

Người lính già với TỨ KHOÁI



Bài viết này nhằm nói với quý chiến hữu và các cụ ông nhiều hơn quý cụ bà.

Trong sách lược chiến tranh du kích của cộng sản Tàu, Mao "xénh xáng" đã đưa ra chiến thuật tấn công thần tốc nhằm dành thắng lợi cuối cùng. Đó là chiến thuật du kích: Tứ Khoái Nhất Mạn, dịch nghĩa Việt: 4 nhanh 1 chậm. Ở đây, chúng ta không bàn về chiến thuật này của họ Mao mà người viết muốn nhắc nhở quý vị có tuổi lưu ý, chúng ta đổi ngược lại hoàn toàn 4 nhanh thành 4 chậm, 1 chậm thành 1 nhanh, nghĩa là người cao niên chậm về nhiều thứ, tứ bề thọ địch dù chậm mà chắc (bệnh) hay nói cách khác bị 4 cái chậm đi đứng, ăn ngủ, suy nghĩ, làm việc đều chậm mà chỉ có 1 cái nhanh là chết nhanh vì có nhiều thứ bệnh.

Cuộc sống hàng ngày của giới cao niên - người lính già thường thay đổi nhiều so với hồi tráng kiện sung sức của mấy chục năm trước. Sự thay đổi về nhiều khía cạnh tâm sinh lý và ngay cả cách ăn ở nữa.

- *Kính tặng Người Lính Già xa quê hương Huỳnh Văn Có & Phan Minh Mẫn cùng tất cả Người Lính Già khác.*

Trần Văn

Tứ khoái thời trẻ

Thời trai trẻ, khi nghe ai nói đến tứ khoái, người thanh niên nghĩ ngay đến 4 khía cạnh ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của con người, có người cho là đúng cũng có người không đồng ý, nhất là quý vị "đạo cao đứt họng". Nhưng, đến tuổi hoàng hôn, cái quan niệm sống hồi còn trẻ phải được cải biến, cập nhật cho phù hợp với độ tuổi qua suy tư, kinh nghiệm của cuộc đời mà người cao niên đã từng trải qua.

Tứ khoái hồi xưa hồi xưa, thời trai trẻ, nhằm mục đích cho xác thịt nhiều hơn, nói cách khác, thuần chú ý về vật chất. Còn tứ khoái của quý cụ cao niên ngày nay lại hoàn toàn có chiều hướng "tâm linh", siêu thoát nhiều hơn thuở vàng son tuổi trẻ.

Cụ thể tứ khoái của tuổi già:
Ăn - Ngủ - Thể dục - Du lịch.

Trước hết, chúng ta thử bàn tổng quát về cái khoái thứ nhất và thứ nhì, dù trẻ hay già cũng đều cần thiết vì có thực mới vực được đạo, ăn để mà sống. Còn ngủ cũng vậy vì 2 từ này đi chung với nhau như cặp bài trùng. Ăn ngủ được là tiên, không ăn không ngủ như tiên vút đi. Ai ăn được thì ngủ cũng được, cũng như ngủ được đầy giấc thì ăn cũng ngon miệng, trường hợp ngoại lệ rất hiếm. Khi về già, chế độ ăn uống lại phải cẩn thận để tránh 4 bốn món ăn chơi xâm nhập vào cơ thể để hạ đo ván các cụ - các chiến sĩ già, do 3 chàng họ Cao: Cao Mỡ - Cao Đường - Cao Máu và bệnh Alzheimer, chưa kể còn hàng chục thứ bệnh khác đang rình rập chờ giờ xung phong tấn chiếm mục tiêu nhằm loại các chiến sĩ già ra khỏi vòng chiến đấu ở thế gian này.

Còn cái món thứ ba của tứ khoái hồi trẻ, đến tuổi già kể như “tắt thuốc qua cầu”, quên phứt cho yên chuyện. Tuổi già đến, ai cũng sụm bà chè, hết xí quách 100% hay 30-50/100. Nếu ai còn sủng đạ thuộc loại ngon lành, nghĩa là có cấp số đạ dự trữ nhờ tập thể dục và chế độ ăn uống, thuốc bổ, hoặc thuốc lên giây cốt như viagra, cialis... có thể còn sử

dụng sủng đạ được.

Sủng đạ hồi thời vang bóng, hào hoa phong nhã, Thượng Đế sinh tạo ra con người, Ngài rất công bình, đối với đàn ông cấp số đạ được bằng nhau. Nhưng có người nhìn trời hiu quạnh mà than rắng: tại sao, tôi mới hơn 50 cái xuân thu mà đã yếu xìu rồi?. Có “cụ non” vừa mới bước qua cái ngưỡng cửa lục tuần, sủng thì còn nhưng lên đạ, đạ lép hay cò sủng như bị rĩ sét không bắn trúng hồng tâm điểm như thuở xa xưa, bắn bá phát bá trúng.

Trước kia, sau khi đánh trận hay đi xa về có vị quậ quá trời, mang sủng đi bán tứ tung tùm lum tùm la nên bây giờ đạ và thuốc bồi kể như “cạn tàu, ráo máng” rồi còn tính mần rắng chừ! Trong khi đó có cụ lên thất thập cổ lai hy, đạ được đạ sử dụng hạn chế mấy chục năm trước nên bây giờ cấp số đạ vẫn còn khả dụng dù không được toàn hảo, nhưng khi đạ đã lên nòng, bóp cò sủng vẫn nghe tiếng nổ ù ù ào ào dù âm thanh nhỏ hơn xưa một tí xíu.

Còn cái khoái thứ tư, không cần phải “phụ đề Việt ngữ”, ai cũng biết, nếu đường tiểu tiện mà bị “đắp mô” như VC ác ôn “hồi nầm” đắp mô trên các con lộ giao thông, kể

như có chuyện lớn, sinh ra đủ thứ bệnh. Vì vậy con đường đại tiện, bài tiết phải thông suốt thường trực. Mọi người bất cứ tuổi nào cũng phải, sau khi ăn - uống nhiều nước, ăn rau cải, trái cây, uống sữa... càng nhiều càng tốt để cho nhu động ruột làm việc điều hòa tạo thêm hưng phấn cho cuộc sống. Nên ghi nhớ, chúng ta tuyệt đối tránh táo bón.

Tứ khoái của quý cụ cao niên chiến sĩ già

Bây giờ, chúng ta thử đề cập đến tứ khoái của người già. Cái ăn cái ngủ thay đổi nhiều, phiền toái, người lớn tuổi ăn ít ngủ ít mà còn kiêng khem hàng bao nhiêu thứ nữa như mỡ, đường, mặn, chất nóng, chất cay và ngay cả cơm cũng phải hạn chế... Vì vậy, có nhiều người bạn già của người viết, than trời trách đất, đến tuổi già sao kham khổ quá, bác sĩ bảo kiêng, con cháu bảo phải cử nhiều thứ quá, còn thú vị gì nữa cho cuộc sống.

Khi ăn cá canh chua mà không chấm nước mắm nguyên chất mà chấm với nước mắm pha loãng, ăn canh chua làm sao ngon được.

Quý cụ ơi! Nước mắm nguyên chất mặn quá trời mà ▶

► các cụ ngâm miếng cá vào trong ấy rồi đưa vào miệng thưởng thức có thể tuyệt vời thích thú, nhưng các cụ có biết không, nếu sau đó chốc lát, thử đo máu chắc chắn độ máu sẽ lên thêm vài độ. Vì vậy, người cao huyết áp nên hạn chế tối đa ăn mặn để tránh cảnh đứt bóng giữa “chùng xuân”. Còn người có mỡ cao trong máu kể như da gà, da vịt, da heo, mỡ đều chào thua hay các loại tôm cua, nói chung là đồ biển, ăn phải rất cẩn trọng, chưa muốn nói không ăn lại càng tốt cho sức khỏe hơn. Quý vị cao niên có độ đường trong máu cao, vượt qua biên giới, borderline, lại phải cử kiêng đường như tuyệt đối. Quý vị thử tưởng tượng uống cà phê pha đặc mà thiếu sữa đặc có đường ngọt lịm như thói quen của người Việt mình, quả thật uống cà phê nhạt nhách vô duyên. Nếu uống cà phê có nhiều sữa hoặc đường thì chắc chắn quý vị sẽ khổ sở về bệnh tiểu đường sẽ gia tăng tốc độ. Như vậy, người lớn tuổi, về cảnh xế chiều, món ngon cao lương mỹ vị thấy thèm rơi nước miếng hay nuốt nước bọt ừng ực, thật tức cái mình phải kiêng hay không được quyền thưởng thức tự do.

Ồ! khổ quá phải không quý vị cao niên chiến sĩ già, khi

chúng ta vào tù cải tạo của CS 39 năm trước, nằm gõ lịch đếm thời gian, “khổ thấy mẹ”, bị đói khát triền miên, thường cầu nguyện Trời Phật phù hộ cho được sống về với gia đình vợ con... chỉ dám ao ước được có mỗi bữa ăn một chén cơm không độn, ăn với nước mắm nguyên chất là sướng cuộc đời rồi.

Nay, được ở xứ Mỹ tự do, giàu sụ, thức ăn ngon ê hề, nhất là trong các tiệc đám cưới, thiên hạ ăn nửa bỏ nửa, trông mà ngậm ngùi xót xa cho kiếp người tù và giới nghèo khổ của VN. Thức ăn đầy dẫy mà chiến sĩ già không dám ăn thả giàn để bù lại những năm tháng đói khát khổ sở cơ cực tột cùng, chúng ta phải “dậm cẳng” kêu trời, trở trêu con tạo...

Ai cũng biết, các thức ăn truyền thống và ăn uống đúng cách là thể hiện tính văn hóa của dân tộc. Theo tôi, cái khổ nhứt của người già là ăn uống không được tự do thoải mái làm cho cuộc đời giảm bớt thú vị. hào hứng. Ngoài cách ăn uống ít lại còn bị hạn chế, cấm đoán nhiều thứ quá làm mất tự do mà mình đang sống trên một đất nước tự do số 1 trên thế giới. Da gà, da vịt, da heo quay béo ngậy, ngon ơi là ngon lại bảo mấy ông bà già cố gắng kiêng cử để tránh bị cô lét tở

rôn xấu gia tăng. Chưa hết, các loại tôm cua, nhất là tôm hùm được thết đãi thịnh soạn trong các yến tiệc mà bắt các cụ nhìn lơ thì tội nghiệp các chiến sĩ già quá. Các cụ sống chẳng còn bao lâu nữa mà bắt nhịn các món ngon hấp dẫn này, có chiến sĩ già nói chết còn sướng hơn. Nhưng, Trần Văn tôi sẽ mách nước các chiến hữu, đừng có “no” trong phần dưới, đề cập đến sự ích lợi của tập thể dục, chơi thể thao tích cực và thường xuyên, chúng ta sẽ hoá giải một phần nào sự lo lắng về ăn uống kiêng cử đó.

Bài viết này sẽ “gỡ rối tơ lòng” thông của người lớn tuổi, có thể giúp quý chiến sĩ già ăn uống tương đối ít kiêng khem hơn mà đảm bảo sức khỏe không hề hấn gì mới hay về các chứng bệnh nói trên.

Như trên đã trình bày, ăn được ngủ được là tiên, không ăn không ngủ như tiên vứt đi. Ăn và ngủ đi đôi với nhau. Người lớn tuổi có nhiều thì giờ nghỉ ngơi hơn hồi còn trẻ, dù ăn ngủ ít, nhưng phải có chế độ ăn uống bổ dưỡng, cung cấp đủ calories, chất bổ cho cơ thể với điều kiện tiên quyết là phải đảm bảo an toàn cho sức khỏe nên ăn uống kiêng cử tùm lum và ngủ cũng phải có giờ giấc đàng hoàng...hơi kẹt

đó quý chiến hữu ơi!

Cái khoái thứ ba của người lớn tuổi là tập thể dục hay chơi thể thao thường xuyên và cái khoái thứ tư, cái khoái cuối cùng của người già là được đi đây đó càng nhiều càng tốt như làm chậm lại tuổi già, yêu đời hơn và đi một ngày đàng học được một sàng khôn... Có điều kiện mà không chịu đi du lịch nhiều, xin lỗi nha, chết còn sướng hơn đó quý vị ạ!

Sự ích lợi của luyện tập thể dục

Đến tuổi về hưu chính thức, 65 tuổi, người xưa thường nói “quan tha ma bắt”, có nghĩa là đến tuổi về chiều hết đi cày kiếm tiền để vui thú điền viên hay đi du lịch đây đó cho biết mùi đời với thiên hạ, bù lại hàng mấy chục năm chịu cực khổ “sáng vác ô đi, tối vác ô về” làm việc trả nợ áo cơm. Năm tháng đi cày đã quá nhiều mà thời gian nghỉ cho khỏe cái thân già chẳng được bao lâu lại còn có nhiều thứ bệnh hỏi thăm sức khỏe và thần chết đến dự khì, mời gọi ra đi.

Tuổi về hưu là tiếng chuông cảnh báo quý thời gian trên cõi đời này của chúng ta còn mỏng lắm, đó là những năm tháng cuối của đời người. Nếu quý

cụ biết lo xa, nghĩa là chúng ta phải năng tập thể dục thường xuyên coi như là nhu cầu ăn và ngủ. Nếu quý cụ còn sức và con đam mê chơi thể thao nên chơi các môn thể thao vừa với sức của mình như: bơi lội, đi bộ, đi xe đạp, chơi bóng chuyền, bóng bàn, quần vợt, golf... cũng rất tốt cho tuổi già vừa giải trí vừa tăng cường sức khỏe. Nhờ có tập thể dục và chơi thể thao mà chúng ta bảo quản quỹ thời gian quý giá đó bằng cách làm chậm lại sự lão hóa, duy trì tốt sức khỏe, ngăn chặn nhiều chứng bệnh nguy hiểm...

Người già cần ăn ngủ ngon, thể dục thể thao thoải mái, du lịch có chất lượng để gây thêm hưng phấn, khỏe mạnh trong suốt quá trình về hưu thì quả thật về hưu có chuỗi dài thời gian yêu đời và đáng sống.

Nói về rèn luyện thân thể khỏe mạnh, nếu quý cụ không chịu tập thể dục, chơi thể thao gì hết mà chỉ thích ngồi một chỗ “động não”. Cả ngày với bàn cờ tướng hay thức cả đêm để “luyện chưởng” hay xem phim bộ thường xuyên hay vào “giải trí” ở các sòng bài suốt ngày làm cho cơ thể uể oải, mặt mày đờ đẫn, nhựa sống cũng bị loãng ra. Như vậy, energy trong người như bị tiêu tan thành mây khói, ăn uống

sẽ mất ngon, tuổi thọ sẽ giảm xuống. Quý cụ chơi vài ván cờ tướng một ngày cũng giúp kích thích não bộ mình hoạt động tốt, nên lắm, nhưng ham chơi nhiều quá thì vô cùng tai hại làm cho não bộ vì làm việc quá tải đưa đến mất cân bằng trong cuộc sống.

Cách tập thể dục tốt nhất

Theo khoa sư phạm cho bài học về thể dục cũng giống như cách dạy học cho học sinh, nghĩa là bài tập thể dục phải phù hợp với lứa tuổi và nam nữ cũng khác nhau, các động tác giúp cho các cơ bắp phát triển đồng bộ cho một thân thể tráng kiện trong một tâm hồn minh mẫn.

Nếu là giới phụ nữ, nhất là lúc còn trẻ quý vị phải chú trọng tập cho 3 vòng số 1, số 2 và số 3 phát triển, nảy nở hay co thắt lại như ý mới nói được là thành công. Xin lỗi, nhiều vị phụ nữ thấy công việc tập thể dục riêng cho 3 vòng này phải có nhiều thời gian, tính bằng năm, còn quý bà quý cô muốn đốt giai đoạn “tiến nhanh tiến mạnh tiến vững chắc” vào chỗ tiền mất tật mang thì cứ việc tự do đi vào thẩm mỹ viện là xong. Nhưng, quý vị nên nhớ, đó chỉ là kết quả trước mắt và nếu quý vị cũng lười tập thể

► dục nhằm giữ lại tình trạng “dễ coi” này, chỉ vài tháng hay năm sau sẽ “vũ như cỏ” và có chiều hướng đi xuống tệ hơn trước lúc chưa có bàn tay phù thủy của thầy lang chuyên đéo, gọt, bơn, độn, sửa các cái...

Còn giới mày râu, lúc trẻ ham trác táng, tứ đổ tường đều có từng trải, chắc chắn quý vị ấy không bao giờ chịu tập thể dục vì thể dục là khắc kỵ với các thứ mắc dịch đó. Người xưa từng nói vô tữu bất thành lễ, nếu chúng ta uống rượu ít, xin lỗi, tôi không phải là bác sĩ, nhưng lạm bàn, có thể giúp cho mình thêm phần hưng phấn. Cái lợi trước mắt của rượu, người nào có uống rượu sẽ thấy ăn uống “bất” hơn là không uống giọt nào, kể đến làm cho dạ dày thêm sung sức tiêu hóa các thức ăn lạ hơn và rượu cũng kích thích tâm sinh lý nữa, xung trận trên giường cũng tốt hơn. Nhưng, nếu uống rượu nhiều quá sẽ đưa đến làm rối loạn nhiều bộ phận trong cơ thể kể cả “trả bài” không thuộc và tai hại nhất là lái xe rất nguy hiểm cho mình và cho người khác. Hơn nữa, khi cảnh sát phát hiện tình trạng có uống rượu mà lái xe kể như bị phạt về tội DUI. Nghe nói bây giờ tiền phạt các cái và phải đi làm cọt-vê, tính

chung mất hơn 1 chục xấp giấy 100 và còn bị treo bằng nhiều tháng... vì tội uống rượu lái xe. Chuyện này gây đủ thứ phiền phức cho bản thân mình và cho vợ con hay những người chung quanh.

Quý vị nghe ai nói đi tập thể dục hàng ngày hay chơi thể thao thường xuyên, quý vị yên chí, những người đam mê tập thể dục, chơi thể thao sẽ không uống rượu nhiều đến “quắc cần câu”, 3 bức tường khác cũng bị chào thua vì tập thể dục, chơi thể thao và các thứ tai hại về tứ đổ tường không đội trời chung, nhưng cũng có trường hợp ngoại lệ, xin miễn bàn.

Chúng ta đã nói nhiều về tập thể dục, và tập thể dục đúng bài bản càng có nhiều ích lợi và sẽ giúp chúng ta đạt kết quả tốt mong muốn. Mỗi lứa tuổi và giới tính đều có bài tập thể dục khác nhau. Nhưng, có điểm giống nhau, dù bất cứ ở hạng tuổi nào, một bài thể dục cũng thường chia ra làm 3 phần và kể luôn các động tác tập cho 1 bộ phận nào trong cơ thể cũng nên có 3 phần: khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

Thí dụ đi bộ hay chạy trên máy treadmill, cũng phải chia làm 3 phần với thời lượng khác nhau. Khởi động chừng vài phút (2 phút) cho một lần

tập chừng 30 phút, phần cuối hồi tĩnh cũng chừng 3 phút. Còn lại 25 phút dành cho phần trọng động tức là phần chính của động tác đi (chạy) 30 phút trên máy treadmill với nhiều tốc độ khác nhau. Khởi động bao gồm động tác chậm để lấy trớn, làm nóng máy cơ thể (warm up), phụ nữ có thể mới bắt đầu đi ở số 20 hoặc 25. Qua đến phần trọng động, tốc độ tăng 30, 35, dần ông có thể tăng lên 40.45...cho đến còn 2, 3 phút cuối để dành cho phần hồi tĩnh tuốt xuống dần dần cho đến 20 thì chấm dứt tập trên treadmill 30 phút.

Người phụ nữ muốn tập vòng số 1 được săn chắc hoặc được nảy nở thêm, ở gym có nhiều máy tập cho vụ này. Muốn cho vòng số 2 được thon eo, bớt mỡ có rất nhiều máy tập cho vòng này kể cả ngồi ngâm trong bồn nước nóng - SPA, đưa cái bụng nhiều mỡ vào vòi nước nóng bắn mạnh ra năm bảy phút làm vùng bụng ửng hồng lên, đốt mỡ hoặc đẩy mỡ chia cho các chỗ khác. Tôi cũng xin nói thêm, nếu quý vị lớn tuổi mắc chứng bệnh thấp khớp chân, nặng như tôi cách nay trên 10 năm. Hể mỗi lần tôi bước đi, tự nhiên từ lòng bàn chân bị kích động đến hệ thần kinh chạy lên tới óc làm

đau nhói vô cùng. Tôi có đi khám với bác sĩ về chân, một lần chích cho tôi 1 lọ thuốc gì đó mà tôi quên tên thuốc, chích thẳng vào lòng bàn chân với cây kim chích tổ chảng và dài nữa, ai yếu bóng vía sẽ khiếp đảm. Cô BS còn nói với tôi, Ba của con cũng bị đau như Bác và cũng chích như vậy mà đến nay ông vẫn còn đau. Cô BS nhấn mạnh loại thuốc này chữa thấp khớp rất hay, nhưng mỗi người chỉ được sử dụng tối đa 2 lần. Khi chích vô xong, tôi cảm thấy như thuốc thần, hết đau liền, bước xuống đi ngon lành. Cô BS còn dặn dò, khi bác đi giày nên để tẩm lót gót chân, cao hơn phần đầu bàn chân, chấu biếu bác 2 cái đệm gót chân, bác sẽ đi bớt đau và Bác cũng phải tập thể dục thường xuyên.

Vài tháng sau, tôi bị đau chân trở lại và tôi thường xuyên đi BS gia đình xin thứ thuốc trị cái thứ bệnh mãn tính này.

Tình cờ tôi đi tập thể dục, vào ngồi trong SPA, tự nhiên nảy ra sang kiến, biết đâu mình gặp bàn chân đưa ngay vào lỗ thổi nước nóng mạnh có thể trị cái chứng thấp khớp bàn chân trái của mình. Hơn tuần sau, tôi cảm thấy chỗ đau ở lòng bàn chân như không còn nữa, từ đó tôi già từ cái vụ xin thuốc

trị đau nhức lòng bàn chân nữa. Dù vậy cho đến bây giờ, tôi vẫn thường đi giày có độn đế cao gót không phải để cho cái mông của mình “vêu” như quý cô người mầu hay thi hoa hậu, đi giày cái gót cao hơn cả tấc, cái mông veo, uốn éo nhún nhảy khêu gợi dễ sợ mà là tôi trị bệnh thấp khớp lòng bàn chân.

Một bài tập thể dục gọi là bổ ích, nghĩa là phải có thời lượng rõ ràng: 30 phút, 1 tiếng hoặc 2 tiếng... và mỗi phần của bài tập phải được phác họa trong đầu trước khi tập.

Đầu tiên, tôi tập trên máy treadmill, nếu tập 1/2 tiếng được 2 miles, và 1 tiếng được 4 miles. Kế đến, tôi tập co giữu chân cũng trên cái máy có ghi số tối đa là số 10, dùng 2 tay kéo mạnh và chân co đẩy ra đúng 5 phút hoặc nhiều hơn tùy ngày tôi có nhiều hay ít thì giờ. Cái máy này chú trọng đến 4 cơ phận của chúng ta là đôi chân, đôi tay, lưng và cái bụng nữa. Xin thưa với quý vị, đến tuổi già từ 65 trở lên, chân mỗi gối chùng rồi, tay chân đều xuống cấp mà chân chúng ta yếu trước. Nếu quý cụ có da có thịt mà đến tuổi già thì rất tội nghiệp cho 2 chân phải gồng gánh trọng lượng quá nặng. Mọi người nam cũng như nữ, chân tay yếu

trước thấy rõ, vì vậy chúng ta muốn đi đứng được vững vàng, lâu dài khỏi cần phải chống gậy, hay dùng walker là quý vị phải cố gắng và tích cực tập đôi chân mình, càng đi bộ nhiều, chân càng khỏe. Tập trên máy treadmill cũng là cách tập đôi chân và cái máy này còn giúp chúng ta tập cho bụng, tay, lưng lườn được ưa nhìn hơn... Cái máy kế tiếp thứ hai, ba và thứ tư là tôi tập về tay và ngực để cho “hai gò bồng đảo sương không có” (chôm thơ nữ sĩ Hồ Xuân Hương: Hai gò bồng đảo sương còn ngậm - Một lạch đào nguyên nước chứa thông) của người già dù là đực rựa cũng u lên một chút, khoe của, làm đẹp với đời và lưng đi đứng còn thẳng. Hết 4 món ăn chơi tập trên máy, cái áo may-ô của tôi đã thấm mồ hôi, như vậy các chất mỡ trong cơ thể phần nào đã bị thiêu đốt rồi. Kế đến, tôi đi thay quần áo để ngâm trong hồ nước nóng SPA 5 - 10 phút chủ yếu cho dòng nước nóng thổi vào lưng, bụng và chân cho săn chắc cũng như ngăn, ngừa bệnh thấp khớp mãn tính của mình. Nếu tập từ 1 tiếng trở lên nên xuống bơi 5 - 10 vòng mỗi lượt 25 mét, một vòng (2 lượt) 50 mét. Khi nào hứng, tôi bơi luôn một lèo 20 vòng đúng 1 kilômét. Thế là chấm dứt một ►

► buổi tập thể dục hào hứng, bổ ích và cuối cùng đi tắm rồi lái xe về.

Khi ăn cơm, các thức ăn, tôi không phải cử kiêng gì nhiều, mỡ, đường, mặn đều nạp vào cơ thể an toàn với một số lượng vừa phải.

Sự ích lợi của du lịch

Nói tổng quát và ngắn gọn, sự ích lợi của du lịch vô cùng lớn lao, giúp cho chúng ta vui chơi giải trí "thư giãn" cả thể chất và tinh thần. Du lịch, đi đây đó nhiều - sử dụng đôi chân nhiều như là tập thể dục, được thư thái cởi mở tâm hồn, đầu óc hết căng thẳng, yêu đời hơn. Và học hỏi được nhiều điều mới lạ thích thú của địa phương này, nước nọ, còn biết thêm nhiều phong tục tập quán của nhiều chủng tộc, sắc dân khác. Đặc biệt, chúng ta được thưởng thức nhiều nguồn văn hóa ẩm thực của từng vùng, từng nước và từng dân tộc...

Đi du lịch là dịp kết nối hài hòa 3 cái khoái đầu tiên của con người về mặt vật chất cũng là cơ hội bằng vàng của ăn - ngủ - thể dục.

Du lịch còn giúp chúng ta giải tỏa nhiều ức chế, lo toan của cuộc sống, giảm bớt căng thẳng thần kinh

và thể xác, có dịp nghỉ ngơi thoải mái, không suy nghĩ nhiều hay bận bịu với công việc làm thường nhật vì cơm áo gạo tiền...

Xin nói thêm, nếu là cựu sĩ quan hay các đồng hương định cư ở nước ngoài ngoài diện HO hay các diện khác, nay qua tuổi 65 có tiền hưu hoặc trợ cấp xã hội. Vấn đề y tế cũng không lo, không chờ bạc, trác táng (về VN), hàng tháng dành dụm tiện tặn không phải là khó - 1 hay 2 trăm trở lại, tích thiếu thành đại, hay con cháu cho thêm, để đi du lịch và một phần để tặng thương phế binh ở quê nhà đang sống cơ cực lắm than - một cách đền ơn đáp nghĩa. Như vậy, ngoài ăn - ngủ - thể dục - du lịch, các chiến hữu còn biết cách đền ơn đáp nghĩa đúng chỗ đúng đối tượng, giúp cho cuộc sống những ngày cuối cùng của đời người có thêm nhiều ý nghĩa đáng sống. Ngày đi về Vùng 5 Chiến Thuật cũng với 2 bàn tay trắng như những người giàu có, quyền quý cao sang khác mà lòng người lính già không có gì nuối tiếc và ân hận.

Đó là sự an vui miên viễn, là con đường lính già xa quê hương phải đi qua.



Kết luận

Người lính già chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thực sự khi có sức khỏe tốt, chịu đi tập thể dục, có cơ hội du lịch thường xuyên, ngủ ngon, ăn uống ít kiêng cử khi vào tuổi hoàng hôn và còn có lòng nhân, thương người và biết đền ơn đáp nghĩa đối với thương phế binh VNCH ở quê nhà. Đó là cuộc sống thánh thiện, đáng sống.

Thiên đàng - Niết bàn không phải đi tìm đâu cho xa mà Thiên đàng - Niết bàn do ta dựng lên và chui vào đó mà an vui mãi mãi vậy.

Tháng 10.2014

(Hiệu đính và bổ sung bài viết,
cách nay trên 6 năm, với tựa
**TỨ KHOÁI CỦA NGƯỜI
CAO NIÊN**)