



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики  
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

# Активное долголетие



Возможная продолжительность жизни человека (как и животных) должна в 5-7 раз превышать период его роста. Рост человека заканчивается к 21-25 годам, значит, естественный срок его жизни 150 лет. И действительно, известны некоторые долгожители, которым удалось достигнуть этого возраста.



- Англичанин Фома Парр, крестьянин, всю жизнь провел в тяжелом труде, вступил во второй брак в возрасте 120 лет и имел сына, дожившего до 123 лет. Скончался Парр в возрасте 152 года.
- Турчанка Фатьма Ханум прожила 164 года.
- Шотландец Генрих Дженикс отличался отличным здоровьем и силой и даже столетним стариком переплывал реки. Умер в 170 лет. Его сыновья дожили до 109 и 113 лет.
- Венгр Иван Ровин дожил до 172 лет, а его жена до 164 лет, будучи в супружестве 147 лет. Младшему их сыну было 116 лет.
- Англичанин Фома Карне прожил 207 лет.
- Русский Василий Тишкин в молодости крепостной крестьянин, затем рыбак и колхозный бондарь, в 143 года имел нормальное кровяное давление 110/65 мм. рт. ст. и сохранял полную ясность мысли. Умер в возрасте 145 лет.
- Абхазец Хатара Кнут прожил 156 лет.

- Жанна Луиза Кальман установила мировой рекорд продолжительности жизни — 122 года и 164 дня. В 85 лет она занималась фехтованием, а в 100 — ездила на велосипеде. Жанна Кальман в 114 лет снялась в кино, в 115 перенесла операцию на бедре. До последних дней мадам Кальман сохранила ясность и остроту ума. Ее принципы жизни:
  - Молодость — это состояние души, а не тела. Поэтому я еще совсем девчонка, просто последние 70 лет плохо выгляжу.
  - Всегда улыбайтесь. Так я объясняю причину своего долголетия.
  - Если вы с чем-то не можете ничего поделать, не переживайте из-за этого.
  - Я никогда не пользуюсь тушью для ресниц, потому что много смеюсь до слез.
  - Я плохо вижу, плохо слышу и чувствую себя плохо, но все это ерунда.
  - Я получала удовольствие при любом удобном случае.

Людям в серебряном возрасте не противопоказан умственный труд, а увлеченность любимым делом поддерживает интеллект.

- Тициан писал свои картины и в 90 лет.
- Леонардо да Винчи написал «Джоконду» в 67 лет.
- Художник Айвазовский за свою жизнь создал более шести тысяч картин и лучшие из них были написаны в почтенном возрасте. Он прожил 83 года.
- Итальянский скульптор Микеланджело в 70-летнем возрасте возглавил строительство собора Святого Петра в Риме и жил этой работой около 20 лет.
- В честь 400-летия города Архангельска был проведен марафон (бег на 10 км), в нем участвовал 77-летний пенсионер, а 64-летняя участница пыталась преодолеть 42-километровую дистанцию, а многим участникам в забеге было за 50 лет.

Интересны данные о долгожителях Европейского Севера. По данным переписи 1979 года на Европейском Севере на 1 млн. чел. приходилось 13 долгожителей, достигших 100 и более лет.





# Факты, от которых зависят здоровье и долголетие

- Рациональное питание.
- Труд, приносящий удовлетворение.
- Наличие жизненной цели.
- Двигательная активность.
- Соблюдение режима дня и гигиена отдыха.
- Нормальный сон.
- Гигиена быта.
- Счастливый брак.
- Отказ от вредных привычек.
- Закаливание.
- Умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм.





# Условия долгой и плодотворной ЖИЗНИ

- Создавайте соответствующий сценарий (программа сохранения молодости и здоровья): сохраняйте свой стиль жизни, своих друзей, личные интересы, круг чтения и развлечений.
- Укрепляйте родственные отношения, делайте людям добро.
- Культивируйте правильное поведение (питание, дыхание, движение, физкультура и т.д.).
- Если можете работать – работайте!
- Нейтрализуйте стрессы.





# Как сделать стресс помощником, а не разрушителем

Человек через накопление хороших ожиданий:

- мечтает;
- планирует;
- предвкушает;
- получает удовольствие от праздников, от подготовки к ним.

Долгожители – это всегда мечтатели. Если мечта вам подходит, организм начинает помогать всеми ресурсами – иммунитетом, вниманием, памятью.





# Гимнастика для памяти

- Ежедневно выделять время для освоения чего-то нового
- Осваивайте новые кулинарные рецепты
- Читайте словари, энциклопедии
- Сходите в музей, театр
- общайтесь
- Помогайте людям
- Пойте
- Заведите домашнее животное
- Освойте дыхательную гимнастику
- Конспектируйте прочитанное
- Смените имидж, экспериментируйте (одежда, шампунь)



# Упражнения для памяти

- Руки в зеркале
- Запоминание списка
- Учим стихи
- Играем на музыкальных инструментах



**Одновременные движения обеих рук активируют сразу оба полушария. Создаются новые нейронные связи, а значит, процессы анализа и синтеза информации проходят быстрее. Как следствие, повышается умственная активность и работоспособность.**



# Упражнения для восстановления и поддержания моторики

- Выполнять зарядку для кистей — сгибать и разгибать их
- Тренировать отдельно каждый палец
- Лепить — из пластилина, глины, теста
- Стряпать, рукодельничать
- Рисовать и раскрашивать
- Вырезать аппликации
- Собирать пазлы и конструкторы



Многие ученые считают, что способность к долгожительству наследуется и влияет на продолжительность жизни на 60 %, а 40 % зависит от обстоятельств и условий жизни. Весьма важно, что здоровый образ жизни может компенсировать недостатки генетической программы.





## Из книги мудрых мыслей

- Сократ: «Тело не болеет отдельно и независимо от души».
- Лукреций: «Душа может обрести покой, если мы сумеем укротить страхи и вредоносные убеждения». Он предлагал своим современникам мораль, первое правило которой – перестать ожидать худшего.
- Моруа А.: «Стареть - это всего лишь дурная привычка, на которую у занятых людей не хватает времени».
- Блейк Ю. в день своего столетия: «Знай я, что доживу до такого возраста, я бы больше следил за собой».
- Свифт Дж.: «Каждый хочет жить долго, но никто не хочет стареть».
- Распутин В.: «Человек стареет не тогда, когда он доживает до старости, а когда перестает быть ребенком».



СОКРАТ



**Благодарю  
за  
внимание!**