

BIẾT ƠN MÌNH - BIẾT THƯƠNG MÌNH

BS. ĐỖ HỒNG NGỌC

Ngay từ thuở nhỏ, ta được dạy nói cảm ơn khi ai đó giúp mình. Lời cảm ơn không phải để xã giao mà thật sự biểu lộ lòng biết ơn chân thành của mình đối với người đó. Thế nhưng có lẽ chưa bao giờ ta được dạy nói cảm ơn mình vì nhiều khi ta coi chuyện cảm ơn mình là một điều gì đó lố bịch, kỳ cục, không cần thiết! Trái lại, nhiều khi ta còn có khuynh hướng nghĩ xấu về mình, bất mãn với mình, thậm chí... nguyên rửa mình mặt nạ mặt kia.

Xây dựng hình ảnh về chính mình (self image) rất quan trọng. Nếu đó là một hình ảnh tích cực, nó sẽ giúp cho mình tự tin hơn và từ đó ảnh hưởng đến “môi trường” xung quanh, còn nếu là một hình ảnh tiêu cực thì sẽ rất không hay.

Có món đồ nào mà xài vĩnh viễn đâu, ngay cả những máy móc tinh xảo được làm bằng những thứ kim loại tốt nhất. Gần đây thấy trên báo quảng cáo một cái tủ lạnh cũ của Thụy Sĩ rằng đã được xài đến 20 năm mà vẫn còn chạy tốt. Như vậy, nhiều người trong chúng ta có thể vỗ ngực nói rằng **mình đã “xài” đến sáu bảy chục năm mà hãy còn ngon đó chứ! Vậy ta phải biết ơn mình nhiều hơn.**

Hãy thử xem bộ xương. Cơ thể ta có trên hai trăm cái xương lớn nhỏ được ráp nối với nhau để thành một khung xương, hoạt động được là nhờ các khớp, cũng đã xài được hằng mấy chục năm trời mà chẳng phải bơm dầu trét mỡ gì cả. Vậy mà nó vẫn làm việc trơn tru, êm rơ, chỉ khi ta tích tuổi, lớn tuổi rồi nó mới bị đau nhức chút đỉnh thì cũng phải thôi! Nhiều khi chỉ vì từ nhỏ ta đã không biết chăm sóc bộ xương đã làm cho nó bị lệch lạc đi như bị vẹo cột sống ở tuổi học đường, hoặc ăn những thức ăn làm cho các chất hoạt dịch giữa các khớp bị đơ cứng lại.

Ngay ở giai đoạn chấm dứt tuổi dậy thì, bộ xương đã hình thành với khối lượng xương cố định, chủ yếu là do di truyền nhưng cũng một phần do dinh dưỡng. Nếu biết quan tâm, thì ngay từ nhỏ đã phải được bồi dưỡng tốt để xương phát triển đầy đủ. Người lớn tuổi dễ bị loãng xương, dễ bị té ngã, đưa đến gãy xương, trật khớp. Nhìn một cành khô và một cành tươi thì biết. Cành tươi khó gãy vì vỏ dày, gỗ dai, nếu gãy cũng thường gãy dập; còn cành khô thì vỏ mỏng, gỗ giòn, khi gãy dễ gãy lòi. Nghiên cứu cho thấy người lớn tuổi, sau tuổi 65, rất dễ bị té ngã. Nữ dễ bị hơn nam.

Ngoài những chuyện gãy xương, trật khớp, rách cơ, dập phần mềm... còn có những biến chứng gần xa khác như viêm phổi, loét da, do phải nằm bất động trong một thời gian lâu dài. Để giảm bớt nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi, cần quan tâm tới môi trường sống của họ. Chẳng hạn các cầu thang trong nhà sao cho dễ đi, không trơn trượt, bậc thang đều, ánh sáng đầy đủ. Tuổi già mắt kém, cảm giác về độ chênh không còn chính xác, phản xạ chậm, cơ thể điều hòa vận động giảm nên rất dễ té.

Người lớn tuổi vẫn cần phải tích cực vận động – tập dưỡng sinh, đi bộ, chơi thể thao chẳng hạn – để tăng tính linh hoạt của các khớp và giúp cho cơ duy trì sự dẻo dai. Người ít vận động hoặc phải nằm một chỗ, tình trạng loãng xương càng xảy ra nhanh. Thuốc lá và rượu góp phần tăng tốc. Việc sử dụng estrogen để bù đắp phải được hướng dẫn và kiểm soát chặt chẽ bởi các bác sĩ chuyên khoa. Điều đáng để ý là một người khi lớn tuổi bị té ngã một lần thì về sau thì sợ hãi, ít dám vận động, do vậy mà sự phối hợp giữa thần kinh cơ càng kém, lại càng dễ bị té ngã những lần sau. Sự bảo bọc quá đáng của người thân trong gia đình càng làm cho người già thêm mau suy yếu.

Rồi thử xem bộ máy tuần hoàn của ta. Nếu biết rằng mỗi ngày trái tim ta phải co bóp cả trăm ngàn lần để đẩy một khối lượng máu khoảng 7.000kg không ngừng nghỉ, kể cả lúc ta ngủ, đi vào một hệ thống mạch máu giằng mắc mà chỉ riêng hệ thống vi mạch nếu nối lại đã dài hàng trăm ngàn cây số (hơn gấp đôi chu vi trái đất) để nuôi cơ thể, ta mới thấy sức hoạt động của bộ máy tuần hoàn tuyệt vời đến thế nào! Có cái máy bơm nào làm việc liên tục với khối lượng như vậy hằng bảy tám chục năm trời mà không phải thay pin, không phải chùi rửa gì cả?

Vậy mà chẳng những ta không nhớ, không biết ơn nó, nhiều khi ta còn hành hạ nó, đầu độc nó, buộc nó nhảy tưng lên với những chất như rượu, trà, cà phê, thuốc lá... Chất nicotine trong thuốc lá chẳng hạn, chẳng những buộc nó phải làm việc nhanh lên mà còn lại co thắt các mạch máu nuôi dưỡng nó, làm cho nó bị thiếu dưỡng khí. Ta lại còn đầu độc tinh thần nó bằng cách luôn rên rĩ “Một trái tim khô, một trái tim mùa đông” hay hắt hủi nó: “ngày rời Paris anh đã để quên con tim”... Thật ra một trái tim bình thường làm việc âm thầm bền bỉ đến nỗi ta tưởng như không có nó. Lúc nó lên tiếng “nhắc nhở” thì đã rắc rối rồi! Cho nên có một trái tim lành mạnh thật hạnh phúc mà nhiều khi ta không biết!

Còn mạch máu của ta cũng giống như những ống nước vậy. Khi ống nước còn mới thì nó dẻo dai, co giãn dễ dàng, không có chuyện gì xảy ra, còn ống nước đã cũ thì khô cứng lại, độ thun giãn kém đi. Ở người cao tuổi, các mạch máu cũng dễ cứng hơn nên huyết áp dễ bị tăng cao. Huyết áp cao quá có thể gây ra những tai biến. Tăng huyết áp phải được theo dõi chữa trị đến nơi đến chốn. Bệnh tiểu đường càng làm gia tăng tình trạng tắc nghẽn mạch. Do vậy, các nhà chuyên môn đều khuyên ta bớt ăn đường, bớt uống rượu, bớt ăn muối, bớt ăn mỡ, không hút thuốc...

Rồi thử xem buồng phổi của ta. Đó là nơi ta trao đổi không khí để sống. Người ta có thể nhịn đói vài ba tuần, nhịn khát mười ngày nhưng không thể nhịn thở quá năm phút. Thiếu oxy (dưỡng khí) chừng năm phút thì các tế bào não sẽ bị hủy hoại, không phục hồi được nữa. Có lẽ vì không khí không phải mất tiền mua nên ta thường coi như không hề có nó. Ta vẫn thở mỗi phút giây mà không nhận thấy không khí là cần! Có một buồng phổi hoạt động tốt ta chẳng hề quan tâm, thậm chí chẳng hề biết đến nó, cho đến lúc nó khò khè cò cữ thì lúc đó ta mới thật sự hốt hoảng.

Nói chung, chúng ta thường không biết thở, không thêm thở, nhất là những lúc làm việc hằng say gần như quên thở hoặc những lúc có những cảm xúc mạnh như lo lắng, giận dữ ta cũng thường quên thở, nín thở. Thở là một phản xạ tự động nhưng ta lại có thể kiểm soát được hơi thở, nhịp thở, khác hẳn với các cơ chế tự động khác như của quả tim, mạch máu, dạ dày, gan ruột... hoạt động hoàn toàn ngoài ý muốn của ta. Cho nên ta có thể luyện thở được.

Buồng phổi của ta có khoảng 300 triệu phế nang, trải rộng ra ta có một diện tích rộng hơn 80m², lớn hơn một phòng học. Mỗi khi ta hít phải không khí ô nhiễm bụi khói, vi khuẩn, thì lớp không khí ô nhiễm đó sẽ tràn ngập lên toàn bộ diện tích của phế nang. Khi còn là những lá phổi thì phổi và da có cùng nguồn gốc, do vậy mà sau này khi gặp lạnh tự nhiên ta sinh ra ho hen, đặc biệt người cao tuổi dễ bị viêm phổi do lạnh. Hệ thống hô hấp không chỉ có phổi mà còn có mũi, họng, thanh quản, khí quản cùng các cơ hô hấp mà cơ hoành là cơ trọng yếu nhất.

Ở mũi chúng ta chẳng hạn, có một hệ thống mao mạch dày đặc để sưởi không khí, làm cho không khí ấm lại trước khi vào phổi. Gặp lạnh, ta sẽ bị ách xì, sổ mũi, nghẹt mũi vì các mao mạch trương nở. Không phải vô cớ mà người lớn tuổi thường khoác một chiếc khăn quàng cổ khi ra đường vì khi gặp lạnh chiếc khăn quàng sẽ giúp làm ấm mũi.

Những người cao tuổi còn khỏe mạnh, sáng suốt, làm việc không biết mệt là những người biết... thở. Họ có những phương pháp “bí truyền” thường được gọi là dưỡng sinh, khí công, thiền, yoga... Có khi ta còn nghe được những câu có vẻ huyền bí như “đưa hơi xuống huyết đan điền...” Thực ra không có gì là bí hiểm cả mà hoàn toàn có cơ sở sinh học. Ta biết cơ hoành là cơ hô hấp chính nằm vắt ngang giữa bụng và ngực, “phụ trách” 80% khối lượng hoạt động hô hấp. Cơ hoành di chuyển lên xuống như một cái piston trong lồng ngực làm cho buồng phổi nở rộng hoặc thu hẹp thể tích. Do vậy khi ta hít sâu thì cơ hoành bị đẩy xuống đến tận... dưới rún, nơi được gọi là huyết đan điền hay khí hải.

Như vậy, “đưa hơi xuống huyết đan điền” thực chất là hít sâu đẩy cơ hoành lên xuống mạnh hơn, cơ hoành di chuyển rộng hơn, nhờ đó sự thông khí sẽ tốt hơn. Càng lớn tuổi cơ hoành càng làm biếng, nên người lớn tuổi cần luyện thở, tập dưỡng sinh, thì cơ hoành mới làm việc tốt hơn.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) thường gặp ở người lớn tuổi, làm cho họ dễ mệt mỏi, hụt hơi, cũng như bệnh giãn phế quản làm cho họ khạc rất nhiều mỗi sáng. Ngày càng có nhiều người bị ung thư phổi do hút thuốc lá. Nhiều người già bị lao là nguồn lây bệnh trong gia đình mà không biết. Giữ môi trường trong sạch, tạo nhiều cây xanh bóng mát, gần gũi với thiên nhiên, tập thở đúng phương pháp, tránh thuốc lá... là những cách tốt nhất để biết ơn buồng phổi của ta vậy.

Lý Lập Ông, thế kỷ XVI, viết trong Nhân tình ngẫu hứng: “Xét cơ thể con người, tai mắt mũi, tay chân, thân thể hết thấy đều cần thiết... chỉ có hai cái không cần thiết mà trời phú cho ta là cái miệng và cái bao tử, nguồn gốc tất cả những cái lụy của loài người từ xưa tới nay. Có cái miệng với cái bao tử nên sinh kế mới hóa ra phiền phức, sinh kế phiền phức mới sinh ra những mưu mô gian trá, mưu mô gian trá mới phải đặt ra hình pháp...”

Lâm Ngữ Đường có lẽ cũng đồng ý như thế nên ông cũng viết: “Chúng ta có một cái bao không đáy gọi là bao tử... Nó ảnh hưởng đến vận mệnh của nhân loại... Các hội nghị quốc tế căng thẳng đến thế nào, tới giờ cũng dừng lại để ăn....” Rồi ao ước: “Nếu con người có được cái điều như điều chim, có cái dạ dày của loài nhai lại chắc là không có tình trạng hiếu chiến, tàn ác vì loài ăn cỏ, ăn hạt đều hiền lành, loài ăn thịt đều hiếu sát”. Ông cũng đưa ra một nhận

xét thú vị: “Gà trống cũng thường đá nhau nhưng không phải vì thức ăn mà vì gà mái. Con người mà có cái điều như gà thì chỉ còn những cuộc chiến nho nhỏ chứ không phải cần đến chiến tranh lớn để xuất cảng đồ hộp”. (Sống đẹp, bản dịch Nguyễn Hiến Lê). Thật tội nghiệp cho cái “bao không đáy” còn gọi là bao tử hay dạ dày của chúng ta!

Đó là một bộ phận quan trọng của hệ tiêu hóa, đảm nhận việc “ nạp năng lượng” để ta duy trì sự tồn tại và hoạt động suốt cả cuộc đời. Cái bao không đáy đó thực ra nó đã phải làm việc căng thẳng vất vả, co bóp, nhào nặn thức ăn thức uống suốt ngày đêm để cung cấp cho ta những chất dinh dưỡng cần thiết cho cuộc sống. Nó làm việc âm thầm không hề kể công, hoàn toàn ở ngoài ý thức của ta vì khi nó nhào nặn co bóp như vậy ta không hề hay biết.

Để tiêu hóa được thức ăn, dạ dày phải tiết ra một chất acid mạnh mà nếu không khéo tự bảo vệ mình thì acid này sẽ tiêu hóa ngay chính bản thân nó, làm cho nó lở loét tùm lum mà ta gọi là loét bao tử (loét dạ dày). Thường nếu có lở loét thì dạ dày cũng âm thầm tự băng bó lấy cho mình, đến khi quá lắm thì mới kêu ca, lên tiếng, lúc đó ta có cái gọi là đau bao tử.

Nói chung, ít khi ta thương hại cái dạ dày của mình đừng nói chuyện biết ơn nó, trái lại ta sẵn sàng nhồi nhét vào đó càng nhiều càng tốt từ thịt cá voi đến rắn mối, thằn lằn, tác kè, chuột bọ, cào cào, châu chấu, nghêu sò ốc hến... Ta cũng sẵn sàng đổ vào hăng lít rượu đế, whisky, hăng két bia và vô số những chất độc hại khác như... thuốc trừ sâu, giun đầu gai v.v... Để ý một chút, ta thấy hệ tiêu hóa là một cái ống cơ dài từ miệng đến hậu môn, phình ra chỗ này, thắt lại chỗ kia để trở thành thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già... Thức ăn thức uống đi xuyên qua cái ống đó là đã đi bên ngoài cơ thể, mà các bộ phận được phân công cắt xé, nghiền, nhồi trộn, nhào nặn, chuyển hóa, hấp thu... để đưa vào cơ thể sử dụng.

Cả một bộ máy làm việc quần quật liên tục không mệt mỏi như vậy mới có thể đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể hằng ngày. Ta không thể tưởng tượng rằng mỗi ngày có hơn cả lít nước bọt được tiết ra là nhằm giúp cho miệng không bị khô, hôi và giúp tiêu một phần thức ăn. Ở người lớn tuổi, nước bọt tiết ra ít đi nên dễ bị đắng miệng, khô miệng, ăn không ngon.

Hệ thống nhung mao ở ruột non ngoằn ngoèo nhiều lớp có tổng diện tích lên đến 250m², bằng cả cái sân quần vợt, để hấp thu các dưỡng chất nuôi cơ thể trôi qua, với các tế bào hùng hục hoạt động ngày đêm để trao đổi chất, với vô số vi sinh vật li ti sản sinh ra các men tiêu hóa, các vitamin. Gan đổ mật vào ruột, tụy tạng tiết men và insulin mà nếu thiếu nó ta sẽ bị bệnh đái đường. Bất cứ có một trục trặc gì trên cái ống đó đều gây ra những rắc rối đáng tiếc như bị tắc nghẽn đâu đó chẳng hạn. Một người bị bón thường xuyên cũng làm cho cái ống bị nghẹt, dẫn đến hôi miệng, ăn mất ngon, ngủ không yên.

Lâm Ngữ Đường có một nhận xét khá thú vị: “Đối với tôi, hạnh phúc trước hết là vấn đề tiêu hóa. Ruột ta mà vận động điều hòa thì ta hạnh phúc, không thì ta khổ sở. Sự tình chỉ có vậy thôi!”. Mà thật, cứ thấy người nào mặt mày lúc nào cũng cau có, nhăn nhó, khó chịu dăm dăm... thì chắc là đã bị bón hoặc trĩ kinh niên rồi! Người lớn tuổi cũng cần phải được cung cấp năng lượng đầy đủ, cần tránh béo bệu nhưng cũng phải tránh cả suy dinh dưỡng – chủ yếu là do thiếu chất đạm.

Cũng không nên quá sợ Cholesterol vì có loại cholesterol tốt cần cho cơ thể. Nên dùng dầu

thực vật. Các vitamin được cung cấp từ thức ăn như rau quả, trứng, đậu, cà rốt, rau muống, gấc... Để giữ khẩu vị được ngon vừa ý, cần thêm những gia vị mà người có tuổi vẫn quen dùng như tỏi, tiêu, ớt. Không nên kiêng cử quá đáng làm cho ăn mất ngon. Đậu nành có lẽ là một thứ thức ăn lý tưởng vừa cung cấp đạm thực vật lại có chất phytoestrogen là một loại kích thích tố nữ rất tốt để làm giảm tốc độ lão hóa.

Một bữa ăn gia đình đông vui có con cháu sum vầy thì dù là rau muống, kho quẹt, đậu hủ... cũng đem lại nhiều chất bổ dưỡng cả về tinh thần lẫn năng lượng cho người lớn tuổi. “Hãy cho tôi biết anh ăn gì, tôi sẽ cho anh biết anh là ai”. Lâm Ngữ Đường nói, loài người có hai hạng, hạng ăn rau và hạng ăn thịt. Hạng ăn rau càng đông thì càng dễ có... hòa bình trên thế giới.

Rồi cái bọng đại nữa chứ. Phải bí đại một lần mới biết “giá trị” của cái bọng đại, mới biết ơn vô cùng khi có một cái bọng đại hoạt động bình thường, biết lúc nào thì phải chứa đựng, lúc nào thì phải co bóp, lúc nào thì mở cơ vòng và lúc nào phải đóng chặt lại. Thật là tai hại khi ở tuổi cao, cơ vòng bắt đầu hoạt động không tốt nữa, lúc cần đóng chặt thì nó lại mở ra, đặc biệt ở phụ nữ có tuổi.

Ở đàn ông, tuyến tiền liệt có thể phình to thành bướu chặn nghẹt đường lưu thông của nước tiểu, lúc cần tiểu lại tiểu không ra. Lại phải mổ, phải nong. Một kích thích quá mạnh như cười to, ho tràng dài hoặc vận động nhiều quá, cũng dễ bị đại són. Thuốc an thần, thuốc lợi tiểu sẽ làm cho đại són xảy ra thường xuyên hơn. Nói chung nếu tìm được nguyên nhân thì chữa trị không khó, đừng lúc nào cũng cho là tâm thần rồi bỏ mặc. Nên tập đi tiểu có giờ giấc, đừng đợi quá căng. Các loại tả lót thấm hút có thể dùng rất tiện cho người già khi đi lại tàu xe.

Cũng cần chú ý sắp xếp chỗ đi đại tiểu tiện sao cho thuận lợi, dễ đi, có đủ ánh sáng. Người mình thường coi chỗ tiểu tiện (toilet) như là một chỗ dơ bẩn xấu xí nên thường đặt ra phía sau nhà, xa nhà, trong khi đó thực ra toilet là một nhu cầu quan trọng của con người nên ở những khách sạn lớn, người ta bố trí toilet ngay trước phòng khách, sạch sẽ và thơm tho.

Mắt là giác quan quan trọng nhất của con người. Chăm sóc mắt là biện pháp nâng cao chất lượng cuộc sống. Có một quyển sách mà tác giả là một người mù, viết với lời tựa là “Nếu tôi được một ngày sáng mắt”! Những người bình thường có đôi mắt sáng nhiều khi không biết quý. Thử sống một ngày bịt kín hai mắt lại thì mới đánh giá được chất lượng cuộc sống nhờ đôi mắt.

Già thì mắt phải yếu đi, cảm giác về độ đậm cũng kém, thích nghi với bóng tối chậm và nhìn cố định không nét. Thủy tinh thể điều tiết kém nên không nhìn gần được, điều này ảnh hưởng chất lượng cuộc sống rất rõ, vì làm gì cũng phải đeo kính. Những nguyên nhân gây mù thường gặp là mắt hột, quáng gà, đục thủy tinh thể (cườm khô), và cườm nước (glaucoma). Theo Tổ chức Sức khỏe thế giới (WHO), người mù vì cườm khô đã chiếm hơn 40% số người già bị mù. Chín phần mười các trường hợp cườm khô là do tuổi già, cơ thể suy yếu; số còn lại là do các bệnh tiểu đường, chấn thương, suy dinh dưỡng...

Khi thấy mắt bị mờ dần, có đốm đen bay bay rồi cố định lại một chỗ, không đau nhức, không đỏ, tưởng là kính không đúng độ mà đo kính nào cũng không vừa thì phải nghĩ đến cườm khô. Hiện vẫn chưa có thuốc nào chữa được cườm khô, chỉ có cách là phải mổ để thay thủy tinh

thể đục bằng một thủy tinh thể nhân tạo hoặc đeo kính để điều tiết. Hiện nay có những kỹ thuật mới để mổ cườm khô, đặt thủy tinh thể nhân tạo rất tiện lợi. Sau mổ, bệnh nhân có thể sinh hoạt lại bình thường ngay.

Riêng cườm nước là một bệnh hết sức nguy hiểm vì dẫn đến mù lòa. Nếu được phát hiện sớm thì có thể tránh được mù. Bệnh cườm nước cấp tính gây nhức đầu dữ dội, có khi nhức nửa đầu kèm theo ói mửa, mắt đỏ, căng cứng, con ngươi nở lớn. Trường hợp này phải đến ngay bệnh viện có chuyên khoa mắt. Dạng cườm nước mạn tính tiến triển âm thầm, chỉ thấy hơi đau mắt, xốn mắt, mờ mắt và mờ dần. Nhiều người tưởng tại mình có tuổi nên mắt kém, không đo nhãn áp để chẩn đoán kịp thời.

Người lớn tuổi cũng thường nghe kém, lãng tai. Lãng tai một chút cũng hay, khỏi phải nghe những lời nói xấu mình! Cái gì khoái thì nghe, không thì thôi. Từ 65 tuổi trở đi, có hơn một phần ba số người bị lãng tai. Nghe kém sẽ làm cho việc truyền thông khó khăn hơn, có thể gây nguy hiểm trong giao thông, đi lại. Ngày nay có những dụng cụ trợ thính dễ sử dụng và rẻ. Ở các nước phát triển cứ ba người có tuổi thì một người mang máy điếc, nhờ đó họ có thể giao tiếp tốt hơn và tham gia vào các hoạt động xã hội, giúp họ cảm thấy sáng khoái, không bị coi là tàn phế nữa.

Ở ta, nhiều người không ưa máy điếc vì nó ồn ào lại làm cho ta nghe rõ những “sự thật đau lòng”. Một vở kịch kể chuyện hai vợ chồng già, ông nói gà bà nói vịt nhưng rất hạnh phúc bên nhau, đến khi các con hiếu thảo gởi về cho mỗi người một cái máy điếc thì bắt đầu cãi vã nhau suốt ngày. Cuối cùng cả hai phải liệng cái máy điếc vào sọt rác!

“Chúng ta không chăm sóc bản thân mình mà để cho cơ thể làm việc đến hao mòn, vì vậy nó dễ bị hư hỏng sớm. Khi chúng ta còn khỏe mạnh, còn sung sức, thì chúng ta bóc lột ngay chính bản thân mình, bóc lột các bộ phận trong cơ thể, bóc lột những khả năng của mình mà không hề cân nhắc, không hề nghĩ tới hậu quả. Ở lứa tuổi 50 tôi vẫn chưa chú ý lắm đến sức khỏe của mình...” Viện sĩ Miculin 90 tuổi viết như thế. Hiện nay mỗi sáng ông chạy bộ, tập thể dục đều đặn, chơi quần vợt, ăn uống điều độ. Ông nói “Tôi cảm thấy 30 năm trước đây tôi đã già yếu hơn nhiều so với bây giờ”!

BS ĐỖ HỒNG NGỌC

Kính mời đọc thêm bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/DoHongNgoc.html>

www.vietnamvanhien.net

 An Lạc & Tự Chủ	VIỆT NAM VĂN HIẾN www.vietnamvanhien.info	
TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12400 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC		