

# Искусство продлить жизнь – это искусство не сокращать её

## ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

**Здоровье (по определению ВОЗ) – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических аномалий.**

Сегодня стали модными понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «био-продукт», «экология», «валеология». Спорт из простых повседневных упражнений стал культивироваться наравне с едой и одеждой. А ведь всё это простые, знакомые каждому с детства вещи, и отношение к ним должно быть как к естественным жизненным потребностям. Этому и учит валеология – наука о здоровье.

Образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, объединяющих представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Качество жизни – характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социологическая категория).

Стиль жизни – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности

(социально-психологическая категория).

Следует отметить, что при равных возможностях первых двух категорий (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни.

К основным принципам здорового образа жизни относятся следующие:

**к социальным** – образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым.

**к биологическим** – образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным и аскетичным.

Говоря о принципах здорового образа жизни, следует обратить внимание на тибетский «Рецепт вечной молодости и здоровья».

### Основные положения:

1. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, не доводи тело и дух до страдания, живи по законам природы, разума и меры.
2. Ешь много трав и мало мяса. Будь травоядным, не будь кровоядным.
3. Очищай тело от внешней и внутренней грязи. Пусть пища твоя не засорит тебя.
4. Очищай душу от мрачных мыслей и душевной грязи, от зависти, зла, гордыни, высокомерия.
5. Получай в любви радость и наслаждение. Живи по законам любви.
6. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров.

Вполне очевидно, что залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакие лекарства и рецепты не помогут. Прежде всего, необходима вы-

### Кодекс здоровья

*Полное выполнение рекомендаций этого кодекса, конечно, невозможно, но стремиться к этому следует.*

1. Помни: Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!
2. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.
3. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
4. Здоровье – способность удовлетворить в разумных пределах наши потребности.
5. Здоровому человеку нужен не только хлеб, но духовная пища: не хлебом единым жив человек.
6. Здоровье – это физическая гигиеническая культура нашего тела.
7. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
8. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
9. Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относись к другому так, как ты хочешь, чтобы он относился к тебе.
10. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе.
11. Здоровье – это стиль и образ жизни: образ жизни – источник здоровья и источник всех бед – всё зависит от тебя и твоего образа жизни.
12. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.
13. Помни: солнце нам друг, но загорание не должно стать сгоранием на солнце.
14. Ходи периодически по земле босиком.
15. Учись правильно дышать – спокойно, не глубоко и равномерно.
16. Бежать можно от инфаркта и к инфаркту: размеренный с возрастом и умеренный бег – целебен, чрезмерный – вреден.
17. Работай размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей.
18. Выработай стиль и режим своей жизни.
19. Расстанься с табаком и алкоголем.
20. Будь внимательным к людям: если можешь – помоги и не проходи мимо чужого горя.
21. Хочешь жить – люби ЖИЗНЬ и всё живое.
22. Здоровье – наш капитал: его можно преумножить или потерять.
23. Стрессов не избегай, но и не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, могут ослаблять.
24. Красота укрепляет тело и дух, всё безобразное их разрушает.

сокая культура поведения, культура жизни, культура мысли и здоровый образ жизни.

**В. П.Петленко, Д. Н.Давиденко**  
«Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность»

## Здоровье – мудрость жизни

**Со временем болезни будут расцениваться как следствие бескультурия, отсталости, и поэтому болеть будет считаться позорным.**

### А. Гумбольт

Совершенно очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления зависит от общей культуры и знаний человека. У многих молодых людей, когда они ещё физически и соматически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья. Большая часть людей первую половину своей жизни растрчивает здоровье, и лишь потом, утратив его, начинает ощущать острую потребность в нём.

Человека губят любые излишества – обжорство, переутомление в работе, половая невоздержанность, применение в больших дозах возбуждающих средств. От чрезмерного перенапряжения люди заболевают, а потом в поисках облегчения идут на всякие крайности. Во всем следует проявлять умеренность и сдержанность.

Говорят, что истинный возраст человека определяет не метрика, не паспортный воз-

раст, а состояние его кровеносных сосудов. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются наиболее распространенной причиной смерти. Что же разрушает наши сердце и сосуды и тем сокращает сроки жизни?

Табак – первый и злейший враг. Часто люди бросают курить только после инфаркта или появления признаков рака легких (увы, слишком поздно). Табакокурение является фактором риска почти всех заболеваний. Выкуривая ежедневно 20 сигарет, вы сокращаете свою жизнь минимум на 5 часов, дальше считайте сами.

Второй враг – алкоголь. Одна из его опасностей в том, что он выделяется из организма через легкие. А легкие под его влиянием работают хуже обычного: нарушается газообмен – в организме скапливается излишняя углекислота и ощущается нехватка кислорода. Такое нарушение обмена веществ ослабляет организм и ведет к его форсированному увяданию. Главное – алкоголь дезорганизует психический мир личности, приводит к её деградации. В целом заболеваемость потребляющих алкоголь в 2-3 раза, а смертность от соматических заболеваний в 3-5 раз выше, чем у непьющих.

Обжорство – образ питания, нездоровый для организма и несущий дополнительную

нагрузку для него – организм работает в постоянном режиме, практически без отдыха. Следствием этого являются болезни, связанные с ожирением, сердечно-сосудистые заболевания, болезни обмена веществ, повышается риск диабета, артрита и других заболеваний.

Самая коварная опасность – быстрое привыкание к табаку, алкоголю и неумеренности в еде. Всё это входит в привычку, а «привычка – вторая натура», она тянет к себе. Человек лишается свободы, он становится зависимым от своих привычек.

Ещё один враг – эмоциональные перегрузки и стрессы. Они дезорганизуют деятельность человека, его поведение, приводят к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и другое). Стрессы и эмоциональные перегрузки оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертони-



ческая болезнь), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижение иммунитета.

**«Надо обладать огромной силой воли, чтобы есть на ночь, пить, курить, не заниматься физкультурой, а потом жаловаться на плохое здоровье».**

**М. Задорнов**

По материалам [valeologos.ru](http://valeologos.ru)