

PGS.TS. Lương Xuân Đạm

LUYỆN TẬP
DƯỠNG SINH

&

Sức khỏe

**NGƯỜI
CAO
TUỔI**



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

***LUYỆN TẬP DƯỠNG SINH
VÀ SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI***

PGS. TS. DƯƠNG XUÂN ĐẠM

LUYỆN TẬP DƯỠNG SINH VÀ SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

(Tái bản có sửa chữa và bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN
Hà Nội - 2004

LỜI GIỚI THIỆU

Luyện tập dưỡng sinh là một phương pháp giữ gìn, nâng cao sức khỏe, hạn chế bệnh tật, nên trước đây và hiện nay đã được nhiều người ứng dụng.

Quyển **"Luyện tập dưỡng sinh và sức khỏe người cao tuổi"** là một công trình khoa học cùng kinh nghiệm nhiều năm của Phó giáo sư - tiến sĩ, Thầy thuốc nhân dân Dương Xuân Đạm, đã được các Hội đồng khoa học đánh giá cao và phổ biến rộng rãi, được nhiều người hoan nghênh mến mộ. Phương pháp này cũng đã được Tổ chức trợ giúp người cao tuổi của thế giới đánh giá cao, và biên dịch ra tiếng Anh để phổ cập rộng rãi.

Phương pháp luyện tập dưỡng sinh này đã vận dụng nguyên lý tập luyện cổ truyền Phương Đông và hiện đại một cách khoa học để đạt kết quả tốt cả về thể lực, tinh thần, và phù hợp với thực tế: Có thể tập mọi lúc mọi nơi, dễ thực hiện hàng ngày, không quá mất nhiều thời gian và mỗi người có thể tự điều chỉnh mức độ phù hợp với mình.

Nhân năm hội nghị quốc tế về người cao tuổi lần II - 2002, Hội người cao tuổi Việt Nam xin giới thiệu quyển **"Luyện tập dưỡng sinh và sức khỏe người cao tuổi"** với bạn đọc, đặc biệt là người cao tuổi, mong rằng độc giả sẽ tìm được ở đây những điều bổ ích trong việc tự giữ gìn và nâng cao sức khỏe của mình.

Chủ tịch Hội Người cao tuổi Việt Nam
VŨ OANH

LỜI NÓI ĐẦU

Sinh, trưởng, lão, bệnh, tử là quy luật sinh vật học, nhưng muốn được sống khoẻ, sống vui, sống có ích và sống lâu là ước vọng của mọi người. Từ hàng nghìn năm trước công nguyên (TCN) con người đã biết tìm đến luyện tập - một phương pháp giữ gìn, nâng cao sức khoẻ, chống bệnh tật (quyển Vêđa 1800 TCN, quyển Công phu 600 TCN). Hippocrates (460 - 370 TCN) coi luyện tập là một phần quan trọng của y học cổ đại. Nhà bác học nổi tiếng Avixen (930 - 1037) đã khẳng định rằng: luyện tập là phương pháp hiệu quả nhất trong hệ thống các biện pháp giữ gìn sức khoẻ; con người có tham gia rèn luyện thân thể, thực hành đúng yêu cầu vệ sinh dinh dưỡng và giữ gìn giấc ngủ thì không có gì phải điều trị.

Luyện tập dưỡng sinh ra đời trên cơ sở lý luận y học phương Đông với kinh nghiệm lâu đời trong dân gian và không ngừng phát triển đến ngày nay, mà điểm nổi bật là kết hợp luyện ý - khí - lực để khoẻ về cả tâm và thể (tinh thần và thể lực).

Ngày nay, có thể coi luyện tập là một phần của văn hoá lối sống. Trong lời kêu gọi tập thể dục 1946, Bác Hồ nói: "...Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày

nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy thì sức mới khỏe. Dân cường thì nước mới thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập”.

Trong tài liệu nhỏ này, chúng tôi không phân tích về dưỡng sinh, vì nội dung vấn đề quá rộng và hiểu biết có hạn, mà chỉ mong muốn qua quá trình nghiên cứu và đặc biệt qua kinh nghiệm bản thân, góp một vài ý kiến trong việc ứng dụng dưỡng sinh trong tập luyện của người cao tuổi. Xin trân trọng cảm ơn các câu lạc bộ sức khỏe người cao tuổi, nhà nghỉ lão thành cách mạng Trung ương, Ban bảo vệ sức khỏe cán bộ cao cấp Bộ quốc phòng, Hội người cao tuổi Việt Nam đã động viên giúp đỡ chúng tôi trong quá trình nghiên cứu và biên soạn quyển sách.

TÁC GIẢ

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Người cao tuổi (từ 60 tuổi trở lên) trong nửa thế kỷ qua đã tăng rất nhanh - là một hiện tượng mới lạ chưa từng có, một vấn đề toàn cầu, một kỷ nguyên người cao tuổi (NCT) đang đến gần. Theo tài liệu của Liên hiệp quốc: Năm 1950 tuổi thọ trung bình là 47,5, số lượng NCT là 200,6 triệu, chiếm 8% dân số thế giới; năm 1975 tuổi thọ trung bình là 58,5, số lượng NCT là 348,6 triệu, chiếm 8,5% dân số thế giới. dự tính năm 2000 tuổi thọ trung bình là 67,5, số lượng NCT là 614 triệu, chiếm 9,6% dân số thế giới và năm 2005 tuổi thọ trung bình sẽ là 72,9, số lượng NCT là 1.205,4 triệu, chiếm 12,8% dân số thế giới.

Ở Việt Nam (theo số liệu cũ và số liệu điều tra dân số):

Tuổi thọ trung bình trước 1945 là 32 - 35

Tuổi thọ trung bình năm 2000 khoảng 68

Số lượng người cao tuổi:

Năm 1979 là 3.728.110 người chiếm 7,06% dân số

Năm 1989 là 4.632.490 người chiếm 7,19% dân số.

Số cụ già từ 100 tuổi trở lên 2432 (704 cụ ông và 1728 cụ bà)

Năm 1999 là khoảng 6.000.000 chiếm 8% dân số

Số cụ già từ 100 tuổi trở lên 3695 (855 cụ ông và 2840 cụ bà)

Một trong các điều băn khoăn nhiều của NCT là sức khoẻ suy giảm, dễ bị bệnh tật. Từ xa xưa loài người trong đấu tranh để sinh tồn và phát triển, qua kinh nghiệm thực tế đã tìm đến nhiều phương pháp với hy vọng duy trì sức khoẻ và kéo dài tuổi thọ. Dưỡng sinh là một trong các phương pháp hay nhất, hữu hiệu nhất đã đúc kết được, đến nay vẫn tồn tại và ngày càng phát triển dưới ánh sáng của khoa học.

Dưỡng sinh ngày nay mang ý nghĩa "Văn hoá về lối sống" dựa trên đặc tính sinh học của cơ thể trong mối tương quan giữa cơ thể sống với môi trường (tự nhiên và xã hội). Dưỡng sinh lấy "tự nguyện" làm nguyên lý. Dưỡng sinh bao gồm nhiều nội dung, như:

"Tu dưỡng tinh thần và nhân đức; ăn uống, làm lung điều độ; thích nghi với thiên nhiên, thường xuyên vận động và rèn luyện thân thể" (lược dịch sách Nội kinh).

Trong luyện tập, nhấn mạnh mục tiêu hài hoà giữa tinh thần và thể chất có vai trò chủ đạo. "Người ta trở nên già vì người ta từ bỏ lý tưởng của mình. Năm tháng làm da thêm nhăn, từ bỏ lý

tưởng gây những vết nhăn ở tâm hồn. Ưu tư, hoài nghi, sợ sệt, chán nản là những kẻ thù dần dần kéo ta xuống đất, trở thành cát bụi trước khi chết hẳn..." (Mac Arthur).

Vai trò của luyện tập về thể lực và trí lực đối với sức khỏe đã được thực tế cuộc sống và khoa học khẳng định. Các phương pháp luyện tập cổ truyền dân tộc từ xa xưa như Iôga (các asana), Khí công, Thái cực quyền, Nhu võ, Xoa bóp Cốc Đại Phong... đến nay vẫn còn được nghiên cứu ứng dụng ở nhiều nước. Ở một số nước đã có viện nghiên cứu chuyên sâu các vấn đề trên, và đã dần dần chứng minh tác dụng to lớn của luyện tập cổ truyền phương Đông đối với sức khỏe. Các khái niệm về quan hệ con người và vũ trụ, kết hợp luyện ý - khí - lực, luyện tâm - thể... để sống khỏe, sống vui, sống hữu ích, sống lâu đã gợi mở nhiều khả năng tự thân đạt tới chất lượng cao của cuộc sống.

Con người là vốn quý nhất, và trong con người sức khỏe là vô giá. Về nguyên lý tập luyện và sức khỏe, Tuệ Tĩnh (thế kỷ XIV) đã viết:

*"Bế tinh, dưỡng khí, tồn thân
Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình"*

(Trích Hồng nghĩa giáp tự y thư)

Có nghĩa là:

Giữ gìn tinh lực, bồi dưỡng khí huyết, bảo toàn

thần kinh, giữ lòng thanh thản, tiết chế dục vọng, bảo vệ chân khí, luyện tập cơ thể.

Hải thượng Lãn Ông - Lê Hữu Trác (thế kỷ XVIII) đã nêu cụ thể:

*"Tập cho khí huyết lưu thông
Chân tay điều luyện, trong lòng thanh thoi"*

Ngày nay, nhiều tác giả qua nghiên cứu hoặc kinh nghiệm thực tế bản thân, kết hợp các phương pháp luyện tập cổ truyền và hiện đại, đã nêu ra rất nhiều quan niệm và cách tập có hiệu quả như: *Phương pháp dưỡng sinh* (Nguyễn Văn Hưởng); *Từ sinh lý đến dưỡng sinh* (Nguyễn Khắc Viện); *Tìm hiểu tác dụng dưỡng sinh của võ thuật* (Tô Như Khuê); *Dưỡng sinh tâm thể* (Đỗ Đình Hồ); *Rèn luyện tự sinh* (Schultz); *Sự sống lâu tích cực* (A.A. Mitculin); *Những suy nghĩ về sức khỏe* (N. M. Amôxốp); *Thể dục chữa bệnh và phòng bệnh* (A. L. Pêquinia); *Tân dưỡng sinh* (G.Oshawa) v. v...

II. QUÁ TRÌNH LÃO HOÁ VÀ SỨC KHOẺ

Sinh, trưởng, lão, tử là quy luật sinh vật tất yếu. Ngày nay, khoa học đã xác định sự chuyển già là một quá trình từ trong cơ thể (tế bào, thể dịch, các mô, chức năng các cơ quan) đến các biểu hiện bên ngoài (da nhăn, mắt mờ, tóc bạc, chậm chạp, lẫm lẫm...).

Sự chuyển già ở từng người không giống nhau, có người già sớm, có người già muộn, có người già về thể lực, hoặc già về trí lực rõ hơn. Sự già do nhiều yếu tố, trong đó vai trò chủ quan và xã hội rất quan trọng và cũng là cơ sở để đặt vấn đề có thể làm chậm quá trình lão hoá chăng?

Mỗi tuổi, mỗi già, tuổi già sức yếu là quy luật tự nhiên, cho đến nay chưa có biện pháp gì để làm cho con người tuổi càng cao càng trẻ, sức khoẻ càng tăng và sống mãi.

Sức khoẻ thể hiện trên cả 3 mặt: thể chất, tinh thần, và xã hội..., đây cũng chính là yếu tố cơ bản của chất lượng cuộc sống, luyện tập có thể cải thiện chất lượng cuộc sống người cao tuổi được không?

Để giải đáp phần nào vấn đề trên, chúng ta cùng tìm hiểu một số vấn đề:

SỨC KHOẺ LÀ GÌ ?

Tổ chức y tế thế giới đã đưa ra định nghĩa về sức khỏe: *"Là tình trạng thoải mái hoàn toàn về thể chất, tinh thần và xã hội, sức khỏe không bó hẹp vào nghĩa là không có bệnh và tàn tật"*. Trên thực tế phân tích giới hạn cụ thể giữa khỏe và yếu, khỏe và bệnh là rất khó khăn vì nó liên quan đến nhiều yếu tố, trong đó có sự tự đấu tranh để bảo tồn của cơ thể. Để đơn giản khi xem xét về sức khỏe một người, có lẽ nên phân tích vào thực chất, được thể hiện bằng khả năng dự trữ các chức năng sinh lý (hô hấp, tuần hoàn, thần kinh, vận động...), khả năng thích nghi với môi trường để giữ trạng thái cân bằng, và sự phát triển hài hoà về giải phẫu học.

Khi các khả năng này được phát triển dồi dào sẽ làm cơ thể có sự ổn định vững chắc về chức năng sinh lý, dễ dàng vượt qua các yêu cầu hoạt động chức năng cao, dễ dàng chiến thắng các thay đổi hoặc tác động ngoại cảnh xấu cả về tự nhiên và tâm lý, thể lực phát triển cân đối. Sức khỏe được thể hiện qua các thử thách thực tế.

Giữ gìn và nâng cao sức khỏe là việc làm mang tính tích cực chủ động bằng quá trình tự rèn luyện và đấu tranh của bản thân. Thầy thuốc chỉ có thể

giúp ta phòng và chữa bệnh chứ không thể mang lại cho ta sức khoẻ theo đúng ý nghĩa.

TẠI SAO TUỔI CAO SỨC KHOẺ GIẢM ?

Lão hoá bắt đầu từ tế bào - là thành phần nền tảng cơ bản nhất của sinh vật; tế bào giảm cả về khối lượng, cả về khả năng hoạt động, phát triển xơ hoá, đặc biệt là tế bào thần kinh còn giảm cả số lượng. Sự cân bằng chức năng sinh lý giảm ổn định, khả năng thích nghi kém dần. Các điều nêu trên tăng lên theo tuổi tác, dễ gây nên các rối loạn chức năng và dễ bị bệnh.

Có thể nêu một số biểu hiện: sức cơ giảm, vận động chậm chạp và dễ mệt mỏi; tiếp thu và phân tích chậm, dễ có biến động khi thay đổi thời tiết, biến đổi về hình, dáng, thay đổi tính tình; trí nhớ giảm, dễ mắc các chứng bệnh mãn tính;... chức năng nghe nhìn giảm...

SỰ GIẢM HOẠT ĐỘNG KHI CÓ TUỔI . CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHOẺ KHÔNG ?

Sự sống gắn liền với khí huyết lưu thông, trao đổi chất, quá trình chuyển hoá, bài tiết, dẫn truyền... Sự sống bao gồm nhiều loại hoạt động: hoá học, lý học, sinh học... vô cùng tinh vi, phức tạp và diễn biến liên tục trong hệ thống diệu kỳ

của cơ thể. Ví dụ: một động tác giản đơn như co cơ bắp phải có sự tham gia của hệ thần kinh, chất trung gian dẫn truyền, thay đổi điện sinh học, co cơ chủ vận và đồng vận, duỗi cơ đối kháng, cung cấp năng lượng...

Nhiều công trình khoa học đã chứng minh các tác hại của giảm vận động. Ví dụ: Một người đang lao động khoẻ mạnh, đột ngột cho chuyển chế độ nghỉ ngơi hoàn toàn (nằm yên như bất động) mặc dầu được nuôi dưỡng đầy đủ, sau 1 - 2 ngày sẽ xuất hiện các rối loạn như mệt mỏi, kém ăn, mạch nhanh, thở không đều, tính tình thay đổi... Các rối loạn chức năng tăng dần và thường sau 7 - 8 ngày thì không thể chịu đựng tiếp tình trạng nằm bất động và xuất hiện các dấu hiệu gần như bệnh lý: lực cơ bắp suy yếu và teo cơ, rối loạn tâm thần kinh nặng, rối loạn tim mạch... Vì vậy, chúng ta dễ hiểu là khi không muốn vận động hoặc nằm liệt giường thì đó vừa là dấu hiệu của sức khoẻ giảm sút, vừa là các phản ứng của cơ thể để bảo tồn sinh lực; khi sức khoẻ được phục hồi cùng với khả năng vận động thể lực dần dần trở lại. Sự giảm vận động là một nguyên nhân sâu xa của hàng loạt các rối loạn chức năng và dẫn đến bệnh lý.

Khả năng vận động thể lực của NCT giảm dần do biến đổi sinh lý của cơ thể và phần nào là do nhu cầu khách quan của đời sống. Nhưng sự giảm hoạt động quá mức cùng với sự phát triển cân thừa

ở NCT làm giảm nhanh sức khoẻ, dễ phát sinh bệnh và là yếu tố rút ngắn tuổi thọ. Như nhà hiền triết cổ Hy Lạp Aristôt đã nói: *"Không có gì làm tổn thương và phá huỷ con người bằng sự thiếu vận động"*. Vận động kích hoạt các chức năng của cơ thể một cách sinh lý trong quá trình phát triển và tồn tại.

SỨC KHOẺ NGƯỜI CAO TUỔI CÓ ĐẶC ĐIỂM GÌ CẦN QUAN TÂM ?

1. Trước hết phải nói đến tình trạng thiếu ôxy tiềm tàng. Quá trình chuyển hoá năng lượng trong cơ thể gắn liền với hiện tượng ôxy hoá và ôxy khử. Đặc biệt tổ chức não và cơ tim có nhu cầu ôxy cao để hoạt động nên cơ thể cũng biết dành phần "ưu tiên" cho các cơ quan đó. Nếu ví chất dinh dưỡng như một dạng năng lượng đặc hiệu thì ôxy như ngọn lửa vô hình để biến năng lượng đó trở thành hữu ích cho mọi hoạt động của cơ thể.

Người cao tuổi có tình trạng thiếu ôxy vì:

- Chức năng hô hấp giảm do tổ chức phổi kém đàn hồi, thông khí giảm, lượng khí cặn cao gây hạn chế sự thông khí, giảm diện trao đổi khí giữa phổi và máu, dễ bị viêm nhiễm phế quản và phổi.

- Khả năng co giãn của lồng ngực và hoạt động cơ hoành giảm nên khả năng thay đổi tuooritheer

tích lồng ngực hạn chế, thường thở nhanh và nông, dung tích sống giảm.

- Khả năng vận chuyển ôxy của hồng cầu đến tổ chức và cacbonic từ tổ chức ra máu (hô hấp trong tế bào) cũng hạn chế vì lưu thông máu giảm và quá trình trao đổi thường chậm hơn. Sự thiếu ôxy ở tổ chức, đặc biệt đối với tế bào thần kinh và cơ tim thường là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến giảm hoạt động các cơ quan và đẩy nhanh quá trình lão hoá.

2. Giảm lưu thông máu do hoạt động của tim mạch giảm theo tuổi tác, vận động cơ bắp - một yếu tố thúc đẩy tuần hoàn giảm, mạch máu kém đàn hồi vì bị xơ cứng, tỷ lệ nước trong các mô giảm... Sự cung cấp ôxy và máu cho các tổ chức thường không đầy đủ.

3. Hay bị các bệnh xương khớp như: hư sụn, thoái hoá khớp, loãng xương, đau khớp không đặc hiệu... gây đau hoặc có thể bị biến dạng càng làm hạn chế vận động và trở ngại trong sinh hoạt.

4. Dễ bị ảnh hưởng của thời tiết thay đổi do khả năng thích nghi giảm: cảm, nhiễm lạnh, mệt mỏi, bệnh mãn tính tái phát...

5. Khi bị bệnh cấp tính thường nặng, bệnh mạn tính kéo dài và hay có các bột phát, chữa trị thường khó khăn, dễ để lại di chứng hay thành tật.

III. TẬP LUYỆN ĐỐI VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Tập luyện rất cần thiết cho mọi người, mọi lứa tuổi; tập luyện thân thể không bao giờ là muộn cả, NCT càng cần luyện tập hơn.

- Có nhiều biện pháp hạn chế quá trình lão hoá như chế độ ăn uống, chế độ sinh hoạt, dùng thuốc..., nhưng luyện tập là phương pháp dễ dàng tự thực hiện được, không tốn kém và không độc hại.

- Tập luyện hợp lý góp phần hạn chế những hậu quả của giảm vận động, tăng lưu t hông máu, tăng cung cấp ôxy cho tổ chức, phục hồi hoạt động cơ - xương - khớp, khôi phục hoạt động của các chức năng, khôi phục khả năng thích nghi... Mặt khác, còn có tác dụng hạn chế một số rối loạn hoặc chứng bệnh mãn tính thường gặp ở người cao tuổi.

- Luyện tập còn mang lại niềm vui trong cuộc sống, thêm lạc quan yêu đời, tạo nên sự thoải mái về tinh thần. Sinh hoạt trong các câu lạc bộ NCT có tác dụng động viên, trao đổi kinh nghiệm, duy trì sự giao tiếp, hạn chế nỗi cô đơn,

củng cố niềm tin - là những yếu tố rất quan trọng của sức khoẻ.

- Để chứng minh cho hiệu quả luyện tập của NCT, qua theo dõi của các câu lạc bộ sức khoẻ và hưu trí chúng ta đều nhận thấy NCT sinh hoạt và luyện tập hợp lý, đều đặn thì sức khoẻ được phục hồi khá hơn cả về thể lực và trí lực, thậm trí còn có người sức khoẻ tốt hơn cả trước đây 5 - 10 năm khi chưa luyện tập, hạn chế được các bệnh mãn tính, hạn chế được việc dùng nhiều thuốc, do đó bản thân cảm thấy thoải mái, gia đình vui vẻ và đỡ gánh nặng đối với xã hội.

KHI LỚN TUỔI MỚI THAM GIA LUYỆN TẬP CÓ MUỘN KHÔNG ?

Tập luyện có hệ thống từ bé cho đến già là tốt nhất và được coi là biện pháp cơ bản trong nâng cao sức khoẻ và tầm vóc cơ thể ở nhiều nước như: tập luyện cho người mang thai; thể dục cho trẻ sơ sinh, mẫu giáo, học sinh, trung niên, người già... Nếu vì một lý do nào đó mà trước đây chưa quan tâm đến luyện tập, nay đến tuổi 60, 70 hoặc cao hơn mới tham gia luyện tập cũng đều tốt. Tập luyện không bao giờ muộn cả, quan trọng là quyết tâm, tự giác, biết chọn phương pháp hợp lý. Điều khó khăn trong luyện tập để đạt hiệu quả là *kiên trì, thường xuyên, có hệ thống*.

NÊN TẬP NHU THẾ NÀO?

Không thể có một phương pháp nào (cổ truyền và hiện đại) phù hợp với tất cả mọi người cao tuổi, mà tập luyện phải phù hợp với từng người (tuổi, giới, tầm vóc, bệnh tật, đã hoặc chưa luyện tập...).

1. Chọn phương pháp:

Đã tập quen với một phương pháp nào đó có hiệu quả với bản thân thì nên tiếp tục, có thể là một số asana của *Iôga*, *Thái cực quyền*, *Nhu võ*, *Vẩy tay*, *Dưỡng sinh*... Không nên quá câu nệ về phương pháp này hay phương pháp nọ.

Khi chọn phương pháp tập cần chú ý:

- Kết hợp tâm và thể (tinh thần và thể lực), luyện ý - khí - lực (ý là chủ đạo, khí là động lực, lực là mục tiêu). Tập thở đúng là một nội dung cơ bản.

- Nên có phần luyện tập cơ bản và phần bổ trợ.

- Tận dụng các yếu tố tự nhiên như không khí trong lành, ánh nắng, cây cỏ... để hoà đồng với thiên nhiên, tận hưởng nguồn sức khoẻ vô tận.

2. Cách tập luyện:

Tuỳ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể từng người, nhưng cần chú ý:

- Về mức độ (cường độ), nên bắt đầu từ thấp rồi tuỳ theo sự thích nghi của cơ thể mà tăng dần dần cho phù hợp bằng cách điều chỉnh loại động

tác, thế tập, biên độ động tác, số lần, thời gian, nhịp độ... Việc điều chỉnh mức độ hàng ngày còn tùy thuộc tình trạng cơ thể nhưng phải đạt đến mức cố gắng nhất định. Đây cũng là nguyên tắc bảo đảm an toàn trong luyện tập.

- Phần luyện tập cơ bản cần kết hợp: tập thở đúng, vận động được nhiều khớp và nhiều cơ bắp tham gia, đặc biệt chú trọng tập cột sống và chân tay, thư giãn giãn đơn. Thở và vận động phải phối hợp một cách đúng đắn để tạo điều kiện và thúc đẩy nhau. Với NCT, nên tập nhịp độ chậm rãi, uyển chuyển, có co cơ, có giãn cơ (có động, có tĩnh), tránh động tác quá mạnh, đột ngột, tránh co cứng cơ bắp kéo dài, tránh nín thở vì dễ gây ra các biến đổi đột ngột không phù hợp với sinh lý.

Khi tập cần tập trung tư tưởng (luyện ý), đầu óc thanh thoi thoải mái, chỉ nghĩ vào từng động tác để tiếp nhận được cảm giác từ cơ bắp, từ khí huyết lưu thông trong cơ thể. Không để các yếu tố ngoại cảnh chi phối.

- Phần tập luyện bổ trợ có thể bổ sung: tự xoa bóp một số vùng và huyết có liên quan; đi bộ nơi thoáng khí với nhịp độ vừa phải là một dạng vận động toàn thân rất phù hợp đối với NCT, đặc biệt ảnh hưởng đến đôi chân (đủ sức để đi lại). Ngoài ra, tùy theo điều kiện và ý thích từng cá nhân, có thể tham gia một vài loại thể thao nhẹ nhàng như chạy chậm, bơi lội, bóng bàn, cầu lông...

nhưng không được gây căng thẳng và quá sức để tránh tai biến.

3. Nên tập thở như thế nào?

Thở thường được coi là cơ bản của phương pháp dưỡng sinh cổ truyền. Tập thở ở NCT cần chú ý:

- Thông thường chúng ta thở nhanh, chậm hay nông, sâu là do nhu cầu sinh lý cơ thể, nhưng luyện tập thở để nhịp thở chậm dần trên cơ sở thở sâu, nhằm tăng diện trao đổi khí, tăng hoạt động các cơ quan tham gia hô hấp, từ đó tăng khả năng dự trữ về chức năng hô hấp.

- Hít vào vừa phải, nhưng thở ra cố gắng hết sức. Hít vào hết sức dễ gây giãn phế nang vì lượng khí cặn và dịch tiết ứ đọng ở phổi NCT thường nhiều, tổ chức phổi kém đàn hồi. Hít vào cần qua mũi để không khí được sưởi ấm và hạn chế bụi trước khi vào phổi. Thở ra nên kéo dài hơn và thở ra cố gắng để tống được nhiều khí cặn, có chỗ cho không khí mới vào, do đó tăng hiệu quả hô hấp. Sau mỗi thì hít vào thở ra đều có một thời gian để chuyển thì, có thể dài hoặc ngắn (thở 2 thì, 3 thì, 4 thì) nhưng không nín thở kéo dài.

- Kết hợp thở ngực và cơ hoành (thở bụng) để tăng khối lượng phổi về cả chiều rộng và chiều dài, đưa toàn bộ phổi tham gia hoạt động. Vì vậy, phải tập thở kết hợp ngực - bụng: khi hít vào lồng ngực giãn nở, đồng thời bụng phình to để áp lực trong ổ

bụng giảm thì cơ hoành sẽ hạ xuống nhiều làm tăng lượng khí lưu thông, khi thở ra phải thu hẹp lồng ngực đồng thời thót bụng để cơ hoành bị đẩy lên cao làm cho khối lượng phổi bị thu hẹp để thở ra tối đa.

Thở kết hợp còn có tác dụng gần như xoa bóp các cơ quan nội tạng do sự cọ xát và chuyển dịch (tim, động mạch chủ, gan, dạ dày, ruột, túi mật...).

· Luyện tập có thể tập ở tư thế nằm, ngồi, đứng, trong khi đi bộ, bơi lội...

4. Tập thư giãn như thế nào?

Trong hoạt động hàng ngày, cơ thể luôn luôn thay đổi trạng thái về thể lực, trí lực; lúc căng thẳng, lúc thư giãn, lúc co, lúc giãn cơ bắp... Thư giãn là một phương pháp tự ý đưa cơ thể sang trạng thái "nghỉ ngơi", bảo đảm cân bằng chức năng và phục hồi sinh lực.

Có 2 bước thư giãn cơ bản: *Thư giãn cơ bắp* (thả lỏng khớp, mềm cơ, giãn các hệ thống dây chằng), *thư giãn tâm trí* (từ mức độ ức chế đến "vô thức"). Tập thư giãn giản đơn ở NCT thường ở mức độ nghỉ ngơi cơ bắp và thần kinh một cách chủ động bằng cách tự điều chỉnh (không phải là ngủ) để bảo vệ cơ thể và khôi phục sự cân bằng tâm sinh lý.

5. Tập luyện hàng ngày nên như thế nào?

Dựa vào điều kiện cụ thể của mỗi người, có thể tiến hành như sau:

- *Sáng*: Lúc vừa ngủ dậy, còn nằm trên giường, tập một số động tác thở kết hợp vận động để đưa cơ thể từ trạng thái nghỉ chuyển dần sang trạng thái hoạt động và khắc phục sự ngại tập luyện lúc sáng sớm (thể dục thức tỉnh); sau đó tùy điều kiện thời tiết và sức khỏe, tập thêm thở kết hợp vận động ở tư thế ngồi và đứng trong nhà hoặc ngoài trời, thời gian khoảng 30 - 40 phút (tập luyện cơ bản).

- *Giữa buổi làm việc*: Nếu điều kiện cho phép, có thể tập một số động tác ở tư thế ngồi hoặc đứng để thay đổi tính chất hoạt động (thể dục phục hồi).

- *Buổi chiều*: Nếu có điều kiện, nên tập bổ trợ như đi bộ, chạy chậm, thể thao nhẹ tùy theo tình trạng sức khỏe.

- *Buổi tối*: Lúc lên giường chuẩn bị ngủ, tập một số động tác thở kết hợp vận động ở tư thế nằm, rồi tự xoa bóp, tập thư giãn và đi vào giấc ngủ sinh lý.

Người cao tuổi cần coi luyện tập đều và có hệ thống hàng ngày như một nhu cầu không thể thay thế của lối sống tích cực, điều cơ bản là biết điều chỉnh cho phù hợp với tình trạng sức khỏe và mục đích.

6. Tự theo dõi trong luyện tập như thế nào?

Để tập luyện có hiệu quả cần phải theo dõi các phản ứng của cơ thể trong và sau luyện tập. Những biện pháp giản đơn có thể tự theo dõi như:

- *Cảm giác chủ quan*: Xuất hiện đau tại chỗ,

đau cơ quan nội tạng, choáng váng chóng mặt, mệt mỏi kéo dài, khó thở, trống ngực v.v... Nếu sau một buổi tập hoặc trong khi tập, xuất hiện các dấu hiệu trên cần tạm ngừng tập, nằm nghỉ và thở thoải mái; nếu sau 5-10 phút không hết, thường do tập quá mức hoặc không phù hợp với tình trạng cơ thể (có thể có bệnh tiềm tàng), cần đi khám bệnh và tham khảo ý kiến tư vấn của bác sĩ. Nếu sau nghỉ ngơi thoải mái, các dấu hiệu đều hết và cảm thấy bình thường dễ chịu, thì những lần tập sau phải điều chỉnh cho phù hợp. Sau mỗi lần tập sẽ hơi mệt mỏi hoặc căng các cơ bắp tạm thời, nhưng sẽ hết nhanh sau khi nghỉ ngơi (nếu sau luyện tập mà không có cảm giác gì cả thì thường là ít hiệu quả).

- *Dấu hiệu khách quan:* Ra ít nhiều mồ hôi, nhất là mùa nóng, tần số mạch và tần số thở tăng (tăng cường hoạt động của tim mạch và hô hấp). Nếu mạch đã tăng quá mức và thở dốc (nhANH) là biểu hiện quá sức. Theo quy định và kinh nghiệm trong luyện tập của NCT thì theo dõi mạch có ý nghĩa thực tế, mà người tập có thể tự thực hiện được bằng cách đếm mạch đập ở cổ tay. Nói chung, NCT trong tập luyện mức độ mạch tăng cho phép, không quá 50% mạch trước khi tập. Ví dụ mạch trước khi tập là 70 thì sau tập không quá 105; sau khi nghỉ 10-15' mạch phải trở lại như cũ hoặc có khi giảm hơn một tý. Ngoài ra, nếu có điều kiện nên theo dõi huyết áp.

** Những biểu hiện không tốt trong tập luyện ở người cao tuổi:*

- + Mệt mỏi kéo dài có khi nhiều giờ, nhiều ngày.
- + Xuất hiện đau đáng kể hoặc kéo dài.
- + Khó thở, sắc mặt xanh tái.
- + Ra quá nhiều mồ hôi, mệt xỉu
- + Mạch tăng thêm quá 50% hoặc đã nghỉ 15 phút mà chưa trở lại như cũ.
- + Ngã
- + Rối loạn huyết áp kéo dài.

Nếu thấy có các biểu hiện trên đây, người tập cần điều chỉnh cách tập luyện và khám bệnh (có thể có bệnh tiềm tàng về tim mạch hoặc hô hấp).

IV. NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN LUYỆN TẬP Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Với mục tiêu tập luyện của NCT là để *sống khỏe, sống vui và sống có ích* của phần cuối cuộc đời, nhằm tới các mục tiêu: từ tự chăm sóc phục vụ bản thân trong sinh hoạt hàng ngày, giảm thiểu tối đa sự lệ thuộc, tham gia việc giúp đỡ gia đình con cháu, đến tham gia các hoạt động xã hội trên các lĩnh vực kinh tế, chính trị, văn hóa...

Hiệu quả của luyện tập lệ thuộc vào nhiều yếu tố liên quan như Tổ chức Y tế thế giới đã khuyến cáo hãy biết sống lành mạnh với 3 biện pháp không cần thuốc: *năng vận động tập luyện thân thể, ăn uống dinh dưỡng hợp lý và nêu cao trách nhiệm cá nhân trong lối sống*. Ngạn ngữ Anh đã tổng kết: "Có 3 vị thầy thuốc lớn ngăn ngừa và chữa được nhiều bệnh: tập thể dục, nước sạch và sống điều độ".

1. Sự thanh thản về tinh thần

Người cao tuổi cần duy trì hoạt động trí não hợp lý. Về vấn đề này đã có nhiều câu danh ngôn, ngạn ngữ rất chí lý:

- Tai họa thực sự của tuổi già không phải là thể xác yếu đuối mà là tâm trí hững hờ.

- Cuộc đời sẽ tàn lụi tức khắc khi tâm hồn, hy vọng và hoài bão đã khép lại.

- Cuộc sống cần có ý tưởng và niềm tin, nó là động lực khởi kích sự sống vươn lên, mọi khả năng mà con người có thể huy động được là nhờ động lực này.

- Vui cười, đó là chiếc phao cứu hộ trong sóng gió của cuộc đời.

- Bí quyết để trẻ mãi là mỗi ngày học thêm được một điều mới.

Sự thanh thản về tinh thần bắt nguồn từ lẽ sống và lối sống tốt đẹp; không ngừng học hỏi vì hiểu biết cũng là một nhu cầu của cuộc sống luôn luôn vận động, học để biết điều hay lẽ phải mãi mãi giúp củng cố đời người.

- Phúc hay họa của tuổi già là kết quả của cả quãng đời lúc trẻ.

- Thói xấu là cửa ngõ của sự tha hóa.

- Quá nhàn rỗi là nguồn gốc của mọi sự gian tà.

- Mệt mỏi là sự sụp đổ cơ thể và buồn rầu là lưỡi búa của tâm hồn.

- Thói quen là giác quan thứ sáu, nó điều khiển mọi thứ khác.

- *Tự chinh phục mình là chiến công vĩ đại nhất.*

Hình ảnh của những cụ già tuổi 80-90 hoặc hơn nữa, mà vẫn còn tương đối khỏe mạnh thì đều là những người lạc quan yêu đời, khiêm tốn, khoan dung, đại lượng, cần mẫn... Điều ấy đã nói lên vai trò của yếu tố tinh thần. Cũng vì thế mà phép dưỡng sinh coi "ý" có vai trò chủ đạo trong luyện ý - khí - lực. Đây cũng chính là nội dung cơ bản nhưng cũng rất khó khăn để đạt tới, là một cuộc đấu tranh sàng lọc phát huy cái đúng, cái tốt, cái thiện đẩy lùi cái sai, cái xấu, cái ác trong mỗi con người.

2. Ăn uống hợp lý

Ăn uống là để nuôi dưỡng và phát triển cơ thể, là một khoa học về sự sống. Ngày nay khoa học đã chỉ ra thức ăn hàng ngày phải cân đối về lượng, chất và các thành phần chính, còn thức uống chính phải là nước sạch. Với NCT, ăn uống phải phù hợp với nhu cầu sinh lý và hoạt động một số vấn đề chính:

- Giảm bớt lượng, nhất là chất bột (gạo, ngô, khoai, sắn...) vì nhu cầu tiêu hao năng lượng do hoạt động thể lực giảm và khả năng tiêu hóa hạn chế. Theo một số nghiên cứu thì nên giảm còn khoảng 3/4 lúc trung niên nghĩa là 200-250g chất bột mỗi ngày. Giảm chất bột còn có tác dụng giảm béo khi tuổi già (béo do tăng tích trữ mỡ và nước

làm cơ thể trở nên nặng nề và là một yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch). Rau xanh các loại khoảng 500g/ngày, quả chín 100g/ngày.

- Cân đối chất đạm động vật (thịt, cá, tôm, cua, trứng...) và đạm thực vật (đậu, đỗ, nấm...), NCT nên ăn đạm thực vật vì dễ tiêu hóa hơn, nhưng không thể thiếu đạm động vật, cá là thức ăn tốt với NCT, trứng nhiều chất nhưng không được ăn nhiều.

- Hàng ngày uống đủ nước theo nhu cầu (1,5-2 lít) bao gồm sữa bò, sữa đậu nành, nước sạch. Người cao tuổi cần sữa vì dễ tiêu hóa, đủ chất và có nhiều canxi (Ca) (người già hay bị loãng xương). Tốt nhất mỗi ngày 1 cốc sữa bò 150ml và 1 cốc sữa đậu nành 150ml (nếu có điều kiện). Nếu bị bệnh đái tháo đường thì phải uống sữa không đường. Nước chè xanh tốt nhất trong các loại nước uống (chú ý rửa sạch để phòng thuốc trừ sâu).

- Hạn chế ăn chất ngọt và mặn. Chất ngọt (bánh, kẹo, đường) tăng mỡ và đường huyết, muối là yếu tố nguy cơ tăng huyết áp.

- Ăn nhiều các loại quả để đủ sinh tố, nguyên tố vi lượng và chất xơ.

Tóm lại, việc ăn uống của NCT nên chú ý:

** Mỗi bữa nên ăn 75-80% khả năng (không quá no), nếu có điều kiện nên chia làm nhiều bữa (4-5*

bữa), nhiều rau quả, ăn ít mặn, ít ngọt.

* Uống đủ nước sạch, không nghiện bia rượu (có thể uống ít bia rượu bảo đảm chất lượng).

* Một số thực phẩm có tác dụng tốt đối với NCT như: cá, thịt nạc, sữa, đậu phụ, trứng, tôm, cua, rau xanh, dền đỏ, cà rốt, gấc, cà chua, đu đủ, cam, chuối, đu đủ...

* Ăn gạo lứt (gạo xay) với muối vừng đen rất tốt, nhưng phải là gạo tốt và nhai kỹ. Mọc nhĩ đen cũng là món ăn tốt đối với NCT (mỗi ngày 5-10g).

* Ăn uống cần phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng, cần bổ sung các chất cần thiết (vitamin và nguyên tố vi lượng), phù hợp với khả năng tiêu hóa và hấp thu. Ăn thiếu và thừa đều không đúng và có thể gây hại. Người có bệnh chú ý tiết chế ăn uống theo yêu cầu.

Ta nên tham khảo một số danh ngôn và ngạn ngữ về ăn uống ta nên tham khảo:

- Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn.

- Hoạ tùng khẩu xuất, bệnh tùng khẩu nhập (hoạ có thể theo miệng ra, bệnh có thể theo miệng vào).

- Có câu tham thực cực thân

Bệnh tùng khẩu nhập ta cần phải kiêng

Muốn cho phủ tạng được yên

Bớt ăn mấy miếng, nhịn thêm hơn đau.

- Chết vì bội thực cũng nhiều

Ngờ đâu lại có người nghèo chết no!

- *Rượu là kẻ phản bội: thoát tiên nó là bạn, sau đó nó là thù.*

3. Không để tăng cân nhiều

Người cao tuổi tăng cân nhanh là một biểu hiện không tốt, vì đó là nguy cơ của bệnh béo phì và tim mạch. Người ta ví số cân thừa mà NCT phải mang chẳng khác gì tuổi già sức yếu mà phải cõng thêm 1 ba lô chứa nước và mỡ – một gánh nặng vô tích sự. Béo phì thường là nguy cơ của xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường...

Công thức để tính cân nặng hợp lý của người có nhiều cách, thông thường là tính theo chỉ số khối cơ thể (BMI: Body Mass Index) của Tổ chức Y tế thế giới:

$$\text{CSK (BMI)} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{[\text{Chiều cao (m)}]^2}$$

Bình thường: - Nam: 20,1 đến 25
- Nữ: 18,7 đến 23,6

Thấp hơn là gầy. Cao hơn là béo.

Ví dụ: Một người nam cao 1m60, nặng 56kg thì:

$$\text{BMI} = \frac{56}{1,6^2} = \frac{56}{2,56} = 21,8 \text{ kg (bình thường)}$$

Nếu thừa cân có thể khắc phục bằng:

+ Điều chỉnh mức ăn: giảm bột, đường, mỡ, tăng rau và quả.

- + Mỗi tuần nên nhịn hoặc ăn nhẹ 1-2 bữa (cháo).
- + Tăng vận động thân thể một cách hợp lý.
- + Thận trọng khi dùng các thuốc giảm cân.

4. Ảnh hưởng của môi trường sống

"Môi trường sinh ra và nuôi sống con người, nhưng cũng có thể bức tử con người khi con người phá hoại nó hoặc không thích ứng được với nó". Môi trường bao gồm tự nhiên (thời tiết, khí hậu, không khí, nước, vi khuẩn, bụi, bức xạ...) và xã hội (quan niệm và các mối quan hệ).

Để có môi trường sống tốt thì điều cơ bản là phải nâng cao trách nhiệm của mỗi người, phải tự chăm lo, đồng thời phải tự rèn luyện bản thân, tăng khả năng thích nghi đối với biến động của môi trường. Quý trọng, giữ gìn và gắn gũi với thiên nhiên là một lối sống tốt đẹp, vì thiên nhiên là nguồn sức khỏe vô tận. Biết chăm lo môi trường nhỏ của gia đình: gọn, sạch, đẹp, có văn hóa, là tổ ấm của mỗi thành viên và nơi nương tựa tin cậy của tuổi già.

Các vấn đề trên đây đều có liên quan trực tiếp hay gián tiếp đến sức khỏe. Phép dưỡng sinh phương Đông có ý nghĩa và nội dung phong phú về nhiều mặt, đó là tự rèn luyện con người về nhân đức, ăn uống, sinh hoạt, tập luyện thân thể và hòa đồng với thiên nhiên, trong đó luyện tập là một phần quan trọng.

V. GIỚI THIỆU MỘT PHƯƠNG PHÁP TẬP DƯỠNG SINH ĐÃ NGHIÊN CỨU

(Phương pháp tập dưỡng sinh Dương Xuân Đạm)

Đối với NCT, phương pháp tập luyện cần giản đơn, dễ học, không mất quá nhiều thời gian để thực hiện được thường xuyên. Để nhiều người ứng dụng được, phương pháp phải dễ dàng tự điều chỉnh cho phù hợp với từng người, từng buổi tập. Phương pháp dưới đây đã được nghiên cứu ở những nhóm người cao tuổi trong nhiều năm và đã được nghiệm thu đánh giá về mặt khoa học, hiện đang được nhiều người áp dụng có hiệu quả.

Ví dụ: Về kết quả ở một nhóm 160 người ở lứa tuổi 60 - 80, tập luyện đều trong 3 năm được theo dõi, có diễn biến trên một số chỉ tiêu chính.

<i>Chỉ tiêu chính</i>	<i>Trước khi tập</i>	<i>Sau 3 năm tập</i>	<i>Kết quả</i>
Sức cơ tay (kg)	19,36	23,71	Tăng
Cân nặng (kg)	46,50	48,20	Tăng
Mạch (lần/phút)	78,80	69,80	Giảm
HA tối đa (mmHg)	134,20	126,10	Giảm
HA tối thiểu (mmHg)	84,70	77,10	Giảm
Nhịp thở (lần/phút)	22,33	14,56	Giảm

Dung tích sống (ml)	2.117,60	2.451,00	Tăng
Khí lưu thông (ml)	237	393	Tăng
Tỷ số Tiffeneau (%)	72	74	Tăng
Chỉ số khó thở (%)	24	16	Giảm
PO ₂ máu (mmHg)	69,70	82,20	Tăng
PCO ₂ máu (mmHg)	41,20	39,20	Giảm
Bão hòa O ₂ máu (mmHg)	91,70	95,59	Tăng
Cholesterol (mmol/l)	5,62	4,61	Giảm
Lipit máu (g/l)	10,44	9,63	Giảm
Triglycerid (mmol/l)	1,27	1,05	Giảm

Ngoài ra:

- Lưu huyết não đồ có chuyển biến tốt rõ trên các thông số biểu hiện cung cấp máu khá hơn.
- Điện não, điện tim đều có chuyển biến tốt hơn.
- Các bệnh mãn tính giảm tái phát, số lần phải đi khám bệnh và nằm viện giảm khá nhiều tuy tuổi cao hơn, do đó, việc dùng thuốc giảm được nhiều, sức khỏe được tăng loại ở 80% số người tập.

1. LUYỆN TẬP KẾT HỢP THỞ Ở TƯ THẾ NẪM (H1 - H12)

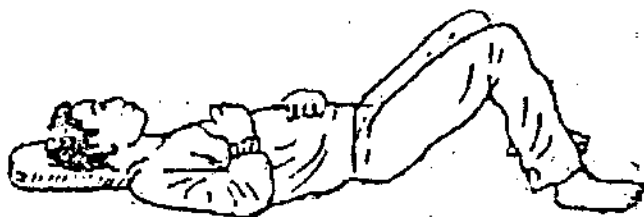
Nằm ngửa, tay chân duỗi thẳng, thoải mái. Đầu kê gối cao hay thấp tùy ý thích, mặc quần áo mỏng, nhẹ. Có thể tập trong phòng, ngay tại giường ngủ hoặc ngoài trời, nếu điều kiện khí hậu cho phép.

Chú thích: (+) là khi hít vào, (-) là khi thở ra.

Động tác 1

Luyện thở tĩnh (H1, H2)

Nằm ngửa, hai mắt nhắm, tập trung chú ý vào việc thở đúng, hai chân gấp để cơ bụng giãn mềm, tay phải để trên ngực, tay trái để trên bụng để kiểm tra độ thở.



H1 (+)

Hít vào từ từ, vừa phải (không quá sức) qua mũi, đồng thời giãn nở lồng ngực và phình bụng lên, tạo điều kiện cho cơ hoành hạ được thấp nhất, như vậy tăng diện hô hấp ở phổi.



H2 (-)

Sau khi hít vào vừa đủ thì chuyển sang thở ra qua miệng hoặc mũi, thở chậm và cố thở ra hết bằng cách thu hẹp lồng ngực và thót bụng lại, như vậy sẽ tổng được lượng khí cần ra mức tối đa do phổi được thu nhỏ lại. Thì thở ra thường dài hơn thì hít vào.

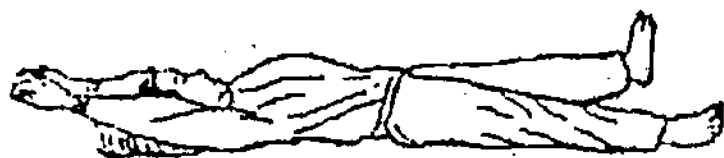
Thở nhịp nhàng tự nhiên, từ 3 lần tăng dần lên 5 - 7 lần để tạo thành thói quen, thở đúng và giảm dần nhịp thở trước đây do thở nông và thở nhanh. Sau luyện thở có cảm giác thoải mái, dễ chịu, đỡ mệt mỏi.

Thở đúng như trên còn có tác dụng xoa bóp nhẹ nhàng các cơ quan nội tạng trong lồng ngực và ổ bụng (đặc biệt là tim, gan, ruột) do sự thay đổi áp suất và dịch chuyển các cơ quan trong đó tạo nên, cơ hoành có vai trò quan trọng.

Động tác 2

Thở kết hợp dang chân tay (H3-H4)

Nằm ngửa thoải mái, hai chân và hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp.



H3 (+)

Hít vào từ từ (không cố sức) đồng thời giãn

nở lồng ngực, phình bụng ra, đưa 2 tay lên đầu và dẹt 2 chân.

Thở ra từ từ và cố sức, đồng thời thu hẹp lồng ngực, thót bụng và khép chân tay về vị trí cũ.



H4 (-)

Thực hiện nhịp nhàng 3-5 lần, tự điều chỉnh mức độ bằng số lần tập cho phù hợp với tình hình sức khỏe.

Động tác 3

Thở kết hợp nâng mông (H5, H6)

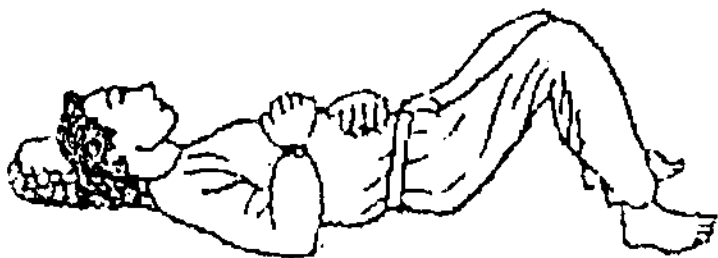
Nằm ngửa, hai chân hơi gấp và hơi dẹt, hai tay duỗi thẳng, bàn tay sấp, ngón tay gần chạm gót chân.

Hít vào đồng thời giãn nở lồng ngực, cổ hơi uốn ngửa, bụng phình, tỳ vào hai tay và hai bàn chân từ từ nâng mông lên cách mặt giường 20-40 cm, cột sống ngực và thắt lưng uốn.

Thở ra cố sức, đồng thời hạ dần mông xuống như cũ, cột sống cổ và thắt lưng hơi thấp, thu hẹp lồng ngực, bụng thót. Sau đó thả lỏng cơ, thở bình thường 2-3 nhịp, rồi tiếp tục động tác hít vào như



H5 (+)



H6 (-)

trên 3-5 lần. Có thể tự điều chỉnh nâng mông cao hay thấp tùy khả năng.

Động tác này ngoài thở, vận động cột sống, và cơ toàn thân, thì còn là một biện pháp điều hoà lưu thông máu các cơ quan ở ổ bụng, tim, não... (luân chuyển khí huyết).

Động tác 4

Thở kết hợp gập đùi (H7, H8)

Nằm ngửa, hai tay và hai chân duỗi tự nhiên.

Hít vào từ từ, đồng thời dang ngang 2 tay, giãn nở lồng ngực, phình bụng, cột sống ngực và thắt lưng hơi uốn.

• (±)



H7 (+)

Thở ra cố sức, đồng thời hạ hai tay xuống hai bên thân, thu hẹp lồng ngực, thót bụng, gấp hai đầu gối và háng, dùng hai tay kéo hai chân ép sát vào bụng để thở ra tối đa, cột sống cong, đầu hơi nhấc khỏi gối.

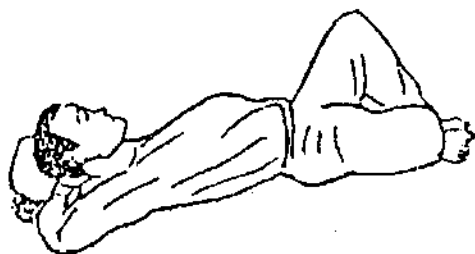


H8 (-)

Sau đó duỗi thẳng hai chân về vị trí cũ, thả lỏng các cơ, thở bình thường 2-3 nhịp rồi tiếp tục làm như trên, tập 3-5 lần.

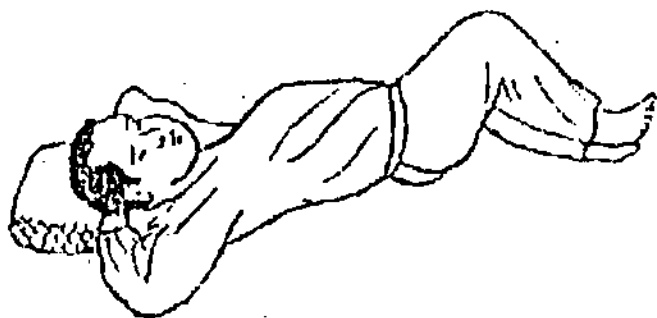
Động tác 5
Thở kết hợp vận mình (H9, H10)

Nằm ngửa, hai bàn tay gối dưới đầu, hai chân gấp, gót chân gần sát mông, hai chân sát nhau.



H9 (+)

Hít vào từ từ, đồng thời giãn nở lồng ngực, phình bụng, dãn hai đùi tới mức tối đa, cột sống ngực và thắt lưng hơi uốn.



H10 (-)

Thở ra cố sức, đồng thời thu hẹp lồng ngực, thót bụng, khép hai đùi và hai tay, đầu và tay về một bên, còn hai đùi quay về bên kia (vận mình). Có cảm giác căng các cơ lưng, đùi và cổ một cách dễ chịu.

Sau đó trở về tư thế cũ, thả lỏng các cơ, thở bình thường 2-3 nhịp, rồi tiếp tục vận mình về phía ngược lại 3-5 lần. Động tác này ngoài thở còn để vận động toàn thân với khối lượng nhiều cho nên phải tùy tình trạng sức khỏe và bệnh tật mà điều chỉnh cho hợp lý.

Động tác 6 **Hồi tỉnh (H11, H12)**

Nằm ngửa, duỗi chân tay thoải mái, thở tự nhiên, đồng thời hai tay đưa lên hạ xuống một cách nhịp nhàng. Tay dang rộng dần như đôi cánh chim bay, làm 3-5 lần.



H11 (+)

Sau đó nằm nghỉ và thả lỏng các cơ khớp (thư giãn) trong 5 phút.



H12 (-)

2. LUYỆN TẬP KẾT HỢP THỞ Ở TƯ THẾ ĐỨNG (H13-H24)

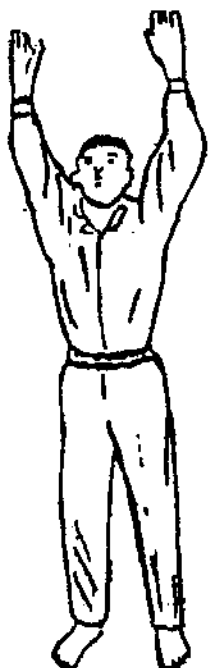
Cần một khoảng đất rộng 1m^2 , thoáng và không khí trong sạch, tránh nơi gió lùa, nhất là ở ngoài trời và nên đứng chân tiếp đất (không đi giày, dép nếu thời tiết không lạnh) để thêm tác dụng điều hoà điện thế của cơ thể.

Đứng thẳng người, hai tay buông thõng hai bên tự nhiên, hai bàn chân dang rộng bằng vai, hai bàn chân áp sát mặt đất vững chãi, thoải mái.

Động tác 1

Thở gập người (H13, H14)

Hít vào từ từ, đồng thời đưa hai tay lên đầu và ngả người ra sau (ngả vừa phải, tùy theo khả năng), ngực giãn



H13 (+)



H14 (-)

nở, bụng phình tự nhiên, không lên gân.

Thở ra từ từ, đồng thời cúi thấp người về phía trước, chân không gập gối, buông thõng hai tay và đu đưa tự nhiên, thót bụng lại và cố thở ra tối đa.

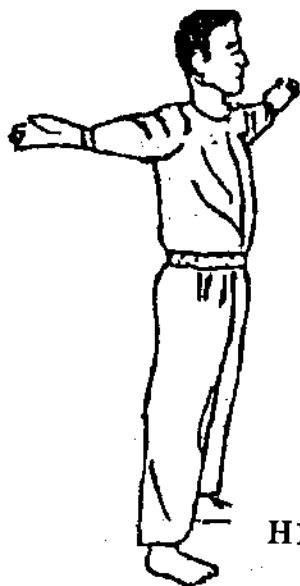
Khi thở ra hết lại tiếp tục hít vào như trên, làm chậm rãi, tùy theo khả năng 3-5 lần.

Động tác 2: Thở ngồi cúi (H15, H16)

Tư thế đứng như trên.

Hít vào từ từ, đồng thời dang ngang hai tay, ngực giãn nở, bụng phình to và hơi ngả người ra phía sau.

Thở ra từ từ, đồng thời hai tay ép vào bụng, hơi cúi người về phía trước và từ từ ngồi xuống, đầu cúi để giúp



H15 (+)



H16 (-)

thở ra tối đa, chú ý không nhón chân.

Hết thì thở ra, lại từ từ đứng lên, nghỉ 1-2 nhịp thở bình thường, rồi tiếp tục làm như trên 3-5 lần.

Động tác này vừa tạo thuận lợi cho thở, vừa vận động cột sống, các cơ ở thân và đặc biệt ở hai chân.

Người quá béo và bụng to làm động tác này khó khăn, có thể bị ngã ra phía sau, cho nên phải tập dần dần, mỗi ngày thấp

hơn một chút. Động tác này còn có tác dụng tốt với các cơ quan trong ổ bụng và tiết niệu, sinh dục.

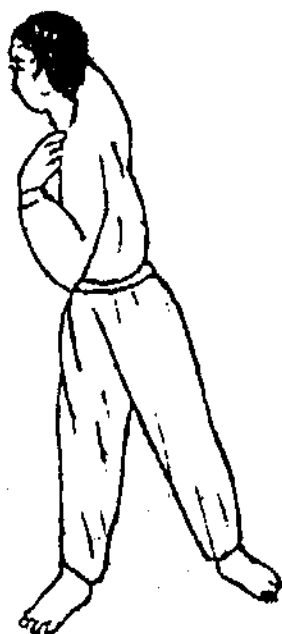
Động tác 3 **Thở quay vai (H17, H18)**

Đứng tự nhiên mềm mại, hai bàn tay để lên vai. Thở chậm rãi, vừa quay khớp vai vừa nghiêng người về từng bên, một tay đưa lên, một tay đưa xuống uyển chuyển, vừa kết hợp thở nhẹ nhàng. Chú ý không nín thở, không lên gân và để cột sống di chuyển tự nhiên theo tay.

Động tác này tạo thuận lợi cho cử động lồng ngực từng bên, vận động:



H17



H18

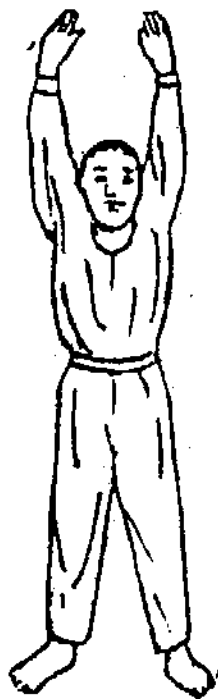
các khớp vai, các cơ ngực và các đốt sống cổ, giúp cho tuần hoàn não và dự phòng đau khớp vai. Mỗi bên làm 3 - 5 lần.

Động tác 4

Thở quay người (H19, H20)

Đứng thẳng tự nhiên.

Hít vào từ từ, đồng thời đưa thẳng hai tay lên đầu, ngực nở và bụng phình to.



H19 (+)



H20 (-)

Thở ra đồng thời từ từ cúi xuống, quay vòng thân người cùng với hai tay vòng quanh người rồi đưa lên.

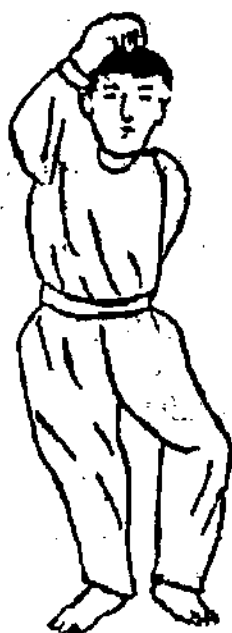
Động tác này giúp tăng hô hấp từng bên phổi, vừa vận động các cơ bụng và giúp cho sự luân chuyển máu giữa các cơ quan trong ổ bụng và đầu.

Những người bụng to và có bệnh tăng huyết áp tập lúc đầu khó khăn, có thể gây chóng mặt, chỉ

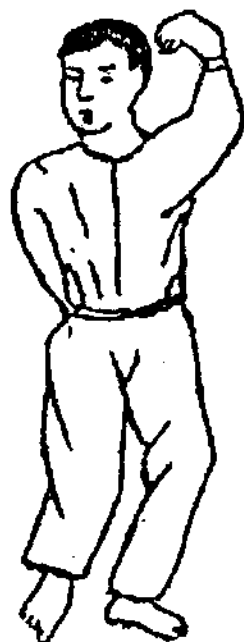
nên cúi và quay mình tùy theo khả năng rồi tăng dần. Mỗi bên tập 4-6 lần.

Động tác 5

Thở nhún người vung vẩy tay như vòi con voi (kiểu nhu quyền) (H21, 22).



H21



H22

Đứng thẳng tự nhiên.

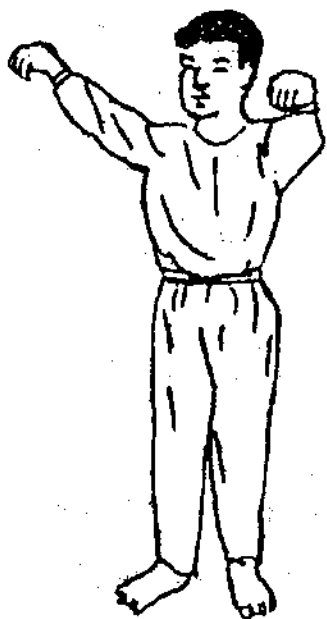
Thở sâu và chậm, đồng thời nhún người, kết hợp đưa tay lên xuống nhịp nhàng, uyển chuyển,

vừa như múa vừa như đi tại chỗ, hai tay vung vẩy như vôi con voi.

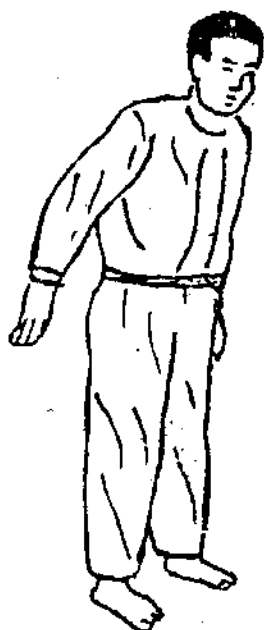
Động tác này vừa kết hợp thở, vừa vận động toàn thân theo kiểu mềm dẻo, chống quá trình xơ hoá của tuổi già.

Làm chậm rãi 5-10 lần.

Động tác 6: Hồi tỉnh (H23, H24)



H23 (+)



H24 (-)

Đứng tự nhiên, thả lỏng các cơ bắp.

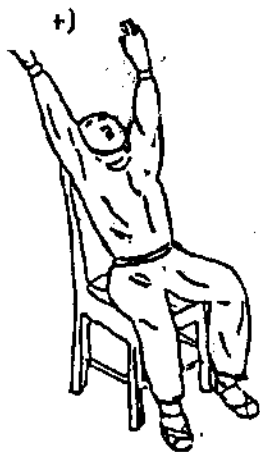
Hít vào đồng thời đưa hai tay ra trước. Thở ra đồng thời đưa hai tay ra sau.

Thở chậm, nhịp nhàng và tự nhiên 5-6 lần.

3. LUYỆN TẬP KẾT HỢP THỞ Ở TƯ THẾ NGỒI (H25-H35)

Ngồi trên ghế có tựa lưng, có độ cao vừa phải để hai bàn chân và đầu gối tạo thành một góc khoảng 90 độ, cả hai bàn chân đặt trên nền và cách nhau khoảng 20-30cm, lưng tựa vào ghế (thế ngồi vững vàng, thoải mái). Nếu điều kiện cho phép nên ngồi tập ngoài trời, nơi thoáng mát, sạch, tránh gió lùa.

Động tác 1: Thở gập thân (H25, H26)



H25 (+)



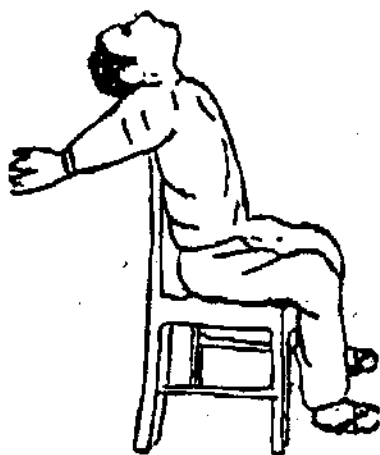
H26 (-)

Ngồi trên ghế hai bàn tay để trên đùi.

Hít vào từ từ (không cố sức), đồng thời uốn cổ và lưng ra sau, hai tay đưa thẳng lên đầu, bàn tay ngửa, hai chân để yên, giãn nở lồng ngực, thở ra đồng thời thót bụng gập người dần về phía trước, tựa vào hai chân, đầu cúi gập tối đa.

Khi thở ra hết thì ngồi lại tư thế cũ, tiếp tục thực hiện động tác này từ 3 - 5 lần.

Động tác 2: Thở gập đùi (H27, H28)



H27 (+)



H28 (-)

Ngồi như trên, hai bàn tay để trên đùi.

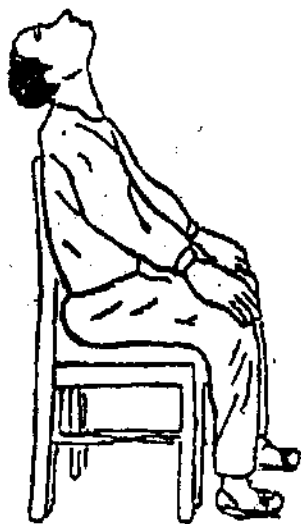
Hít vào từ từ, đồng thời lưng hơi uốn ra sau, đưa hai tay ngang hai bên, giãn nở ngực, phình bụng.

Thở ra cố sức, đồng thời lưng hơi gập về phía trước, hạ tay xuống, thu hẹp ngực, thót bụng, co một chân lên tới mức bàn chân ngang mặt ghế ngồi, đưa hai tay ôm gối và kéo chân ép vào bụng để tăng thở ra.

Động tác này có tác dụng tập khớp háng, gối, cột sống, nên khi làm thấy căng các cơ đùi và mông một cách dễ chịu.

Sau khi thở ra, đưa chân về tư thế cũ để tiếp tục động tác (đổi chân), tập từ 2-4 lần mỗi bên.

Động tác 3: Tập đầu và thư giãn (H29, H30)



H29



H30

Ngồi trên ghế, lưng thẳng, mắt nhắm, tập trung sự chú ý vào động tác, thở đều và êm một cách tự nhiên, làm động tác chậm.

Gập và ngửa cổ tới mức tối đa theo khả năng.

Nghiêng đầu sang phải và trái.

Quay đầu sang phải và trái

Xoay đầu vòng từ trái sang phải và ngược lại.

Các động tác trên tập 3-5 lần.

Ngồi tựa lưng vào ghế thật thoải mái, thả lỏng toàn bộ các cơ, nét mặt bình thản, mắt nhắm, buông lỏng cánh tay một cách tự nhiên, mềm mại và du đưa nhịp nhàng.

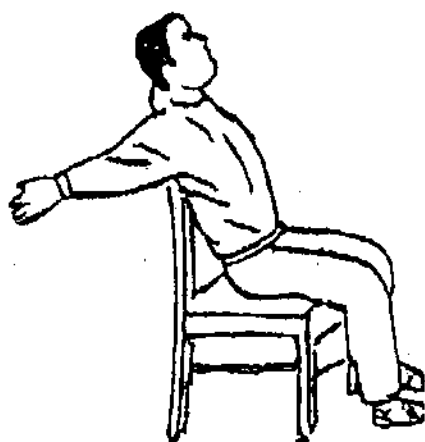
Động tác 4

Luyện thở vận thân (H31, H32)

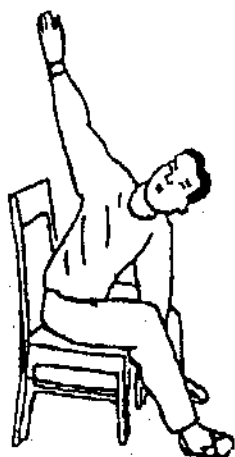
Ngồi như trên, hít vào từ từ, đồng thời hơi uốn lưng, hai tay dang ngang, giãn nở ngực, phình bụng.

Thở ra cố sức, đồng thời thu hẹp ngực, thót bụng, từ từ cúi người, tay trái nắm cổ chân phải, tay phải giơ thẳng và vận người, quay đầu nhìn bàn tay phải.

Trở lại tư thế ngồi như lúc đầu, đặt hai tay xuống đùi, thả lỏng cơ trong 2-3 nhịp thở bình thường, rồi tiếp tục làm lại lần 2, nhưng vận người về phía bên kia, mỗi bên tập từ 2-4 lần.



H31 (+)



H32 (-)

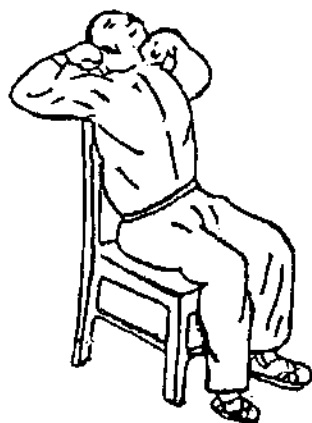
Động tác này vừa kết hợp tập thở, vừa tạo điều kiện làm lưu thông máu ở não và vận động các đốt sống thắt lưng, vì vậy lúc đầu có thể hơi khó chịu, sau sẽ quen dần và có hiệu quả tập thẳng bằng cơ quan ốc tai, tiền đình.

Động tác 5

Luyện thở quay vai (H33, H34)

Ngồi như trên, hai bàn tay để lên vai, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng.

Hít vào từ từ, đồng thời giãn nở ngực, phình bụng, đưa hai cùi tay từ dưới lên trên vai và ra sau tới mức tối đa.



H33 (+)



H34 (-)

Thở ra đồng thời thu hẹp ngực, thót bụng, đưa hai cùi tay ra phía trước và xuống dưới, lưng hơi cúi.

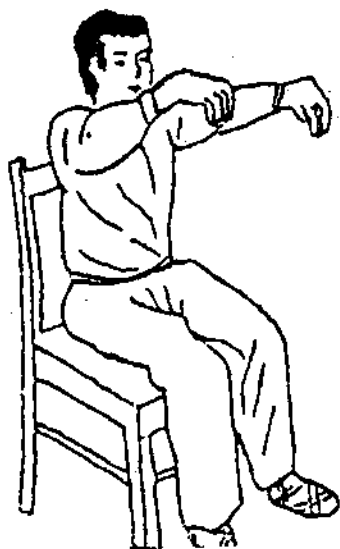
Khi đã thở ra hết, nghỉ 2-3 nhịp thở bình thường, rồi lại tiếp tục làm lần 2, nhưng hai cùi tay đưa ngược chiều với lần trước, tập từ 4-6 lần.

Động tác này ngoài việc làm tăng hô hấp ở phần phổi trên, còn để dự phòng chứng đau khớp vai ở NCT.

Động tác 6: Hồi tỉnh (H35)

Ngồi, mắt nhắm, thở tự nhiên, thoải mái.

Hai tay đưa lên hạ xuống nhịp nhàng, chậm rãi cùng nhịp thở, hai cánh tay dang rộng dần. Tập từ 4-6 lần.



H35

4. TỰ XOA BÓP, DAY HUYỆT (H36-H43)

Tự xoa bóp là một phần bổ trợ cần thiết, vừa có tác dụng tại chỗ, vừa có tác dụng với toàn thân do cơ chế phản xạ và tuần hoàn máu. Xoa bóp toàn thân rất tốt, nhưng vì tự xoa bóp nên chỉ có thể chọn một số vùng cần thiết và qua kinh nghiệm có tác dụng mà không mất thời gian quá nhiều. Về kỹ thuật xoa bóp, mạnh hay nhẹ, vùng nào cần xoa lâu là tùy theo yêu cầu. Để tự xoa bóp có hiệu quả

cần chú ý chọn tư thế nằm hoặc ngồi thoải mái, các cơ bắp giãn mềm, ở trong phòng hoặc ở ngoài trời, tránh chỗ gió lùa hoặc nóng lạnh quá, phải mặc quần áo mỏng, nhẹ, tập trung sự chú ý vào cảm giác.

a. Vùng bụng (H36)

H36



*** Vuốt bụng**

Dùng hai bàn tay áp sát vào hai bên bụng, vuốt chậm từ trên xuống và từ ngoài vào trong xuống tận xương mu, vuốt nhịp nhàng theo nhịp thở bụng (hít vào bụng phình, thở ra bụng thót).

Có thể hai tay vuốt xuống, đưa lên cùng chiều, hoặc một tay xuống một tay lên, làm từ 6-10 lần.

*** Day bụng**

Dùng hai bàn tay đè lên nhau để tăng thêm lực, vừa xoa vừa day vòng tròn, bắt đầu từ hố chậu bên phải dịch lên bờ sườn, rồi ngang sang bờ sườn trái và xuống hố chậu trái (theo hướng đi của đại tràng, hay chiều kim đồng hồ).

Khi day kết hợp thở bụng, day chậm từ 3-5 vòng (day nhiều càng tốt).

Xoa bóp bụng giúp tăng sức cơ thành bụng, tiêu dẫn lớp mỡ thừa, vừa có ảnh hưởng tốt đến hoạt động tiêu hoá, sinh dục, tiết niệu.

b. Vùng vai, cổ (H37)



* *Xoa xát vùng vai cổ*

Dùng hai lòng bàn tay xoa xát vùng gáy, vùng liên bả vai và cổ cho đến khi có cảm giác ấm và đỏ da (do giãn mao mạch).

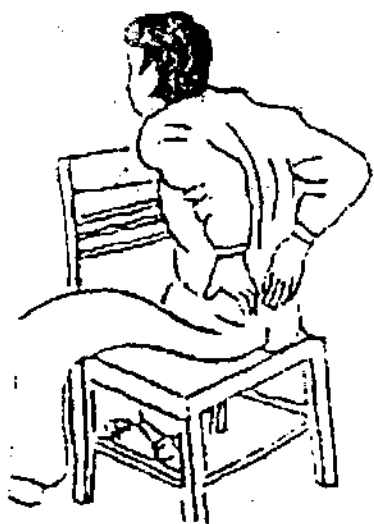
* *Day huyết vùng vai, cổ*

Dùng đầu các ngón tay day các huyết chính như *Kiên tỉnh*, *Kiên trung du*, *Đại chùy*..., day từ nhẹ rồi mạnh dần, day xoay tròn cho tới khi có cảm giác ê ẩm nhưng dễ chịu.

Vùng cổ còn gọi là vùng phản xạ "cổ áo", có các hạch thần kinh thực vật và các huyết liên quan đến hoạt động của nhiều cơ quan nội tạng cho nên xoa bóp, day huyết - có tác dụng vừa chữa bệnh, vừa phòng bệnh.

c. Vùng thắt lưng - cùng (H38)

** Xoa xát thắt lưng*



Dùng hai lòng bàn tay áp sát, xoa xát lên xuống từ vùng thắt lưng đến xương cụt cho tới lúc có cảm giác ấm.

** Day các huyết vùng thắt lưng - cùng*

Dùng các đầu ngón tay day các huyết *Thận du*, *Quan nguyên du*, *Mệnh môn*, *Bát liêu*. Day xoay tròn

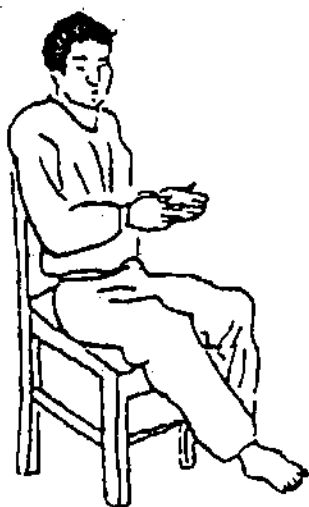
cho tới khi có cảm giác thấy hơi ê ẩm.

Vùng thắt lưng - cùng là vùng phản xạ quan trọng, có các hạch thần kinh thực vật và các huyết liên quan tới các cơ quan sinh dục, tiêu hoá...

d. Tay, chân

** Xoa xát lòng bàn tay, bàn chân (H39)*

Xát hai lòng bàn tay với nhau, xát hai lòng bàn chân với nhau, hoặc dùng bàn tay này xát bàn chân kia cho tới lúc ấm.



H39



H40

Bàn chân, bàn tay là vùng phản xạ ảnh hưởng toàn thân, đặc biệt khi bị lạnh dễ gây cảm mạo.

*** Day huyết Túc tam lý (H40)**

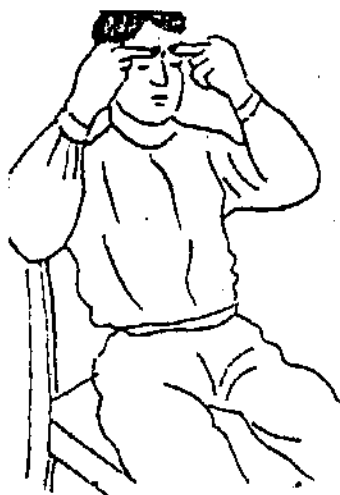
Dùng ba ngón tay 2, 3, 4 day vào huyết *Túc tam lý* ở chân cho tới lúc có cảm giá ê ẩm.

Túc tam lý là một chủ huyết có tác dụng điều hoà và bổ chung.

e. Đầu, mặt, cổ

*** Xoa sát đầu, mặt (H41)**

Dùng hai bàn tay xoa sát vùng trán, thái dương, hai bên mặt cho tới khi cảm thấy bùng bùng và ấm, da đỏ.



H41

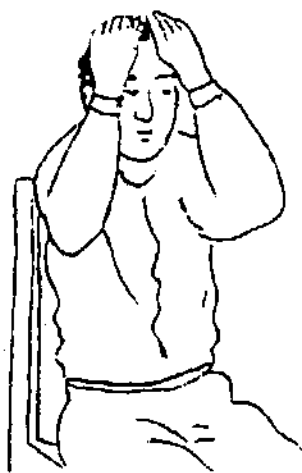
*** Day các huyết ở mắt, đầu (H42, H43)**

Day các huyết Phong trì, Ấn đường, Bách hội, Đầu duy, Toàn túc, Nghinh hương, Phù đột.

Vùng đầu, mặt là vùng phản xạ quan trọng và có nhiều huyết chính; xoa bóp đầu, mặt vừa là giữ da mịn màng, vừa là hạn chế



H42

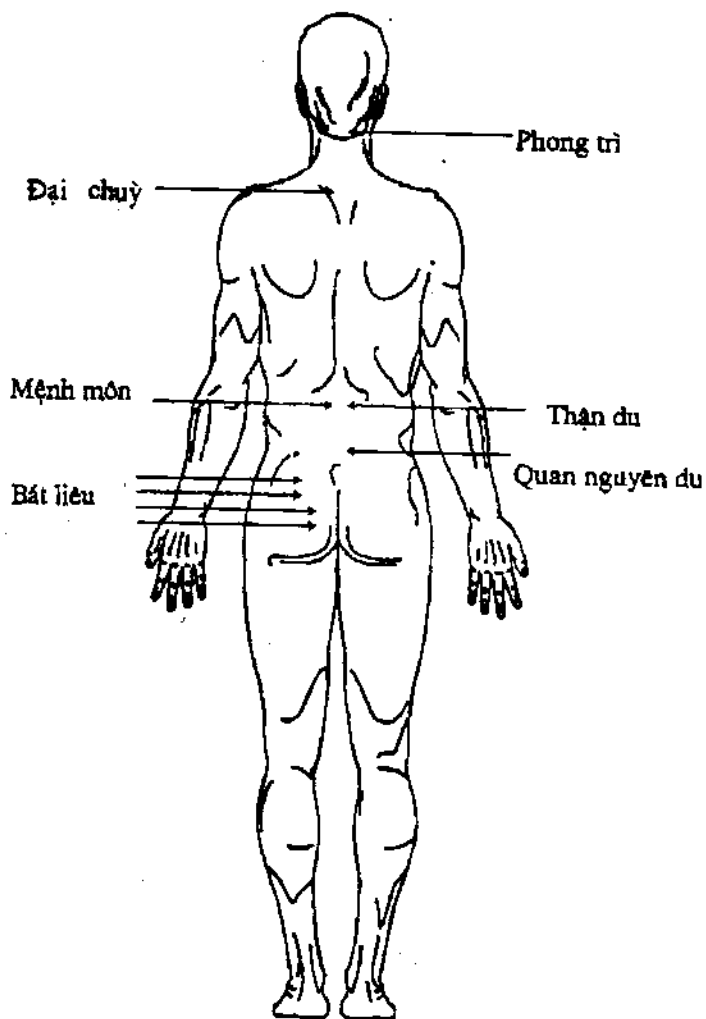


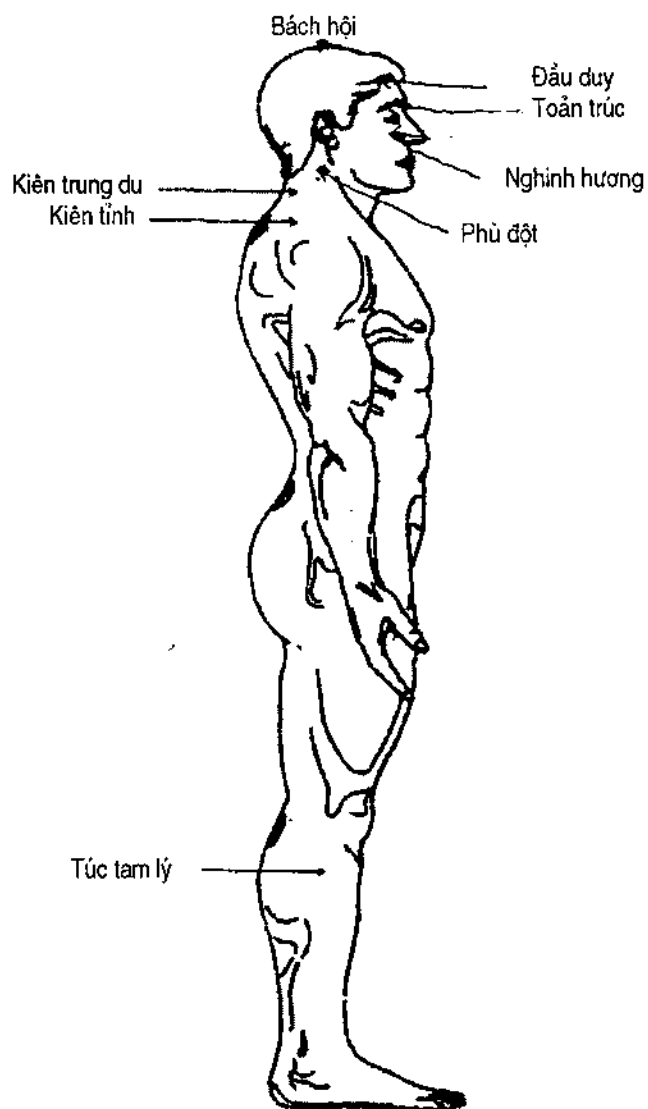
H43

các nếp nhăn, vừa có ảnh hưởng tốt đến các giác quan nghe nhìn và hoạt động của não.

Ngoài ra, có thể tiến hành các kỹ thuật tự xoa bóp bồi dưỡng các giác quan như: xoa mắt, đánh trống tai bằng lòng bàn tay, súc miệng khô, gõ hai hàm răng với nhau...

MỘT SỐ HUYỆT TRONG TỰ XOA BÓP





CHÚ THÍCH

Vị trí huyết:

- *Ấn đường*: Điểm giữa đầu trong hai cung lông mày.
- *Toàn trúc*: Chỗ lõm đầu trong lông mày.
- *Nghinh hương*: Từ chân cánh mũi đo ra ngoài 4/10 thốn, trên rãnh mũi - má.
- *Bách hội*: Đỉnh đầu, nơi gặp nhau của 2 đường nối đỉnh tai và đường giữa sống mũi tới ụ cằm.
- *Túc tam lý*: Từ chỗ lõm dưới ngoài xương bánh chè đo xuống 3 thốn, ngoài mào chày 1 khoát ngón tay trở.
- *Kiên tỉnh*: Huyệt trên cơ thang, giữa đường từ đốt sống cổ 7 và lưng 1 đến móm cùng vai đòn.
- *Kiên trung du* (xem hình vẽ)
- *Đại chuỳ*: Lõm giữa đốt sống cổ 7 và lưng 1.
- *Quan nguyên du* (xem hình vẽ).
- *Thận du*: Từ giữa đốt sống thắt lưng 2 và 3 đo ngang ra 1,5 thốn.
- *Mệnh môn*: Lõm giữa liên đốt sống thắt lưng 2 và 3.
- *Phong trì*: Từ xương chẩm cổ 1 đo ngang ra 2 thốn, ở chỗ lõm ngoài cơ thang, sau cơ ức đòn chũm.
- *Bát liêu* (xem hình vẽ).

Đơn vị đo:

- *1 thốn*: Là khoảng cách giữa 2 nếp gấp đốt thứ 2 của ngón giữa khi co đầu ngón tay giữa tiếp nối đầu ngón tay cái thành một vòng tròn.
- *1 khoát*: Là khoảng cách bề ngang của ngón tay nơi tiếp giáp giữa đốt 1 và đốt 2.

MỤC LỤC

*	Lời giới thiệu	5
*	Lời nói đầu	7
I.	Đặt vấn đề	9
II.	Quá trình lão hoá và sức khoẻ	13
III.	Tập luyện đối với người cao tuổi	19
IV.	Những vấn đề liên quan đến luyện tập của NCT	28
V.	Giới thiệu một phương pháp tập dưỡng sinh đã nghiên cứu	35
	1. Luyện tập kết hợp thở ở tư thế nằm	36
	2. Luyện tập kết hợp thở ở tư thế đứng	44
	3. Luyện tập kết hợp thở ở tư thế ngồi	51
	4. Tự xoa bóp, day huyệt	57

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

LUYỆN TẬP DƯỠNG SINH VÀ SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI

PGS. TS DƯƠNG XUÂN ĐẠM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VŨ AN CHƯƠNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập:

BÙI XUÂN MỸ

Vì tính:

NGỌC HUYỀN

Bìa:

NGUYỄN TRỌNG KIÊN

Sửa bản in:

TRƯỜNG TÂN

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm tại Xí nghiệp IN SAVINA
Giấy phép xuất bản số: 1564-XB-QLXB/43-VHTT cấp ngày 17/2/2004
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2004.

LUYỆN TẬP
& DƯỠNG SINH

Sức khỏe
NGƯỜI
CAO
TUỔI



luyện tập dưỡng sinh và sức

