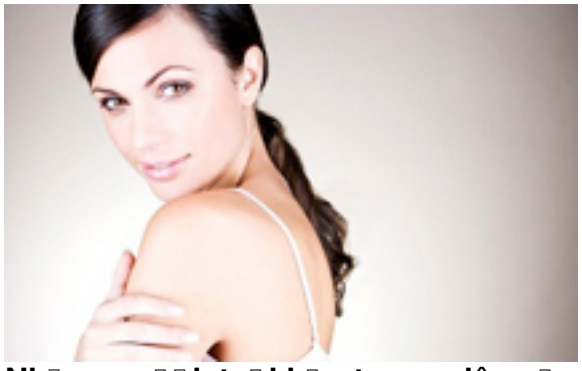

Nh□ng ng□□i tu□i h□u trung niên g□p nhau th□□ng than th□ v□ tình hình s□c kh□e. Nhi□u ng□□i, sau m□i l□n □m b□nh, nhìn vào g□□ng l□i th□y mình l□ ho□c vì… già. B□nh t□t c□ nh□ l□□i hái, "g□t" h□t nét xuân thì. Vì v□y, n□u nh□ tu□i 20 đ□p nh□ s□ t□□i tr□ thì tu□i 50 l□i nh□ vào vi□c chăm sóc và gi□ gìn s□c kh□e.

Gieo□thói quen, g□t s□c kh□e

Tu□i 50 mà đi b□nh vi□n đi□u tr□ các b□nh kh□p, đau nh□c, b□nh nhân th□□ng đ□□c x□p vào lão khoa. Chuy□n này khi□n không ít ng□□i ng□ ngàng. Song l□i đúng v□i th□c t□. Khi "ki□m đi□m" l□i c□ th□, b□n s□ th□y nh□ng bi□u hi□n c□a tu□i già: m□t m□, tóc đi□m s□□ng, da khô, nám và d□ m□c b□nh. Nh□ng không ph□i ai cùng l□a tu□i cũng già nh□ nhau, s□c kh□e nh□ nhau. Có ng□□i su□t ngày làm b□n cùng thu□c đau đ□u, nh□c x□□ng, cũng có ng□□i không dùng viên nào, có ng□□i m□p phì nh□ng cũng không ít ng□□i thon th□, có ng□□i da s□m nám nh□ng cũng có ng□□i v□n căng m□n h□ng hào, có ng□□i m□ mi□ng là k□ ra vô s□ b□nh nh□ng cũng có ng□□i ch□ nói v□ k□ ho□ch làm vi□c, ngh□ d□□ng…

T□i sao l□i có s□ khác bi□t đ□n v□y? Đi□u d□ nh□n th□y nh□t là m□t s□ b□nh xu□t phát t□ thói quen, l□i s□ng. N□u có thói quen thích ăn th□t m□, đ□ chiên xào, bánh ng□t… ho□c th□□ng xuyên ăn khuya thì ch□c ch□n năng l□□ng th□a ra m□i ngày m□t ít, sau 20 năm, s□ thành nh□ng kh□i m□ n□m □ vùng c□m, b□p tay, b□ng, l□ng, eo, đùi… Th□a cân, béo phì c□ng v□i s□ thi□u v□ng n□i ti□t t□ (gi□m d□n khi vào tu□i 50) khi□n c□ th□ d□ b□ b□nh tim m□ch, ti□u đ□□ng… t□n công. Ng□□i có l□i s□ng ù lì, ít v□n đ□ng cũng tr□ thành "m□i ngon" c□a b□nh x□□ng kh□p, loãng x□□ng… Nh□ng ng□□i vì công vi□c ph□i th□□ng xuyên ti□p xúc v□i ánh n□ng m□t tr□i, sau nhi□u năm s□ nh□n th□y da khô, s□m và nhi□u n□p nhăn h□n nh□ng ng□□i th□□ng xuyên □ trong mát.

Su□i ngu□n t□□i tr□

Không có gì gi□ gìn s□c kh□e t□t h□n s□ v□n đ□ng. Vì v□y, n□u □ tu□i này, b□n ch□a có

môn th□ thao yêu thích thì chí ít cũng ph□i đi b□, yoga, thi□n… Tăng c□□ng ngh□ d□□ng, du l□ch t□i các n□i có su□i n□□c nóng ho□c không khí trong lành đ□ có c□ h□i đi b□ và hít th□ không khí không ô nhi□m, cho hai lá ph□i đ□□c th□ giãn sau th□i gian dài ph□i làm vi□c c□t l□c. N□u s□ng đ□c thân, đ□ng ng□i đăng ký tour đi du l□ch m□t mình. Đây là c□ h□i đ□ hòa mình cùng thiên nhiên và có thêm b□n. B□□c vào tu□i 50, hãy chi□u theo s□ thích cá nhân, nh□ng gì mong mu□n th□i tr□ nh□ng vì b□n r□n ch□ng con, công vi□c, ch□a làm đ□□c thì đây là th□i đi□m đ□ th□c hi□n. Có ng□□i thích v□, có ng□□i thích làm th□, có ng□□i thích ch□i đàn piano… v□y hãy h□c đ□ tr□i nghi□m. Nh□ng □□c m□ hoài bão khi x□a, n□u th□c hi□n đ□□c lúc này s□ nh□ su□i ngu□n t□□i tr□ giúp b□n vui t□□i. B□i, m□i l□n thành công, c□ th□ s□ ti□t ra endorphin và n□i ti□t t□ có l□i, giúp chúng ta h□ng ph□n, vui t□□i, yêu đ□i. S□ m□nh kh□e c□a c□ th□ bu□c b□nh t□t ph□i lánh xa. Ng□□c l□i, s□ than thân trách ph□n, bu□n r□u vì b□nh t□t l□i khi□n cho c□ th□ qu□ ngã nhanh h□n. Đ□ có làn da đ□p, c□n chăm sóc da. Ch□ c□n t□m, xoa bóp, s□ d□ng các lo□i m□ ph□m t□ thiên nhiên là da c□i thi□n rõ r□t.

Sai l□m c□n tránh

Trong s□ nh□ng ng□□i “không ch□u già”, cũng có nh□ng ng□□i sai l□m tr□m tr□ng. Th□ nh□t là “ch□y đua vũ trang” v□i tu□i tác b□ng cách ăn m□c th□i trang nh□ b□n tr□. Đây là cu□c đua mà ph□n thua hi□n di□n trên t□ng xăng ti mét vì qu□n áo th□i trang khó mà che h□t nh□ng ng□n m□, n□p nhăn… Đi□u c□n làm là ch□n nh□ng b□ qu□n áo che khuy□t đi□m, m□t phong cách ăn m□c riêng. Th□ nhì, nhi□u ng□□i dùng m□ ph□m nh□ đôi đũa th□n đ□ che khuy□t đi□m, nh□ng m□ ph□m dù t□t đ□n đâu cũng không th□ che đ□y đ□□c rãnh ngang rãnh d□c c□a tu□i tác… Vì th□, càng l□n tu□i, trang đi□m càng đ□n gi□n m□i đ□p.

Không ít ng□□i làm đ□p b□ng cách tìm đ□n gi□i ph□u th□m m□, các k□ thu□t căng da, hút m□ đ□□c s□ d□ng đ□ có ngay s□ tr□ trung, thon th□. Song, nhìn vào th□c t□, m□ không ch□ n□m □ eo, b□ng mà n□m r□i rác kh□p n□i trong c□ th□. Nguy hi□m nh□t là m□ vùng n□i t□ng và vi□c gi□i phóng m□ khu v□c này thì th□m m□ vi□n đành… “bó tay”. T□□ng t□, căng da cũng ch□ kéo đ□□c vùng m□t, còn c□, tay, b□p tay… thì không th□ vì không có ch□ gi□u s□o. M□t đ□p, tr□, trong khi c□ th□ đang b□ b□nh t□n công thì cũng không th□ duy trì đ□□c s□ t□□i tr□.

Vi□c ăn u□ng giai đo□n này r□t quan tr□ng, vì làm sao ph□i v□a đ□ c□ ch□t và l□□ng, nh□ng không tăng cân. Do đó, c□n thi□t k□ b□a ăn theo nhu c□u năng l□□ng đ□ không th□a và cũng không thi□u ch□t. B□□c vào tu□i mãn kinh, nhi□u ch□ em ra s□c dùng các ch□ ph□m t□ đ□u nành vì chúng giúp nh□ nhàng v□□t qua giai đo□n mãn kinh, nh□ng chúng l□i có khuy□t đi□m □c ch□ h□p thu i-□t, không t□t cho s□c kh□e. Vì th□, khi dùng ch□ ph□m t□ đ□u nành, c□n cung c□p thêm i-□t cho c□ th□ b□ng cách ăn chè ph□ tai, canh tóc tiên, rong bi□n, mu□i mè…

Tập thể dục, thể thao là cách tốt nhất để giữ gìn sức khỏe, nhưng cũng có người dùng "quá liều", tập cả buổi hoặc tập liên hai - ba giờ, dẫn đến các tác dụng phụ như đau lưng, đau khớp, loãng xương. Do đó, lời khuyên chung của các bác sĩ chuyên về cơ xương khớp là cần lắng nghe cơ thể. Nếu sau khi tập không thấy sảng khoái, nhẹ nhàng, thể thải, nghĩa là cần điều chỉnh lại cho vừa sức. Những ai đó có bệnh về khớp cần có bài tập riêng theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa.

Vũ Âu
Theo Bao Phu Nu TP.HCM