

ĐI BỘ, MÔN THỂ DỤC CỦA MỌI NGƯỜI (2)

IV/ Đi bộ phòng ngừa và chữa trị được nhiều bệnh.

Ai cũng biết đi từ hồi một tuổi. Nhưng khi ta lớn lên, vì công việc làm ăn, vì phương tiện đi chuyển bằng xe cộ sẵn có, vì muốn tiết kiệm thì giờ khi giao dịch, đi chuyển, cho nên cơ hội đi bộ của con người bị hạn chế bớt, và cơ thể trở nên ít hoạt động. Từ đó, nhiều thứ bệnh hiểm nghèo có cơ hội phát sinh.

Thể dục đi bộ đem đến sức khỏe cho bạn đồng thời đề phòng hoặc chữa một số căn bệnh nguy hiểm cho tánh mạng.

1/ Đi bộ ngăn ngừa bệnh tim.

Tim là gì ?

Về phương diện tinh thần, tim biểu lộ cho những gì thuộc về tình cảm, thương yêu.

Về phương diện khoa học tim chỉ là một cái máy bơm. Tim được chia làm hai phần. Phần bên trái chứa đựng máu tốt có nhiều dưỡng khí, được bơm đi qua các động mạch và các mạch máu nhỏ đến tận các mô và tế bào trong cơ thể, để nuôi cơ thể bằng dưỡng khí và chất nuôi dưỡng. Phần bên phải nhận máu xấu chứa chất thán khí, CO₂, (dioxide carbonate) từ các mạch máu nhỏ (capillary) và tĩnh mạch để được bơm qua phổi, thải chất thán khí và nhận thêm dưỡng khí từ không khí mới được hít vào, rồi được bơm đến từ phần tim bên trái và chuyển trở lại qua động mạch, chuyển đến các mô và tế bào.

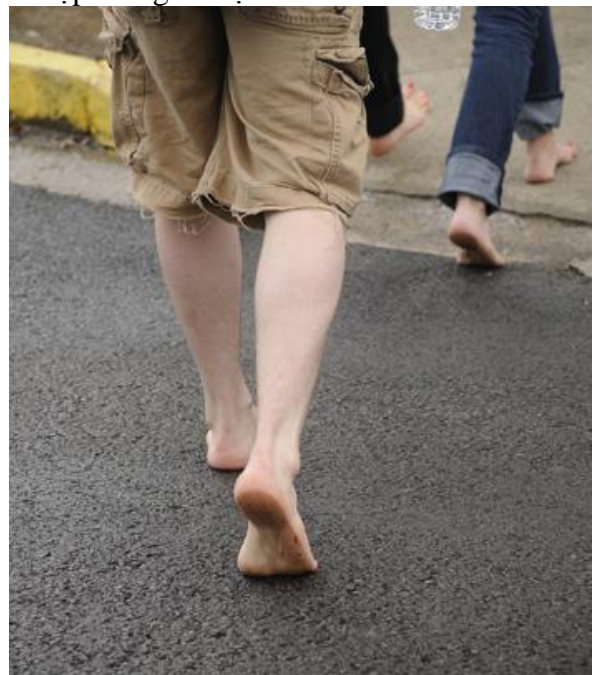
Mỗi phần tim được xem như một cái bơm được cấu tạo bởi các bắp thịt gọi là cơ tâm. Sự co bóp của cơ tâm làm cho máu được bơm đi.

Mỗi phần tim được chia làm hai ngăn cách biệt bởi một cái nắp van (valve) đóng mở cho máu đi theo một chiều, qua mà không trở lui lại được, ngăn dưới gọi là tâm thất (ventricle), nơi chứa máu đỏ để tim bơm đi, và ngăn trên gọi là tâm nhĩ (atrium), tai của trái tim, nơi tiếp nhận máu đỏ hồi từ tĩnh mạch hoặc chuyển lại từ phổi đến phòng tim bên trái.

Tim bơm máu có hai giai đoạn: tim bóp (systole) và tim giãn (diastole). Trong lúc tim bóp, những ngăn dưới (ventricle) của hai phòng tim trái và phải đều co thắt lại và bơm máu ra khỏi tim. Trong lúc tim giãn, những ngăn dưới của hai phòng tim trái và phải nhận máu trở vào tim. Mỗi một lần tim bóp và giãn như thế gọi là một nhịp đập của tim. Mỗi nhịp đập của tim, máu được bơm từ 2 đến 3 ounces (1 ounce = 28. 875 cen-ti-mét khối). Thông thường, một quả tim nặng khoảng 1 pound và phải bơm hơn 1 gallons (3.7853 lít) máu trong một phút. Trong một ngày, tim phải bơm 2,000 gallons máu qua hệ thống tuần hoàn. Trung bình, một trái tim đập 72 nhịp trong một phút, và mỗi nhịp bơm từ 2 đến 3 ounces máu vào cơ thể. Tim phải đập 104,000 nhịp trong một ngày và một đêm (24 giờ).

Tim phải bơm liên hồi như thế từ khi con người còn là một bào thai trong bụng mẹ cho đến khi con người chết đi mới ngừng bơm. Vì hệ tim ngừng đập quá đi một phút thì con người phải chết rồi.

Mỗi khi con người làm việc nhiều thì tim đập nhanh hơn để cung cấp đủ máu đến các bắp thịt và tế bào. Mỗi khi con người nghỉ ngơi thì tim đập thong thả lại.



Những bệnh của Tim

Tim cũng chỉ là một cơ phận trong cấu tạo huyền diệu của con người. Nhưng vì làm việc quá nhiều và không được người chủ của trái tim bảo vệ, săn sóc và giữ gìn đúng mức cho nên tim nhiều lúc cũng hư yếu, trực trặc hoặc không hoạt động với hiệu quả tối đa hoặc ít hiệu quả và gây nên sự trực trặc cho các cơ phận khác trong cơ thể người ta. Nghĩa là người ta bị bệnh về tim.

Có nhiều bệnh liên hệ đến tim. Có hai bệnh chính là : Nghẽn các động mạch vành (coronary artery disease) và chứng bệnh cao áp huyết (hypertension). Ngoài ra còn có nhiều bệnh khác liên hệ đến tim như van tim hỗn loạn (disorder of heart valve), bệnh các cơ tim (Disease of heart muscle) và màng bọc quả tim (pericardium), bệnh hỗn loạn nhịp tim (Disorder of heart rate and rythm), và bệnh về sự lưu thông máu trong cơ thể (circulation problem) v.. v...

Bệnh nghẽn các động mạch vành (Coronary artery disease)

Các động mạch vành (coronary artery), là những động mạch rất nhỏ chạy chung quanh tim. Những động mạch này lớn hơn ở cuống tim và nhỏ hơn ở đầu tim, dùng để đưa máu có dưỡng khí và chất dinh dưỡng vào nuôi các bắp thịt cơ tim, để cho tim co bóp và giăng ra lúc tim đập, bơm máu.

Nếu ăn uống không biết giữ gìn, ít hoạt động thể thao, hoặc do di truyền, chất cô-lét-tê-rôn xấu LDL (low-density lipo-protein combination), lâu ngày đọng lại trong các động mạch vành, làm nghẽn và giảm bớt lưu lượng máu cung cấp cho cơ tim, gây nên đau tim. Triệu chứng này chỉ phát hiện khi người ta ở tuổi trung niên. Khi có bệnh nghẽn động mạch vành thì người ta đau vùng ngực (Angina pectoris), suy tim (congestive heart failure) và tim ngừng đập (heart attack). Chứng tim ngừng đập dễ xảy ra rất nhiều, rất bất ngờ, và nếu không cấp cứu kịp thời thì người ta chết bất đắc kỳ tử. Mỗi năm có đến 600.000 ngàn người Mỹ chết vì bệnh tim ngừng đập, một trong những bệnh gây tử vong nhiều nhất với tổng số bằng một phần ba số người chết bất đắc kỳ tử.

Có mười lý do đưa đến bệnh nghẽn các động mạch vành là : di truyền bệnh tim, hút thuốc lá, uống quá nhiều rượu, uống quá nhiều cà-phê, mập phì, áp huyết cao, lượng cô-lét-tê-rôn cao, bệnh tiểu đường, căng thẳng tinh thần, và ít hoạt động thân thể. Trong mười lý do trên, bạn có thể tự kiểm soát được chín, chỉ trừ một lý do bạn không kiểm soát được là do di truyền. Chất mỡ cô-lét-tê-rôn xấu LDL đọng lại làm nghẽn động mạch vành cơ tim tựa như các nước cặn có chất sắt đọng lại làm nghẽn ống nước. Các nghiên cứu khoa học ngày nay đã chứng minh chắc chắn có sự liên hệ giữa bệnh nghẽn động mạch vành với lượng cô-lét-tê-rôn cao.

Cô-lét-tê-rôn là một hóa chất mỡ, huyết thanh cô-lét-tê-rôn không tan trong máu, nhưng cần thiết cho sự lưu thông máu và chuyển vận dưỡng khí cùng chất dinh dưỡng đến tận các mô tế bào trong cơ thể. Nếu lượng cô-lét-tê-rôn có tỷ lệ dưới 200 mi-li gram (mg) trong một deci-lít (dl) máu thì không ngại sự bệnh nghẽn động mạch cơ tim và các bệnh khác liên quan đến nó như tai biến mạch máu não (stroke). Nếu lượng cô-lét-tê-rôn từ 200 mg/dl đến 239 mg/dl thì bạn hãy đề phòng và tìm cách giảm xuống. Bạn cần thử nghiệm bằng cách khám sức khoẻ định kỳ hằng năm. Nếu lượng cô-lét-tê-rôn cao hơn 240 mg/dl thì hãy nhờ bác sĩ chỉ dẫn cách thức hạ bớt xuống.

Huyết thanh cô-lét-tê-rôn không hoà tan trong máu được, nhưng cần dính với một chất hữu cơ pờ-rô-tê-in (protein) để di chuyển trong máu. Những pờ-rô-tê-in này làm như một chiếc thuyền chở cô-lét-tê-rôn.

Có hai loại mỡ cô-lét-tê-rôn. Một loại mỡ xấu LDL, nếu số lượng cao sẽ đọng lại các thành động mạch làm nghẽn động mạch. Một loại mỡ tốt HDL có được do cơ thể của người ta tạo ra. Loại mỡ tốt HDL không thể có được từ thức ăn mà chỉ do cơ thể tạo nên mà thôi. Số lượng chất mỡ tốt HDL có được do di truyền hoặc do cơ thể tạo ra nhờ tập thể dục như đi bộ chẳng hạn. Loại chất mỡ tốt HDL không những chảy thông suốt trong động mạch mà còn đem thải đi bớt những chất mỡ cô-lét-tê-rôn xấu LDL đã đọng lại tại các thành động mạch.

Bởi vậy, khi số lượng chất mỡ cô-lét-tê-rôn cao hơn 200 mg/100 cm khối máu, cần thử lượng chất mỡ tốt HDL, lượng chất mỡ xấu LDL và số lượng chất mỡ tờ-ri-gờ-ly-xê-rít (triglyceride) TG.

Cần nâng lượng mỡ tốt HDL lên cao bằng cách tập thể dục và hạ lượng mỡ xấu xuống thấp bằng cách cử ăn uống, đừng ăn nhiều chất mỡ động vật và thực vật, nguồn gốc tạo nên nhiều chất mỡ xấu LDL.

Do bệnh nghẽn động mạch xảy ra từ lâu và khó biết triệu chứng lúc còn trẻ, nhưng đến thời tuổi trung niên nếu biết được triệu chứng nhiều lúc đã quá trễ, nghĩa là tim đã bị ngừng đập v.. v.. Nhiều lúc người ta biết thì đã quá chậm. Bệnh nghẽn động mạch lại còn liên hệ với các bệnh mập, tiểu đường, áp huyết cao.

Chỉ có cách làm thông động mạch bị nghẽn bằng tập thể dục như đi bộ để tăng chất mỡ tốt HDL và hạn chế ăn uống chất mỡ động vật hay thực vật làm nghẽn động mạch hoặc dùng thuốc theo lời bác sĩ.

Việc tập thể dục, nhất là đi bộ là phương pháp để phòng và giảm bớt bệnh tim rất hiệu nghiệm.



2/ Đi bộ và Bệnh áp huyết cao.

Áp huyết là gì ?

Áp huyết là áp suất của máu trên các thành động mạch. Đơn vị đo áp huyết tính bằng mi-li-mét thủy ngân (mmHg).

Nếu hiệu tim chỉ là cái máy bơm, các mạch máu là ống dẫn, thì máu chạy trong mạch phải được đưa đi dưới một áp suất nào đó. Tạo hóa đã tạo mọi cơ phận trong mỗi người với cỡ và sức mạnh tương ứng, thích hợp nhất cho cơ thể

người đó. Công việc của tim là bơm máu một cách bình thường cho đến tận các mô và tế bào xa nhất trong cơ thể một cách hữu hiệu và điều hòa.

Bởi thế, nếu vì lý do nào đó mà tim phải bơm máu với áp suất cao và liên tục thì tim sẽ bị yếu hoặc đau. Ngược lại, nếu vì lý do gì mà tim yếu bơm với một áp suất quá thấp thì cơ thể sẽ thiếu máu hoặc gây nên hư hỏng các cơ quan khác như thận, gan, não, chẳng hạn.

Để biết áp huyết trong cơ thể, bác sĩ đo áp suất máu. Thông thường, áp huyết bình thường có giới hạn cao là 120 mm Hg và giới hạn thấp là 80 mm Hg. Tim đập trung bình 70 nhịp trong một phút để bơm máu đi theo một chiều nhờ hệ thống van (valve).

Trong giai đoạn ngắn, tùy theo công việc hoạt động, tim có thể đập nhanh nhịp hơn và nâng cao áp huyết lên để cung cấp lượng dưỡng khí và chất dinh dưỡng trong máu đến cơ phận theo nhu cầu. Áp huyết bình thường thay đổi tùy theo tuổi tác. Nếu vì một lý do nào đó mà tim bơm máu liên tục với áp suất cao hơn bình thường thì người đó có bệnh áp huyết cao.

Người có áp huyết cao rất khó phát giác ra. Nếu ta không thường xuyên đo áp huyết để biết thì rất dễ bệnh đã quá nặng và gây ảnh hưởng tai hại cho người bệnh. Lý do của bệnh áp huyết cao chưa xác định được, nhưng thường xảy ra do di truyền, đa số có ở người da đen hay người quá mập.

Để thích nghi với áp huyết cao, các động mạch vành, các động mạch và ngay cả cơ tim trở nên cứng thêm, dày ra và ít giãn nở. Cũng như thế đối với các mạch máu não hệ. Khi động mạch trở nên cứng, thì rất dễ động nghẽn, nếu có lượng cô-lét-tê-rôn cao và nhất là mạch máu dễ vỡ.

Như vậy, người có áp huyết cao, dễ bị đứng tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke), mù mắt, do động mạch dẫn tới mắt bị ảnh hưởng, và suy thận cũng có thể do các động mạch dẫn tới sung thận và bị nhiễm độc vì các chất độc không thải được (kidney failure).

Bệnh áp huyết cao rất khó phát giác, mặc dầu nó có thể xuất hiện từ lâu mà người bệnh không để ý. Đến lúc hậu quả tai hại của bệnh xảy ra đến như đứng tim, xuất huyết não, vỡ động

mạch v.. v.., thì đã quá muộn. Vì vậy, các bác sĩ đã gọi bệnh này là : Kẻ giết người thầm lặng.

Áp huyết bình thường của người lớn tuổi có thể cao hơn áp huyết bình thường của người trẻ tuổi vì khi lớn tuổi, các động mạch có thể đã xơ cứng hơn, ít mềm dẻo hơn và nhất là tiết diện động mạch cũng có phần nhỏ hơn.

Khi bạn cảm thấy nhức đầu, chóng mặt hoặc chảy máu cam vô duyên cớ, thì nên nghĩ đến bạn có thể có áp huyết cao.

Sau khi ngồi lâu, đứng dậy cảm thấy chóng mặt, thì bạn có thể nghĩ đến áp huyết thấp. Thỉnh thoảng, bạn cần đo áp huyết của mình.

Có nhiều trường hợp, lý do gây nên bệnh áp huyết cao không xác định được. Nhưng nếu bác sĩ xác định được lý do, thì bệnh áp huyết cao có thể chữa trị được và đem áp huyết trở lại mức độ bình thường.

Tốt hơn hết là bạn nên thường xuyên đo áp huyết, nếu bạn quá mập, bạn là người da đen, bạn là người trong gia đình có bệnh cao áp huyết, bạn có tuổi lớn trên ba mươi, bạn ăn mặn nhiều quá, bạn uống thuốc ngừa thai, bạn uống rượu nhiều.

Để phòng ngừa bệnh áp huyết cao không có gì hơn là ăn uống chừng mực, đừng cho quá mập, tránh ăn mặn, tránh ăn thức ăn có mỡ xấu, và cần nhất là nên tập thể dục, đặc biệt là đi bộ.

Đi bộ làm hạ áp huyết cao, làm tăng lượng máu lưu thông trong cơ thể, hạ sức cản máu quanh động mạch vành, chậm bớt nhịp tim đập, giãn nở các mạch máu nhỏ, làm lỏng bớt máu và hạ bớt các kích thích tố gây nên áp huyết cao.

Mỗi khi bác sĩ đã xác nhận bạn có áp huyết cao, thì bạn nên theo lời chỉ dẫn của bác sĩ hoặc là dùng thuốc theo toa bác sĩ, hoặc là kiêng cử ăn uống hoặc là tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ.

Khi áp huyết đã trở lại bình thường, bạn cần giữ gìn tình trạng như thế mãi mãi bằng cách theo lời bác sĩ chỉ dẫn hoặc thể dục sinh dưỡng.

Đi bộ là một phương thức phòng ngừa và chữa trị bệnh áp huyết cao hữu hiệu cũng như tăng cường sức khỏe cho con người.

3/ Đi bộ và bệnh tai biến mạch máu não.

Các động mạch đưa máu vào não bộ và thần kinh hệ. Nhiều lúc các động mạch bị xơ cứng, không thông, không đàn hồi hoặc giãn quá mức làm cho các động mạch não hệ bị kẹt, nứt hay đứt.

Thông thường bệnh tai biến mạch máu não ít biết trước được. Nhưng khi xảy ra thì rất nguy hiểm đến tánh mạng, hoặc sinh ra chứng tê liệt thân mình hoặc tứ chi.

Động mạch não bị nghẽn có thể do trong người có lượng cô-lét-tê-rôn xấu LDL cao và đọng lại trong động mạch thành bợn và làm nghẽn mạch máu. Có thể do lúc trẻ hoạt động quá mức làm cho thành mạch máu bị nứt, nay đã lành và là vị trí tốt cho chất mỡ xấu LDL đọng lại cản đường thông máu.

Khi áp huyết cao mà ta không biết để đề phòng, thêm vào sự làm việc lao lực quá mệt hay bất thần giận giữ, làm cho mạch máu bất ngờ giãn ra và đứt.

Cũng có thể do tuổi tác quá lớn, mạch máu trở nên dòn, kém đàn hồi và dễ đứt mỗi khi quá cảm xúc.

Muốn cho mạch máu não khỏi bị nghẽn, không có cách gì khác hơn là làm cho nó đừng có cơ hội động tụ mỡ và nghẽn mạch máu.

Vì vậy, ta nên ăn uống điều độ. Đừng nên ăn các món ăn chứa nhiều mỡ xấu, gây nên cao lượng cô-lét-tê-rôn xấu trong máu, đừng ăn mặn nhiều, uống nước nhiều gây bệnh áp huyết cao. Đừng nên ăn quá no mà ít hoạt động để gây nên bệnh mập quá cũng là cơ hội cho bệnh áp huyết cao, tiểu đường v.. v..

Thỉnh thoảng bạn cần đo áp huyết để biết nếu có áp huyết cao mà đề phòng chữa trị.

Muốn đề phòng các tệ hại trên bạn cần tập thể dục đều đặn, ăn uống dè dặt, kiêng cử, và nên nghe, và làm theo lời dặn của bác sĩ.

Thể dục đi bộ làm tiêu thụ bớt ca-lô-ry, bớt mập, tăng lượng chất mỡ tốt HDL, làm tiêu các mô mỡ đóng ở các thành động mạch, tiêu thụ bớt chất đường thặng dư trong cơ thể.

Thể dục đi bộ là cách phòng ngừa rất tốt cho bệnh tai biến mạch máu não.

4/ Đi bộ và bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường là gì ?

Bệnh tiểu đường là bệnh do gan lọc không hết chất đường (glucose) được biến hóa từ thức ăn có chất bột như cơm, bánh mì, khoai, đậu, v.. v.. và đào thải nhiều chất đường ra ngoài qua đường tiểu, trong máu lại thiếu chất đường cần được biến dưỡng.

Các tế bào trong tụy tạng tạo ra một kích thích tố đưa vào máu để sử dụng trong biến dưỡng, qua sự sử dụng chất đường trong máu. Kích thích tố này gọi là in-xu-lin (insulin).

Nếu tụy tạng không sản xuất đủ kích thích tố in-xu-lin và giữ lại số lượng đường trong cơ thể quá cao làm cho người ta bị bệnh đi tiểu đường. Số lượng đường trong cơ thể quá cao làm cho người ta dễ mệt và yếu.

Bệnh viện thường lấy máu hay nước tiểu để thử nghiệm xem người ta có bị bệnh tiểu đường không.

Nếu trong máu có lượng đường cao thì khi đi tiểu có chất đường trong nước tiểu thay vì biến dưỡng chất đường để sử dụng cho cơ thể.

Người lớn tuổi và người mập thường hay bị bệnh tiểu đường.

Để chữa bệnh này, người ta thường hay kiêng cử ăn, uống, dùng thuốc và nhất là tập thể dục, đặc biệt là đi bộ thể dục. Đi bộ đều đều mỗi ngày độ một giờ là cách tiêu thụ năng lượng ca-lô-ry bằng cách tiêu dùng chất đường thặng dư trong máu và trong cơ thể. Đi bộ thể dục tiêu thụ bớt chất đường thặng dư trong cơ thể thì lượng kích thích tố in-xu-lin cần dùng cho cơ thể cũng bớt đi. Do đó, tụy tạng thừa khả năng cung cấp in-xu-lin để tiêu thụ chất đường qua biến dưỡng.

Ngoài ra, đi bộ tiêu thụ năng lượng ca- lô-ry làm cho người ta bớt mập.

Đi bộ thể dục không những ngừa bệnh tiểu đường mà còn chữa được bệnh tiểu đường mà không cần dùng thuốc. Bệnh tiểu đường có thể gây hậu quả làm cho mắt xấu, thận và hệ thống thần kinh suy nhược.

Dẫu bạn chưa có bệnh tiểu đường hay đang có bệnh tiểu đường, bạn cũng cần đi bộ thể dục để đề phòng hoặc chữa trị bệnh tiểu đường mà khỏi cần uống hay chích thuốc.



5/ Đi bộ và bệnh viêm khớp xương.

Bệnh viêm khớp là gì ?

Viêm khớp nghĩa là các khớp xương như đầu gối, mắt cá, khớp xương các ngón tay, ngón chân bị sưng và đau.

Nguyên nhân là do tuổi tác, ít vận động và nhất là mập hơn thường lệ, làm cho các khớp xương không hoạt động được đúng với vị thế của nó và sinh ra đau nhức.

Cách tốt nhất là làm cho các khớp xương hoạt động nhiều bằng các hoạt động thể dục, đi bộ. Đi bộ làm cho mạnh gân cốt, đưa máu tốt đến tận các khớp xương, đưa chất nuôi dưỡng tới mặt sụn, và đào thải các chất cặn bã ở khớp xương. Mập quá và nặng cân hơn bình thường đã bắt các khớp xương và gân cốt ép vào những vị trí không thích hợp, gây nên đau khớp cũng như ảnh hưởng tới bàn chân, mắt cá, đầu gối, hông, bàn tọa và phần dưới của xương sống.

Ngoài ra, bạn phải biết lắng nghe những gì đau trong thân thể bạn. Bạn phải hoạt động thể nào để cho ở chỗ đau ít bị ép. Rất có thể khớp xương, dây chằng, và gân bị sử dụng ở vào vị trí không thích hợp và bị tổn thương. Nếu bạn thấy đau nhức thì đừng nên uống thuốc để bớt đau mà nên nhận định đau ở đâu và tìm cách đối phó thích ứng. Mập hơn thường lệ so với chiều cao trung bình là nguyên nhân thông thường nhất.

Đi bộ làm tiêu bớt mỡ và ăn uống kiêng cử, điều độ cho bớt mập là cách đem các gân cốt và khớp xương về vị trí chịu ép đúng khả năng và vị thế thích hợp mà từ đầu cơ thể đã tạo nên và trở lại bình thường không còn cảm thấy đau nhức khớp xương nữa.

Vận động thể dục giúp cho khớp xương di động dễ dàng.

Đi bộ là môn thể dục làm cho đầu gối, mắt cá và các khớp xương tay, chân, khớp xương các ngón tay, ngón chân không sưng lên, đau nhức, cứng đờ.

6/ Đi bộ và sự căng thẳng, dồn ép tinh thần.

Sau một thời gian làm việc nhiều giờ trong một ngày, tinh thần và thể xác ta trở nên mệt mỏi. Sau một thời gian làm việc một tuần lễ, ta có những ngày nghỉ cuối tuần để bồi dưỡng trí lực và sức khoẻ. Sau thời gian làm việc nhiều tháng, tinh thần ta trở nên chán nản, không hăng say và sốt sắng với công việc và đâm ra lo âu, sợ sệt vô duyên cớ. Do những dồn ép cần đáp ứng thời gian hoàn thành công việc và những khó khăn trở ngại trong công việc hằng ngày, cũng như áp lực thúc bách, kỷ luật của cấp chỉ huy, lâu ngày tinh thần ta trở nên căng thẳng, bức tức, khó chịu. Từ đó, bệnh căng thẳng tinh thần phát sinh, nếu nặng sẽ trở nên khủng hoảng tinh thần, và mắc các bệnh về thần kinh, tâm lý.

Cách đây sáu thế kỷ, nhà hiền triết Nguyễn Trãi tạo sự êm đẹp tâm hồn bằng câu thơ : “ Côn-Sơn có suối nước trong. Ta ca, ta hát, ta nằm ta chơi “. Vào cuối thế kỷ thứ 19, Nguyễn Khuyến cũng đã viết : “ Ta đại ta tìm nơi vắng vẻ. Người khôn người đến chốn lao xao “, đề bày tỏ quan niệm về chữ nhàn của mình. Đó là cách giải quyết căng thẳng tinh thần của người xưa.

Ngày nay, sau mỗi khi làm việc văn phòng mệt mỏi, hay sau một thời gian làm việc căng thẳng tinh thần, ta thường nghe nói câu : Đi bộ một lúc cho khỏe trí, hoặc đi nghỉ mát cuối tuần hay một đôi tuần nghỉ phép để giải trí ở bờ biển, ở núi cao hay ở đồng quê cho khoẻ trí.

Đó là cách chữa trị bệnh căng thẳng tinh thần rất hiệu nghiệm.

Thật vậy, nếu bạn thử đi bộ hay vận động thể dục tại chỗ trong năm, mười phút sau khi bạn cảm thấy mệt mỏi hay nhàm chán trong công việc hay căng thẳng tinh thần quá mức, bạn sẽ cảm thấy lên tinh thần trở lại. Rất có thể lúc này, tinh thần bạn thông minh, sáng sủa

hơn, giải quyết công việc nhanh chóng và hợp lý hơn.

Tinh thần người ta khi bị dồn ép bởi bất kỳ lý do gì như công việc, gia đình, tái chánh, thi đua, thì cơ thể sản xuất ra kích thích tố có tác dụng làm co mạch máu và làm tăng áp suất mạch máu, gọi là kích thích tố epinephrine và nor-epinephrine. Cả hai loại kích thích tố này làm cho tim đập nhanh và kích thích thần kinh hệ tạo ra sự lo lắng và căng thẳng tinh thần.

Dồn ép tinh thần có thể gây nên tử vong đối với người có bệnh ở động mạch vành và có tánh hay nổi cơn nóng nảy vì bệnh tim.

Người bị dồn ép cảm động không những làm tăng thêm bệnh tim mà còn làm cho bệnh về động mạch vành nặng thêm (corony artery disease).

Khi bị dồn ép, tim bị đau vì máu chảy không mạnh ở động mạch vành đối với người đau động mạch vành.

Đi bộ tăng cường dưỡng khí vào tế bào thần kinh và làm cho con người thoải mái, vui tươi.

Do đó, thay đổi vị thế thân thể và đi bộ, sẽ làm cho con người bớt bị dồn ép và căng thẳng tinh thần.

Đi bộ hoặc tập thể dục thường xuyên tiết ra hai hóa chất trong cơ thể : beta-endorphin và beta-lipotropin. Hai hóa chất này có tác dụng làm giảm đau và an thần đồng thời gây cho cơ thể một cảm giác an thần và khoẻ khoắn.

Vì vậy, người ta ai cũng cảm thấy rõ ràng khi đi nghỉ giải trí ở các nơi xa xôi vắng vẻ, đi bộ, giảm bớt công việc khẩn cấp, và tiết chế bớt nóng nảy, bớt lo âu, sẽ làm cho ta cảm thấy thoải mái, khoẻ khoắn, vui tươi.

Đi bộ, tập thể dục và nghỉ giải lao hay nghỉ mát khoảng một vài tuần, quên hết công việc hàng ngày trong một giai đoạn, sẽ giúp tinh thần ta bớt dồn ép, căng thẳng.

7/ Thể dục đi bộ chống bệnh mập quá cỡ.

Vì sao người ta mập quá cỡ ?

Thông thường người ta mập quá cỡ vì ăn uống nhiều chất bổ dưỡng và cơ thể tiêu thụ không hết năng lượng do chất bổ dưỡng từ thức ăn cung cấp. Theo nguyên tắc trọng lượng thân thể con người khoẻ mạnh vẫn không tăng hay

giảm nhiều quá vài ba kí-lô sau thời kỳ tăng trưởng. Thế nhưng, đa số người ta trở nên mập hơn thường lệ, khi tuổi từ ba mươi đến dưới năm mươi.

Lý do, một phần vì con người ở tuổi đó trở nên ít hoạt động thể xác. Hơn nữa, tuổi càng lớn, nhu cầu dưỡng sinh càng giảm bớt.

Trung bình, nhu cầu năng lượng dưỡng sinh người trưởng thành cần khoảng 2,400 ca-lô-ry mỗi ngày. Ca-lô-ry là năng lượng cần thiết để đưa 1 phân khối nước lên cao một độ bách phân.

Trái lại, cơ thể người ta, từ 40 tuổi trở lên, cứ lớn thêm 10 tuổi thì nhu cầu năng lượng bớt đi 100 ca-lô-ry mỗi ngày.

Nhưng phần đông những người trung niên thích ăn uống nhiều cho khoái khẩu và không biết tiết chế, kiêng cử.

Do đó, phần nhiều người tuổi trung niên thường mập hơn khi còn trẻ. Trọng lượng cơ thể người ta càng mập hơn bình thường bao nhiêu thì cơ hội bệnh hoạn càng dễ xảy ra bấy nhiêu.

Các bệnh liên hệ đến mập quá cỡ là: đứng tim, đứt mạch máu, tai biến mạch máu não, xuất huyết não, đau khớp xương, ung thư, tiểu đường, áp huyết cao v.. v..

Nhìn về phương diện vật lý, theo tầm cao và cốt cách của mỗi người, thì người đó chỉ cần nặng chừng một số trọng lượng nào đó thì vừa. Đáng này, vì mập hơn thường lệ, cho nên cơ thể mang sức nặng quá mức, gây nên đau lưng, ép cột sống, đau tê chân tay, đau xương chậu v.. v...



Ngoài ra, những cơ phận trong người được cấu tạo để sinh hoạt cho một trọng lượng tương

xứng nào đó. Nếu trọng lượng nặng hơn, nghĩa là, người đó vô tình bắt các cơ phận trong người làm việc quá mức. Khi hoạt động quá mức, cơ thể sẽ yếu dần và sinh ra bệnh hoạn. Khi mập quá cỡ, các chất mỡ dư, nhất là loại cô-lét-tê-rôn xấu LDL, có cơ hội tích lũy ở các thành động mạch vành, động mạch và động mạch não.

Làm thế nào để biết mập quá cỡ?

Ta chỉ cần cân trọng lượng và áp dụng công thức để biết ta có mập quá cỡ hay không.

Công thức áp dụng đối với đàn bà.

- Cứ cao 5 bộ (foot) được tính nặng trung bình là 100 cân Anh (pound)
- Cứ cao thêm một phân Anh (inche) được tính thêm 5 cân Anh.

Ví dụ : Một bà cao 5 bộ 3 phân Anh. Trọng lượng cơ thể tốt của bà đó là : 115 cân Anh

Trọng lượng được ước tính: $100 \text{ cân} + 3 \times 5 \text{ cân} = 115 \text{ cân Anh}$.

Nếu bà nào cao 5 bộ 3 phân mà cân nặng hơn 115 cân là bà đó mập, cần lưu ý ăn uống hay tập thể dục để hạ bớt trọng lượng cơ thể.

Nếu bà nào có cùng bề cao đó mà có trọng lượng ít hơn 115 cân Anh thì cần lưu ý ăn uống bổ dưỡng, bớt làm việc, nghỉ ngơi, tập thể dục, để tăng thêm trọng lượng cơ thể.

Nếu khi tự hạn chế ăn uống mà không có kết quả, bà đó cần đi bác sĩ khám nghiệm, tìm lý do để chữa trị nếu có bệnh, hoặc hướng dẫn cách thức ăn uống cho đúng mức.

Công thức áp dụng đối với đàn ông.

- Cứ cao 5 bộ được tính nặng trung bình là 106 cân Anh
- Cứ cao thêm một phân Anh được tính thêm 6 cân Anh

Ví dụ: Một ông cao 5 bộ 5 phân Anh. Trọng lượng cơ thể tốt của ông đó là 136 cân Anh.

Trọng lượng được tính : $106 \text{ cân} + 5 \times 6 \text{ cân} = 136 \text{ cân Anh}$.

Nếu ông nào cùng chiều cao và nặng hơn 136 cân Anh là người đó hơi mập.

Nếu người đó cân nhẹ hơn 136 cân là hơi ốm.

Nếu trọng lượng cơ thể nặng hoặc nhẹ quá nhiều từ năm, bảy cân trở lên, người đó cần lưu ý ăn uống hay tập thể dục để điều chỉnh trọng lượng và làm cho sức khỏe cho tốt.

Cách tính thời gian đi bộ để giảm bớt một số trọng lượng cơ thể.

Cứ một cân Anh mỡ cơ thể người ta chứa một số nhiệt lượng khoảng 3,500 ca-lô-ry. Nếu trong một thời gian nào đó, ta ăn uống nhiều hơn nhiệt lượng cần thiết để duy trì cơ thể qua biến dưỡng là 3,500 ca-lo-ry, tức là cơ thể ta đã nặng thêm một cân Anh(pound). Ngược lại, nếu ta đi bộ trung bình 3 dặm một giờ thì ta đã tiêu thụ 350 ca-lô-ry của cơ thể, nghĩa là ta làm nhẹ cơ thể ta một phần mười cân Anh mỡ (0.1 pound)

Nếu bạn mập và muốn cho nhẹ đi bớt một cân Anh, thì bạn phải ăn uống kiêng cử và tập thể dục đều đặn để tiêu thụ 3,500 ca-lô -ry năng lượng thặng dư.

Trong các môn thể dục, đi bộ được xem là dễ thực hiện nhất, nhưng bạn cần phải kiên trì, và thực hành đều đặn.

Nếu bạn đi bộ thêm mỗi ngày một giờ với vận tốc vừa phải là ba dặm trong một giờ thì bạn đã tiêu thụ khoảng 350 ca-lô-ry.

Đoạn đường đã đi bộ được ước lượng tùy theo vị trí bạn thường đi như công viên, bờ hồ, khu phố v.. v.. Thời gian mỗi lần đi bộ cũng cần phải chú ý để theo dõi.



**Bảng kê thời gian
đi bộ và tiêu thụ nhiệt lượng.**

College	New students	Graduating students	Change
	<i>Undergraduate</i>		
Cedar University	110	103	+7
Elm College	223	214	+9
Maple Academy	197	120	+77
Pine College	134	121	+13
Oak Institute	202	210	-8
	<i>Graduate</i>		
Cedar University	24	20	+4
Elm College	43	53	-10
Maple Academy	3	11	-8
Pine College	9	4	+5
Oak Institute	53	52	+1
Total	998	908	90

Bạn càng đi nhanh, năng lượng tiêu thụ càng nhiều hơn.

Nhưng nên đi với vận tốc vừa phải, thích hợp cho mình, đừng cố gắng nhiều.

Ví dụ : Bạn muốn đi bộ thể dục để bớt trọng lượng xuống một cân Anh trong 10 ngày.

Mỗi ngày đi bộ thể dục tổng cộng là 1 giờ.

Đi bộ trong 10 ngày, mỗi ngày 1 giờ. Ca-lô-ry tiêu thụ : $10 \times 350 \text{ cal} = 3,500 \text{ cal}$.

Như vậy nhờ thể dục đi bộ mỗi ngày một giờ, bạn đã làm nhẹ bớt 1 cân Anh mỡ thặng dư trong cơ thể bạn trong 10 ngày.

Nếu bạn muốn bớt mập nhanh hơn, bạn có thể vừa kiêng ăn, vừa đi bộ thể dục mỗi giờ một ngày.

Ví dụ khác : Tính nhu cầu giảm nhiệt lượng để đạt sự giảm số trọng lượng trong thời gian dự trù.

Giả thử bạn cân nặng 150 cân Anh.

Nhu cầu nhiệt lượng trung bình để nuôi dưỡng cơ thể bạn là ; 1,500 ca-lô-ry.

Cần 10 ca-lô-ry để sinh dưỡng 1 cân Anh trọng lượng cơ thể người ta trong một ngày.

$10 \text{ cal} \times 150 \text{ cân Anh} = 1,500 \text{ ca-lô-ry}$.

Nếu bạn muốn xuống trọng lượng cơ thể 1 cân trong vòng một tuần lễ, bạn phải bớt nhiệt lượng là 500 ca-lô-ry trong một ngày.

$3,500 \text{ cal} : 7 \text{ ngày} = 500 \text{ cal/ ngày}$.

Chúng ta cần chú ý là kiêng ăn không có nghĩa là nhịn ăn.

Kiêng ăn nghĩa là ăn với thức ăn uống vừa đủ nhiệt năng với thức ăn đừng có nhiều quá chất mỡ thực, động vật.

Mỗi khi bạn đã có được trọng lượng cơ thể vừa với tâm người rồi, điều cần thiết nhất là tiếp tục thể dục bằng đi bộ thể dục hoặc các môn thể dục thích hợp khác mà bạn ham chuộng.

Bạn sẽ cảm thấy người bạn trẻ trung thêm, vui tươi ra, và mạnh khoẻ hơn, nếu bạn đi bộ mỗi ngày một giờ và giữ trọng lượng cơ thể cho vừa với tâm cỡ thân mình bạn.

8/ Đi bộ và tuổi thọ. Đi bộ chống lại sự già nua của cơ thể.

Tuổi thọ trung bình của người dân ở mọi nước trên thế giới đều tăng lên nhờ khoa học tiến bộ, chống với bệnh tật hữu hiệu hơn. Ngày nay, tuổi thọ trung bình của người Hoa Kỳ là 78.0 cho đàn ông và 80.0 cho đàn bà.

Người ta, khi quá tuổi tăng trưởng, nghĩa là quá 25 tuổi thì ăn uống phần nhiều để dùng vào sinh dưỡng. Từ 35 tuổi trở lên, đa phần các bộ phận trong cơ thể người ta đều bị yếu dần và hoạt động ít hữu hiệu từ hệ thống hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa như phổi, tim, mạch máu, thận, gan, tụy tạng và não hệ. v.. v.. .

Tuổi càng lớn thì sự hoạt động các cơ phận trong thân thể càng ít hữu hiệu hơn, và rất có thể có nhiều bệnh nguy hại.

Do nhu cầu sinh dưỡng bớt đi, cho nên người lớn tuổi cần chú trọng đến việc ăn uống cho vừa đủ, điều độ và thích hợp với cơ thể.

Thức ăn nên dùng các loại rau, cải, các chất béo thực vật hơn là các chất béo động vật, các loại thực phẩm có nhiều chất xơ(fiber), như gạo lức, mè, đậu, đậu hủ, cà-rốt, cà chua, khoai v.. v...

Khi lớn tuổi, các động mạch và tĩnh mạch trở nên ít mềm dẻo, hay có chất mỡ đọng lại quanh thành mạch máu làm cho máu lưu thông chậm lại. Hơn nữa, người lớn tuổi, tim đập chậm bớt và yếu đi. Cho nên, máu ít lưu thông để cấp dưỡng đầy đủ tới đều khắp các tế bào.

Phổi trở nên nhỏ lại và ít co giãn hơn đối với người lớn tuổi, vì vậy mà việc cung cấp dưỡng khí vào máu ít đầy đủ. Trong cơ thể người ta, hệ bộ phận nào không hoạt động thì tự nhiên bị yếu kém đi. Mỗi khi một bộ phận yếu kém, hậu quả là làm ảnh hưởng tai hại đến các bộ phận khác. Ví dụ : tụy tạng yếu làm cho bộ phận tiêu hóa kém đi.

Xương cốt người lớn tuổi cũng yếu đi vì có nhiều chất xốp hơn.

Sức kháng sinh và miễn nhiễm trong cơ thể người lớn tuổi cũng giảm xuống.

Muốn chống đối với tất cả những điều làm cho người lớn tuổi bị yếu đi có nhiều cách, đi bộ thể dục là một trong những cách đơn giản và tốt hơn hết.

Đi bộ là cách làm cho người lớn tuổi trông bớt già và sống lâu trong sức khoẻ và vui tươi.

Vì lớn tuổi, các cơ phận trong cơ thể đều yếu kém, nhất là máu huyết lưu thông không tới đầy đủ khắp các nơi để nuôi dưỡng mạnh khoẻ sự sinh dưỡng các tế bào, sự kiện này gây cho người lớn tuổi hay buồn ngủ vì thể xác yếu kém. Đi bộ, làm tăng cường sức sống nhờ máu huyết lưu thông mạnh mẽ và làm cho con người linh hoạt, không còn buồn ngủ vì già yếu nữa.

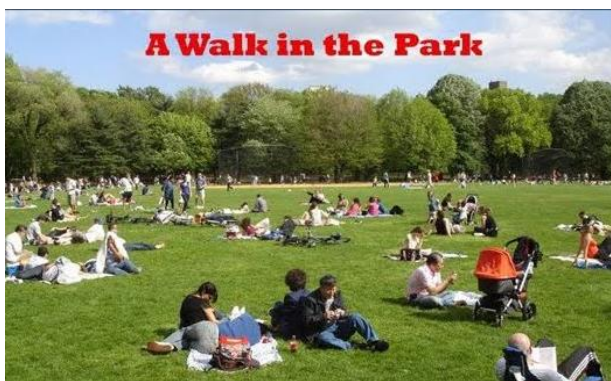
Bác sĩ Ernst Jokl đã nói : Chúng ta đã tìm ra một yếu tố chống già nua quan trọng cho sự đề phòng những ảnh hưởng của tuổi già, cho đến nỗi nó có thể gọi được là kháng tố chống già. Kháng tố đó là sự tập thể dục đều đặn hàng ngày.

Thật sự, thể dục đi bộ đã làm cho con người già trẻ trung hơn tuổi tác, mạnh khoẻ, vui tươi và trường thọ.

9/ Thể dục đi bộ giúp ta quên cơn đói bụng.

Thể dục đi bộ giúp ta quên đói bụng, bao tử không đòi hỏi thức ăn, cũng là một cơ hội chống bệnh mập.

Bạn hãy làm một thí nghiệm nhỏ là hãy bắt đầu đi bộ trong khi bụng còn đói, và cảm thấy đói bụng. Lúc bắt đầu đi bộ bạn cảm thấy đói, và nghĩ rằng cần phải ăn gì ngay. Thật ra, đi bộ thể dục mà ăn no thì cũng không tốt lắm. Nhưng, nếu bạn đừng vội ăn. Bạn hãy đi bộ khoảng năm hay mười phút, bạn sẽ không còn cảm thấy đói bụng nữa. Nếu bạn tiếp tục đi bộ trong nửa giờ thì bao tử bạn không còn cảm thấy đói bụng nữa, và sau đó bạn sẽ quên mất vấn đề đói bụng.



Lý do tại sao ?

Sau đây là các điểm được nêu ra để giải thích sự quên đói bụng khi đi bộ.

1/ Sự hoạt động thể dục quá ít hoặc không hữu hiệu, kích thích trung tâm kiểm soát sự thèm ăn trong não, làm cho bạn thèm ăn. Nếu bạn đi bộ đúng cách, trạng thái bị kích thích thèm ăn vì đói bụng không còn nữa.

2/ Đi bộ hướng dẫn sự cung cấp máu nhiều vào các bắp thịt đang hoạt động thay vì chạy vào dạ dày. Máu cung cấp vào dạ dày ít, giúp cho bạn bớt thèm ăn.

3/ Đi bộ tiêu đốt chất mỡ chứ không tiêu đốt chất đường trong cơ thể. Vì vậy lượng đường trong cơ thể không giảm nhanh, giúp bạn ít cảm thấy đói bụng.

Trái lại, các môn tập thể dục mạnh và ăn uống kiêng cử cắt giảm lượng đường trong máu xuống gây cho bạn thèm ăn và đói bụng.

Đi bộ là môn thể dục nhẹ, điều hòa và kéo dài thì giờ, do đó cơ thể chỉ tiêu thụ mỡ và ít tiêu thụ chất đường vội vã. Do đó, lượng đường trong máu không đổi.

Một khi lượng đường trong máu không đổi thì bạn không cảm thấy đói bụng.

4/ Đi bộ giúp cho năng lượng biến dưỡng trong cơ thể tiếp tục tiêu thụ.

Nói tóm lại, đi bộ thể dục, không làm cho bạn cảm thấy đói bụng, thèm ăn, khi bụng đói.

Nhờ không thèm ăn, và không ăn vặt cũng là một cách hữu hiệu để bạn chống bệnh mập.

V/ Kết luận.

Đi bộ thể dục là một liều thuốc thần diệu giúp con người phòng ngừa và chữa trị nhiều thứ bệnh. Từ những bệnh ngặt nghèo nguy hiểm như đứng tim, tai biến mạch máu não, vỡ động mạch, ung thư cho đến bệnh căng thẳng thần kinh, viêm khớp, yếu xương.

Đi bộ giúp người ta sống mạnh khỏe vui tươi, yêu đời, sống lâu, và chống lại sự suy yếu do tuổi tác gây nên.

Tuy đi bộ rất tốt nhưng nhiều lúc bạn cũng cần phối hợp với những cách khác để bảo vệ sức khỏe như tiết chế ăn uống, biết chọn lựa thức ăn cho thích hợp với cơ thể bạn và ngay cả uống thuốc hay chữa bệnh mỗi khi có bệnh nặng xảy ra.

Sống điều độ, ăn uống vừa phải, đừng làm việc quá nhiều, cần dành thì giờ giải trí, nghỉ ngơi, có giấc ngủ đầy đủ là những cách giúp cho bạn có nhiều sức khỏe.

Thể dục đi bộ cần phải cho điều hòa và thường xuyên, đáng đi cho đúng cách, với thời gian từ nửa giờ cho đến một giờ và vào những lúc hoặc nơi có không khí thanh khiết thì mới có hiệu quả tốt.

Ai đã chọn môn đi bộ thể dục đều thấy tốt cho sức khỏe và ưa thích đi bộ mỗi ngày.

Có gì sung sướng hơn khi con người sống với một sức khỏe dồi dào và không bệnh tật. Tục ngữ Việt Nam có câu : Sức khỏe là vàng.

Tại sao ta không chọn đi bộ thể dục là môn thể dục tự nhiên, không tốn tiền, ít mất thì giờ và tiện lợi để bảo vệ sức khỏe và tạo cho mình một cuộc sống vui tươi yêu đời.

Vui tươi đi bộ thể thao

Bước dài từng bước, ngày nào cũng đi.

Hà thúc Giảng (January 12, 2006)

Tài liệu tham khảo :

Walk to Win của Bác sĩ Fred A. Stutman.