

Hồ Chí Minh – Một tấm gương rèn luyện sức khỏe

PTS. Nguyễn Thị Xuân Thảo

Ý thức tự rèn luyện thân thể ở Hồ Chí Minh có từ rất sớm và được hình thành trên cơ sở một quan niệm khoa học xác đáng về vai trò của sức khỏe, thể chất đối với sự phát triển xã hội. Theo Hồ Chí Minh: "Sức khỏe của cán bộ và nhân dân được đảm bảo thì tinh thần càng hăng hái. Tinh thần và sức khỏe đầy đủ thì kháng chiến càng nhiều thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công". Như vậy, từ cách đặt vấn đề của Hồ Chí Minh, sức khỏe không chỉ là vô bệnh tật hoặc sống lâu mà còn là một trạng thái thoải mái nhất của một cá nhân cụ thể về thể chất và tinh thần. Khái niệm sức khỏe còn bao gồm trong đó chất lượng và số lượng sống, hiệu quả đóng góp của cuộc sống cá nhân đối với sự phát triển chung của toàn xã hội...

Năng lực sức khỏe, khả năng đề kháng của cơ thể con người không tự nhiên mà có, nó phụ thuộc rất nhiều vào ý thức tự bảo vệ, tự chăm sóc, bồi dưỡng sức khỏe của mỗi cá nhân. Hay nói cách khác, sức khỏe là sản phẩm của sự kết hợp giữa các tác động xã hội và rèn luyện cá nhân. Nói về mối quan hệ này, Hồ Chí Minh có một cách lý giải riêng, độc đáo, đặc sắc và hết sức chuẩn xác theo quan điểm khoa học. Trong bài Sức khỏe và thể dục, Bác viết: "giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe".

Đặt trong hoàn cảnh cách mạng mới thành công, Nhà nước do Hồ Chí Minh đứng đầu phải đối phó với nhiều vấn đề cấp bách, chống thù trong, giặc ngoài, nhưng Hồ Chí Minh vẫn quan tâm đến sức khỏe nhân dân như là tài sản quý báu nhất của quốc gia, càng thấy rõ hơn tư duy sáng suốt, sự mẫn cảm chính trị có một không hai và tầm nhìn xa trông rộng của vị lãnh tụ kính yêu.

Bằng hành động thực tế, Bác muốn lôi kéo toàn dân tham gia phong trào thể dục, thể thao, ích nước, lợi nhà. "Tự tôi ngày nào tôi cũng tập" và Bác thật sự trở thành tấm gương sáng.

Ý thức chăm sóc, rèn luyện sức khỏe của Chủ tịch Hồ Chí Minh được biểu hiện như sau:

Trước hết, Hồ Chí Minh luôn luôn hoà nhập với thiên nhiên, tìm cách thích nghi với điều kiện hoàn cảnh sống để có sức khỏe học tập, làm việc. Vì vậy, Hồ Chí

Minh có khả năng chống chọi với mùa đông lạnh lẽo ở châu Âu, ở nước Nga; chống chọi được với điều kiện khắc nghiệt của nhà tù; sự thiếu thốn của đời sống trong rừng núi. Chính đặc trưng rèn luyện, tạo cho cơ thể khả năng đề kháng tốt đã giúp Hồ Chí Minh có một sức chịu đựng cao, dẻo dai và đạt đến độ tuổi "cổ lai hy".

Thứ hai, kiên trì, bền bỉ, luyện tập thường xuyên. Hồ Chí Minh quan niệm rèn luyện thân thể là một quá trình tự ý thức. Hằng ngày, trong bất cứ hoàn cảnh nào, Bác cũng giữ được thói quen tập thể dục theo một thời khoá biểu xác định. Thói quen vận động, duy trì nếp sống, kiên quyết theo đuổi mục đích là phẩm chất đáng quý của người cán bộ cách mạng. Còn ở Hồ Chí Minh đã trở thành nhu cầu sống: tập luyện cho cơ thể cường tráng, dẻo dai, khoẻ mạnh cũng cần như không khí, thức ăn, nước uống hằng ngày; có giữ được sức khoẻ mới đảm đương được công tác, làm việc sáng khoái, đạt hiệu quả cao. Từ nhu cầu cá nhân, rèn luyện sức khoẻ thường xuyên trở thành một chuẩn mực sống của người cán bộ nhà nước, đối với người đứng đầu Chính phủ thì điều đó càng trở nên cần thiết và bức xúc.

Thứ ba, kết hợp nhiều hình thức vận động, tập luyện phù hợp với điều kiện công tác, trạng thái sức khoẻ, tuổi tác và thể chất. Hồ Chí Minh không chỉ có một hình thức luyện tập mà còn kết hợp và đa dạng các hình thức vận động không đem đến sự lặp lại nhàm chán; mỗi một hình thức đem đến khả năng rèn luyện, một chức năng riêng như nghe, nhìn, phán đoán, v.v.. Vì vậy, khi tuổi đã cao, sức đã yếu nhưng mọi động tác của Bác vẫn rất minh mẫn.

Bên cạnh việc đi nhiều, áp dụng nhiều hình thức rèn luyện thể chất, Hồ Chí Minh còn hết sức chú ý rèn luyện tâm hồn, đời sống trí tuệ, tình cảm. Đây cũng là một nét đáng chú ý khác của Bác, tạo cho Bác có một đời sống tâm hồn phong phú, lạc quan, yêu đời, ung dung tự tại, tin tưởng ở sức mình... Những phẩm chất này một phần do thiên tính, tư chất bẩm sinh, nhưng phần cơ bản do được rèn dũa, tôi luyện trong trường đời phức tạp, đan xen mâu thuẫn mới đạt đến đỉnh cao, trở thành những nét tính cách ổn định.

Thứ tư, ở Hồ Chí Minh rèn luyện thân thể gắn với một đời sống cá nhân điều độ, có chừng mực, sạch sẽ, ngăn nắp, hợp vệ sinh. Hồ Chí Minh rất quan tâm đến những sinh hoạt cá nhân hằng ngày của nhân dân. Theo Bác ăn, ngủ, sinh hoạt hợp vệ sinh cũng là một khoa học và nghệ thuật cần phải học, tìm hiểu và hướng dẫn cho nhân dân. Chính những yếu tố tưởng chừng như vụn vặt này lại có ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, tạo nên cảm giác thoải mái, dễ chịu. Bác khuyên toàn dân bỏ những thói xấu có hại cho sức khoẻ như uống rượu, hút xách... Khi ốm đau, hoả hoạn Bác mới dùng đến thuốc trị bệnh, bởi lẽ nó có thể dễ thành

thói quen, giảm khả năng đề kháng của cơ thể.

Phong cách rèn luyện thân thể của Hồ Chí Minh đã trở thành những chuẩn mực sống, ảnh hưởng sâu rộng đến phong trào rèn luyện, chăm sóc sức khỏe của toàn dân. Nghe theo lời kêu gọi của Bác và học tập theo gương Bác, khắp nơi trên miền Bắc, từ thành thị đến nông thôn, từ trường học, cơ sở nghiên cứu, các nhà máy đến các khu tập thể dân cư, trong những năm 50, 60 đã dấy lên một phong trào rèn luyện sức khỏe theo phương châm: khỏe để lao động, chiến đấu và học tập; khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Phong trào tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, nhất là trong thanh thiếu niên, học sinh hình thành từ đây. Rèn luyện sức khỏe biến thành một phong trào quần chúng, sâu rộng và đem lại hiệu quả thiết thực, phù hợp với đông đảo quần chúng lao động. Chính từ phong trào quần chúng này đại diện cho ý chí luyện tập và đỉnh cao thể chất của con người Việt Nam.

Trong bối cảnh hiện nay sức khỏe và vấn đề chăm sóc sức khỏe nhân dân là vấn đề cần được chú trọng và bức xúc. Bởi vì, chỉ có nâng cao chất lượng thể lực của nguồn lực lao động mới đáp ứng được những yêu cầu và đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá. Bên cạnh các giải pháp nâng cao dân chế độ dinh dưỡng, tác động của hệ thống y tế các cấp cần phát động và giáo dục ý thức tự rèn luyện, bồi bổ sức khỏe của cá nhân và toàn thể cộng đồng. Chính ở góc độ này, tấm gương rèn luyện thân thể của Hồ Chí Minh vẫn còn nguyên giá trị.

Bộ Y Tế; NXB. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, 1997