

Tôi th y bài này hay quá, nh t là t p th d c vào bu i sáng không t t, nên t p vào bu i chi u t t h n 9 đ u ng i cao tu i nên tránh Con ng i khi v già, các b ph n trong c th đ u lão hóa, y u đi. M t s đ u sau đây luôn n ch a nh ng hi m h a b t ng mà ng i cao tu i c n ph i l u tâm đ phòng. Không nên t p luy n vào lúc sáng s m Ta

v n có quan ni m cho r ng t p luy n vào bu i sáng là t t vì không khí trong lành. Đ u đó không đúng. Vì t 4-6 gi sáng theo quy lu t c a đ ng h sinh h c c a ng i già thân nhi t đang cao, huy t áp tăng, th n th ng tuy n t cũng cao g p 4 l n bu i t i, n u v n đ ng m nh, ch y ho c đi b nhi u g p gió l nh, tim d ng ng đ p. Đã có không ít c đ b bu i sáng s m v ra m hôi, t m xong huy t áp tăng đ t ng t, đ t m ch máu não, đ t qu luôn. T t nh t là nên t p vào chi u t i, tuy không khí không đ c thanh s ch nh sáng s m nh ng an toàn h n nhi u.

Đang ng không nên tr d y v i vàng

Th n kinh ng i già th ng ch m ch p. Lúc ng mu n d y đi ti u ho c có ai g i đang t th n m mà tr d y ngay, đi l i luôn d làm huy t áp tăng đ t ng t, d d n đ n đ t m ch máu não. Vì v y, đang ng khi có vi c c n d y ph i t t theo 3 b c, m i b c kho ng n a phút. B c 1 khi t nh gi c h y nh m m t l i n m thêm n a phút. B c 2, ng i d y t i gi ng n a phút xoa tay, xoa chân. B c 3, cho hai chân ch m đ t ho c ch m n n nhà n a phút r i m i đ ng d y đi. Ng i cao tu i nên t p th d c vào bu i chi u. Không nên ngoái đ u m t cách đ t ng t Ng i già m ch máu th ng x c ng, thành m ch dày h p và đàn h i kém. N u đ t nhiên quay ngo t đ u v phía sau, m ch máu c b chèn ép, đ ng m ch v n đã h p b chèn ép l i càng h p h n c ng thêm th n kinh giao c m b kích thích m nh làm m ch máu co l i, máu l u thông ch m làm não thi u máu c c b , thi u ôxy nên b choáng, hoa m t, chóng m t, có ng i đã b ngã. V y đang đ ng ho c đang đi có ai g i t phía sau, ch có quay ngo t đ u l i ngay mà nên quay ch m ch m. T t nh t là xoay c ng i l i, tránh ch quay đ u.

Không nên đ ng co m t chân đ m c qu n

X ng c a ng i già th ng b x p do thi u canxi. N u không b x p thì x ng cũng giòn. Khi m c qu n mà đ ng co chân đ x t ng chân vào ng qu n d b ngã do m t thẳng b ng ho c do v ng vào qu n. Ng i cao tu i đã ngã thì d g y x ng, d p x ng. Khi m c qu n t t nh t là nên ng i trên gh ho c trên gi ng. Trong nhà t m n u không có ch ng i thì ph i d a mông vào m t bên t ng đ gi thẳng b ng cho kh i ngã. Nhi u ng i b ngã g y x ng ng chân, d p x ng ch u vì đ ng co chân m c qu n.

Không nên quá ng a c v phía sau

Có l n m t ông già đã v h u c nh nhà tôi, s c kh e t t, khi ăn t i xong ng i ngh trên gh t a có l do m i c nên ông đã ng a c v phía sau h i quá nên b x u luôn. Khi con cháu bi t thì n a ng i bên ph i c a ông đã b li t, n c mũi n c dãi ch y r òng r òng và không nói đ c n a, ph i đ a ngay vào vi n. Tr ng h p này là do g n m ch máu n i c có nhi u đ t x ng, bình th ng gi a các đ t có ch t nh n bôi tr n nh ng v già ch t bôi tr n kém đi, các đ t x ng tr nên s c c nh. Khi ng a c ra phía sau quá gi i h n cho phép, ph n x ng s c c nh đó làm t n th ng đ n m ch máu, h n ch l ng máu đ a lên não g y ra thi u máu não làm ng t x u.

Vì vậy, ngồi i già khi ngồi i ghế t a không nên ngồi a c quá m c v phía sau.

Không nên thắt dây l ng quá ch t

Vùng b ng quanh dây l ng là n i g n d dày, ru t non, ru t già, tr c tràng và h u môn. Dây l ng mà thắt ch t quá s chèn ép các m ch máu b ng, c n tr máu l u thông, đ n tr c tràng g n h u môn có th d b lòi ra ngoài khi đi đ i ti n mà ta th ng g i là lòi dom. Dây l ng thắt ch t, d dày, ru t non luôn tr ng thái ch u s c ép nh h ng x u đ n tiêu hóa. Vì vậy, không nên thắt ch t dây l ng và t t nh t là dùng dây đeo qu n qua vai, ti ng Pháp g i là Bretel (b r ten). Bình th ng nhà ch nên m c qu n ng l ng chun không nên m c qu n âu c ph i th t dây l ng làm b ng luôn b gò bó.

Khi đi đ i ti n không nên r n quá m c

Táo bón là hi n t ng th ng g p ng i già. Tâm lý khi đi đ i ti n không ai mu n lâu trong nhà v sinh nên th ng mu n r ng m nh đ đi cho nhanh nh ng n u r n quá s c, m t mũi đ gay r t nguy hi m. Các kh o nghi m v y h c đã cho bi t khi r n m nh d giãn tĩnh m ch h u môn gây ch y máu nh ng đi u quan tr ng h n là huyết áp s tăng có th đ n t i tai bi n m ch máu não và nh i máu c tim. Đ đ ph i r n khi đi ngoài, ng i già c n ăn nhi u rau qu , chu i, khoai, u ng nhi u n c đ ch ng táo bón.

Không nên nói nhanh, nói nhi u

M t s nhà khoa h c M phát hi n khi ta nói chuy n bình th ng dù ch là chuy n vui nh nhàn, các t bào trong c th v n ch u tác đ ng và nh h ng t i huyết áp. Th nghi m khoa h c v i 100 ng i m i ng i đ c 2 trang tài li u v i t c đ nhanh ch m khác nhau. K t qu cho th y ng i đ c t c đ v a ph i thì huyết áp, nh p tim bình th ng. Ng i đ c nhanh quá, đ c li n tho ng thì l p t c huyết áp tăng, nh p tim tăng nh ng khi đ c thông th tr l i, huyết áp, nh p tim l i gi m xu ng. Qua đó ta th y ng i già nên nói ít, nói ch m thì có l i cho s c kh e. Nh ng c nào b b nh tim m ch, b huyết áp càng ph i nói ch m, nói ít.

Không nên xúc đ ng

Đ i v i ng i già m ch máu đã lão hóa n u xúc đ ng m nh, quá gi n d ho c quá vui d b nh i máu c tim và đ t m ch máu não. Do đó, ng i già không nên xúc đ ng tránh m i s t c gi n, bu n phi n mà c n s ng thanh th n, hòa nhã, vui v , b qua h t m i chuy n, nh h ng đ n tâm lý, s c kh e.

Có m t câu nói r t hay: "Đ ng đ ch t vì thi u hi u bi t". Vì th t ra đã có r t nhi u ng i ch t vì thi u hi u bi t k c nh ng ng i còn tr . Qua s hi u bi t ít i c a b n thân, qua kinh nghi m cu c s ng và qua tham kh o các tài li u y h c m i nh t c a n c ngoài mong r ng v i bài vi t ng n này s giúp các b c cao niên s ng lâu, s ng kh e, s ng vui tăng thêm nhi u tu i th .