

Как улучшить свое здоровье?

Человек должен сам активно стремиться быть здоровым. Успехи медицины и врачебная помощь приучили нас мало беспокоиться о своем здоровье: «пусть о нем думают доктора». Но стоит ли доводить дело до вмешательства медицины?

В настоящее время известно огромное число средств, позволяющих и без помощи врача сохранить здоровье и бодрость вплоть до самой глубокой старости. Речь идет о факторах естественных: физических упражнениях, закаливании, умеренности в еде. Широкий диапазон средств позволяет выбирать наиболее доступные и приятные. Чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, одни предпочитают бег, другие – плавание, лыжи или прогулки на велосипеде. Пожилой и плохо тренированный человек может ограничиться быстрой ходьбой, а молодой и подвижный выбирает волейбол, теннис или футбол. Трудно представить человека, который получал бы наслаждение от визитов к врачу, уколов, лекарств. А естественные средства, обладая огромной оздоровительной эффективностью, приносят подлинную радость, причем потребность в этих средствах и удовольствие, получаемое от них, тем больше, чем длительнее время их применения.

Но почему так много людей, всячески избегающих физических упражнений? Почему мы на каждом шагу встречаем людей, предпочитающих постоянно болеть, доставляя мучения и себе и своим близким, безмерно толстых, преждевременно постаревших, лишаящих себя радостей жизни? Это люди, не отваживающиеся на первый решительный и бесповоротный шаг в борьбе за себя. Да, такой шаг требует значительного волевого усилия.

Переступив грань пассивного и неряшливого существования, человек превращается из терпеливого глотателя таблеток в главное действующее лицо своих жизненных событий. Он сам стимулирует себя на нарушение привычного комфортного образа жизни, постоянно преодолевает сложившийся стереотип, и благодаря этому поднимается все выше и выше к вершинам физического здоровья и душевного равновесия.

Нелепыми и бессмысленными представляются оправдания многих, отказывающихся заниматься физическими упражнениями из-за и без того крепкого от природы здоровья. В наше время хорошие от природы данные – ненадежная гарантия от всевозможных заболеваний. Нашим предкам не приходилось жить в столь сложных, неблагоприятных и

постоянно меняющихся условиях. Нечистый воздух и шум городов, загрязненные реки, повышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни, выражающийся в регулярном для многих смещении дня и ночи, никотин, алкоголь, переедание, малая подвижность дома и на работе – все эти факторы решительно подрывают наши возможности приспособляться.

Впрочем, не следует драматизировать ситуацию. В конце концов, спасительный здоровый образ жизни – это не такое уж тягостное бремя. Скорее наоборот – он приносит огромное физическое и моральное удовлетворение, особенно когда становится привычным.

Здоровый образ жизни является эффективной профилактикой против большинства заболеваний, укорачивающих её продолжительность. Пути оздоровления известны, надо лишь, чтобы каждый человек сам позаботился о своем здоровье.

Вероятно, с самых малых лет человек должен учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, боли или хорошего самочувствия. Знать себя не менее важно, чем знать, например, свою профессию или характеры близких людей.

Всякий культурный человек обязан хорошо ориентироваться не только в особенностях своего душевного, нервно-психического склада, но и до тонкостей разбираться во всех нюансах своего физического состояния. Познание самого себя длится всю жизнь, надо с детства вырабатывать у человека привычку и охоту к такому познанию.

В наше время значительно сместились представления о возрасте. Высокий жизненный уровень и необходимость увеличения срока обучения растянули период детства и социального созревания. Теперь молодой человек начинает самостоятельно трудиться не ранее 18-22 лет. Годам к 30-35 он приобретает богатый жизненный опыт, становится полноценным специалистом. К 40-45 годам он вступает в «золотой возраст», когда взяты вершины профессионального мастерства, достигнуто определенное положение в обществе, решены проблемы материального благополучия, подросли дети. И еще не растрачено здоровье. Это возраст, позволяющий наслаждаться всеми радостями жизни.

В наше время задачей огромной социальной важности является еще большее смещение

пределов «золотого возраста», что позволило бы людям, которых мы сейчас считаем пожилыми, стать гораздо более активными участниками общественного производства. Человек и в 60-70 лет обязан быть здоровым, подтянутым, бодрым, абсолютно работоспособным, тогда сочетание крепкого здоровья с жизненной мудростью и высшей степенью профессионального мастерства даст ему возможность быть полноценным членом общества, в полной мере вкушать радости жизни. Ключи от этой границы «золотого возраста» в руках каждого из нас. Все зависит от нашего желания, воли, знаний.

Автор - **Андрей Савчин**

[Источник](#)