

Sức khỏe tôi duy trì tốt nhờ tập luyện thể thao

ISSN: 2734-9195 15:42 07/10/2025

Khi biết rèn luyện thể chất bằng chính niềm, giữ gìn sức khỏe với tâm tinh thức, ta cũng đang tu tập và gìn giữ phước báu lớn lao của đời người: có mặt trọn vẹn trong từng hơi thở sống.

Sức khỏe con người là vốn quý, là tài sản vô giá. Ai đó có cả núi tiền bạc mà không có sức khỏe thì cũng chưa phải là người hạnh phúc. Lúc bình thường không sao, nhưng khi đau ốm, sức khỏe yếu, ta chỉ ao ước có lại được sức khỏe, sẵn sàng đánh đổi tất cả... chỉ để có sức khỏe!

Biết và hiểu giá trị, tầm quan trọng của sức khỏe, hiểu biết sức khỏe bởi sống lành mạnh, ăn uống khoa học, kết hợp với luyện tập thể thao... mà có, nên ngay từ nhỏ tôi đã luôn trân quý, gìn giữ sức khỏe bản thân. Ngoài việc không hút thuốc lá, nói không với bia rượu, luôn thực hiện chế độ ăn khoa học, nhiều rau xanh, hạn chế ăn thịt..., tôi thường xuyên duy trì thói quen tập luyện thể thao.



Hình mang tính minh họa.

Năm nay tôi đã ngoài 50 tuổi, ngưỡng tuổi đã “toan về già”, nghĩa là sức khỏe sẽ yếu dần theo quy luật, không còn sung sức như thời 35-40 tuổi! Không ai có

thể cường lại tuổi già, nhưng tôi cảm nhận thấy: Ở tuổi này mà tôi vẫn còn khỏe như, thậm chí còn hơn không ít thanh niên!

Tôi tự nhận như vậy là do tôi thấy cơ thể mạch bảo, đó là vẫn làm việc và tập luyện thể thao với cường độ cao mà không thấy mệt mỏi, không bao giờ ốm đau, họa chẳng đôi khi cảm cúm nhức đầu vài bữa là khỏi, chưa bao giờ dùng thuốc điều trị.

Vì có sức khỏe mà có những lần tôi đạp xe rong ruổi “phượt” vài trăm km mà không thấy mệt mỏi, không thấy ngại, trong khi chỉ cần nghe thấy thôi nhiều người không có sức khỏe đã “lè lưỡi, lắc đầu” vì sợ!

Để có được sức khỏe tuyệt vời như bây giờ, có thể cả những năm về già, tôi nghĩ đó là cả quá trình luyện tập thể thao trong hơn 20 năm qua!

Tôi còn nhớ, khi còn sinh viên năm nhất, từ quê lên thành phố, thấy chúng bạn tập chạy bộ, tôi cũng chạy theo để rồi quen và đam mê lúc nào không hay. Từ đó, mỗi buổi sáng, tôi xỏ giày chạy bộ từ 7-10 km. Hôm nào bận, tôi sắp xếp chạy vào buổi chiều hoặc tối.



Hình mang tính minh họa.

Tôi thích môn chạy bộ là vì nó... rẻ tiền, không phải đầu tư nhiều tiền như những bạn tới phòng gym, lò luyện võ thuật, hay tới các trung tâm bơi lội..., khi vài tháng chỉ đầu tư mua đôi giày vài trăm ngàn đồng là xong. Hơn thế, tôi tìm hiểu được biết bên cạnh việc giúp cơ thể khỏe mạnh, tinh thần dẻo dai, chạy bộ còn có nhiều tác dụng mà bạn không ngờ tới, đó là làm săn chắc cơ bắp và cải

thiện hệ tim mạch; giúp tăng sức đề kháng, cải thiện tâm trạng và giấc ngủ một cách tích cực; ngoài ra chạy bộ còn có tác dụng thần kỳ trong việc giảm cân để có một thân hình thon gọn, cân đối.

Nhận được nhiều giá trị từ môn chạy bộ như vậy, nên tôi duy trì luyện tập thường xuyên suốt mấy chục năm qua, để luôn giữ cho mình sức khỏe tốt. Không chỉ đảm bảo sức khỏe cho mình, những năm sinh viên tôi còn “kéo” theo được một cậu bạn cùng phòng trọ vốn lười biếng cũng trở nên đam mê môn chạy bộ để rèn luyện sức khỏe.

Những năm sau này, tôi cũng vận động vài ông bạn tuổi trung niên bụng bự cùng xóm tham gia vào nhóm chạy bộ. Kết quả thu được quá tuyệt vời, khi những ông bạn hàng xóm ấy chỉ tham gia luyện tập vài tháng là đã mê ngay, hiệu quả thấy rõ: bụng xẹp bớt mỡ, sức khỏe cải thiện rõ rệt, ít ốm đau, ít nhức mỏi cơ bắp... so với lúc chưa chạy bộ!

Chạy bộ nói riêng và rất nhiều các môn thể thao nói chung đều rất tốt cho cơ thể, sức khỏe. Với những kết quả tuyệt vời của bản thân trong quá trình luyện tập thể thao mấy chục năm, đó là một cơ thể cân đối, sức khỏe thì luôn như... lực sĩ, tôi khuyên mọi người ngoài việc chú ý về dinh dưỡng, duy trì lối sống lành mạnh, thì cũng nên chọn một môn thể thao thích hợp để rèn luyện, rất tốt cho sức khỏe.

Có một điều tôi cũng muốn lưu ý với những ai mới tham gia luyện tập thể thao, đó là: khi luyện tập bất kỳ môn thể thao nào, giai đoạn đầu rất mệt mỏi, dễ khiến ta nản chí và có ý định bỏ cuộc, vì vậy bạn phải nỗ lực, thật kiên trì mới thu được kết quả tích cực...

Bởi lẽ, thân là chiếc thuyền chuyên chở tâm thức. Khi biết rèn luyện thể chất bằng chính niệm, giữ gìn sức khỏe với tâm tĩnh thức, ta cũng đang tu tập và gìn giữ phước báu lớn lao của đời người: có mặt trọn vẹn trong từng hơi thở sống.

Tác giả: **Nguyễn Gia Long**

Địa chỉ: Số 58/24 đường Tân Lập 1, phường Hiệp Phú, Tp.Thủ Đức (Tp. HCM)