

QUẦN VỢT LÀ MÔN THỂ THAO TRỊ BỆNH

Nguyễn Quang Bá.

Bọn chúng tôi có 10 người, trẻ nhất là 55 tuổi và già nhất là 73. Sáng nào cũng đánh Tennis, trừ khi trời đang mưa, chớ tạnh mưa rồi thì dù sân ướt cũng chơi như thường. Mê lắm, ai cũng mê cả, và ai cũng thấy rằng Tennis là môn thể thao cần thiết cho đời sống của mình để tiêu khiển lúc tuổi xế chiều, để giữ gìn sức khỏe và còn để trị bệnh nữa. Sau đây là mấy chứng bệnh mà chúng tôi thấy đã được chữa trị bằng Tennis:

- Anh Hùng, 73 tuổi nói Tennis là cái gì cần thiết cho cơ thể anh; không đánh Tennis thì suốt ngày anh bồn thần đã dượt, cúi kính lung tung, cho nên, nếu trời mưa, anh cũng đứng trong nhà cầm vợt đánh qua quýt lại mấy mươi lần cho đã thèm.
- Anh Mười 64 tuổi, tê thấp kinh niên, không ngồi chồm hổm được, không chạy được, vì theo anh nói thì thân thể anh nặng gần 80 kg mà hai cái chân thì yếu quá nên đi đứng không vững sợ té. Mỗi ngày uống 4 viên thuốc theo toa bác sĩ mà vẫn còn đau nhức lung tung; Mỗi khi trái gió trở trời thì anh dán Salonpas đây tay, chân, vai, lưng,

cổ ... Khi xưa chơi bóng bàn nhưng đã giải nghệ lâu rồi, nay nghe lời bạn bè thử tập đánh Tennis. Lúc đầu thì miễn cưỡng, chơi cầm chừng nhưng lần lần anh bớt uống thuốc, 7,8 tháng sau thì thôi uống thuốc và đánh banh giỏi hơn vì anh chạy được rồi.

- Anh Ngọc 55 tuổi, tiểu đường, mới tập đánh Tennis thì đã mê, chơi liên tục năm sáu tháng thì thấy lượng đường xuống thấp hơn bình thường anh mừng quá, nói bây giờ không phải cử đường mà còn phải ăn nhiều cho đã thèm và bù vào chỗ thiếu.

- Anh Ngân 65 tuổi yếu tim và có Cholesterol trong máu, cứ tưởng vận dụng sức khỏe để đánh Tennis thì mệt tim, nhưng sau mấy tháng đánh Tennis thường xuyên thì thấy bệnh tim có giảm và Cholesterol cũng giảm.

- Anh Tú 65 tuổi bỏ Tennis từ 1975, vừa định cư ở Úc là tiếp tục chơi trở lại cho đã ghiền. Anh còn tập cho đứa con gái 14 tuổi đánh Tennis cho khỏe mạnh và để trị bệnh suyễn. Đúng vậy, bệnh suyễn biến mất lúc nào không biết.

- Anh Cường 60 tuổi, máu cao, uống thuốc mãi không hết, nay nhờ đánh Tennis mà áp huyết trở lại bình thường, làm cho bác sĩ của anh cũng ngạc nhiên.

- Anh Hào 61 tuổi, 2 lần mổ thương tích, 1 lần mổ tim, đánh Tennis 5,7 phút phải ngưng nghỉ 5,7 phút, cũng phát biểu rằng từ ngày chơi Tennis tim ít lên cơn đau, bắp thịt cũng ít đau nhức, ăn uống nhiều hơn và sức khỏe khả quan hơn trước nhiều.

- AHCC trong nhóm này có anh Lê Trung Thu và tôi, cả hai người đều có chơi Tennis từ trước nên không thấy mắc các bệnh kể trên.

Rõ ràng Tennis là môn thể thao trị bệnh, tuổi nào cũng chơi được, chạy nhảy, múa may, đùa giỡn giữa khoảng trời rộng, cho ra một chút mồ hôi mỗi ngày là phương pháp giữ gìn sức khỏe tuyệt hảo, chắc là AHCC chúng ta ai cũng tin như thế./.

Lời Hay Ý Đẹp

Sung sướng thay kẻ nào gặp được người bạn xứng đáng là bạn.

Ménandre (Cucuel)-Fragments

Kẻ sống nhiều nhất là kẻ có suy tư nhiều nhất, cảm được các tình thanh cao nhất hành động đẹp đẽ nhất.

P.J. Bailly

Mang sẵn những tư tưởng cao thượng thì chẳng bao giờ thấy mình cô độc.

Sir P. Sidney