

Chị Và Em

BS Phạm Anh Dũng

(Độc giả cần phải tham khảo thêm với Bác Sĩ Gia Đình của mình)

Không có gì khó chịu hơn là bị táo bón. Chẳng vậy, mỗi khi ghét ai, người ta thường mô tả người đó đại khái mặt mũi khó đăm đăm như đang bị táo bón.

Trước hết, điều quan trọng cần biết táo bón thường có thể là chỉ vì bị... táo bón, như không uống nước, không ăn rau củ trái cây đầy đủ. Nhưng có khi táo bón lại là triệu chứng của một bệnh quan trọng như ung thư ruột già. Nếu tự nhiên bị táo bón lâu hơn một hai ngày, không có lý do, hay có thêm những triệu chứng khác, nên kiểm bác sĩ gia đình kể chuyện... táo bón!

Nhiều thứ thuốc có thể gây táo bón như thuốc lợi tiểu (diuretics), thuốc giảm đau (analgesics), thuốc chữa cao áp huyết (antihypertensives), thuốc chữa bệnh điên (antipsychotics), thuốc chống buồn (antidepressants), thuốc chống dị ứng (antihistamines)... Nếu bác sĩ bắt đầu cho uống thứ thuốc nào đó, bị táo bón thì lý do thường vì thuốc.

Để tránh chứng táo bón khó chịu, có những phương cách sau:

1. ăn nhiều thực phẩm có nhiều chất sợi (fiber).
2. uống nước đầy đủ mỗi ngày
3. khi thấy buồn đi nhà cầu, hãy đi ngay, không nên nán chuyện đó lại
4. nên tập thói quen, dành một giờ giấc nhất định mỗi ngày để đi nhà cầu, tốt nhất là sau khi ăn sáng hay bất cứ bữa ăn nào khác trong ngày
5. vận động cơ thể thường xuyên
6. không nên dùng thuốc nhuận tràng (laxatives) trừ đôi khi bắt buộc dĩ phải dùng.

Những điều trên đều rất giản dị và dễ hiểu, không cần bàn thêm, trừ điều thứ nhất.

Nếu cần chất sợi, vì ăn không đủ, có thể dùng những thứ thuốc mua tự do như Metamucil, Citrucel... Nhưng giản dị hơn, thiên nhiên hơn và... ngon hơn là ăn đồ ăn nhiều chất sợi

Có thể ăn nhiều thực phẩm như bánh mì hay bông (cereal) làm từ lúa mạch, lúa mì loại ít biến chế, loại còn nhiều chất cám (bran).

Tất cả các loại rau đều có nhiều chất sợi, làm nhuận trường ngoại trừ những loại khoai Khoai sắn có lẽ nên xếp vào thức ăn loại bột (carbohydrate) như cơm, bánh mì hơn là rau củ.

Hai loại trái cây khô giúp nhuận trường khá tốt là mận (prune) và mơ (apricot). Đa số trái cây tươi đều làm nhuận tràng, nhưng cũng có thứ trái không nhuận tràng như chuối. Hai thứ trái cây dân Việt Nam ta thích ăn, ngược lại, còn có thể gây táo bón là quả hồng (persimmon) và quả ổi (guava). Hai loại quả này hình như gây táo bón vì có chất hóa học ta-nanh (tanin).

Hồng giòn ăn thích hơn hồng mềm vì... giòn. Ở Việt Nam, hồng chỉ có ở Bắc Việt. Trước "Giải Phóng", dân miền Nam chỉ được ăn hồng khô nhập cảng. Di cư qua Hoa Kỳ, mỗi mùa Đông, dân Việt hải ngoại được ăn hồng tươi. Người Mỹ da trắng không thích hồng và nhiều khi họ để cho ngựa ăn. Những nhóm dân thuộc loại thiểu số ở Hoa Kỳ lại thích ăn hồng.

Ổi ở Hoa Kỳ, khó trồng và nếu có trồng được, coi bộ cũng không lấy gì ngon lành. Ở Việt Nam, nhiều ổi ngon. Ăn ổi nên chọn quả vừa chín tới, xanh quá bị chát mà chín quá lại ủng. Nếu còn hơi xanh, cắt ra chấm

chút muối ớt thì tuyệt! Loại ổi ngon nhất là ổi xá lý, quả to và có thịt dòn. Một loại ổi ngon khác quả nhỏ, ổi hồng có thịt màu hồng và dẻo

Trong thơ tình Việt Nam không thấy ai bàn đến quả ổi có lẽ vì chuyện gây... táo bón, có vẻ không được thơ mộng lắm, ngoại trừ bài thơ sau:

Em mười hai tuổi tìm theo chị
Qua cầu bà Sấm bên cô mưa
Đi...
ngày tháng lụi
tìm không thấy
Giải yếm lòng trai mãi phất cờ
Cách nhau ba bước vào vườn ổi
Chị xoạc cành ngang
Em gốc cây
-Xin chị một quả chín!
-Quả chín quá tầm tay
-Xin chị một quả ương!
-Quả ương chim khoét thủng
Lẽo đẽo Em đi vườn mai sau
Cúi nhặt chiều mưa dầm quả rụng. (Quả Vườn Ổi/thơ Hoàng Cầm)

Hoàng Cầm là một thi sĩ tiếng tăm lẫy lừng từ mấy chục năm trước với tập thơ Bên Kia Sông Đuống và bản kịch thơ Kiều Loan.

Những bài thơ về Chị và Em của Hoàng Cầm như Quả Vườn Ổi, Cây Tam Cúc... đã được Phạm Duy viết nhạc nhưng ít người biết đến. Một bài thơ khác của Hoàng Cầm, Lá Diêu Bông, cũng do Phạm Duy phổ nhạc. Bài này được nhiều người biết đến hơn vì nhạc điệu khá hay và có lẽ cũng vì có một nhạc sĩ khác Trần Tiến ở trong nước cũng viết nhạc theo ý thơ:
Váy Đình Bảng buông chùng cửa võng

Chị thân thơ đi tìm
Đồng chiều
Cuống rạ
Chị bảo
-Đứa nào tìm được lá Diêu Bông
Từ nay ta gọi là chồng
Hai ngày sau Em tìm thấy lá
Chị chau mày
-Đâu phải lá Diêu Bông
Mùa đông sau Em tìm thấy lá
Chị lắc đầu
trông nắng vãn bên sông
Ngày cưới chị
Em tìm thấy lá
Chị cười xe chỉ ầm trôn kim
Chị ba con Em tìm thấy lá
Xòe tay phủ mặt Chị không nhìn
Từ thuở ấy
Em cầm chiếc lá

đi đầu non cuối bể
Gió quê vì vút gọi
Diêu Bông hỡi!...
-ơi Diêu Bông!... (Lá Diêu Bông / thơ Hoàng Cầm, 1959)

Lá diêu bông là lá gì? Trước Hoàng Cầm, không thấy có ai nói hay viết đến loại lá hay cây diêu bông. Sau Hoàng Cầm, người ta có nói đến lá diêu bông cũng vì bài thơ này. Thành ra lá diêu bông có lẽ chỉ là một sản phẩm tưởng tượng của Hoàng Cầm.

Những ngày trước, vì không được phép lưu hành, tập thơ Đường Về Kinh Bắc của Hoàng Cầm chỉ được chuyên tay Năm 1996, Hoàng Cầm được phép xuất bản thơ ở Việt Nam và có tất cả mười bài thơ về... Chị và Em trong tập thơ 99 Tình Khúc của Hoàng Cầm.

Hãy đọc vài đoạn trong một bài thơ sau:

Cùng Em ngửa mặt lên xanh
Lá thông kim tỏa đôi mình ươm gai
Tê tê ngực nở bồi hồi
Gió thơm nắng cuốn nắng cười Em chi
...Một con bướm lửa đậu môi
Hai nhành hoa lửa chia đôi tay cầm
Ba tầng mây lửa trầm ngâm
Bốn con chim lửa đậu nhâm cỏ hoang
Trời quê Em vẫn thênh thang
Chiều mê bến lịm bàng hoàng chớp đông
Em cầm lấy cội mưa nhưng
Miên miên tơ óng xuôi vùng khe sâu
Em ngồi đầu Chị đứng đầu..
...Áp môi bóng cội mưa dài
Khát thêm từng trận khát hoài tuổi thơ..
...Nằm trong mắt bão tuyết trần
Mưa nhưng từng cánh trắng ngần... Em bay... (Gọi Đôi/thơ Hoàng Cầm)
Thử đọc thêm một đoạn trong bài thơ khác, cũng trong phần thơ Chị và Em:
...Vắt áo nghe thềm tiếng vải kêu
Dòng dây vục mãi đêm hồ tĩnh
Áp vú mình trần con đẻ trĩu
Cành tre trái áo nép thân hình
Phấn mùa trắng thoa mờ sọc tuổi
Ai rình Em
Ai ngó Em
Chợt rùng mình níu đêm trần trụi
Em đưa ai vào gai ân tình? (Tắm Đêm/thơ Hoàng Cầm)
Đọc thơ mà thấy... rùng mình vì chất chứa nhiều... nóng bỏng của... Chị và Em!

American Academy of Family Physicians Health Notes 1993

BS Phạm Anh Dũng, ABFP

Santa Maria, California, U.S.A