

Департамент здравоохранения города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 6»
(ГБПОУ ДЗМ «МК № 6»)

Привычки человека – залог долголетия и сохранения молодости

Петрова Мария Владимировна

студентка 2 курса, специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика

Научный руководитель – Диденко Изабелла Владимировна,

Преподаватель,
Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 1»

Введение

Цель исследовательской **работы:** определить привычки, ведущие к долголетию, на примере известных долгожителей.

Задачи работы:

1. Углубление знаний о факторах, влияющих на долголетие человека;
2. Исследование образа жизни и физической активности долгожителей.

Материалы и методы:

Объект исследования: Образ жизни долгожителей.

Методы исследования: Поиск информации в интернете и историй самих долгожителей.

Аппаратура: книги, компьютер, интернет.

Актуальность темы:

Каждый из нас хотел бы пожить подольше и задавался вопросом: что именно влияет на срок жизни? На продолжительность жизни влияют многие факторы. При этом доказано, что только **25%** приходится **на генетику**, оставшиеся **75%** зависят **от образа жизни**, в которую входят некоторые привычки.

Привычка 1: оптимизм.

Научно доказанно, что оптимистический взгляд на мир увеличивает шансы на долгую жизнь. Позитивно настроенные люди более дружелюбны, умеют прощать обиды и многие трудности встречают со смехом, а смех, как известно, делает здоровье более крепким, так как снижает артериальное давление и уменьшает риск сердечных приступов, а на первом месте причин смерти человека стоят именно сердечно-сосудистые заболевания.

К подтверждению вышесказанному я нашла **слова** русской балерины **Ксении Триполитовой**, которая прожила 105 лет (1915-2020гг.):

«Возможно, Бог дал мне такой большой век из-за моего характера. Я – большая оптимистка! Если вы смотрите на жизнь с позитивом, то и жить будете долго! Я всегда улыбаюсь, и очень редко плачу. А еще я очень жить хочу! Но не принимайте это за нахальство. Я просто люблю жизнь во всех ее проявлениях. Люблю путешествовать и хочу провести красивые места, которые пока остались для меня неизведанными. Люблю сама водить автомобиль, а еще мне безумно нравится летать на самолетах».

Краткая биографическая справка

Ксения Артуровна Триполитова появилась на свет **24 апреля 1915 года** в городе Вильна, но на своей исторической родине практически не жила.

В 2010 году в России были опубликованы мемуары Ксении Триполитовой «Маленькая балерина: Исповедь русской эмигрантки». Она написала их в соавторстве с Александром Васильевым (историк моды).

У Ксении Артуровны был еще один «**рецепт**» **долголетия**. Он гласил, что дисциплина и умение много работать тоже творят чудеса, заставляя держать себя в тонусе. Минус лишь в том, что, когда ты больше не занимаешься «делом всей жизни», становится немного труднее взять себя в руки.

А вот еще один пример итальянской долгожительницы **Эммы Моранно**, которая **прожила 118 лет (1899-2017гг.)**:

«У меня получилось сохранить позитивный настрой, несмотря на все жизненные испытания, которые выпали на мою долю. А еще немаловажную роль, на мой взгляд, сыграл также и тот факт, что я очень мало состояла в браке. Мне не приходилось больше растрчивать свои силы на отношения с мужчинами. Кроме того, я не могла позволить, чтобы мною кто-то снова командовал, поэтому предпочла остаться одинокой.»

В этом примере человек сделал выбор в свою пользу, жить для себя.

Привычка 2: следуют постоянно следить за характером питания.

Все знают, как важны принципы рационального питания, но придерживаются их единицы. А ведь употребление в пищу действительно полезных продуктов и умеренность в еде могут продлить жизнь и улучшить её качество. А вот повальные увлечения диетами, которые в большинстве своем рекомендуют ограничивать жиры или углеводы не добавляют здоровья. То есть надо найти золотую середину для своего организма. Употребляете еду как лекарство, чтобы в дальнейшем не употреблять лекарства вместо еды.

Своим самым главным **секретом долголетия** Сергей Иванович Протопопов, который прожил 102 года (1915-2017 гг) считает соблюдение принципов правильного питания. Он давно не ест жирного, острого и сладкого, не переедает и выбирает только натуральные продукты. По его мнению, именно пищевые привычки помогли ему сохранить здоровье.

«Утро я начинаю с каши, при этом больше всего люблю чечевичную и гречневую. В обед балую себя супом с овощами, но уже давно не готовлю его на бульоне. Рыбу и мясо ем только в вареном или тушеном виде. Люблю добавлять сушеную зелень или измельченные корни (мои излюбленные травы – петрушка, сельдерей, укроп) – они делают вкус блюда насыщенным. Стараюсь не есть после шести вечера, но на ночь обязательно пью 200 мл кефира. Помимо этого я много двигаюсь. По утрам у меня физкультминутка, вечером – получасовая прогулка на свежем воздухе, а летом добавляется огород.» – сказал в своем интервью Сергей Иванович.

Краткая биографическая справка:

В 18 лет Сергей Иванович стал самым молодым шеф-поваром ресторана в Москве.

Работал шеф-поваром в кафе и ресторанах, был главным кулинаром Москвы: следил за качеством блюд на предприятиях общепита.

Привычка 3: вести здоровый образ жизни.

Как вы могли заметить ранее было упомянуто про физическую нагрузку организма. Она как ничто важна для нашего организма, так как помогает ему находится в тонусе. Чем дольше человеческий организм поддерживается в тонусе, тем дольше он прослужит своему хозяину. Физическая нагрузка тренирует самую важную мышцу в теле человека – сердце. Чем сильнее натренирована сердечная мышца, тем лучше её функция прокачки крови к органам. В свою очередь, кровь снабжает питательными веществами и кислородом их, а это залог сохранности самих органов и их функций. Самое главное соблюдать норму этой физической нагрузки на ваш организм.

«Здоровый образ жизни – вот мой рецепт. Максимум движения, зарядка по утрам, купание в море, физический труд, а еще продукты, выращенные своими руками на огороде. По праздникам – стопка водки и соленые помидоры на закуску, но в меру.

А еще нужно стараться делать людям только добро и избегать стрессов! В этом мне помогают шахматы – когда играю, нервы приходят в норму!» – говорил

Иван Федорович Волошин (1910-2017 гг.), инженер и шахматист, который прожил 107 лет.

Привычка 4: тренируйте не только тело, но и ум.

Удивительно, но умные люди живут дольше. Кстати, как и люди творческих профессий. Вероятно, дело в том, что они с радостью вовлекаются в новые проекты. Хотите жить долго – с юных лет тренируйте мозг и память!

Именно так делала Фрума Полевик (1914-2016), которая прожила 102 года. Она считает, что главный секрет её долголетия в ясности ума. Долгожительница говорила:

«Тренируйте не только тело, но и ум. Конечно, очень полезно следить за здоровьем и вести здоровый образ жизни. Я так и делаю: утро начинаю с гимнастики и измерения давления. Но я еще читаю много книг, ведь это отличный тренажер для памяти!»

Привычка 5: уметь отдыхать.

Трудолюбие конечно тоже относят к факторам, влияющим на продолжительность жизни. Считается, что так человек дольше сохраняет **ясность ума и волю к жизни**. Праздность же и леность, напротив, могут стать причиной угасания интереса к жизни и, как следствие, смерти. Но и отдыхать надо уметь, ибо ваш организм живет с вами в симбиозе, и если вы чувствуете усталость, то и внутри вас система тоже требует перерыв.

Так, например Владимир Михайлович Зельдин (советский российский актер театра и кино), который прожил 101 год, говорил:

«Если Господь хранит меня – значит, я в своей жизни еще не все сделал. Но во всем должна быть мера. Нельзя превращать себя в загнанную лошадь. Нужно обязательно отдыхать, поэтому я подолгу сплю, хотя и ложусь поздно, и всегда делаю передышку перед спектаклем.»

Выводы:

Таким образом резюмируя выше сказанное, приходим к выводам, что положительными привычками долгожителей являются:

1. Оптимизм и положительный настрой на жизнь;
2. Рациональное питание, с учетом потребностей организма без злоупотребления диетами;
3. Ведение здорового образа жизни с умеренными нагрузками на организм;
4. Тренировка ума, чтение книг;
5. Умение отдыхать и давать отдых своему организму и телу.

Заключение

В заключение хочу сказать, что без работы над собой, у нас мало что выйдет, надо изучать постоянно, черпать и выносить для себя выводы, брать на заметку и обрабатывать полученную информацию под себя, чтобы её реализовать на практике в своей жизни. Она у вас одна, берите по максимуму от неё и наслаждайтесь ей, и тем, чем вы занимаетесь. Счастливая и осознанная жизнь, с внесенными в неё собственными привычками – залог долголетия и сохранения молодости!

Список используемых источников

1. https://medaboutme.ru/articles/sekrety_dolgoletiya_sovety_lyudey_prozhivshikh_bole_100 лет/
2. Тук-тук, сердце! Как подружится с самым неустойчивым органом и что будет, если этого не сделать / Йоханнес Хинрих фон Борстель; [пер. с нем. Т.Б. Юриновой]. — Москва: Эксмо, 2019. — 288с.: ил.