

Анатолий Рыбин

# КАК ДОЖИТЬ ДО СТА

правила долголетия



# Анатолий Рыбин

## Как дожить до ста: правила долголетия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9749781](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9749781)*

### Аннотация

Все хотят жить долго, но удается это немногим. Веками человечество пытается найти способ отодвинуть старость, но не слишком преуспело в этом вопросе. И это несмотря на то, что каждому уже давно известно, что делать, чтобы жить долго – вести здоровый образ жизни. Обычная лень, нежелание изменить привычный уклад и страх перед сложностями и ограничениями, которых придется придерживаться – это те факторы, которые не дают нам прожить столько, сколько хочется. А ведь для того, чтобы увеличить продолжительность жизни на десять-пятнадцать лет, вовсе не нужно совершать личных подвигов. В этой книге описаны самые простые для выполнения советы, которые потребуют минимальных затрат времени и энергии, и при этом помогут улучшить качество и срок жизни.

# Содержание

Введение. Долго – это сколько?	5
Глава первая. Основные слагаемые долгой жизни	8
1.1. Что делать, чтобы жить долго	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Анатолий Рыбин**

## **Как дожить до ста:**

### **правила долголетия**

© Рыбин, А., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

**\* \* \***

# Введение. Долго – это сколько?

Жизнь прожить – не поле перейти, как говорит пословица. Действительно, жизнь каждого человека по-своему интересна и сложна. Но есть и кое-что общее у каждого из нас: все мы хотим прожить дольше, но не знаем, как это сделать.

Человеческая жизнь, по большому счету, начинается еще до рождения, в утробе матери. После появления на свет идет взросление и развитие человека, которое не прекращается до самой старости. Старость, в свою очередь, условно подразделяется на раннюю старость и позднюю старость. Ранняя старость охватывает двадцать лет: она начинается в 65 и продолжается до полных восьмидесяти пяти лет. Поздняя старость включает в себя все время, прошедшее после восьмидесятипятилетия и до смерти.

Но все ли доживают хотя бы до возраста поздней старости?

Средняя продолжительность жизни в России в последние десятилетия резко сократилась. Если в 1987 году она составляла 72 года (75 для женщин, 69 для мужчин), то на данный момент мужчины доживают в среднем до пятидесяти восьми лет, а женщины – до семидесяти двух. В этом виноваты разные причины: увеличившееся количество стрессов, страх остаться без работы, и неустроенность жизни, и вредные привычки, и экология.

Если посмотреть на мировую статистику, то становится видно, что современный человек живет в среднем 60–80 лет. То есть максимум – это так называемая «ранняя старость». Несправедливо, не так ли? Кажется, что только начал жизненный путь, а уже пора его заканчивать. А ведь еще древние греки считали, что до семидесяти лет человек проживает только лишь свой «детский» период.

И поэтому во всем мире люди стараются найти рецепт долголетия, который помог бы сохранить на долгие годы не только свою жизнь, но и здоровье, чтобы пожилой и опытный человек был способен жить полноценной жизнью и сполна применять накопленный опыт.

Способы продления жизни меняются в зависимости от страны. Японцы полагают, что рыба и морепродукты отвечают на вопрос, что требуется для долгой жизни. Остальному миру приходится в это поверить, потому что самая высокая продолжительность жизни на сегодня фиксируется именно в Японии, в среднем там она составляет восемьдесят два года.

В Европе дольше всех живут в горном климате и стабильной экономической обстановке швейцарцы.

А жители солнечной Кубы живут долго благодаря овощам, кофе и бурной любви. Всевозможный опыт в области продления жизни вызывает пристальный интерес со стороны ученых, и поэтому многие из них на основе исследований утверждают: тренируйте свои внутренние резервы и живи-

те хоть два века. Это непросто, но если любая жизнь полна сложностей и радостей, то в долгой жизни и того, и другого будет намного больше.

# Глава первая. Основные слагаемые долгой жизни

## 1.1. Что делать, чтобы жить долго

На сегодня самый простой способ прожить долгую жизнь – это родиться с соответствующим набором генов. Только так вам удастся, не особенно утруждая себя, увидеть достаточно далекое будущее. Однако узнать, что именно вам природа сделала такой щедрый подарок, невозможно заранее.

Даже в том случае, если родители жили сто лет, их дети не обязательно унаследуют долгожительство. В нас заложены десятки тысяч генов, и каждый из них так или иначе влияет на продолжительность жизни и скорость старения. Последняя же неравномерна на протяжении жизни, причем каждый орган стареет по-разному. У кого-то с высокой скоростью стареет мозг, у кого-то – легкие, у кого-то – сердце или печень. Когда в организме накапливаются подобные изменения, они начинают проявляться во внешнем виде. Органы и системы тела человека перестают правильно выполнять свои функции, наступает старость. Определить, какой генетический набор оставили вам предки, наука пока не в силах.

Но отчаиваться не стоит: ведь только на 10 процентов наше долголетие зависит от наследственности. И не менее семидесяти процентов отводят исследователи и врачи влиянию образа жизни и характеру питания человека. Один из ведущих исследователей США в области кардиологии Клайд Янси убежден, что у каждого человека есть девяносто-сто процентный шанс дожить как минимум до девяностолетнего юбилея, а то и дольше.

Что для этого нужно сделать? Старение, безусловно, процесс неизбежный, но серьезно задумываться о длине своей жизни нужно уже после тридцати лет. Пока организм человека молод, он играючи справляется со всеми недугами, а люди в возрасте уже не могут невнимательно относиться к здоровью. Со старостью можно и нужно бороться, встречу с ней можно отодвигать на годы соответствующим образом жизни.

Существует несколько правил, которым нужно следовать, чтобы продлить жизнь и молодость. О них мы подробно поговорим в отдельных главах, а в целом список таков.

Внимательно следите за своим ежедневным питанием. Употребляйте разнообразные и исключительно качественные продукты. Ни в коем случае не пере едайте. Такой режим питания даст возможность клеткам всего организма постоянно восстанавливаться и обновляться, а значит, сопротивляться наступлению старости. Притом, что необходимо придерживаться правил здорового питания, старайтесь обязательно баловать себя, то есть иногда ешьте все, что вам нра-

вится, – но не слишком много за один раз. Каждый день выпивайте много воды, чтобы сохранить молодость. Алкогольные напитки употребляйте только в очень умеренных количествах.

Включите в свой режим дня дозированные физические нагрузки. Занимайтесь спортом. Работайте, если вам нравится, на своем дачном участке, занимайтесь физическим трудом в гараже, делайте зарядку или совершайте пробежки. Выбирать из множества вариантов можно, а вот отказаться от физкультуры совсем нельзя. Без физической нагрузки организм человека быстро дряхлеет и не может сопротивляться наступлению старости. Зарядкой лучше заниматься каждый день, а минимальное количество дней в неделю, посвященных физкультуре, должно быть не меньше двух. Даже только двадцать минут интенсивной тренировки, если проводить ее ежедневно, могут значительно увеличить срок жизни.

Научитесь правильно отдыхать и подружитесь со свежим воздухом. Спите в хорошо проветренном помещении, старайтесь как можно реже закрывать форточку дома, привыкайте к тому, что оптимальная температура для жизни – от восемнадцати до двадцати двух градусов Цельсия выше нуля.

Семья и брак, как было уже многократно доказано, продлевают жизнь человека. Нежные и любовные отношения в семье стимулируют желание жить, поскольку одиноче-

ство – враг долгой жизни. А справиться с ним помогают еще и друзья. Так что выстраивайте личные отношения и цените близких вам людей.

Избегайте стрессов или же умейте с ними справляться быстро и безболезненно. Делайте ту работу, которая вам нравится. Не держите в себе обиду или гнев, любые другие отрицательные эмоции – это очень опасно для психического и нервного здоровья и в целом для жизни. Чтобы преодолеть трудности с минимальными потерями, полюбите себя! Делайте себе постоянно маленькие подарки и устраивайте веселые праздники.

Регулярно нагружайте и тренируйте свой мозг. Именно состояние мозга во многом определяет качество долгой жизни. Чтобы держать голову в тонусе, учите стихи, играйте в интеллектуальные игры, изучайте любые иностранные языки, разгадывайте при удобном случае кроссворды. Только постоянная нагрузка на клетки головного мозга даст возможность обезопасить себя от негативных возрастных изменений. Старайтесь придерживаться своего мнения на процессы, проходящие в окружающем мире, следуйте своим принципам. Человек, у которого есть ясная и твердая жизненная позиция, реже подвергается приступам депрессии, а значит, меньше подвергает риску свои сосуды и нервную систему.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.