

Lá Thư Thụ Nhân

Fwd: Sóng khỏe khi tuổi già

From: Chung Thế Hùng via nhathunhan
Date: Sun, Aug 2, 2020 at 6:56 PM

Sóng khỏe khi tuổi già Tại sao không?



A. Kiến thức chung

Tâm lý chung của hầu hết mọi người là nghỉ ngơi khi đến tuổi về hưu. Hầu hết đều đã mệt mỏi với chặng đường đã qua, và muốn buông thả tất cả cho những người còn trẻ.

Với những kết quả nghiên cứu mới, giờ đây người ta đã phải nhìn lại cách suy nghĩ đó. Các nhà nghiên cứu đã đi đến kết luận là, một cuộc sống năng động, tích cực, chẳng những giúp hoàn thiện rất nhiều cho sức khỏe của người già, mà còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ nữa.

Một trong các kết quả được công bố làm mọi người ngạc nhiên là: phần lớn tiến trình lão hóa của con người là một tiến trình tâm lý. Nói một cách dễ hiểu hơn, vì bạn luôn nghĩ rằng mình đã già yếu, nên tất cả mọi hoạt động của cơ thể bạn phải dần dần suy yếu theo với tâm lý đó. Nhưng thực tế không phải vậy. Các nhà nghiên cứu giờ đây đồng ý với nhau rằng, bạn có thể khôi phục và duy trì lâu dài hơn nhiều năng lực hoạt động của tuổi trẻ, thay vì buông xuôi cho chúng thoái hóa đi. Để làm được điều đó, bạn cần thực hiện thường xuyên những hoạt động vừa sức, và một tâm lý tích cực, yêu đời, năng động.

Nghiên cứu được thực hiện với các đối tượng có độ tuổi từ 86 đến 96. Sau một giai đoạn 8 tuần lễ tham gia vào chương trình rèn luyện thể lực thích hợp, tất cả những người này đều có dấu hiệu khôi phục rõ rệt sức mạnh của các cơ bắp.

Điều không may xảy ra cho hầu hết chúng ta là, trước khi nhận ra sự suy yếu thực sự của cơ thể,

chúng ta thường không mấy quan tâm đến việc rèn luyện thể lực. Cho đến khi bước vào độ tuổi 50, nhiều sự thoái hóa đã trở nên trầm trọng, khó lòng khôi phục hoàn toàn, như suy dinh dưỡng kéo dài, loãng xương và sự suy yếu chung của hầu hết các chức năng trong cơ thể. Điều cần phải biết là, sự khôi phục lại những suy thoái này khó khăn hơn rất nhiều so với việc phòng ngừa trước hoặc ngăn chặn chúng.

Mặc dù vậy, không bao giờ là quá trễ để thay đổi vấn đề. Trong hoàn cảnh sức khỏe tồi tệ nhất, nếu bạn bắt đầu những chương trình rèn luyện thể lực thích hợp, bạn vẫn sẽ có được những hoàn thiện đáng kể.

Phải thừa nhận là không ai có thể đẩy lui hoàn toàn tiến trình suy thoái tự nhiên lúc tuổi già. Và bạn vẫn có thể mắc phải một vài chứng bệnh nào đó vì suy yếu. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể tránh được nhiều căn bệnh thường đi với tuổi già, như tiểu đường, cao huyết áp, các bệnh tim mạch.

Khi bạn chọn sống một cách sống năng động, tích cực hơn trong tuổi già, với những chương trình rèn luyện thể lực nhẹ nhàng nhưng thường xuyên, bạn sẽ hoàn thiện đáng kể những hoạt động của tim mạch, và nhờ đó tuổi thọ được kéo dài hơn.

Khi chọn lựa các hoạt động và chương trình rèn luyện thể lực, bạn cần phải hết sức thận trọng. Những hoạt động trong tuổi già có thể là bất cứ hoạt động nào mà bạn ưa thích, nhưng phải gạt bỏ tất cả mọi áp lực tâm lý, mọi sự lo lắng về hon thua, thành bại. Lấy ví dụ, bạn vẫn có thể tham gia công việc buôn bán hàng ngày trong cửa hiệu, nhưng giờ đây đó chỉ là một hoạt động tiêu khiển, giúp đỡ con cái. Khác với trước đây bạn luôn phải lo nghĩ về doanh thu cũng như các khoản lãi, lỗ. Và bạn hoàn toàn có thể tự quyết thời gian làm việc theo sức khỏe của mình, không cần phải gắng sức thái quá. Điều này sẽ mang lại niềm vui sống và sự hoàn thiện sức khỏe cho bạn rất nhiều, hơn là chỉ việc nằm yên chờ thời gian nặng nề trôi qua.

Do mục tiêu của làm việc trong lúc này chỉ là duy trì sức khỏe và niềm vui sống, nên công việc lý tưởng nhất mà bạn có thể chọn làm là các hoạt động từ thiện. Bạn có thể làm bất cứ điều gì đó để nhắm đến giúp đỡ trẻ em mồ côi, người tàn tật, người nghèo khổ... Và các tổ chức từ thiện luôn sẵn lòng hướng dẫn cho bạn những phương thức thích hợp mà bạn có thể tham gia. Đối với việc luyện tập thể lực, tốt nhất là duy trì một số động tác thể dục hàng ngày vào buổi sáng sớm. Các động tác phải vừa sức, không quá nặng nề, nhưng phải đủ để 8-10 phút các cơ bắp của bạn được rèn luyện đúng mức. Một số người già tập 4 thói quen chạy bộ vào buổi sáng. Điều này cũng rất tốt nếu bạn cảm thấy vừa sức. Không nên ăn uống trước và sau buổi tập một giờ. Và nhất thiết phải dành thời gian làm nóng cơ thể trước buổi tập, cũng như nghỉ ngơi thư giãn sau buổi tập. Những thời gian này giúp cho bạn không có sự thay đổi quá đột ngột về huyết áp.

Để đảm bảo an toàn, bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi chọn lựa một chương trình rèn luyện nào đó để theo đuổi lâu dài. Và điều quan trọng nhất sau đó là, bạn phải có đủ kiên nhẫn để thường xuyên duy trì sự rèn luyện.

Vấn đề dinh dưỡng cũng vô cùng quan trọng. Cùng với tuổi già, bạn thường giảm đi cảm giác thèm ăn. Vì thế, nhiều người già thường ăn uống Sơ Sài, qua loa, không quan tâm nhiều đến lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Tốt nhất, bạn nên có sự tính toán một chế độ dinh dưỡng thích hợp, đơn giản nhưng đáp ứng được nhu cầu của cơ thể. Việc tuân thủ chế độ ăn uống này sẽ giúp bạn duy trì tốt sức khỏe, và khi đó bạn sẽ cảm thấy ngon miệng hơn trong các bữa ăn.

Nhưng ngược lại, một chế độ dinh dưỡng dư thừa calori cũng không tốt lắm cho người già. Nói một cách dễ hiểu hơn, nếu bạn tính toán mức calori cung cấp cho cơ thể hợp lý, bạn sẽ có thể kéo dài tuổi thọ hơn so với việc ăn uống quá dư thừa. Thủ nghiệm trên cơ thể loài chuột đã xác nhận rõ kết quả này, và các chuyên gia dinh dưỡng đều đồng ý với nhau về lợi ích của một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Tuy nhiên, giảm mức calori không đồng nghĩa với một chế độ ăn thiếu dinh dưỡng. Cho nên, về vấn đề này bạn cần có sự giúp đỡ của bác sĩ hoặc một chuyên gia dinh dưỡng.

B. Những điều nên làm

- Người già cần được sự quan tâm chăm sóc của các thành viên khác trong gia đình, đặc biệt là vấn đề ăn uống hàng ngày. Nên chọn một chế độ ăn hợp lý, giảm chất béo và đạm động vật, tăng lượng vitamin và khoáng chất bằng cách cung cấp nhiều rau cải, trái cây... Nên nhớ là những người già rất thường có triệu chứng biếng ăn không có lý do.
- Tập thể dục thường xuyên mỗi ngày. Chọn những động tác nhẹ nhàng, vừa sức, và phải kiên nhẫn duy trì thường xuyên.
- Khám và điều trị ngay các vấn đề bất thường về sức khỏe. Thể lực người già không còn mạnh mẽ như trước, nên sức đề kháng cũng suy giảm, cần có sự can thiệp giúp đỡ kịp thời từ bên ngoài. Tốt nhất là người già nên được khám sức khỏe tổng quát theo định kỳ, để có thể phát hiện kịp thời những chứng bệnh cần điều trị ngay.
- Sống tích cực, năng động. Chọn cho mình một niềm vui để theo đuổi. Có thể là giúp đỡ con cháu, tham gia công việc từ thiện, hoặc thậm chí một môn giải trí lành mạnh nào đó. Cần loại bỏ tâm lý buồn nản hoặc an phận với tuổi già. Niềm vui sống là một liều thuốc vô giá cho tuổi già mà không gì có thể thay thế được.
- Gạt bỏ mọi áp lực tâm lý trong đời sống. Giao phó trách nhiệm cụ thể cho con cháu, tránh giữ lại trong lòng những nỗi lo lắng lâu dài. Người già có thể làm việc tùy sức, càng nhiều càng tốt, nhưng không nên làm việc vì bất cứ một áp lực tâm lý, một sự lo lắng nào. Hoạt động thể lực vừa sức giúp duy trì sự năng động và sức khỏe, những sự lo lắng, căng thẳng sẽ làm suy sụp rất nhanh.