

В чем секрет активного долголетия?

Если в начале прошлого века средняя продолжительность жизни составляла 35-40 лет и 50-летние считались глубокими стариками, то к концу 20 века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70-75 лет.

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, биологический возраст в настоящее время существенно изменился. От 25 до 44 лет – это молодой возраст; 44-60 лет – это средний возраст; 60-75 лет – пожилой возраст; 75-90 лет – старческий возраст; 90 лет и старше – это долгожители. Причем во многих развитых странах наблюдается увеличение людей пожилого, старческого возрастов и долгожителей.

По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведен» на 150 лет.

Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?

- Лень и переедание – наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь.
- Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.

Что помогает человеку жить долго и счастливо?

- Сильная привязанность к свободе и независимости. Всегда оставаться внутренне свободным и независимым.
- Придерживаться принципов здорового образа жизни.
- Соблюдать режим труда, активного отдыха и рационального питания.
- Хочешь не болеть и прожить подольше – двигайся.
- Несложные физические упражнения и прогулки – необходимы

пожилому человеку больше, чем еда.

- Умеренные и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов – гормонов счастья.
- Отказ от вредных привычек (курение, потребление алкогольных напитков и др.).
- Активная работа мозга для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.
- Следить за пульсом и артериальным давлением. В норме частота сердечных колебаний равна 60-70 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 160 на 80-90 мм.рт.ст.

Необходимо всегда помнить: долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!

Источник: <https://www.braslcrb.by>