

Những vấn đề khác: Trẻ em và tập thể dục

Với Rudy Macklin

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:01):

Tôi chắc rằng tất cả chúng ta đều nhớ câu nói thời thơ ấu của mình: "Hãy ra ngoài và đốt cháy năng lượng". Hôm nay chúng ta thảo luận về vấn đề đó và nhiều hơn nữa về sức khỏe của trẻ em.

Clay (00:16):

Chào mừng bạn quay trở lại với ấn bản khác của More That Matters, phần phụ của Vax Matters. Hôm nay, chúng tôi có sự tham gia của Rudy Macklin, giám đốc hội đồng thể dục của thống đốc và văn phòng tiếp cận sức khỏe thiếu số, đồng thời là cựu cầu thủ bóng rổ NBA và LSU. Anh ấy ở đây để thảo luận về tầm quan trọng của việc tập thể dục thường xuyên ở trẻ em. Tập thể dục rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của trẻ, bất kể độ tuổi. Rudy, thật vui khi có anh ở đây. Thế nào rồi?

Rudy Macklin (00:44):

Ồ, thật tuyệt khi được ở đây với tất cả các bạn, mọi chuyện diễn ra tuyệt vời. Tôi đang có khoảng thời gian vui vẻ ở Shreveport và, ừ, tôi rất mong được dành chút thời gian với tất cả các bạn.

Clay (00:53):

Vâng, hãy bắt đầu từ đầu. Tại sao, ừ... Tại sao việc trẻ em tập thể dục lại quan trọng và lợi ích gì cho sức khỏe tổng thể của chúng?

Rudy Macklin (01:01):

Chà, sức khỏe tổng thể của chúng rất quan trọng và, ừ, khi nói đến việc tập thể dục, ừm, trẻ em phải có nó. Đầu tiên, họ phải đốt cháy năng lượng đó. Và nó khiến bố mẹ bạn, ừ, bố mẹ bạn (cười) và bố mẹ họ, ừm, rất vui khi thấy bọn trẻ ngoài kia tập thể dục và- và cái gì, ừ... Tham gia vào hoạt động thể chất. Nhưng đối với suy nghĩ chung của họ, xương của họ, cơ bắp của họ... Uh, cấu trúc xương, uh, của họ... Uh, trái tim của họ và của họ... Và khi họ... Khi họ già đi, ừ, họ sẽ thấy được lợi ích của- bài tập đó, bạn biết đấy, ngay từ khi còn nhỏ và nó sẽ ở lại với bạn. Nó- nó- nó sẽ ở bên bạn suốt cuộc đời, khi bạn hoạt động thể chất, mỗi ngày. Và, ừm, ở Louisiana, điều đặc biệt quan trọng là trẻ em của chúng tôi duy trì hoạt động thể chất. Và với tư cách là cha mẹ, chúng ta phải đảm bảo khuyến khích con mình vận động thể chất.

Diane (01:47):

Vì vậy, nó bắt đầu từ khi còn nhỏ và điều thực sự quan trọng đối với chúng là có nền tảng tập thể dục tốt bởi vì, bạn biết đấy, Rudy, và bạn đã thấy điều này trong suốt những năm bạn đã làm những gì bạn đã làm. làm với những người trẻ ở đây, bài tập đó thực sự giúp các bạn trẻ cảm thấy hạnh phúc hơn và bớt căng thẳng hơn. Điều đó không đúng sao?

Rudy Macklin (02:06):

Điều đó rất đúng. Chúng tôi tin rằng chỉ vì họ là trẻ em nên họ không gặp căng thẳng. Ồ, vâng, họ biết.

Clay (02:10):
(cười).

Diane (02:10):
Ừm-hmm. Chuẩn rồi.

Rudy Macklin (02:11):
Và chỉ vì họ là trẻ con nên họ không có khả năng hô hấp... Có vấn đề về hô hấp trên? Ồ, vâng, họ biết. Có vẻ như trẻ em ngày nay đã lớn lên với nhiều vấn đề, vấn đề về sức khỏe-

Diane (02:20):
Ừm-hmm.

Rudy Macklin (02:20):
Và nó bắt nguồn từ việc không vận động cơ thể và ăn uống không hợp lý, và điều mà tôi thấy, khi nhận công việc này vào năm 1992, là thực tế là, bạn biết đấy, giáo dục thể chất ở trường học rất khác. Một số trường học ở Louisiana có thể dạy thể dục hai lần một tuần hoặc ba lần một tuần, so với khi chúng tôi còn trẻ. Uh, ý tôi là, chuyện đó đã lâu rồi, nhưng chúng tôi đã học thể dục-

Diane (02:42):
(cười).

Rudy Macklin (02:42):
... năm ngày một tuần. Và đó là điều khác biệt ngày nay, vì vậy chúng ta phải thực sự theo kịp trẻ em khi nói đến hoạt động thể chất. Đó là từ thông dụng bây giờ. Uh, th - họ không còn dùng từ tập thể dục nữa.

Clay (02:53):
(cười).

Rudy Macklin (02:53):
Luôn luôn là hoạt động thể chất.

Diane (02:54):
À, ừm-hmm.

Rudy Macklin (02:55):
Vì vậy, đó là từ thông dụng chúng tôi sử dụng bây giờ.

Clay (02:57):
Tôi phải nói với bạn, cái...

Rudy Macklin (02:57):

(cười).

Clay (02:58):

Nó... Trong câu trả lời đó, một trong những điều đáng kinh ngạc hơn là, anh bạn, anh đã làm việc này từ năm 1992 à? Điều đó thật tuyệt vời (cười).

Rudy Macklin (03:07):

Không, tôi... Không (cười). Tôi là người thời trung cổ, bạn biết không?

Clay (03:10):

Vì vậy, hãy nhìn xem, giống như... Bạn biết đấy, bọn trẻ bây giờ không có đủ hoạt động thể chất, và nó- nó... Nó chỉ... Tôi... Và tôi không thể hiểu tại sao. Cái - cái - bạn nghĩ lý do nào khiến nhiều đứa trẻ không tập thể dục hơn?

Rudy Macklin (03:21):

Đó là phương tiện truyền thông, anh bạn. Ý tôi là, ừm, công nghệ, dù... tuyệt vời đến thế, nó thực sự làm chúng ta yếu đi. Bạn biết đấy, về mặt thể chất, ừ, bọn trẻ ngày nay, chúng mang... Chúng có tất cả những thứ chính... iPad, iPhone của chúng và- và bất cứ loại thiết bị nào chúng có thể có, chúng phải theo kịp... Điều gì đang xảy ra trong- thế giới của họ theo thời gian thực, và họ không thể thoát ra ngoài và- và có được hoạt động thể chất cần thiết mà họ cần. [không nghe được 00:03:45] ngày xưa phụ thuộc vào trường học để đảm bảo bọn trẻ có hoạt động thể chất và tập thể dục tốt nhưng khi về đến nhà, chúng sẽ làm gì khi về nhà? Họ đi đến hầm chứa trong phòng của họ và họ-

Clay (03:56):

(cười).

Rudy Macklin (03:57):

... lên mạng xã hội và nói chuyện với ai đó từ khắp nơi trên thế giới. Thế giới ngày nay đã trở nên nhỏ bé hơn rất nhiều nhờ có internet và không gian mạng, vì vậy bọn trẻ thực sự không dành thời gian để vận động thể chất. Và một điều nữa mà... Uh, đó thực sự là... Tôi thấy điều đó thật đáng ngạc nhiên. Khi chúng tôi còn đi học, ừ, tham gia các hoạt động thể chất và- và, ừ, giáo dục thể chất, ừ, chúng tôi đi tắm. Được rồi, bọn trẻ, chúng, ừ, không tắm nữa khi chúng có PE bởi vì, bạn biết đấy, một số chúng đang cạo lông cơ thể và những thứ tương tự nhưng, ừ, điều đó giữ ít hơn rất nhiều... Giữ lại rất nhiều của trẻ em tham gia giáo dục thể chất, tin hay không tùy bạn. Vì vậy, nếu bạn đi ngang qua bất kỳ trường học nào và bạn nhìn thấy những đứa trẻ ngồi trên khán đài hoặc, ừm, chúng sẽ ném một quả bóng ra đó, ừ, thỉnh thoảng, nhưng, ừ, đó chỉ là cách cơ bản đúng vậy, nhưng có một số giáo xứ hoạt động tốt ở Louisiana, ừ, và... Nhưng không nhiều như chúng ta mong muốn.

Diane (04:49):

Chà, bạn biết đấy, nó trở nên ít vận động. Uh, thế giới của chúng ta nữa rồi, Rudy, dành cho, ừm, tất nhiên là dành cho người lớn nhưng dành cho trẻ em, và họ học bằng cách làm gương. Và nếu mẹ bạn, bố bạn, anh chị em họ của bạn,... Y... à, bạn... Sao cũng được, nếu họ không cho bạn thấy và chỉ khuyến khích bạn, thì thật khó để những người trẻ- làm những gì họ cần phải làm, và với bạn, bạn biết đấy, bạn đã ở NBA. Bạn đang ở LSU. Những người trẻ ngưỡng mộ bạn, Rudy, cảm ơn

bạn. Bạn biết đấy, như Clay đã nói, bạn đã làm việc này từ đầu những năm 90 và cảm ơn bạn vì đã không kiệt sức. Cảm ơn bạn đã giúp đỡ những người trẻ tuổi của chúng tôi. Và đây là... Bạn biết đấy, điều này sẽ giúp ích cho thế hệ tiếp theo của chúng ta ở bang này.

Rudy Macklin (05:33):

Đúng vậy, ừ, nhưng tôi cần nhiều phụ huynh hơn nữa cùng hỗ trợ. Được rồi, bố mẹ không can thiệp-

Diane (05:37):

Vâng thưa ngài, vâng.

Rudy Macklin (05:37):

Bố mẹ tôi chỉ nói: "Ra ngoài chơi đi."

Clay (05:39):

Ừ, được rồi (cười).

Diane (05:42):

(cười) Ừ, ừ.

Rudy Macklin (05:42):

Thế là đủ cho chúng tôi. Và chúng tôi mong muốn được ra ngoài chơi, và chúng tôi kiểm tra học sinh tiểu học, ừm, với thử thách của cựu tổng thống và chúng tôi đã chấp nhận nó và chúng tôi có một cuộc thi thể hình vô địch cấp tiểu bang trên toàn tiểu bang. Và giáo xứ Lafayette đã giành chức vô địch năm nay. Và vì vậy... Nhưng bọn trẻ sẽ biết chúng đang được nghiên cứu, bởi vì mọi trường học trong... Mỗi phụ huynh, thông thường chúng tôi có 31 phụ huynh, phải thực hiện những bài kiểm tra đó và chúng tôi lấy dữ liệu của họ, nhưng điều mà- Điều làm tôi giật mình nhất là hỏi đó chúng tôi treo cây bên ngoài rất nhiều, bạn biết không? Bạn biết đấy, chúng tôi thường gặp rắc rối khi leo lên những cây cao nhất và treo hàng rào, nhưng những đứa trẻ ở Louisiana này, rất nhiều trong số chúng không thể thực hiện được một động tác kéo xà. Và tôi nói, "Điều đó thật lạ lùng."

Diane (06:23):

Ồi Chúa ơi.

Rudy Macklin (06:26):

Bây giờ họ không thể thực hiện một động tác kéo lên. Và vì thế... Và rồi điều đó làm tôi bối rối, và một số người trong số họ thậm chí không thể chạy được 600 thước. Và vì thế-

Diane (06:29):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (06:30):

... điều đó cho tôi biết rằng họ không làm, uh, the-the-the-the... Có hoạt động thể chất mà họ cần, không chỉ ở trường như họ nên làm, mà còn ở nhà. Bạn đang làm gì với con bạn ở nhà? Bạn có

khuyến khích con bạn đi ra ngoài không? Hoặc bạn có tập thể dục hoặc có hoạt động thể chất với con mình không?

Diane (06:46):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (06:47):

Tham gia cùng con bạn. Bạn biết đấy, con trai của tôi, bạn biết đấy, khi chúng tôi còn nhỏ, bạn biết đấy, nó sắp lớn lên, tôi luôn cho nó ra ngoài và-và-và tham gia các hoạt động thể chất với nó. Nhưng ngoài ra, chúng ta đã quá phụ thuộc vào các hoạt động khác mà mọi người có đủ khả năng chi trả... Họ phải trả tiền. Bạn biết đấy, có rất nhiều người khá giả, bạn biết đấy, có thể tài chính chi trả cho con họ học bơi, có thể chi trả cho con họ tham gia các câu lạc bộ bóng chày, câu lạc bộ bóng rổ như AAU và-và-và bóng chày, Bạn biết. Và nó tốn rất nhiều tiền, và nó... Nó đắt. Và rất nhiều trẻ em và gia đình không đủ khả năng chi trả, vậy họ làm gì ở nhà? Họ không có gì để làm.

Diane (07:26):

Vâng.

Rudy Macklin (07:27):

Và vào thời của tôi, chúng tôi có câu lạc bộ dành cho nam và nữ. Họ vẫn còn có chúng ở một số nơi-

Clay (07:30):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (07:31):

... nhưng câu lạc bộ nam và nữ đã cho chúng tôi một nơi nào đó để tham gia các hoạt động thể chất này. Và một số trường học, một số khu dân cư, bạn biết đấy, đặc biệt là khu vực nội thành, họ không còn những thứ đó nữa. Và vì vậy, họ làm gì cho hoạt động thể chất? Họ đi chơi ở đâu? Và vì vậy, chúng ta phải xem xét-- tất cả những điều đó, bạn biết đấy, từ- quan điểm tổng thể để đảm bảo trẻ em có một nơi để hoạt động thể chất- năng động sau giờ học, đặc biệt là trong mùa hè. Bạn- con bạn sẽ làm gì trong mùa hè?

Diane (07:59):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (08:00):

Bạn biết đấy, những điều đó bạn phải có, bạn biết đấy, thực sự, bạn biết đấy, nhận thức được.

Clay (08:03):

Một số hoạt động hoặc bài tập mà bạn muốn giới thiệu cho phụ huynh hoặc người đang lắng nghe là gì, được rồi, yêu cầu họ làm điều gì đó, đó sẽ là gì?

Rudy Macklin (08:12):

Đơn giản nhất, hãy đi dạo cùng con bạn - cùng con bạn. Bạn có thể đi dạo. Đi bộ dài. Bạn biết đấy, trong công viên. Thế- thế là đủ tốt rồi, được chứ? Và- và dành thời gian để- để, ừ... Để tham gia vào những việc họ thích làm. Hãy hỏi họ, họ thích làm gì? Và sau đó bạn có thể cho họ thấy những điều bạn thích làm. Nhưng hãy dành thời gian để tham gia. Bạn biết đấy, chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi quá già, chúng ta không thể ra ngoài đó và di chuyển. Được rồi, chúng ta có thể làm một số việc. Và đôi khi chúng ta trông thật ngớ ngẩn khi làm điều đó, bởi vì chúng ta có thể ngã đập mặt, bị sẹo, nhưng này, trẻ con cũng thích điều đó.

Rudy Macklin (08:41):

Vì vậy, hãy ra ngoài đó và chỉ đi bộ cơ bản trước, tôi khuyên bạn, và bạn biết đấy, khi họ tham gia vào các hoạt động khác, có thể là bơi lội hoặc điều gì đó tương tự, hãy ra ngoài đó và bơi cùng họ. Nhưng chỉ cần tham gia cơ bản với con bạn khi sắp tới là... Khi nói đến hoạt động thể chất. Nhưng tôi sẽ bắt đầu bằng những chuyến đi bộ dài. Và hãy giữ- những bước đi của bạn, bạn biết đấy, khi bạn đi. Và sau đó đi từ đó. Nhưng đừng ngại tham gia, bạn biết đấy, một số trò chơi cây nhà lá vườn mà bạn có thể có, ừ, mà bạn có thể nghĩ ra, nhưng không mất nhiều thời gian. Nhưng tôi sẽ bắt đầu bằng việc đi dạo cùng các con tôi.

Diane (09:17):

Và điều đó cũng giúp trí tưởng tượng của trẻ, Rudy, phát minh ra mọi thứ, sáng tạo. Các bạn biết đấy, các bạn... Tôi không thực sự nghĩ chúng lười biếng. Họ chỉ không biết gì hơn thôi. Họ muốn ở bên... Và họ yêu, bạn biết đấy, riêng với cha mẹ họ,... Hoặc một người lớn tuổi quan tâm đến họ, và họ muốn chứng minh điều đó, vâng, vâng, Tôi có thể làm điều này, và tôi muốn làm điều này, và tôi muốn có được một ngôi sao vàng và được ai đó nói, "Làm tốt lắm. Hãy làm lại điều này."

Rudy Macklin (09:41):

Công viên và khu giải trí ở địa phương của bạn có các chương trình tốt cho gia đình, được chứ. Không cần nhiều thời gian để tìm ra nó là gì... Chúng là gì, và các gia đình có thể tham gia cùng bọn trẻ và, ừ... Nhưng tôi đã từng thích, chúng tôi đã từng, tôi đã từng thích tham gia vào những cuộc tụ tập đông người như dã ngoại, và mọi người chơi trò chơi trong suốt buổi dã ngoại và những thứ tương tự. Và vì vậy, ừm, ý tôi là, đơn giản như... Tôi chơi nhảy lò cò với các cháu gái của mình, bạn biết đấy, và điều đó đủ đơn giản.

Diane (10:08):

Ồi trời (cười).

Rudy Macklin (10:08):

Tôi chơi nhảy dây. Bạn biết đấy, chúng tôi đã có bữa ăn đôi tiếng Hà Lan, bạn biết đấy, với các cháu gái và cháu trai của tôi... Các cháu trai của tôi.

Diane (10:11):

Ồ, vâng. Vâng.

Rudy Macklin (10:13):

Và- và tôi luôn tham gia. Tôi luôn ở trong một hình dạng nào đó. Và vì vậy, ừm... Nhưng tất cả những trò chơi mà chúng ta đã chơi khi còn nhỏ, tôi sẽ giới thiệu cho bọn trẻ ngày nay những trò chơi mà chúng ta đã chơi hồi đó. Bạn biết đấy, họ biết... Họ không biết gì về.

Diane (10:26):

Ờ-huh.

Rudy Macklin (10:26):

Và như vậy, và sau đó...

Diane (10:27):

Thậm chí còn không biết chúng là gì, vâng.

Rudy Macklin (10:28):

Họ không có manh mối nào cả. Thậm chí còn không có manh mối.

Diane (10:28):

Ờ, ừ, ừ.

Rudy Macklin (10:31):

Và tôi đã giới thiệu họ với họ, và- và họ thích điều đó. Họ yêu thích nó. Trẻ em rất thích khi người lớn tham gia cùng chúng trong bất kỳ hoạt động nào bạn làm. Bọn trẻ thích điều đó.

Clay (10:37):

Vâng. Đó- đó là... Đó là- khá là chán nản, rằng họ không biết tiếng Hà Lan kếp là gì và, ừ...

Rudy Macklin (10:42):

KHÔNG.

Diane (10:42):

Và nhảy lò cò.

Rudy Macklin (10:43):

Phải?

Clay (10:43):

Tôi-tôi sẽ phải kiểm tra điều đó-

Diane (10:43):

Trời ạ.

Rudy Macklin (10:46):

Ồ, và trò nhảy lò cò.Ồ, điều đó- điều đó thật tuyệt.

Clay (10:47):
(cười).

Rudy Macklin (10:47):
Bạn biết đấy, tôi thích điều đó.

Diane (10:47):
(cười).

Clay (10:49):
Nghe này, bạn- bạn biết đấy, y-y- bạn và tôi chúng ta đã nói về điều này trước buổi biểu diễn, về việc tập thể dục. Thực sự có một sự giải phóng cảm xúc, ừ, hoặc an- và tinh thần khi bạn tập luyện, nó tác động như thế nào đến não của bạn về mặt hóa học khi bạn có thể có được thể lực tốt, và bạn có thể nói một chút về điều đó không?

Rudy Macklin (11:04):
Đúng. Tôi có một nỗi sợ hãi. Tôi không sợ quá nhiều thứ trong cuộc sống. Bạn biết đấy, tôi... tôi không thích chuột và gián.

Clay (11:10):
(cười).

Diane (11:15):
(cười).

Rudy Macklin (11:15):
Nhưng, ừ, tôi- tôi- tôi- tôi sợ...

Diane (11:15):
Và bây giờ bạn đã biết phần còn lại của câu chuyện về Rudy.

Rudy Macklin (11:15):
Tuyệt. Và tôi- tôi cũng sợ rắn. Nhưng nếu nói đến chuyện khác (cười)-

Clay (11:21):
Được rồi, vâng (cười).

Diane (11:21):
(cười).

Rudy Macklin (11:21):

Điều tôi sợ nhất khi già đi là mất đi sự độc lập. Uh, tôi- tôi sợ- nỗi sợ mất trí nhớ, đối với tôi. Và vì vậy, tôi biết các nghiên cứu đã chứng minh điều đó- và đó là sự thật. Bạn biết đấy, những người hoạt động thể chất, khi bạn lớn lên, bạn sẽ ít có khả năng mắc chứng mất trí nhớ, được chứ? Và tôi-tôi không muốn điều đó. Tôi muốn được độc lập như hiện tại ở tuổi 66, tôi có thể làm được rất nhiều thứ-

Clay (11:43):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (11:44):

... điều mà những người ở độ tuổi của tôi không thể làm được. Bởi vì tôi đến phòng tập thể hình vào lúc 4:30 sáng mỗi sáng và đôi khi vào thứ Bảy với bạn tôi là Rusty Price, người từng huấn luyện ở Broadmoor-

Clay (11:53):

(cười).

Rudy Macklin (11:54):

... bạn biết đấy, chúng tôi gặp nhau, và chúng tôi luôn tập thể dục và giãn cơ để- để nâng cao năng lực tinh thần của tôi, được rồi, trước tiên. Và- và tiếp theo là cơ thể của tôi. Nhưng khi bạn hoạt động thể chất, não... Máu chảy đến và đi từ não, giúp bạn, uh, uh, tỉnh táo về mặt nhận thức. Và tôi muốn tiếp tục điều đó. Và đó là động lực chính của tôi để đến phòng tập vào lúc 5-5 giờ mỗi sáng. 4h30, 5h sáng. Và vì vậy, tôi khuyến khích mọi người sử dụng điều đó làm động lực khi bạn già đi... Lý do tại sao chúng ta phải duy trì hoạt động thể chất, bởi vì tôi muốn giữ cho đầu óc mình luôn nhạy bén, bạn biết đấy, và tôi cũng tiếp tục tất nhiên là sử dụng công nghệ mới nhất rồi đọc càng nhiều càng tốt để đầu óc tôi luôn nhạy bén-

Diane (12:40):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (12:40):

... nhưng nó bắt đầu từ hoạt động thể chất và ăn uống hợp lý. Bạn không thể làm cái này mà không có cái kia. Uh, bạn phải ăn uống điều độ và vận động cơ thể, và đó là động lực chính của tôi, là giữ cho đầu óc tôi tỉnh táo nhất có thể.

Diane (12:51):

Và nó-

Rudy Macklin (12:51):

Khi tôi lớn lên.

Diane (12:51):

Và tất cả đều đi đôi với nhau phải không Rudy?

Rudy Macklin (12:51):
Nó có. Bạn không thể-

Diane (12:55):
Tất cả đều đi đôi với nhau.

Rudy Macklin (12:57):
Bạn không thể tạo ra cái này mà không có cái kia.

Diane (12:58):
Ừm-hmm.

Rudy Macklin (12:58):
Bạn phải ăn uống đúng cách và vận động cơ thể, và [không nghe được 00:13:01] chúng tôi sống ở Louisiana, bạn biết đồ ăn thế nào. Ôi chúa ơi.

Clay (13:04):
(cười) Cua và tất cả.

Diane (13:05):
(cười).

Rudy Macklin (13:05):
Đừng đặt thịt cua trước mặt tôi.

Clay (13:06):
Đó là điều tôi định nói.

Rudy Macklin (13:07):
Đừng đặt đồ ăn trước mặt tôi (cười). Oh ngày của tôi.

Clay (13:09):
Này- này anh bạn, chúng tôi đang chiên bơ ở đây, nên...

Rudy Macklin (13:25):
Ôi không.

Diane (13:25):
(cười).

Clay (13:25):
(cười).

Diane (13:25):

Nhưng bạn không nghe thấy điều đó từ Clay.

Clay (13:25):

Không không không. Tôi không biết gì về điều đó.

Diane (13:25):

Không, ừ, không, không.

Clay (13:25):

Uh-huh, không, không.

Diane (13:25):

Ờ-huh.

Clay (13:25):

(cười).

Rudy Macklin (13:25):

Đó là một thách thức.

Diane (13:25):

Vâng.

Rudy Macklin (13:25):

Đó là một thách thức. Đồ ăn đây anh ơi.

Diane (13:25):

Vâng.

Rudy Macklin (13:25):

Tôi nói cho bạn biết, tôi phải- Tôi phải mạnh mẽ lên, bạn biết không?

Clay (13:25):

(cười).

Rudy Macklin (13:25):

Và nó chỉ...

Diane (13:25):

Nó... (cười)

Rudy Macklin (13:27):

Vâng, tôi biết. Người đàn ông. Nhưng- nhưng đó là- đó là... Thế giới chúng ta đang sống, chúng ta phải như vậy. Và, ừm, vậy và...

Diane (13:29):

Và-

Rudy Macklin (13:30):

Sống ở Louisiana và bạn biết đấy, chúng tôi đứng cuối cùng trong hầu hết các hạng mục-

Clay (13:32):

Vâng.

Rudy Macklin (13:32):

... có, bạn biết đấy, ở bang-

Diane (13:32):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (13:32):

Và vì thế, chúng ta phải thực sự-

Diane (13:38):

Vâng, thật không may.

Rudy Macklin (13:38):

... tiếp tục đẩy thông báo kiểu phòng ngừa đó mọi lúc.

Diane (13:40):

Và bạn biết đấy, tôi rất vui vì bạn đã đề cập đến chủ đề về người lớn tuổi.

Rudy Macklin (13:45):

Đúng.

Diane (13:45):

Ở đây ở Louisiana. Không chỉ, bạn biết đấy, vì là phụ nữ và là một người phụ nữ nhỏ con, tôi phải cẩn thận với xương của mình-

Rudy Macklin (13:51):

Ừm-hmm.

Diane (13:52):

... và- và làm tất cả những điều tôi cần, như bạn đã nói, để già đi và già đi một cách duyên dáng-

Rudy Macklin (13:58):

Ừm-hmm.

Diane (14:01):

... nhưng tôi nghĩ nhiều người không... Mỗi tương quan, khi bạn nói về sức khỏe tâm thần của mình-

Rudy Macklin (14:04):

Đúng.

Diane (14:05):

... điều thực sự quan trọng là bạn phải nhận ra rằng bạn biết điều gì, và một số người lớn tuổi hơn, họ đang do dự-

Rudy Macklin (14:12):

Ừm-hmm.

Diane (14:12):

... tập nhiều bài tập vì họ sợ ngã-

Clay (14:15):

Phải.

Rudy Macklin (14:15):

Đúng.

Diane (14:16):

... hoặc khả năng giữ thăng bằng của họ có thể không tốt, nhưng như bạn đã nói, bạn không cần phải đến phòng gym để tiêu diệt nó.

Rudy Macklin (14:22):

KHÔNG.

Diane (14:22):

Chỉ cần ra ngoài-

Clay (14:23):

Phải.

Diane (14:23):

... và rất nhiều bác sĩ nói, "Diane, ra ngoài đi dạo đi."

Rudy Macklin (14:26):

Chỉ để đi dạo thôi.

Diane (14:27):

"Chỉ cần đi dạo cho vui thôi." Đúng. Và điều đó sẽ giúp ích cho tinh thần, uh, sức khỏe, trạng thái tinh thần, thể chất của bạn-

Rudy Macklin (14:33):

Ừm-hmm.

Diane (14:34):

... và chỉ thờ.

Rudy Macklin (14:35):

Vâng.

Diane (14:36):

Bạn biết đấy, hơi thở khá quan trọng, bạn biết đấy (cười).

Rudy Macklin (14:37):

Đúng.

Diane (14:38):

Hơi thở là quan trọng.

Clay (14:39):

Vâng, nó ở ngay trên đó với một trong những điều quan trọng hơn...

Diane (14:39):

Và vâng, trong cuộc sống.

Rudy Macklin (14:39):

(cười).

Clay (14:39):

(cười).

Diane (14:42):

Vì vậy... Nhưng cảm ơn bạn đã đưa điều đó lên hàng đầu về người lớn tuổi. Chúng ta vẫn còn rất nhiều sự sống, bạn biết không?

Rudy Macklin (14:50):

Ồ, vâng.

Diane (14:50):

Chúng ta có rất nhiều sự sống trong mình, và chúng ta muốn nó tốt đẹp, và chúng ta muốn có... Chúng ta muốn một kết thúc tốt đẹp, Rudy.

Rudy Macklin (14:55):

Ồ, vâng.

Diane (14:55):

Đó là điểm mấu chốt. Chúng tôi muốn kết thúc tốt đẹp.

Rudy Macklin (14:57):

Vâng. Chúng ta đang ở trong- chúng ta đang ở trong mùa đông của cuộc đời và, ừ...

Diane (14:59):

Vâng.

Rudy Macklin (15:00):

Uh, bây giờ tôi là ông ngoại mới, và tôi muốn trở thành...

Clay (15:02):

(cười).

Diane (15:02):

Oh chúc mừng.

Clay (15:02):

Chúc mừng.

Rudy Macklin (15:02):

Ồ, cảm ơn bạn. Trời ơi.

Diane (15:02):

Vâng.

Rudy Macklin (15:06):

Tôi- Tôi sắp phá sản [không nghe được 00:15:06] [không nghe được 00:15:07].

Diane (15:07):

(cười).

Clay (15:07):
(cười).

Rudy Macklin (15:10):
(cười) Không ai cả-

Diane (15:10):
Đó là cách nó hoạt động, Rudy.

Rudy Macklin (15:16):
Vâng. Không ai nói với tôi về phần đó.

Diane (15:16):
(cười).

Clay (15:16):
(cười).

Rudy Macklin (15:16):
Thật tuyệt vời biết bao khi được làm ông-

Diane (15:16):
Ôi không.

Rudy Macklin (15:16):
... nhưng vâng, còn bạn thì sao khi tiêu quá nhiều tiền vào việc đó?

Diane (15:19):
(cười).

Rudy Macklin (15:19):
Bạn biết đấy, họ không nói với tôi về phần đó. Nhưng tôi- tôi-

Diane (15:20):
Vâng.

Rudy Macklin (15:22):
Tôi chỉ muốn ở đó vì cháu gái tôi, bạn biết đấy.

Diane (15:23):
Bạn đặt cược.

Rudy Macklin (15:24):

Tôi muốn gặp cô ấy- Tôi muốn thấy cô ấy tốt nghiệp đại học, bạn biết không?

Diane (15:28):

Amen cho điều đó.

Rudy Macklin (15:29):

Nó chưa được 7 tháng nên tôi đã ở với nó vào cuối tuần trước và- và tôi đã chơi với nó và chơi với nó, nó... 'Cho đến khi nó ngủ. Tôi nói, "Ừ. Ông vẫn giữ nó."

Diane (15:36):

Aww vâng.

Rudy Macklin (15:36):

Bạn biết đấy, tôi có thể mặc em bé ra ngoài.

Diane (15:37):

Vâng.

Rudy Macklin (15:37):

Nếu bạn có thể mặc em bé ra ngoài-

Diane (15:37):

Ừ, thế thôi.

Rudy Macklin (15:39):

Bạn đang có phong độ tuyệt vời đấy, anh bạn (cười).

Diane (15:40):

Thay vì ngược lại thì có. Vâng.

Clay (15:42):

Ừ, nó- nó... Và nó- thật thú vị khi, và Diane đề cập đến nó, vì, uh... Đối với những công dân dày dạn kinh nghiệm có thể ngại đến phòng tập thể dục hoặc- hoặc làm việc gì đó năng động vì họ lo lắng về chấn thương, ý tôi là, có... Nếu có... Có lời khuyên nào bạn có thể đưa ra hoặc- hoặc những điều bạn sẽ nói, "Này, hãy làm điều này và tránh điều này"?

Rudy Macklin (16:02):

Tôi- tôi... Điều đầu tiên bạn cần làm là đừng cố gắng thực hiện bất kỳ loại hoạt động thể chất hoặc tập thể dục nào một mình. Nhận một đối tác-

Diane (16:09):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (16:09):

... hoặc đối tác, được chứ? Trong trường hợp có chuyện gì xảy ra với bạn, bạn bị ngã hoặc bị ốm, nhưng chủ yếu là vì sức khỏe tinh thần và động viên lẫn nhau. Đôi khi... Tôi không thức dậy mỗi ngày, bạn biết đấy, có động lực để đi... Một số ngày tôi nghĩ, "À, anh bạn, tôi có nên đi không?" Nhưng tôi biết tôi có anh bạn Fred, bạn biết đấy, mục sư ở nhà thờ của tôi, chúng tôi cùng nhau làm việc. Và, ừ, chúng tôi... Và khi anh ấy động viên tôi, tôi cũng động viên anh ấy. Nhưng luôn có một đối tác. Nhưng, ừ, như Diane đã nói trước đó, nó chỉ đơn giản như một cuộc dạo chơi.

Clay (16:36):

Vâng.

Rudy Macklin (16:37):

Đi bộ lợi hại lắm anh ạ. Bạn biết đấy, bạn có thể đi bộ và nói chuyện với bạn bè trên đường đi và bạn nhận ra, "Ồ, tôi... tôi đã- tôi đã đi bộ được ba dặm." Bạn biết đấy, và nó trôi qua rất nhanh.

Clay (16:44):

Vâng.

Rudy Macklin (16:47):

Và nó cũng giúp bạn giữ thăng bằng. Sự cân bằng sẽ là một... Quan trọng.

Diane (16:50):

Mm-hmm, vâng.

Rudy Macklin (16:50):

Để không bị ngã, vì vậy chúng tôi tập các bài tập giữ thăng bằng trên một con đường vòng... Quán bar nửa vầng trăng tại phòng tập thể dục, và chúng tôi tập luyện giữ thăng bằng và thực hiện các bài tập giữ thăng bằng. Bạn biết đấy, một chân ở tại một thời điểm và loại điều đó. Và vì vậy, để giữ... Để đảm bảo sự thăng bằng của chúng ta được vững chắc, để chúng ta không bị ngã. Và để và để xây dựng xương của chúng ta. Ý tôi là, bạn phải xây dựng xương của mình.

Diane (17:09):

Vâng vâng.

Rudy Macklin (17:09):

Uh, để đảm bảo rằng khi đi tới một nơi nào đó bạn sẽ không bị ngã. Và vì vậy, những việc này bạn có thể làm được, chỉ vì bạn già đi không có nghĩa là bạn không thể làm được. Bạn biết đấy, chúng tôi không yêu cầu bạn làm... Tham gia cuộc thi Mr. Olympia hay cử tạ, bất cứ điều gì tương tự.

Diane (17:22):

(cười).

Clay (17:23):

Đúng đúng.

Rudy Macklin (17:23):

Nhưng chỉ những điều đơn giản để tiếp tục di chuyển, bạn biết không?

Diane (17:25):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (17:26):

Bạn biết đấy, một trong những người ở phòng tập thể hình đã 87 tuổi, ông ấy chỉ nói, "Đừng dừng lại. Đừng dừng lại."

Diane (17:31):

Ôi Chúa ơi. Ồ.

Rudy Macklin (17:32):

"Đừng ngừng làm những gì bạn đang làm."

Diane (17:33):

Tuyệt.

Rudy Macklin (17:36):

Và khi mọi người dừng lại, bạn biết đấy, và- và chỉ-

Diane (17:36):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (17:36):

... đừng làm gì cả và ngồi trên chiếc ghế dài của họ và- và suy nghĩ, nghĩ rằng đó chỉ là vì bạn đã già, không. Không. Và có những người ngoài kia sẵn sàng cùng bạn tập gym, bạn sẽ ngạc nhiên đấy. Và, ừ, tôi luôn kết bạn mới, bạn biết đấy, khi đến phòng tập thể dục. Tôi vẫn còn cạnh tranh. Tôi vẫn lừa dối, trêu chọc-

Diane (17:54):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (17:54):

Những người trẻ tuổi hơn tôi nói: "Mày để ông già đánh mày như thế à?"

Diane (17:57):

(cười).

Rudy Macklin (17:58):

"[không nghe được 00:17:58] bạn không biết xấu hổ à? Tôi 66 tuổi và tôi đang đá vào mông bạn."

Diane (17:58):
Ồ, Rudy (cười).

Clay (17:58):
Chào.

Rudy Macklin (17:58):
Bạn biết đấy, "Bạn... Bạn có định nhận cái này không?" Bạn biết đấy, và họ thích nó.

Clay (17:58):
Nghe này, nhưng-

Rudy Macklin (18:09):
Họ thích nó, anh bạn ạ. Nhưng đó là việc tôi làm, bạn biết không?

Clay (18:10):
Ờ, nhưng-

Rudy Macklin (18:10):
TÔI...

Clay (18:12):
Ừ, nhưng bạn biết đấy, nó- nó- nó... Có điều gì đó để nói về việc bắt đầu những thói quen này sớm.

Diane (18:16):
Đúng.

Clay (18:16):
Cho trẻ làm quen với thói quen này sớm vì nó sẽ trở thành một phần công việc bạn làm.

Diane (18:21):
Ừm-hmm.

Clay (18:22):
Bạn biết đấy, giống như mọi thứ khác, nên...

Diane (18:23):
Đúng.

Clay (18:23):
Và đó là lợi ích khác. Nếu bạn cho bọn trẻ tập thể dục sớm, nó sẽ trở thành một phần... Giống như, tôi thích nó. Tôi tập thể dục vào kỳ nghỉ.

Rudy Macklin (18:30):

Mm-hmm, ồ vâng.

Clay (18:30):

Bởi vì tôi-tôi sẽ không phá vỡ nhịp điệu. Khi Diane trợn mắt nhìn tôi trong studio (cười)...

Diane (18:33):

Anh ta đã bắt được tôi. Tôi quay đi và (cười)...

Clay (18:33):

Ý tôi là...

Diane (18:37):

Tôi đã bị bắt, Rudy.

Clay (18:38):

Ý tôi là, Stevie Wonder có thể đã xem cái đó nhưng, ừ (cười)... Nhưng không, để bọn trẻ bắt đầu sớm hơn, ý tôi là, đó- đó là một điều tốt, phải không?

Rudy Macklin (18:45):

Vâng. À, bạn- bạn đã đề cập đến, uh, một điều quan trọng. Bất cứ nơi nào tôi đi du lịch, tôi phải chắc chắn rằng khách sạn có một-trung tâm thể hình trong đó, được chứ? Và khi cha mẹ đi du lịch cùng con cái, hãy đưa con đi cùng, bạn biết không? Và... Nhưng bạn phải bắt đầu... Và khi bọn trẻ bắt chước những việc chúng ta làm hàng ngày.

Đất nện (19:00):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (19:00):

Nếu họ ở bên bạn mỗi ngày, họ sẽ làm những gì bạn làm. Bạn biết đấy, đặc biệt là khi họ ở độ tuổi đó... Họ ở độ tuổi, ừ, có lẽ khoảng sáu hoặc bảy tuổi, và tôi thực sự thích thú khi nhìn thấy những người cha và-và-và các bà mẹ đưa con mình đến trường. tập thể dục với họ. Được rồi, họ- họ chỉ cho họ những gì họ làm.

Diane (19:14):

Mm-hmm, vâng.

Rudy Macklin (19:15):

Chà, bạn cũng có thể làm điều đó với những đứa trẻ nhỏ, không cần đưa chúng đến phòng tập thể dục mà chỉ cần đi bộ hoặc chạy bộ chậm hoặc chỉ cần thực hiện một số động tác giãn cơ và- và đặt điều đó... Tâm trí của con bạn, việc tiếp tục làm điều quan trọng như thế nào điều này hàng ngày và khi họ thấy bạn làm điều đó hàng ngày thì họ sẽ làm điều đó hàng ngày. Và rồi khi có con, họ cũng sẽ làm điều tương tự. Vì vậy, hãy bắt đầu một truyền thống trong gia đình bạn với con cái của bạn-

Diane (19:34):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (19:35):

"Hàng ngày, tôi sẽ... Tham gia các hoạt động thể chất và tôi sẽ đưa các con tôi đi cùng." Mang chúng theo bạn. Được chứ?

Diane (19:42):

Vâng.

Rudy Macklin (19:42):

Và làm những điều này... Và họ sẽ tiếp tục... Tiếp tục... Biến nó thành một truyền thống. Bạn biết đấy, tôi đã làm điều đó với con trai tôi. Tôi đã biến nó thành một truyền thống với anh ấy. Khi ở bên tôi, bạn sẽ thức dậy và tập thể dục cùng tôi, được chứ? V-vậy...

Diane (19:54):

Vâng.

Rudy Macklin (19:55):

Và nó... Và anh ấy vẫn tự mình làm điều đó. Và đó- đó là chìa khóa. Hãy kiên trì, cho con bạn bắt đầu sớm, làm điều đó thường xuyên nhất có thể và mang chúng theo bên mình. Và m- bắt họ đi cùng bạn. Được rồi?

Diane (20:06):

Vâng.

Rudy Macklin (20:06):

Họ còn quá trẻ để... Trở thành một... Y- bạn phải có một chút- một chút chế độ độc tài và chỉ- chỉ nói, "Nào, đi thôi."

Clay (20:10):

(cười).

Diane (20:10):

Nhưng bạn là cha mẹ.

Clay (20:10):

Phải.

Diane (20:14):

Và bạn được phép làm điều đó.

Rudy Macklin (20:15):

Bạn là cha mẹ.

Clay (20:15):

Đúng rồi.

Diane (20:15):

Bạn là cha mẹ.

Rudy Macklin (20:15):

Bạn là cha mẹ, bạn biết không?

Diane (20:15):

Vâng.

Rudy Macklin (20:16):

Bạn biết? Hãy nhắc họ lên...

Diane (20:18):

A- và bạn biết đấy, Rudy, hôm nay có ai đó đang lắng nghe, bạn biết đấy, hy vọng có nhiều người lắng nghe hôm nay, điều này có thể mang lại cho người lớn động lực để nói, "Ừ, anh bạn, tôi cần bắt đầu làm việc này cho tôi."

Rudy Macklin (20:27):

Ừm-hmm.

Diane (20:28):

"Không chỉ cho tôi, mà còn cho gia đình tôi."

Rudy Macklin (20:30):

Vâng.

Diane (20:30):

"Cho những đứa trẻ của tôi, cho những người mà tôi có ảnh hưởng, cho những người theo dõi tôi." Bạn biết đấy, như bạn đã nói, cho con, cho cháu. Vì vậy, điều này cũng sẽ mang lại động lực cho người lớn để giúp đỡ. Vậy, bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho người lớn để không chỉ giúp đỡ họ mà còn giúp họ đưa con cháu họ bước vào chu kỳ khỏe mạnh và tiếp tục đầy hy vọng không thể phá vỡ này... Và bắt đầu, bắt đầu một nền tảng tốt cho phần còn lại của cuộc đời họ ?

Rudy Macklin (20:56):

Chà, bạn- bạn phải đưa ra quyết định khi nói chuyện với mọi người, đặc biệt là những người thân yêu, hãy bắt đầu từ những người thân yêu. Bạn- bạn sẽ phải... Ý tôi là, bạn sẽ phải tận dụng cơ hội để nói, "Được rồi, tôi sẽ không lo lắng về cảm xúc của bạn lúc này, được chứ? Tôi sẽ không lo lắng về việc làm tổn thương cảm xúc của bạn bởi vì tôi thấy bạn cần phải làm tốt hơn việc duy trì sức

khỏe của mình." Bạn biết đấy, bạn phải có một cuộc nói chuyện khó khăn với các thành viên trong gia đình mình. Và không bao giờ là quá muộn để bắt đầu. Một số người nghĩ bởi vì họ đã già đi và đã lâu không tập thể dục... Trong nhiều năm... Bạn có thể bắt đầu lại. Bạn biết đấy, hãy bắt đầu đi bộ chậm lại, được chứ? Và sau đó bạn có thể... Bạn phải nói chuyện đó với gia đình mình. Bạn biết đấy, tôi luôn làm điều đó với các chị và anh trai của mình. Bạn biết đấy, tôi luôn bám sát chúng. Tôi muốn đợi một phút, bạn- bạn- bạn phải - bạn phải quay lại. Anh phải quay lại, anh phải- phải tích cực hoạt động. Khi họ thấy tôi về nhà ở Louisville, Kentucky, ý tôi là, dù tôi ở cùng ai, họ cũng phải đứng dậy. Tôi làm cho họ đứng dậy, bạn biết không?

Diane (21:51):

Mm-hmm (cười).

Rudy Macklin (21:52):

Chỉ một chút thôi... Tôi là em trai, bạn biết không? Tôi đỡ họ dậy (cười). Nhưng bạn phải cho họ biết, không quá muộn để bắt đầu lại. Bạn có thể bắt đầu lại.

Clay (21:58):

Vâng.

Rudy Macklin (21:59):

Bạn luôn có thể bắt đầu lại bằng cách bắt đầu bằng việc đi bộ. Và ăn uống đúng cách và theo dõi những gì bạn làm. Và-và-và đó là điều gì đó...Đó là...Anh phải có-cuộc nói chuyện khó khăn với gia đình anh. Và sau đó, hãy tham gia cùng họ để cho họ biết, "Tôi sẽ cùng bạn trải qua cuộc hành trình này. Bạn biết đấy, tôi không làm điều đó chỉ để nói chuyện. Bạn biết đấy, nhưng tôi là sẽ cùng bạn trải qua cuộc hành trình này." Và nó- và nó có tác dụng, chỉ để thể hiện rằng bạn yêu họ đủ để nói với họ-

Clay (22:22):

Vâng.

Rudy Macklin (22:22):

... bạn cần phải làm tốt hơn.

Clay (22:24):

Chà, tôi chắc chắn, ừ, họ yêu bạn ở Louisville nhưng có lẽ họ sẽ không xếp hàng để mời bạn đến ở nhà, dựa trên những gì bạn vừa nói-

Rudy Macklin (22:31):

(cười).

Clay (22:31):

... về việc đánh thức họ dậy vào buổi sáng (cười).

Diane (22:32):

(cười).

Clay (22:33):

Nhưng bây giờ có chuyện khác và bạn biết đấy, chúng tôi đang ở Louisiana và khi chúng tôi ghi lại điều này, ừm, ngoài trời nóng như bánh quy mới-

Rudy Macklin (22:40):

Ồ, vâng.

Clay (22:40):

... và, ừm, điều đó sẽ- điều đó sẽ khiến một số người không muốn tập thể dục vì nhiệt độ. Vậy tại sao điều đó không phải là trở ngại cho việc duy trì hoạt động?

Rudy Macklin (22:50):

Có một số điều bạn có thể làm trong nhà. Bạn biết đấy, bạn có máy điều hòa, được chứ? Mỗi buổi sáng-

Clay (22:56):

Vâng.

Rudy Macklin (22:56):

... khi tôi thức dậy, tôi có một động tác giãn cơ mà tôi muốn thực hiện trước khi đến phòng tập thể dục, bạn biết đấy, cho lưng của bạn. Bạn biết đấy, tôi muốn giữ lưng mình ở tư thế khá tốt. Tôi đã phẫu thuật lưng nhiều năm trước và tôi luôn-

Diane (23:07):

Vâng.

Rudy Macklin (23:07):

... bạn biết đấy, hãy thực hiện một số bài tập giãn cơ cho lưng. Bạn sẽ ngạc nhiên về tác dụng của việc giãn cơ... Ôi trời, đó là điều tốt- tốt- tốt đấy. Nhưng có những điều bạn có thể làm trong nhà để- để vận động cơ thể. Bạn biết đấy, có nhiều bài tập trên ghế khác nhau và có nhiều thứ bạn có thể làm trên internet, bạn chỉ cần truy cập YouTube và bạn sẽ tìm thấy ai đó đang tập các bài tập tại nhà. Có những điều bạn có thể làm. Bạn biết đấy, có rất nhiều thông tin ở đó, cách bắt đầu và, ừ, nếu bạn muốn, bạn có thể đi vào sáng sớm trước khi mặt trời mọc, bạn biết đấy, trước khi cái nóng ập đến hoặc bạn có thể đi về phía đó. bạn biết đấy, vào cuối ngày, gần đến đêm và bắt đầu đi bộ. Nhưng luôn có thời gian để dành ít nhất 30 phút. 30 phút là tất cả những gì chúng tôi yêu cầu cho hoạt động thể chất. Ít nhất bạn có thể làm là 30 phút và nó sẽ có hiệu quả với bạn.

Diane (23:53):

Rudy, bạn biết đấy, hôm nay bạn đã cho chúng tôi rất nhiều- rất nhiều thông tin để chúng tôi làm tốt nhất có thể, luôn cập nhật mọi thứ, nhận thức được chúng tôi đang làm gì... Chúng tôi hiện tại là gì và chúng tôi ở đâu muốn ở trong tương lai, không chỉ của cá nhân chúng ta mà của cả gia đình chúng ta. Bạn có thể nghĩ đến điều gì mà người nghe podcast của chúng tôi cần biết mà có thể

chúng tôi chưa đề cập đến không? Bạn biết đấy, vài lời khôn ngoan cuối cùng mà bạn muốn để lại với thính giả của chúng ta ngày hôm nay?

Rudy Macklin (24:24):

Đừng ngại nói chuyện đó với các thành viên trong gia đình bạn. Và đừng- đừng... Bạn biết đấy, đó- đó là một vấn đề lớn, bạn biết đấy. Bạn- bạn có thể có một- một người họ hàng, bạn biết đấy, béo phì, bạn biết đấy. Bạn có thể có một người thân đang bị viêm khớp nặng, bạn biết đấy. Bạn biết đấy, đừng ngại ngồi xuống và nói, "Được rồi, chúng ta hãy làm điều gì đó về vấn đề này," bạn biết đấy. Và mẹ tôi, bà- bà, Chúa phù hộ cho trái tim bà, bà không thích trẻ con rên rỉ và bất cứ khi nào chúng tôi mang đến vấn đề cho bà, đó là tất cả những gì chúng tôi thực sự đã làm, một lần, và nghĩ rằng bà sẽ giải quyết nó từ... Cho tôi-

Diane (24:55):

(cười).

Rudy Macklin (24:56):

... và cô ấy... Khi kết thúc buổi nói chuyện của tôi, cô ấy luôn nói, "Được rồi, bây giờ bạn định làm gì với chuyện đó?"

Diane (25:00):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (25:00):

Và đó luôn là câu kết thúc của cô ấy, và tôi nói, "Ồ, con không nghĩ là mẹ nghe thấy con nói đâu, Ma." Cô ấy nói: "Tôi đã nghe tất cả những gì bạn nói" và cô ấy sẽ tóm tắt lại cho tôi. Cô ấy nói, "Nhưng tôi muốn biết, bạn sẽ làm gì với điều đó?" Và tôi cũng vậy-

Diane (25:11):

Đúng, người phụ nữ khôn ngoan. Ồ.

Rudy Macklin (25:12):

Tôi làm điều đó với tất cả những người gây rắc rối cho tôi-

Diane (25:15):

Ừm-hmm.

Rudy Macklin (25:15):

... hoặc mang lại cho tôi những gợi ý về hoạt động thể chất, tập thể dục và ăn uống hợp lý. Tôi sẽ lắng nghe họ, và để họ tiếp tục những lời độc thoại nho nhỏ của họ và tôi nói, "Được rồi. Bạn - bạn định làm gì với chuyện đó? "

Diane (25:28):

(cười).

Rudy Macklin (25:28):

Bạn sẽ làm gì về nó?

Diane (25:28):

Vâng.

Rudy Macklin (25:29):

Vì vậy, bạn biết đấy, và- và đó là... Chúng ta phải nói chuyện đó với những người thân yêu của mình trước tiên, và đặc biệt là bắt đầu từ con cái cho đến người lớn tuổi. Bạn sẽ làm gì với tình trạng của mình? Bạn biết bạn có vấn đề này.

Diane (25:40):

Vâng.

Rudy Macklin (25:41):

Bạn sẽ làm gì về nó? Và bất kể bạn quyết định làm gì, tôi... Nếu bạn cần tôi giúp bạn trong suốt chặng đường thì tôi sẽ làm, nhưng tôi cần bạn thực hiện bước đầu tiên đó. Đó là vấn đề.

Clay (25:52):

Tuyệt vời.

Diane (25:52):

Chuẩn rồi.

Clay (25:53):

Chúng ta đã đi đến cuối chương trình rồi, Diane.

Diane (25:56):

Vâng. Ồ.

Clay (25:56):

Bạn sẽ làm gì về nó?

Diane (25:56):

Ồ, Rudy. Cảm ơn. Nói hay lắm.

Clay (25:58):

(cười).

Diane (25:58):

Mọi thứ, bạn biết đấy, khiến chúng ta ngừng suy nghĩ-

Rudy Macklin (26:00):

Ừm-hmm.

Đất nện (26:00):

Vâng.

Diane (26:01):

... và đó là lý do tại sao chúng tôi thực hiện podcast này.

Clay (26:03):

Vâng.

Diane (26:03):

Chúng tôi muốn cung cấp nhiều thông tin nhất có thể để khiến người nghe dừng lại và suy nghĩ về sức khỏe tổng thể của họ.

Rudy Macklin (26:09):

Vâng.

Diane (26:09):

Chà, cảm ơn mọi người đã theo dõi. Chúng tôi hy vọng tập này vừa sâu sắc vừa rõ ràng là cực kỳ nhiều thông tin. Đảm bảo tiếp tục lắng nghe Vax Matters để có thêm những cuộc trò chuyện thú vị hoặc truy cập [immunos.la.gov](https://www.immunos.la.gov) để có thêm tài nguyên. Hẹn gặp lại lần sau và một lần nữa xin cảm ơn vị khách đặc biệt của chúng ta-

Rudy Macklin (26:31):

Cảm ơn tất cả các bạn.

Diane (26:32):

... Rudy Macklin.

Rudy Macklin (26:33):

Yêu tất cả các bạn.

Diane (26:33):

Bạn là nhất.

Rudy Macklin (26:34):

Giữ gìn sức khỏe.