

Trên Văn

Bài viết này nhằm nói với quý công ông nghiệp u hân quý công bà, mong chờ hời nời quân tở thông công m.

Trong sách lược chiến tranh du kích của công nông sôn Tàu, Mao “xôn nh xón” đã đưa ra chiến thuật tởn công tởn tởc nhằm dành thắng lợi cuối cùng. Đó là chiến thuật du kích: Tổ Khoái Nhôn tởn, dờch nghĩa tiếng Việt: 4 nhanh 1 chậm. Ở đây, chúng ta không bàn với chiến thuật này của hời Mao mà nghiệp với viết mục n nhôn quý với có tuởi lờu ý, chúng ta đời nghiệp c lời hoàn toàn 4 nhanh thành 4 chậm, 1 chậm thành 1 nhanh, nghĩa là nghiệp với cao niên chậm với nghiệp u thờ, tở bở thờ đờch dù chậm mà chậm (bở nh) hay nói cách khác bở 4 mũi giáp công do tởn chỏt chỏ huy mà chỏ có 1 cái nhanh là chỏt nhanh hân nghiệp với trỏ tuởi.

Cuộc công hàng ngày của giới lờn tuởi thờng thay đời nghiệp u so với hời tráng niên sung sỏc của mớych năm trỏc. Sỏ thay đời với nghiệp u khóa cởnh tâm sinh lý và ngay cở cách ăn ở nờa.

TỔ KHOÁI THỜI TRỎ

Thời trai trỏ, khi nghe ai nói đờn tở khoái, nghiệp với thanh niên nghĩ ngay đờn 4 khóa cởnh nhôn nh hờng đờn cuộc công hàng ngày của con nghiệp với, có nghiệp với cho là đúng cũng có nghiệp với không đờng ý, nhôn tở là quý với “đờo cao đờt hờng”. Nhôn ng, đờn tuởi hoàng hôn, cái quan niởm công hời còn trỏ phời đờc cởi biởn, cởp nhỏt cho phờ hỏp với đờ tuởi qua suy tở, kinh nghiệm của cuộc đời mà nghiệp với cao niên đã tởng trỏi qua.

Tổ khoái hời xỏa hời xỏa, thời trai trỏ, nhằm mục đớch cho xác thỏt nghiệp u hân, nói cách khác thuởn chú ý với với chỏt. Còn tở khoái của quý công cao niên ngày nay lời hoàn toàn có chiến u hờng “tâm linh”, siêu thoát nghiệp u hân thuở vàng son.

Cỏ thỏ tở khoái của tuởi già: Ăn - Ngỏ - Thỏ đỏc – Du lờch hay nói nghiệp n gởn lời mớ tở thành Ăn

T Khoái c a Ng i Cao Niên

Tác Giả: Bai An Tran

Thứ Tư, 01 Tháng 10 Năm 2008 15:30

- Ng - Th - Du.

Tr c h t, chúng ta th bàn t ng quát v cái khoái th nh t và th nhì, dù tr hay già cũng đ u c n thi t vì có th c m i v c đ c đ o, ăn đ mà s ng. Còn ng cũng v y vì 2 t này đi chung v i nhau nh c p bài trùng. Ăn ng đ c là tiên, không ăn không ng nh ti n v t đi. Ai ăn đ c thì ng cũng đ c, cũng nh ng đ c đ y gi c thì ăn cũng ngon mi ng, tr ng h p ngo i l r t hi m. Khi v già ch đ ăn u ng l i ph i c n th n đ tránh 4 b n ăn ch i xâm nh p vào c th đ h đ o ván các c , do 3 chàng h Cao: Cao M - Cao Đ ng – Cao Máu và b nh Alzheimer, ch a k còn hàng ch c th b nh khác đang rình r p ch gi xung phong t n chi m m c tiêu.

Còn cái món th ba c a t khoái h i tr , đ n tu i già k nh “t t thu c qua c u”, quên ph t cho yê n chuy n. Tu i già đ n, ai cũng s m bà chề, h t xí quách 100% hay 30-50/50. N u ai còn súng đ n thu c l ai ngon lành, nghĩa là có c p s đ n đ tr nh t p th d c và ch đ ăn u ng, thu c b , ho c thu c lên giây cốt...nên có th còn s d ng súng đ c.

Súng đ n h i th i vang bóng, hào hoa phong nhã, Th ng Đ sinh t o ra con ng i, Ngài r t công bình, đ i v i đàn ông c p s đ n d c b ng nhau. Nh ng có ng i nhìn tr i hiu qu nh mà than r ng: t i sao, tôi m i h n 50 cái xuân thu mà đã y u xiu r i?. Có “c non” v a m i b c qua cái ng ng c a l c tu n, súng thì còn nh ng lên đ n, cò súng nh b r sét không b n trúng h ng tâm đ i m nh x a vì tr c kia, sau khi đánh tr n hay đi xa v có v qu y quá tr i, mang súng đi b n t tung tùm lum tùm la nên bây gi đ n và thu c b i k nh “c n tàu, ráo máng” r i còn tính m n r ãng ch ! Trong khi đó có c lên th t th p c lai hy, đ n d c đ c s d ng h n ch m y ch c năm tr c nên bây gi c p s đ n v n còn kh d ng dù không đ c toàn h o, nh ng khi đ n đã lên nòng, bóp cò súng v n nghe ti ng n ãi đoàng dù âm thanh nghe h i khác, nh h n x a m t tí xú.

Còn cái khoái th t , không c n ph i “ph đ Vi t ng ”, ai cũng bi t, n u đ ng ti u ti n mà b “đ p mô” nh VC ác ôn “h i n m” đ p mô trên các con l giao thông, k nh có chuy n l n, sinh ra đ th b nh. Vì v y con đ ng đó ph i thông su t th ng tr c cho nên m i ng i b t c tu i nào cũng ph i, sau khi ăn, u ng nhi u n c, ăn rau c i, trái cây, u ng s a...càng nhi u càng t t đ cho nhu đ ng ru t làm vi c đ i u hòa t o thêm h ng ph n cho cu c s ng, nên ghi nh chúng ta tuy t đ i tránh táo bón.

T KHOÁI C A QUÝ C CAO NIÊN

Bây giờ, chúng ta thđ đ c p đ n t khoái c a ng i già. Cái ăn cái ng thay đ i nhi u, phi n toái, ng i l n tu i ăn ít ng ít mà còn kiêng khem hàng bao nhiêu th n a nh m , đ ng, m n, ch t nóng, ch t cay và ngay c c m cũng ph i h n ch ... Vì v y, có nhi u ng i b n già c a ng i vi t, than tr i trách đ t, đ n tu i già sao kham kh quá, bác sĩ b o kiêng, con cháu b o ph i c nhi u th quá, còn thú v gì n a cho cu c s ng.

Khi ăn cá canh chua mà không ch m n c m m nguyên ch t thì ăn canh chua làm sao ngon đ c. Quý c i! N c m nguyên ch t m n quá tr i mà các c ngâm mi ng cá vào trong y r i đ a vào mi ng th ng th c có th tuy t v i thích thú, nh ng các c có bi t không, n u sau đó ch c lát, th đ o máu ch c ch n đ máu s l ên thêm vài đ . Vì v y, ng i cao huyết áp nên h n ch t i đ a ăn m n đ tránh c nh đ t bóng gi a “ch ng xuân”. Còn ng i có m cao trong máu k nh da gà, da vit, da heo quay chào thua hay các lo i tôm cua, nói chung là đ bi n, ăn ph i r t c n tr ng, ch a mu n nói không ăn l i càng t t cho s c kh e h n. Quý v cao niên có đ đ ng trong máu cao, v t qua biên gi i, borderline, l i ph i c kiêng đ ng nh tuy t đ i. Quý v th t ng t ng u ng cà phê pha đ c mà thi u s a đ c có đ ng ng t l m nh thói quen c a ng i Vi t mình, qu th t u ng cà phê l t nhách vô duyên. N u u ng cà phê có nhi u s a ho c đ ng thì ch c ch n quý v s kh s v b nh ti u đ ng s gia tăng t c đ . Nh v y, ng i l n tu i, v c nh x chi u, món ngon cao l ng m v th y thêm r i n c mi ng hay nu t n c b t ng c, th t t c cái mình ph i kiêng hay không đ c quy n th ng th c t do.

Ôi! kh quá ph i không quý vi cao niên, khi chúng ta vào tù c i t o c a CS 33 năm tr c, n m g l ch đ m th i gian, “kh thây m”, b đ ói khát tri n miên, th ng c u nguy n Tr i Ph t phù h cho đ c s ng v v i gia đình v con... ch dám ao c đ c có m i b a ăn m t chén c m không đ n, ăn v i n c m m nguyên ch t là s ng cu c đ i r i.

Nay đ c x M t do, giàu s , th c ăn ngon ê h , nh t là trong các ti c đám c i, thiên h ăn n a b n a, trông mà ng m ngùi xót xa cho ki p ng i tù và gi i nghèo kh c a ch đ c ng s n VN. Th c ăn đ y đ y mà chúng ta không dám ăn th giàn đ bù l i nh ng năm tháng đ ói khát kh s c c t t cùng, chúng ta ph i “đ m c ng” kêu tr i, tr trêu con t o...

Ai cũng bi t, các th c ăn truy n th ng và ăn u ng đúng cách là th hi n tính văn hóa c a dân t c. Theo tôi, cái kh nh t c a ng i già là ăn u ng không đ c t do tho i mái làm cho cu c đ i gi m b t thú v . hào h ng,. Ngoài cách ăn u ng ít l i còn b h n ch , c m đoán nhi u th quá làm m t t do mà mình đang s ng trên m t đ t n c t do s 1 trên th gi i. Da gà, da v t, da heo quay béo ng y, ngon i là ngon l i b o m y ông bà già c g ng kiêng c đ tránh b m tích t trong máu. Ch a h t, các lo i tôm cua, nh t là tôm hùm n a đ c th t đ i th nh so n trong các y n ti c mà b t các c nhìn l thì t i nghi p các c l n tu i quá, s ng ch ng còn bao lâu n a mà b t nh n các món ngon h p đ n này, có c nói ch t còn s ng h n. Nh ng, Tr n

Vấn tôi s mạch n c các c, đ ng có “no” trong ph n d i, đ c p đ n s ích l i c a t p th d c, ch i th thao tích c c và th ng xuyên, chúng ta s hoá gi i m t ph n nào s lo ng đó.

M c đích bài vi t này nh m “g r i t lòng” thông c a ng i l n tu i, có th giúp quý c ăn u ng t ng đ i ít kiêng khem h n mà đ m b o s c kh e c a quý c không h h n gì m i hay v các ch ng b nh nói trên.

Nh trên đã trình bày, ăn đ c ng đ c là tiên, không ăn không ng nh ti n v t đi. Ăn và ng đ i đôi v i nhau,. Ng i l n tu i có nhi u thì gi ngh ng i h n h i còn tr, dù ăn ng ít, nh ng ph i có ch đ ăn u ng b d ng, cung c p đ calories cho c th v i đ i u ki n tiên quy t là ph i đ m b o an toàn cho s c kh e nên ăn u ng kiêng c tùm lum và ng cũng ph i có gi gi c đàng hoàng...

Cái khoái th ba c a ng i l n tu i là t p th d c hay ch i th thao th ng xuyên và cái khoái th t, cái khoái cu i cùng c a ng i già là đ c đi đây đó càng nhi u càng t t nh làm ch m l i tu i già, yêu đ i h n và đi m t ngày đàng h c đ c m t sàng khôn...

S ÍCH L I C A LUYÊN T P TH D C

Đ n tu i v h u chính th c, 65 tu i, ng i x a th ng nói “quan tha ma b t”, có nghĩa là đ n tu i v chi u h t đi cày ki m ti n đ vui thú đ n viên hay đi du l ch đây đó cho bi t mùi đ i v i thiên h, bù l i hàng m y ch c năm ch u c c kh “sáng vắc ô đi, t i vắc ô v” làm vi c tr n áo c m. Năm tháng đi cày đã quá nhi u mà th i gian ngh cho kh e cái thân già ch ng đ c bao lâu thì có nhi u th b nh h i thăm s c kh e và th n ch t đ n d kh, m i m c ra đi.

Tóm l i, tu i v h u là ti ng chu ng c nh báo qu th i gian trên cõi đ i này c a chúng ta còn m ng l m, đó là nh ng năm tháng cu i c a đ i ng i. N u quý c bi t lo xa, nghĩa là chúng ta ph i năng t p th d c th ng xuyên coi nh là nhu c u ăn và ng. N u quý c còn s c và con đ m mê ch i th thao nên ch i các môn th thao nh cũng r t t t cho tu i già v a gi i trí v a tăng c ng s c kh e. Nh có t p th d c mà chúng ta b o qu n qu th i gian quý giá đó b ng cách làm ch m l i s lão hóa, duy trì t t s c kh e, ngăn ch n nhi u ch ng b nh nguy hi m...

Ng i già c n ăn ng ngon, du l ch có ch t l ng đ gây thêm h ng ph n, tho i mái , kh e m nh trong su t quá trình v h u thì qu th t v h u có chu i dài th i gian yêu đ i và đáng s ng. Mu n đ c nh v y, t ai lòng cho nh ng ng i l n tu i, chúng ta ph i có ý th c coi xem s luy n t p th đ c là th i nam châm c a cu c s ng và là kim ch nam c a tu i th v y.

N u quý c không ch u t p th đ c, ch i th thao gì h t mà ch thích ng i m t ch “đ ng não” c ngày v i bàn c t ng hay th c c đ đ “luy n ch ng” hay xem phim b th ng xuyên hay vào “gi i trí” các sòng bài su t sáng làm cho c th u o i, m t m đ đ n, nh a s ng cũng b lo ra, energy trong ng i nh b tiêu tan thành mây khói, ăn u ng s m t ngon, tu i th s gi m xu ng. Quý c ch i vài ván c t ng m t ngày cũng giúp kích thích não b mình ho t đ ng t t, nên l m, nh ng ham ch i nhi u quá thì vô cùng tai h i làm cho não b vì làm vi c quá t i đ a đ n m t căn b ng trong cu c s ng, l i th t m t lòng đ y!.

CÁCH T P TH Đ C T T NH T

Theo khoa s ph m cho bài h c v th đ c cũng gi ng nh cách d y h c cho h c sinh, nghĩ là bài t p th đ c ph i phù h p v i l a tu i và nam n cũng khác nhau, các đ ng tác giúp cho các c b p phát tri n đ ng b cho m t thân th tráng ki n trong m t tâm h n mình m n.

N u là gi i ph n , nh t là lúc còn tr quý v ph i chú tr ng t p cho 3 vòng s 1, s 2 và s 3 phát tri n, n y n hay co th t l i nh ý m i nói đ c là thành công. Xin l i nhi u v ph n th y công vi c t p th đ c riêng cho 3 vòng này ph i có nhi u th i gian, tính b ng năm, còn quý bà quý cô mu n đ t giai đ n “ti n nhanh ti n m nh ti n v ng ch c” vào ch ti n m t t t mang thì c vi c t do đi vào th m m vi n là xong. Nh ng, quý v nên nh , đó ch là k t qu tr c m t và n u quý v cũng l i t p th đ c nh m gi l i tình tr ng “đ coi” này , ch vài tháng hay năm sau s “vũ nh c n” và có chi u h ng đi xu ng t h n tr c lúc ch a có bàn tay phù th y c a th y lang chuyên đ o, g t, b m, đ n, s a các cái.

Còn gi i m râu, lúc tr ham trác táng, t đ t ng đ u có t ng tr i, ch c ch n quý v y không bao gi ch u t p th đ c vì th đ c là kh c k v i các th m c đ ch đó. Ng i x a t ng nói vô t u b t thành l , n u chúng ta u ng r u ít, xin l i, tôi không ph i là bác sĩ, nh ng l m bàn, có th giúp cho mình thêm ph n h ng ph n. Cái l i tr c m t c a r u, ng i nào u ng ít s th y ăn u ng “b t” h n là không u ng gi t nào, k đ n làm cho d dày thêm sung s c tiêu hóa các th c ăn l h n và r u cũng kích thích tâm sinh lý n a. Nh ng, n u u ng r u nhi u quá s đ a đ n làm r i lo n nhi u b ph n trong c th và tai h i nh t là lái xe r t nguy hi m cho mình và cho ng i khác. H n n a khi c nh sát phát hi n tình tr ng có u ng r u mà lái xe

k nh b ph t v t i DUI. Nghe nói bây gi t n ph t các cái và ph i đi làm c t-vê, tính chung m t h n 1 ch c x p gi y 100 và còn b treo b ng nhi u tháng... vì t i u ng r u lái xe. Chuyên này gây đ th phi n ph c cho b n thân mình và cho v con hay nh ng ng i chung quanh. Quý v nghe ai nói đi t p th d c hàng ngày, yên chí, quý v tin ch c nh ng ng i đam mê t p th d c s không u ng r u nhi u đ n “qu c c n câu” và 3 b c t ng khác cũng b h chào thua vì t p th d c và các th tai h i v t đ t ng không đ i tr i chung, nh ng cũng có tr ng h p ngo i l , xin mi n bàn.

Chúng ta đã nói nhi u v t p th d c, nh ng t p th nào m i có bài b n và s giúp chúng ta đ t k t qu t t mong mu n. Nh trên đã nói, m i l a tu i và gi i tính đ u có bài t p th d c khác nhau. Nh ng, có đ i m gi ng nhau, dù b t c h ng tu i nào, m t bài th d c cũng th ng chia ra làm 3 ph n và k luôn m t đ ng tác t p cho 1 b ph n nào trong c th cũng nên có 3 ph n: kh i đ ng, tr ng đ ng và h i t nh.

Thí d đi b hay ch y trên máy treadmill, cũng ph i chia làm 3 ph n v i th i l ng khác nhau. Kh i đ ng ch ng vài phút (2 phút) cho m t l n t p ch ng 30 phút, ph n cu i h i t nh cũng ch ng 3 phút. Còn l i 25 phút dành cho ph n tr ng đ ng t c là ph n chính c a đ ng tác đi (ch y) 30 phút trên máy treadmill. Kh i đ ng bao g m đ ng tác ch m đ l y tr n, làm nóng máy c th (warm up), ph n có th m i b t đ u đi s 20 ho c 25. Qua đ n ph n tr ng đ ng, t c đ tăng 30, 35, dần ông có th tăng lên 40.45...cho đ n còn 2, 3 phút cu i đ dành cho ph n h i t nh tu t xu ng đ n đ n cho đ n 20 thì ch m đ t t p trên treadmill 30 phút nh m giúp các c b p gi m ho t đ ng và đ n “x h i” hoàn toàn.

Xu ng h b i cũng v y, kh i đ ng ch ng 1 hay 2 vòng, sau đó b i nhanh h n v i nhi u ki u b i khác nhau (n u chúng ta bi t). Hai ki u b i thông đ ng nh t là b i ch và b i s i (free style). ng i m i bi t b i hay càng l n tu i nên ch n cách b i ch ít t n s c h n b i s i, còn b i b m ch dành cho thanh niên thanh n c ng tráng và b i ng a c n am t ng k thu t cao. Trong các môn th d c, có th nói môn b i là môn có tác đ ng đ n t t c các c b p trong thân th . H n ch c a môn này là n c th ng l nh nên các c đ b nhi m l nh. Tuy nhiên v i ph ng ti n ngày nay, h b i trong nhà có đ i u hòa nhi t đ c a n c, mùa đông cũng nh mùa h , đ nóng l nh c a n c nh nhau thích h p cho ng i t p.

Tóm l i, b t c m t bài t p th d c nào cũng nên chia ra làm ba ph n kh i đ ng, tr ng đ ng và h i t nh. Ph n kh i đ ng là làm warm-up c th , ph n tr ng đ ng là ph n chính, chúng ta có th t p nhi u th t đ u, c , vai, 2 tay cho đ n ng c, l n, b ng, l ng và 2 chân... Ph n h i t nh là lúc t t l y l i s c hay nói cách khác là “đ ng quân” đ chu n b sang t p các thao tác khác. Ng i ph n mu n t p vòng s 1 đ c sẵn ch c ho c đ c n y n thêm, gym có nhi u máy t p cho v này. Mu n cho vòng s 2 đ c thon eo, b t m có r t nhi u máy t p cho

vòng này k c ng i ngâm trong b n SPA đ a cái b ng ph t ch ng vào vòi n c nóng b n m nh ra vài phút làm vùng b ng ng h ng lên, đ t m ho c đây m chia cho các ch khác. Kinh nghi m cho th y r ng, tôi cũng thích u ng la ve, m i l n 1 lon và hàng ngày có th u ng đ n 2 hay 3 lon chia làm 3 l xa nhau mà b ng đ n gi này cũng không b phình nh nhi u v li n ông khác, m i trên 40, 50 cái xuân già mà đ th ng đ a cái b ng làm ti n đ o. Tôi cũng xin nói thêm, n u quý v l n tu i m c ch ng b nh th p kh p chân n ng nh tôi cách nay trên 7 năm. H m i l n tôi b c đ , dù có mang giày đàng hoàng, t nhiên t lòng bàn chân b kích đ ng đ n h th n kinh ch y lên t i óc làm đau nhói vô cùng. Tôi có đi bác sĩ v chân, cô bác sĩ T Nguy n Christine? (đ ng Timberlake - Sacramento), em ru t BS T Nguy n Đài Trang (cũng tr b nh chân) khám nhi u l n kê toa cho thu c và cô BS này (lúc đó ch a l p gia đình), m t l n chích cho tôi 1 l thu c gì đó mà tôi quên tên thu c, chích th ng vào lòng bàn chân v i cây kim chích t ch ng và dài n a, ai y u bóng giá s khi p đ m. Cô BS còn nói v i tôi, Ba c a con cũng b đau nh Bác và cũng chích nh v y mà đ n nay ông v n còn đau. Cô BS nh n m nh lo i thu c này ch a th p kh p r t hay, nh ng m i ng i ch đ c s đ ng t i đa 2 l n. Khi chích vô xong, tôi c m th y nh thu c th n, h t đau li n, b c xuống đi ngon lành và cô BS còn d n dò, khi bác đi giày nên đ t m lót này đ cho gót chân cao h n ph n đ u bàn chân. Cháu bi u bác cái đ m gót chân, bác s đi b t đau và bác ph i t p th đ c (cách t p c a quý bà, quý cô), đ a l ng sát t ng r i g ng chuy n m y ngón chân c m xu ng th m và gót chân đ a h ng lên t p nhi u l n. Vài tháng sau, tôi b đau chân tr l i và tôi th ng xuyên đi BS gia đình xin th thu c tr cái th b nh mãn tính này.

Tình c tôi đi t p th đ c, vào ng i trong SPA, t nhiên n y ra sang ki n, bi t đâu mình g p bàn chân đ a ngay vào l th i n c nóng có th tr cái ch ng th p kh p bàn chân trái c a mình. Ch ng m y ngày sau, tôi c m th y ch đau lòng bàn chân nh không còn n a, tôi dùng m y ngón tay bóp m nh vào, không th y đau bu t ch y t i óc nh x a và cũng t đó tôi gi t cái v xin thu c tr đau nh c lòng bàn chân n a. Dù v y cho đ n bây gi , tôi v n th ng đi giày có đ n đ cao gót không ph i đ cho cái mông c a mình “vêu” nh quý cô ng i m u hay thi hoa h u, đi giày cái gót cao h n c t c, cái mông về, u n éo đ s .

M t bài t p th đ c g i là b ích, nghĩa là ph i có th i l ng rõ ràng và m i ph n c a bài t p ph i đ c phác h a trong đ u tr c khi t p.

Cái tôi là cái đáng ghét, nh ng nói v t p th đ c, ph i dùng cái tôi ra đ mình rút kinh nghi m và ph bi n đ n các b n già c a mình. Năm nay, tôi đ c g n 7 bó t , k ra cũng già b m không l ng r i, nh ng m i ngày tôi ph i dành kho ng 2 ti ng đ t p th đ c t i m t cái gym cách nhà m t ch ng 15 phút lái xe trên xa l . Tôi quan ni m mình dành thì gi đ ăn đ ng thì b t bu c cũng ph i dành thì gi đ t p th đ c, rèn luy n thân th cho tráng ki n.

Đ u tiên, tôi t p trên máy treadmill đúng 38 phút đ c 2 miles 6 (v a qua kh i 4 Km, 2,5 miles đúng 4 Km). K đên, tôi t p co gi i chân cũng trên cái máy có ghi s t i đa là s 10, dùng 2 tay kéo m nh và chân co đ y ra đúng 5 phút ho c nhi u h n tùy ngày tôi có nhi u hay ít thì gi . Cái máy này chú tr ng đ n 3 c ph n c a chúng ta là đôi chân, đôi tay và cái b ng n a. Xin th a v i quý v , đ n tu i già t 65 tr lên, chân mỗi g i chùng r i, tay chân đ u xu ng c p mà chân chúng ta y u tr c. N u quý c có da có th t mà đ n tu i già thì r t t i nghi p cho 2 chân ph i gánh tr ng l ng quá n ng. M i ng i nam cũng nh n , chân tay y u tr c th y rõ, vì v y chúng ta mu n đi đ ng đ c lâu dài kh i cân ph i ch ng g y, đi xe lăn hay walker là quý vì ph i c g ng và tích c c t p đôi chân mình, càng đi b nhi u, chân càng kh e (ch a k các th b nh khác b t bu c ph i đi xe lăn hay dùng g y tr giúp). T p trên máy treadmill cũng là cách t p đôi chân và cái máy này còn giúp chúng ta t p cho b ng, tay, l ng l n đ c a nhìn h n...Cái máy k ti p th ba và th t là tôi t p v tay và ng c đ cho “hai gò b ng đ o s ng còn ng m” c a ng i già dù là đ c r a cũng u lên m t chút, khoe c a cho đ p v i đ i và l ng đi đ ng còn th ng. H t 4 món ăn ch i t p trên máy, cái áo may-ô c a tôi đã th m m hôi, nh v y các ch t m trong c th ph n nào đã b thiêu đ t r i. K đ n, tôi đi thay qu n áo đ ngâm trong h n c nóng SPA t i đa 10 phút ch y u cho dòng n c nóng th i vào l ng, b ng và chân cho sẵn ch c cũng nh ng , ng a b nh th p kh p m n tính c a mình. Sau cùng là xu ng b i đúng 15 vòng m i vòng 25 mét, t ng c ng đ c 750 m t. Khi nào h ng, tôi b i luôn m t lèo 20 vòng đúng 1 kilômét. Th là ch m đ t m t bu i t p th đ c hào h ng, b ích và cu i cùng đi t m r i lái xe v . N u đi t p vào bu i chi u, khi v đ n nhà nên “làm” m t lon hay chai bia ho c 1 ly r u chát cho m lòng chi n sĩ già. Khi ăn c m, các th c ăn, tôi không ph i c kiêng gì nhi u c , m đ ng, m n đ u n p vào c th an toàn v i m t s l ng v a ph i.

K T LU N

Chúng ta có th nói là mình có h nh phúc th c s khi có s c kh e t t, ch u đi t p th đ c, có c h i du l ch th ng xuyên, ng ngon, ăn u ng ít kiêng c khi vào tu i hoàng hôn. Thiên đàng không ph i đi tìm đâu cho xa mà Thiên đàng do ta đ ng lên và chui vào đó mà h ng h nh phúc v y.

Sacramento 7.8.08

Tr n Văn