

Как сохранить здоровье с наименьшими усилиями? Часть 1

Как известно, в России смертность пока еще опережает рождаемость, хотя статистики убеждают нас, что рождаемость начала повышаться. В последние годы принимаются некоторые меры по оздоровлению населения и повышению рождаемости, но осязаемых результатов пока не видно.

Как известно, мальчиков рождается гораздо больше, чем девочек (у нас в России это соотношение еще выше). Но подходит брачный возраст (он у нас тоже возрос), и оказывается, что мужчин стало гораздо меньше, чем женщин. Куда же они подевались? Ведь не все же эмигрировали? Оказывается, умерли или погибли.

Можно привести много объективных причин повышенной смертности среди мужского населения России, особенно за последние 15-20 лет. Но есть и субъективные причины – наплевательское отношение к своему здоровью. Курение, потребление алкоголя, неразборчивость в пище, нездоровый образ жизни стали общепринятыми, и не только среди мужчин. И в этом – главная причина сложившегося положения. За рубежом в последнее время на государственном уровне проявляется забота и пропаганда здорового образа жизни. А нам не до этого – призывают не жить, а выживать, и при этом постоянно ухудшают условия жизни. Ну что же – придется нам самим заниматься сохранением и улучшением своего здоровья. Как говорят англичане, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

Здоровье – главное богатство каждого человека, как женщины, так и мужчины. К сожалению, смолоду мы часто не занимаемся сохранением своего здоровья. Кажется, что оно будет таким же вечно. Но проходит время, и мы замечаем, что шалости молодости не прошли бесследно: там колет, там ноет, там болит, там свербит и т.д. Тогда мы начинаем лечиться, причем ищем такие лекарства, чтобы сразу и навсегда, не находим их и начинаем жаловаться, и обращаемся к знахарям и экстрасенсам, и т.д. К счастью, изменив образ жизни, можно избавиться от многих хворей и нарушений, а то и вовсе вернуть здоровье.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), основными факторами, влияющими на состояние здоровья человека, являются:

Как сохранить здоровье с наименьшими усилиями

Автор: admin

05.05.2013 20:23 -

генетическое наследие предков (наследственность) – 20 %;

состояние окружающей среды (экология) – 20 %;

состояние медицинской помощи населению – 10 %;

индивидуальный образ жизни – 50 %.

При этом доля влияния этих факторов сохраняется, независимо от страны проживания. Выходит, что в основном состояние здоровья каждого человека зависит от принятого им образа жизни. С одной стороны, это накладывает на каждого человека ответственность за сохранение своего здоровья, чего многим очень не хочется признавать. Всегда ведь приятнее в своих бедах и несчастьях обвинить кого-то другого. Во всяком случае, около 70 % мужчин уверены (так показывают опросы), что они ни в чем (ну вообще ни в чем!) не виноваты.

Но с другой стороны, это вселяет и определенный оптимизм, веру в способность и возможность быть самому хозяином своей судьбы, в том числе – своего здоровья. Оказывается, каждый человек может укрепить свое здоровье и сохранить его до глубокой старости, если будет вести здоровый образ жизни.

Что же оно такое – здоровый образ жизни? У него довольно много составляющих:

правильный режим труда и отдыха;

ежедневная двигательная активность;

полноценный ночной сон;

рациональное питание;

отказ от вредных привычек (а лучше их вообще не заводить, несмотря на влияние, а иногда – давление окружающих);

чувство необходимости другим людям, в том числе счастливый брак и крепкая семья, любимая работа и т.д.;

оптимизм (все будет хорошо!), умение управлять своими эмоциями, способность противостоять стрессовым ситуациям, умение расслабляться, полноценно отдыхать; закаливание водой, воздухом и солнцем.

О правильном режиме труда и отдыха написано так много, что я вряд ли добавлю что-то еще. Главное – наметить его для себя и стараться (по мере возможности) соблюдать.

Как говорил один мудрый человек (и не он один), сон – лучшее лекарство. Знаете, как многие американцы лечат усталость и легкие недуги? Они принимают таблетку аспирина и ложатся в постель! Во всяком случае, это гораздо дешевле, чем хваленая американская медицинская помощь. Лучший режим сна – один час днем и 7-8 часов ночью. Ну спать днем – это не каждый может себе позволить, тогда ночью – не менее 8 часов. Правда, это дело индивидуальное – одному достаточно 6 часов, а другому – и 8 часов мало! Если сон беспокойный, не грех применить и легкое снотворное.

При любой работе и любых занятиях просто необходимо какую-то часть дня двигаться. Это и краткие перерывы в работе, и пешая ходьба (заменитель – тренажер), и обязательное пребывание на свежем воздухе. Необходимый элемент в этом деле – физзарядка. Обычно при описании способов физзарядки предлагают такие, на которые у большинства людей просто нет времени. Ну, например, 2-3 часа в день – бег или ходьба на свежем воздухе. Но где взять эти 2-3 часа? Я могу поделиться опытом и предложить комплекс упражнений, выполнение которого займет не более 10 минут, а пользы принесет не менее, чем многочасовые упражнения. Но об этом – во второй части статьи.

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)