

Vận động, thể dục là chìa khóa sức khỏe, trẻ trung hơn.



Cuộc sống hiện nay có xu hướng làm cho chúng ta lười vận động. Họ đi gôn hay đi xa gì cũng vậy, chúng ta thường ngồi trên xe gôn máy hoặc lái xe mà đi. Trong các thang máy, trong métro, bên cạnh cầu thang bộ cũng có cầu thang bộ để giúp chúng ta di chuyển cho nhanh và cho khỏe.

Trong nhà thì các cháu ngồi miết bên computer để chat và chơi game suốt ngày, còn người lớn thì cuội tuồn thòng hay mồm mồm nói chuyện 5-6 bả phím chuột, phim truyện hay băng ca nhạc Paris by night Thúy Nga hoặc Asia và xem cho qua ngày qua tháng, còn không thì cũng hút bả bè lười bày tiệc lai rai ba sả, say sả và tán dóc cho qua tháng qua ngày. Mệt sả ít thì xoa mả chườm tại nhà hoặc rủ nhau đi casino để thư thả hơn. Còn nếu ai có tâm đồ thì đi nhà thờ hay đi chùa.

Nếu sống lười, không linh hoạt, thì vận động và thể dục là để duy trì cơ thể khỏe mạnh và trẻ trung. Các bệnh về tim mạch, cholesterol cao, áp huyết cao và bệnh tiểu đường loại II, v.v...

Theo thống kê y tế cho biết, thì có tới 60% dân số Bắc Mỹ thì vận động. Tất cả sách báo y khoa đều nói lên sự ích lợi của vận động, thể dục thể thao đối với sức khỏe của chúng ta.

Tại sao chúng ta cần phải vận động?

1- Tất cả cho tim mạch: Vận động, thể dục thể thao giúp cho tim mạch khỏe mạnh, giảm nguy cơ các bệnh về tim mạch, giúp duy trì hòa huyết làm giảm áp huyết động mạch, như vậy giảm nguy cơ bệnh tai biến mạch máu não.

2- Giảm mỡ và béo phì: Vận động thường xuyên sẽ làm tiêu mỡ, làm giảm cholesterol xấu LDL, giảm cholesterol xấu triglyceride, tăng cholesterol tốt HDL. Vận động, tập thể dục và chơi thể thao cũng giúp duy trì mức độ dinh dưỡng thích nghi sẽ giúp vào việc làm giảm cân một cách hiệu quả.

3- Giảm nguy cơ xuất hiện bệnh tiểu đường loại II, hoặc làm giảm thì vận động thể dục thể thao của nó: Vận động và tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng sự tiêu thụ đường glucose trong máu bằng cách gia tăng sự hấp thụ đường vào trong các tế bào.

4- Tất cả cho phổi: Vận động thường xuyên sẽ giúp cho việc hô hấp được tốt hơn, phải để cho phổi khỏe và làm tăng dung lượng oxy đem vào cho các hoạt động bình thường của cơ thể.

5- Giảm đau lưng: Vận động đúng cách giúp vào việc tăng thêm thể lực và sức chịu đựng của

các b p c vùng l ng, giãn gân giãn c t, đ ng th i giúp các kh p x ng đ c d o dai và chuy n đ ng đ c d dàng h n.

6- Ng a đ c ch ng loãng x ng (osteoporosis): V n đ ng và t p th đ c th ng xuyên, nh t là các môn th đ c n ng nh c t ch ng h n s giúp vào vi c t o x ng và làm tăng m t đ x ng lên.

7- Có th làm gi m nguy c xu t hi n c a m t s cancers: Nh cancer ti n li t tuy n, cancer t cung và cancer vú.

8- Giúp tinh th n b t căng th ng, gi m stress, b t tình tr ng tr m c m và chán đ i: Vi c v n đ ng và t p th đ c th ng xuyên, nh t là t p cho đ m hôi s khi n não ti t ra nhi u serotonin và dopamine. Hai ch t n y giúp chúng ta b t phi n mu n, tr nên yêu đ i và t tin h n. S gia tăng ch t dopamine trong não còn có kh năng giúp phòng ng a b nh Parkinson n a. nh ng ng i th ng hay b suy nh c tinh th n và hay chán đ i, n ng đ serotonin và dopamine trong máu c a h m t m c đ r t th p.

9- T o ra c m giác th t s ng khoái, đ ch u: Sau m t bu i t p th đ c khá lâu và m t nh c toát m hôi, não s ti t ra ch t beta endorphin, và đây là m t lo i ma túy còn đ c g i là morphin thiên nhiên giúp cho chúng ta b t đau nh c, gi m m t và cùng v i ch t serotonin t o m t c m giác s ng khoái kh e kho n vô cùng t n. Sau khi t m xong, b o đ m là b n s c m th y đ i b ng ăn c m r t ngon và ng th ng gi c.

Th nào là v n đ ng?

V n đ ng là không có ng i lì m t ch , mà ph i đi đ ng, nhúc nhích th ng xuyên. N u có đ p đi b thì nên đi b . Trong các th ng xá, trong métro, thay vì đi thang máy chúng ta nên ch n c u thang th ng đ đi lên ho c đi xu ng. T p th đ c cũng có nhi u ph ng pháp. Tùy theo tình tr ng s c kh e và tu i tác c a m i ng i mà mình áp đ ng m t môn th đ c thích nghi. Tài chi, khí công, yoga, aerobic, múa, khiêu vũ đ ng sanh, b i l i, đ p xe máy, qu n v t, bóng bàn, vũ c u, đánh golf, ch i banh, ch y b jogging, v.v...t t c đ u t t cho s c kh e h t. Đi b , nh t là đi nhanh, là môn đ nh t và r t t t cho tim m ch, đ c bi t là đ i v i các b n khá l n tu i.

Mu n đ t đ c k t qu t t thì c n ph i có s chuyên c n và ph i t p luy n th ng xuyên và đ u đ n. M i ngày t p 1 gi là lý t ng nh t, còn không thì hãy c g ng t p 3 ngày trong 1 tu n l và m i ngày t i thi u là 30 phút.

Ngoài ra làm v n, c t c , xúc tuy t (làm v a s c mình), đ rác, quét đ n lau ch i nhà c a, hút b i, r a chén, r a xe, làm gi ng, cũng nh xách gi ...cho bà xã đ u là v n đ ng và r t th giãn. T t c đ u r t t t cho s g n gi s c kh e th xác cũng nh s c kh e tinh th n.

Tài Chi & Khí Công: Nh ng phong trào đ ng sanh đang lên.

Nh ng năm g n đây, t i h i ngo i phong trào luy n t p Tài Chi và Khí Công đã n r lên kh p n i.

T i Hoa K và Canada hiên có r t nhi u Th y và cũng nh có nhi u tr ng phái khác nhau v i nh ng danh x ng r t kêu đôi khi cũng có v h i huy n bí nh Càn khôn Th p Linh, khí công Hoàn H c...

T ch c r t quy c , qu ng cáo khá m nh, ch ng h n nh nhóm khí công thì nói "...nh nhàng, giúp tránh lú l n, đánh b ván...". Nhóm nào cũng có đ t riêng c a mình. Th y nào cũng super h t. Nh ng t u trung cũng v n là Tài Chi và Khí Công, nh ng môn th đ c nh mà thôi. Tây, M bây gi cũng b t ch c ng i Á Đông luy n t p Tài Chi nh diên. Ph i ch ng vì cu c s ng quá đ o diên, quá h i h c a xã h i ngày nay mà đã t o ra m t nhu c u m i v đ ng sanh trong dân chúng, đ c bi t là đ i v i t ng l p ng i cao tu i.

Tài Chi là l i th đ c nh , chú tr ng nhi u vào s t p trung t t ng, ki m soát h i th đ ng th i

## Vấn đề ng Đ Đ c Kh e

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Th ng Chánh, DVM  
Th&#7913; N&#259;m, 06 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2009 04:13

---

v i nh ng đ ng tác xoay tròn nh p nhàng, d u dàng và th t ch m ch p.

R t nhi u b n bè quen bi t đã theo ph ng pháp luy n t p Tài Chi th ng xuyên t nhi u năm qua và h cho bi t c m th y r t kh e.

T c ngàn năm nay, Tài Chi đ c Trung Qu c xem nh m t ph ng pháp đ ng sanh h u ích đ giúp duy trì m t s c kh e t t trong dân chúng.

Tài Chi giúp c th đ c d o dai, xoa d u tinh th n, gi m stress, an tâm, gi m đau nh c gân c t, th giãn các c và giúp máu huy t l u thông đ c d dàng h n.

Các cu c nghiên c u khoa h c còn cho bi t Tài Chi giúp tăng s thẳng b ng c a c th , gi m nguy c té ngã ng i cao tu i, làm d u các đ t x ng, gi m đau nh c trong tr ng h p b nh viêm kh p, cũng nh giúp c th đ c th ng đ ng h n.

Tóm l i, Tài Chi r t thích h p cho tu i già.

Dù cho b n có theo m t ph ng pháp Tài Chi nào đi n a, thu c nhóm c a m t Th y nào đi n a, thì s t p luy n chuyên c n và th ng xuyên là m t đ u ki n tiên quy t đ đ t đ c m t k t qu viên mãn.

Tai Chi, for health. Public Health Agency Canada

[http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/tai\\_chi.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/tai_chi.html)

Nh y đ m đ ng sanh

Nói đ n nh y đ m hay khiêu vũ thì có m t s ng i s b iu môi, nói th n y th n vì m c c m, vì thành ki n, v.v...

Ngày nay xã h i đã thay đ i nhi u.

T i Vi t Nam, nh y đ m không còn là món đ c quy n c a l p tr n a... L p ng i l n tu i s n s n cũng b t đ u nh y đ m nh diên đ cho vui đ i và đ cho ra v mình cũng có n p s ng v n minh m i nh m i ng i v y... R i đ n l p ng i tu i tác cao h n thu c hàng ông bà ngo i ông bà n i, 6-7 bó tr lên cũng nhào vô x p tình b c t i b c lui, o qua o l i, tr c đ r n luy n s c kh e sau đ cho vui tu i già, đó là khiêu vũ đ ng sanh.

Nh y đ m đã tr thành m t cái mode, m t l i giao ti p xã h i cũng nh là m t l i th đ c r t t t cho th xác và cho tinh th n c a nh ng ng i tuy có tu i nh ng mà lòng... h y còn xuân.

Nh y đ m giúp làm gi m thi u nguy c các b nh thoái hóa trí não, sa sút trí tu (dementia) mà đ c bi t là b nh lú l n Alzeilmer.

-\* Có l i v m t giao ti p xã h i, b t c m th y tr ng v ng cô đ n, ng a đ c tr m c m.

-\* Có l i v m t th ch t, nh y đ m b t bu c ph i v n đ ng cho nên giúp làm gi m b t đau nh c x ng c t.

L i ích v m t th n kinh trí não. Thí đ nh đ c sách, vi t lách, đánh c , ch i Monopoly, Puzzles, ch i ô ch cross words, mots croisés, đánh bài, ch i nh c, karaoké và nh y đ m đ u là nh ng ho t đ ng có tính cách kích thích trí não vì v y giúp ng a đ c m t s b nh t t và làm ch m phát tri n các b nh thoái hóa th n kinh, g y sa sút trí tu và lú l n, v.v.

K t lu n

V n đ ng, th đ c, th thao cũng nh đ m ti n g i vô tr ng m c ti t ki m. M i ngày deposit m t ít, sau vài ch c năm thì v n l i tích lũy lên r t l mà mình không hay và đ y là v n s c kh e đó.

V n đ ng, th đ c và th thao là vi c t i c n thi t cho m i l a tu i b t lu n là già hay tr , nam hay n ./.

Montreal, July 29, 2009