ta. N&#u anh ta v&#n c&#m th&#y mình tr&# trung, kh&#e m&#nh, thì tu&#i tác có quan h&# gì đâu. Cũng nh&# đ&#i v&#i ng&#i đàn bà, n&#u dung nhan v&#n t&#i t&#n, m&#n mà thì già tr&# cũng th&# thôi, nh&#c đ&#n làm chi. T&#u trung già hay không là tùy &# cái đ&#u c&#a mình. B&#i th&# tôi r&#t tâm đ&#c v&#i câu trích đ&#n (không có ghi rõ tác gi&#) sau

đây trong tập sách "Già rồi! Chào bạn!" của BS Đ. Hoàng Ngọc mà Anh Hà Quý Phú , mời bạn đồng nghiệp cũ cùng tu tập 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 ta không thêm quan tâm, chẳng có vấn đề tuổi tác!)

Nếu mình nghĩ lại với nhau và hỏi nhau "Bạn thấy mình già từ lúc nào?" thì chắc chắn là mỗi người sẽ trả lời một cách, không ai giống ai. Nói như mời bạn tôi, anh Tôn Thất Khoát : "Nếu ra bãi biển Santa Monica hay Malibu mà tình cờ được xem một màn quay "Baywatch" với những người tài giỏi trung, họ phải trong show này diễn xuất bằng những người thật ngay trước mắt mình, nhìn họ, khêu gợi, mà trong lòng vẫn thấy đáng sợ, ngu ngốc thì phải nhận là mình đã già." Tuy, những người không phải là hoàn toàn sai. Khi chất testosterone trong cơ thể mình đã càng ngày càng khô cạn thì phải nhận rằng vậy đâu có gì là khó hiểu! Thốt sự ra đời với các nhà khoa học thì dù hiểu sinh lý của tuổi già đã được nghiên cứu từ lâu. Đừng lo, nếu bạn qua các giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi 20 đến tuổi 60 mà chờ so sánh mời bạn tôi đã quá 60 với tôi anh mời 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 độ đàn hồi và chùng xuống, cơ thể giảm cân da càng ngày càng giảm sút, và qua nhiều năm tháng bị u ám, buồn, sưng, khô, những nếp nhăn trên mặt đã hiện sâu và nhiều.
- * Tóc bạc, thưa, và những người già, đường kính của tóc chỉ còn 86 microns (1 phần ba của 1m) so với 101 microns của 20 tuổi.
- * Hai trong số những cơ thể, mất đi ánh sáng vào đêm vắng mặt giảm đi, khó phân biệt được sự vật trong tối, do đó mà khi đi về đêm phải có ánh sáng đi.
- * Tai không còn nghe được tiếng động trên tần số 10,000 hertz, những tiếng hát của chim, vì chức năng chuyển đổi thành rung động tai ngoài vào tai trong đã suy thoái.
- * Men răng càng ngày càng mòn đi vì quá trình nhai, nghiền, trong khi đó lợi răng co rút lại, làm lộ rõ khoang miệng của các chân răng.
- * Xương mất đi calcium, trở nên xốp, giòn, dễ gãy, khớp xương các đầu gối không còn nguyên vẹn, chèn ép nhau gây ra các khớp khô đi, sinh ra di chuyển chậm, khó khăn.
- * Tim không còn bơm máu ra khắp thân, mất phần do cholesterol đóng dày trên thành động mạch làm tim phải hoạt động nhiều hơn mời bơm máu đi.
- * Các cơ bắp làm cho phải hoạt động bình thường suy yếu dần, cơ thể giảm cân làm cho những người già khó hít vào chỉ còn bằng một nửa tuổi 20 tuổi.
- * Trọng lượng của thận giảm từ 20% đến 30%, sức lọc của thận của thận bằng nửa mời lợi, và sức của của bàng quang cũng chỉ còn bằng một nửa (8 fluid ounces, khoảng non 230cl).
- * Với năm tháng qua đi, khối não cũng rút lại và giảm trọng lượng, hàng tế bào não mất đi, trí nhớ giảm sút.

Những thay đổi trên thì ít nhiều ai cũng nhìn thấy, nhất là những người khác. Với tôi, đến đây đầu tiên báo động tiến trình lão suy đã bắt đầu là cách đây 7 năm, lúc tôi phải vào Bệnh viện Hoag ở Newport Beach để mổ tim và thay van (mitral valve). Trước khi vào phòng mổ tôi cũng đã tìm kiếm lý do để thuyết phục cho quyết định của mình, mà lý do đáng nhẽ phải viết là "wear and tear." Có tật từ đâu mà dùng lâu ngày cũng phải mòn, phải rách. Cũng như chiếc xe thì đến lúc cũng phải thay 4 lốp xe. Cũng như cái máy giặt trong nhà, cái lò trong bếp, hay cái

bóng đèn trên trần n. S&# d&# 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&# 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 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 i&# 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 i&# 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 i&# ng d&# i, nghĩa là ch&# t nh&# n đã khô đi, i&# 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 i&# , và các ng&# nh c&# a kh&# p x&# ng đã b&# t đ&# u nhô ra (Multilevel Spondylosis). Tóm i&# 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 nghĩ t đó tôi b&# t đ&# u âm th&# m tìm cách c&# ng ch&# ng 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 i&# 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) i&# 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 d&# 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 i&# i đ&# c. Nh&# ng các bác sĩ đông y i&# i qu&# quy&# t là đ&# c. Đau &# i&# ng là do gan nóng, ho&# c th&# n suy. N&# u kiên nh&# n u&# ng theo toa c&# a các v&# này đ&# m b&# o s&# lành. Th&# là i&# i âm th&# m đi b&# thu&# c, nghe th&# y nào hay 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 đầu âm i&# 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.

Song song v&# i nh&# ng c&# g&# ng ch&# a tr&# b&# ng thu&# c, tôi còn tìm cách thăm dò, luy&# n t&# p theo nhi&# u ph&# ng pháp khác nhau, m&# i cách đ&# u có m&# t m&# c đ&# công hi&# u nh&# t đ&# nh, do b&# ng h&# u ho&# c các anh ch&# sinh viên đã t&# ng có th&# i h&# c ngo&# i ng&# v&# i tôi bi&# t tôi đau nên đ&# ngh&# luy&# n t&# p th&# . Cũng xin k&# ra đây nh&# ng môn tôi đã có t&# p qua đ&# có anh em nào đ&# ng b&# nh cùng trao đ&# i kinh nghi&# m cho vui:

- * Yoga (Hatha Yoga và Pitalas Yoga) t&# i các trung tâm 20-Hour Fitness.
- * Khí công Thi&# u Lâm T&# , theo cách h&# ng đ&# n c&# a tác gi&# Wong Kiew Kit trong cu&# n Chi Kung for Health and Vitality.
- * Ph&# ng pháp th&# sâu, ch&# m, nh&# , và đ&# u trong cu&# n Wujishi Breathing Exercise c&# a tác gi&# Men Den.
- * Ph&# ng pháp Đ&# t Ma Đ&# ch Cân Kinh.
- * Ph&# ng pháp Thi&# n Vô C&# c do Th&# y Tôn Th&# t Hanh, nguyên giáo s&# Qu&# c H&# c, Hu&# , gi&# i

thi u.

* Ph ng pháp H i Xuân g m năm th t p c a các tu sĩ Tây T ng do Peter Kelder thu t l i trong cu n Ancient Secret of the Fountain of Youth.Thái C c Quy n.

Tôi đã t p qua các ph ng pháp đ c gi i thi u cũng nh m t s ph ng pháp khác do các b n thân quen v n là võ s ch giáo mà tôi không ti n k h t ra đây, m i môn tôi t p m t th i gian đ tìm xem ph ng pháp nào phù h p cũng nh thu n ti n và công hi u v i mình nh t. M y năm g n nay tôi c g ng đ u đ n t a thi n m i bu i sáng (theo S t c quán) và t p Thái C c Quy n là chính. Và đã th y có ph n nào gi m đau, không gay g t nh nh ng năm tr c đây.

Đi u đáng nói không ph i là chuy n ph i kiên trì t p luy n, vì đây là nhu c u sinh t , mà chính là mình ph i tr c đi n v i th c tr ng c a thân th mình, coi lão hóa là m t ph n c a ti n trình t t y u, t nhiên, không có gì ph i quá lo âu, s hãi. Và nh đã nói ở trên, bi t nó làm kh mình, nh ng v n ph i làm lành v i nó, chung s ng hòa bình v i nó, th c t kh c ch nó đ c đ n đầu hay đ n đó, không n n nóng, h i h , không trông ch phép l mà mình bi t t tu i này khó còn có th x y ra.

G n đây tôi i tình c đ c đ c bài " Tính Tu i Theo L i M i " (Calculate Your Age in Neo-Years) trên trang nhà c a Giáo s Ti n sĩ Davis Demko có liên quan đ n cách suy nghĩ v tu i già. Theo ông, 75% ti n trình lão hóa c a con ng i có th đi u ch đ c do tác đ ng c a sáu y u t sau đây:

* Kh c ch y u t di truy n. Dĩ nhiên y u t di truy n t o cho m i con ng i m t tình tr ng có th b m c nh ng b nh mà cha m ng i đó đã t ng b , nh ng nh ng ph ng pháp phòng ng a và b o v s c kh e hi n đ i, n u áp đ ng đúng m c, có th làm gi m đi r t nhi u tính đ e đ a c a y u t này.

* T p th đ c, th thao. R t nhi u các ch ng đau nh c phát sinh do thi u ho t đ ng. N u luy n t p th ng xuyên thì h th ng tim m ch s đ c b o toàn, x ng và b p th t s r n ch c, kh e, và s ph i h p chân tay s nh p nhàng, h u hi u.

* Tinh th n luôn đ c kích thích. Nh ng ng i t i cao mà v n có nh ng sinh ho t tinh th n đ u đ n và đ u óc luôn luôn đ c kích thích, suy nghĩ, tìm tòi nh đ c sách, h c ngo i ng , ch i ô ch , hay tham gia vào các cu c th o lu n h ng thú s gi đ c tinh th n minh m n, t nh táo lâu dài.

* Có t p quán dinh đ ng t t. Cách t t nh t đ ch ng l i già tr c tu i hay b nh t t. Th c ăn là năng l ng. Ph i tìm hi u nh ng ph ng cách dinh đ ng lành m nh, cũng nh nh ng sinh t hay khoáng ch t mà c th mình c n.

* S ng có ý nghĩa. S ng ph i có nh ng m c đích đáng đ eo đ u i. Ý th c rõ m c đích công vi c mình đang làm đ gây cho mình c m h ng, giúp mình t p trung, chú ý, tránh đ c bu n n n, b n g t, và k t qu tích c c s nâng cao giá tr c a chính mình.

* Bi t phòng ng a b nh t t. Đây là y u t quan tr ng có giá tr đi u ch ti n trình lão hóa. C n khám t ng quát th ng xuyên đ k p ng n ch n các b nh hi m nghèo. Đ ng bao gi nghĩ là các ch ng đau nh c hành h mình ch là h u qu c a tu i già.

Già rồi! Chào Mi !

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Chúa Nhật, 03 Tháng 10 Năm 2010 05:32

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 công thức 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, giải trí, hay các công tác thiện nguyện.
- * Tuổi tâm lý, tính theo khả năng đối 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 đến 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 mỉm cười và nhún vai khi thấy ánh 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 tính xem mình bao nhiêu tuổi?