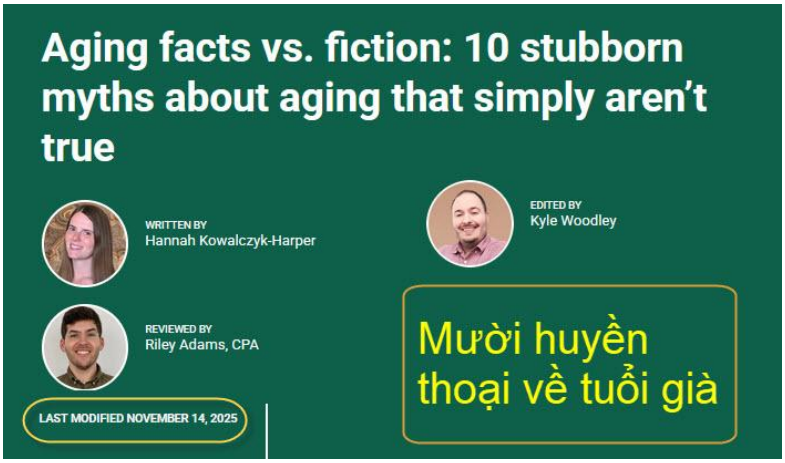
HCD 18-Nov-2025



Nguồn tin và chi tiết: https://wealthup.com/aging-myths-article-nov-17-2025/?utm_source=flipboard&utm_content=WealthUpdate/magazine/THE+EVERYTHING+PORTFOLIO

HCD : Tóm tắt nội dung bài báo (có thể bản dịch nguyên văn nằm dưới phần tóm tắt)

Dưới đây là tóm tắt chi tiết bài báo "Aging facts vs. fiction: 10 stubborn myths about aging that simply aren't true" từ WealthUp: **Sự Thật và Những Lầm Tưởng Thường Gặp Về Tuổi Già**

Bài báo giải thích rằng nỗi sợ tuổi già xuất phát từ tuổi tác, nhưng thực tế người trẻ lại sợ già hơn người lớn tuổi. Theo khảo sát của Forbes Health, 56% người 18-25 tuổi sợ già, trong khi chỉ 21% người trên 77 tuổi cảm thấy như vậy. Khi lớn tuổi, mọi người dần nhận ra nhiều định kiến về tuổi già là sai lầm. Những lầm tưởng này không chỉ gây hại cho người già mà còn ảnh hưởng đến cách xã hội, bác sĩ và nhà tuyển dụng nhìn nhận họ.

1. Sa sút trí tuệ là điều tất yếu khi già:
Sự thật: Hầu hết người già không mắc bịnh sa sút trí tuệ, chỉ khoảng 1/3 người trên 85 tuổi bị ảnh hưởng.
Cách hạn chế: Học "kỹ thuật" mới, sinh sống có giờ giấc đều đặn, ngủ đủ giấc sẽ giúp hạn chế quên lãng bình thường.
|
2. Trầm cảm là bình thường ở tuổi già
Sự thật: Trầm cảm không phải là hậu quả tự nhiên của tuổi tác, dù người lớn tuổi có nguy cơ cao hơn do bệnh mạn tính. Nên đi khám khi có dấu hiệu buồn chán kéo dài, tuyệt vọng, mất ngủ.

3. Người già lái xe kém
Sự thật: Theo khảo sát 2023, thế hệ trẻ như Gen Z còn lái xe nguy hiểm hơn.
Ví dụ: Gen Z có tỉ lệ vi phạm và tai nạn cao hơn Baby Boomer và thế hệ già hơn.

4. Quá muộn để bắt đầu nghề nghiệp mới
Sự thật: Người lớn tuổi bị kỳ thị trong việc làm, nhưng thực tế nếu được tuyển dụng, họ thường làm việc tốt, thậm chí còn vượt hơn người trẻ.
Minh chứng: Laura Ingalls Wilder ra mắt sách đầu tiên khi 65 tuổi, Grandma Moses bắt đầu vẽ ở tuổi 78.

5. Tất cả người già sẽ vào viện dưỡng lão
Sự thật: 93% người lớn tuổi muốn được ở nhà và thực tế dưới 10% người Mỹ trên 85 tuổi sống trong viện dưỡng lão.
Phần lớn sống với gia đình hoặc độc lập nhờ các hỗ trợ phù hợp.

6. Người già cần ngủ ít
Sự thật: Người già vẫn cần ngủ 7-9 giờ mỗi đêm theo Viện Lão hóa Quốc gia Hoa Kỳ.
Mất ngủ ở người cao tuổi có thể do đau nhức hoặc tác dụng phụ thuốc; nên cố gắng duy trì lịch ngủ đều, tránh cafein, rượu, kỹ năng thư giãn.

7. Người già không nên tập thể dục
Sự thật: Tập thể dục quan trọng cho người lớn tuổi, giúp tăng năng lượng, cải thiện trí nhớ, giảm lão hóa tế bào.
Nhiều người già trên 80 vẫn chạy marathon, leo núi hoặc tham gia các hoạt động dẻo dai.

8. Người già không tiếp thu được kiến thức mới
Sự thật: Nghiên cứu cho thấy người già nếu học tập có quy trình vẫn cải thiện trí nhớ, chú ý như người trẻ hơn hàng chục tuổi. Cần môi trường học tập phù hợp để phát huy tối đa khả năng.

9. Người già không biết sử dụng công nghệ
Sự thật: 72% người 50-59 tuổi và 61% người 70+ tự tin dùng công nghệ kỹ thuật số, 85% biết đến trí tuệ nhân tạo. Nhiều người cao tuổi sử dụng telehealth, mạng xã hội để kết nối và chăm sóc sức khỏe.

10. Người già không dùng mạng xã hội
Sự thật: Người trên 65 tuổi ở Mỹ dành gần 300 giờ mỗi năm cho mạng xã hội, chủ yếu trên Facebook và YouTube. Mạng xã hội giúp người lớn tuổi giữ liên lạc với bạn bè, gia đình, dù vẫn có nguy cơ bị lừa đảo hoặc thông tin sai lệch.

Tóm tắt ngắn:
Các lầm tưởng về tuổi già thường không đúng, và thực tế người già có thể sống rất "sáng tạo", mạnh khỏe, linh hoạt... sống bình thường như khi còn trẻ chớ không "lẩm cẩm" như người ta thường tưởng.

Bài báo nhấn mạnh cần nhìn hướng tốt, đừng bi quan về tuổi già, tránh thành kiến, để mọi người sống vui, khỏe và tự tin hơn khi lớn tuổi.
****

HCD: Tình cờ thấy thì trình các bạn xem, với tôi thì "chuyện đời gát bỏ ngoài tai, trần ai không khổ lụy" (câu nầy ăn cắp trong tuồng Hoa Rơi Cửa Phật)
-----===<oOo>===-----
Đố vui để chọc



Thấy ra chưa?



Chưa thấy phải không? Câu trả lời ở tấm hình ngay dưới đây:



Vẫn chưa thấy sao? Vậy thì hình ngay dưới đây là câu trả lời cho các bạn còn "chậm" hiểu.



Tới tấm ảnh nầy mà vẫn chưa "ngộ" ra rằng tại sao người ta chế tạo ra những cái ghế công cộng kiểu hình trên, thì quả thật bạn là người rất "vô cảm".

-----===<oOo>===-----



Bất lực trước sự vô cảm của người xung quanh, thanh niên bị tai nạn tìm cách tự cứu mình.