

Анатолий Рыбин

КАК ДОЖИТЬ до СТА

правила долголетия



Анатолий Рыбин

**Как дожить до ста:
правила долголетия**

«АВ Паблишинг»

2013

Рыбин А.

Как дожить до ста: правила долголетия / А. Рыбин — «АВ
Пабблишинг», 2013

ISBN 978-5-457-77647-0

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.

ISBN 978-5-457-77647-0

© Рыбин А., 2013
© АВ Пабблишинг, 2013

Содержание

Введение. Долго – это сколько?	6
Глава первая. Основные слагаемые долгой жизни	7
1.1. Что делать, чтобы жить долго	7
1.2. Зачем доживать до ста лет?	9
1.3. Первый шаг. Идем советоваться с доктором	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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. Все-возможный 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 живите 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 девяностопроцентный 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 переешьте. 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 нравится, – 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, привы-

кайте 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 одиночество – 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 преодолевать 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.

1.2. Зачем доживать до ста лет?

Генетическая программа нашего организма – это, как уже понятно, только база. Но на нее постоянно наслаиваются внешние факторы, такие, как экология, питание, социальная среда, которые могут сократить продолжительность жизни, а могут и продлить ее.

Но есть и еще один немаловажный аспект, без понимания которого невозможно повлиять на окружающую реальность и построить свою жизнь так, чтобы продлить молодость. Нужно в первую очередь повлиять на свое восприятие. Когда человек рассчитывает сам на себя, несет осознанную ответственность за свое здоровье – только тогда будут эффективны все меры, которые он предпринял для увеличения срока жизни.

Основные нарушения, вызывающие старение личности, начинаются в головном мозге. Но именно этот орган не дает о себе знать дольше других, и изменения мы замечаем слишком поздно. А ведь наступление старости зависит, в первую очередь, от особенностей нашей психики. Правильно мотивировать себя, чтобы жить долго, – первое условие, обеспечивающее продление нашей жизни.

Казалось бы, что в этом сложного? Неужели каждый человек не хотел бы прожить дольше и не готов отдать очень многое для продления срока жизни? Оказывается, что нет.

Мы уже перечислили основные слагаемые, которые помогут нейтрализовать вредное влияние среды и стрессов на организм, но ответьте, многие ли ваши знакомые придерживаются правил здорового образа жизни? Естественно, нет. Почему так происходит?

Ответ поможет найти опыт одного предпринимателя, который решил создать фонд поддержки пожилых людей, вышедших на пенсию, в конце восьмидесятых годов. В обмен на недвижимость одинокие пенсионеры получали бы уход и дополнительные деньги на личные расходы, а после смерти подопечного его жилье переходило бы фонду. Средства от продажи квартир планировалось направлять на содержание других клиентов.

Среди первых ста человек, которые стали пользоваться программой фонда, были люди старше пятидесяти шести лет. В соответствии со статистикой смертности, за год у фонда должно было оказаться в распоряжении 3–4 квартиры. Но статистика подвела: за год ни один из пенсионеров не умер. Тенденция продолжилась, так что через 3 года организации пришлось прекратить набор новых подопечных.

Но почему статистика оказалась недостоверной? Сотрудники фонда вывели свою теорию. В соответствии с ней, на продолжительность жизни пенсионеров повлияло сразу несколько значимых факторов. Во-первых, у них появился определенный стимул жить дольше. Во-вторых, количество стрессов сократилось, так как многие бытовые проблемы взяли на себя сотрудники фонда. У клиентов даже появились хобби, так как обнаружилось и свободное время. В-третьих, повысилось качество медицинского ухода. В-четвертых, круг общения подопечных был искусственно расширен.

Тезис о том, что у пожилых людей появился конкретный стимул продолжать жить, – самый интересный и показательный в этом примере. На уровне подсознательных психологических процессов все люди являются собственниками. Пенсионеры понимали, что фонду была нужна их недвижимость, и, чтобы не отдавать квартиры, они стали жить намного дольше, чем от них ожидали.

Итак, для того, чтобы долго прожить, нужно сперва ответить на вопрос, для чего вы хотите стать долгожителем? Можете не торопиться с правильным ответом. Но если вы уже задумались о продлении жизни, значит, Вам это зачем-то нужно. Дайте себе возможность обдумать свои цели в спокойной обстановке, а решение запишите на бумаге.

Фиксировать письменно ответ просто необходимо. Ведь долгожительство – это серьезная работа, которая не будет прекращаться никогда, и вам необходимо держать в памяти ту

мотивацию, которая заставила вас действовать и изменять образ жизни. А работа подсознания строится таким образом, что записанные мысли гораздо лучше мотивируют человека.

Когда вы точно решили, что не желаете досрочно становиться дряхлым, беспомощным, больным человеком, запишите свою цель, а затем следующую фразу: «Я долгожитель. Я молод, весел и здоров». Ваш настоящий возраст и толщина больничной карточки при этом не имеют никакого значения.

Помните, что человек способен сам себя запрограммировать. А затем приступайте к пошаговому планированию достижений, разработайте свою индивидуальную, идеально подходящую вам систему тренировок организма. Естественно, сначала будет очень трудно придерживаться плана, а чтобы не свернуть с пути, вообразите себе такую аналогию.

Постарайтесь представить себе, что процесс осознанного долголетия – это один из вариантов спорта, и посоревнуйтесь с собой в продолжительности жизни. Первый личный рекорд вы поставите, когда доживете до восьмидесяти лет. Долгая жизнь, как и спорт, требует постоянных тренировок, и если вы будете постоянно их придерживаться, то шутка о том, что тяжело прожить только первые 100 лет, пополнится изрядной долей правды!

Добираться до юбилея нужно мелкими шагами. Напрягите волю и продержитесь только один первый месяц – это время, которое обычно требуется человеческому организму для привыкания к новым нагрузкам. Но будьте внимательны при планировании, рассчитывайте нагрузки так, чтобы они соответствовали физиологическому состоянию. Не торопите события, у вас впереди долгая жизнь. Неприятная усталость, раздражительность, апатия, нарушения аппетита и сна послужат вам сигналами о том, что вы переоценили возможности и теперь должны отдохнуть. А вот приятная усталость, хорошее настроение и самочувствие – признаки того, что вы на правильном пути. Раз в полгода анализируйте свое состояние и следите за прогрессом.

Этот «автопилот» дает возможность прожить и человеку, и животным их среднюю продолжительность жизни. (Если, конечно, человек не укорачивает свой век сам, например, курением или алкоголем). Возможность прожить больше может дать только осознанная, искусственная тренировка. Животным это не дано, но у человека огромное преимущество – он обладает разумом, волей и способностью к самовнушению. Благодаря этим качествам *хóмо са́пиенс* имеет все шансы превратиться в *хóмо са́пиенс лонгавита́тис* – человека разумного долгоживущего.

Спорт состоит прежде всего из тренировок, а что же тренировать для долголетия?

В процессе эволюции в человеческом организме оказались заложены механизмы восстановления ресурсов. Благодаря этому можно прожить среднюю продолжительность жизни. Но поскольку человек может сознательно увеличивать нагрузки, то делая это правильно, может прожить намного дольше. Об этом следующие главы.

1.3. Первый шаг. Идем советоваться с доктором

Когда вы выработали настрой на долголетие, пора приступать к действиям. Ничто не обеспечит долгую жизнь так эффективно, как внимание к своему здоровью. К счастью, на сегодняшний день медицина доступна и эффективна. Поэтому первый шаг на пути к долгой жизни – это посещение докторов.

Вам необходимо оценить свое состояние, узнать свои сильные и слабые стороны. Без консультации врача нельзя менять режим дня и ритм жизни, так как это может привести к результатам, противоположным долголетию.

В первую очередь вам следует посетить такого важного специалиста, как терапевт. Это врач широкого профиля: он определит, каково общее состояние организма, есть ли лишний вес, соберет первичный анамнез, выдаст направления на необходимые анализы и сделает основные выводы, о том какие шаги стоит предпринимать далее.

Помощь терапевта очень нужна, если вы планируете занятия физкультурой, а до этого практически не уделяли времени спорту. Терапевт подскажет, какие виды нагрузок для вас допустимы, а от каких придется отказаться.

Терапевт поможет узнать, каких узких специалистов следует посетить, у кого проконсультироваться.

Эндокринолог. Нарушения в работе эндокринной системы, отвечающей за гормональный фон, часто сопровождают людей с лишним или недостаточным весом, а и то, и другое влияет на качество и продолжительность жизни. Не стоит бояться возможных назначений гормональных препаратов, ведь зачастую достаточно нескольких курсов, чтобы исправить вес и другие сбои в работе эндокринной системы.

Гастроэнтеролог. Без сбалансированного питания невозможно надеяться на долгую жизнь. Но если все, что съедено, не усваивается, то и пользы от этого никакой. Врач проанализирует вашу схему питания, проверит работу всех органов пищеварения и порекомендует состав ежедневного меню. Особенно важно посетить гастроэнтеролога тем, у кого нарушена работа органов желудочно-кишечного тракта. Разберитесь с проблемами пищеварения, и вы сразу же почувствуете положительный эффект от такого лечения.

Психотерапевт. Не стесняйтесь посещать этого врача. Никто не намекает, что у вас серьезные проблемы с психикой. Просто иногда причины стресса могут находиться в вашем подсознании, поэтому избавиться от тревог и волнений очень трудно. А ведь постоянное стрессовое состояние изнашивает организм, как самая тяжелая работа.

Гинеколог и уролог.

Гинеколог – это настолько важный врач для женщин, что пропускать обязательные визиты к нему ни в коем случае нельзя. Гинеколога необходимо посещать раз в полгода. Мужчины могут приходить к урологу реже, но перед коррекцией образа жизни встреча с этим специалистом очень желательна.

Стоматолог. Многие до сих пор боятся зубных врачей. Хотя безболезненное лечение зубов практикуется в любой стоматологической клинике. А между тем, посещать зубного врача необходимо один раз в шесть месяцев. Ведь кариес не только может привести к серьезным проблемам вплоть до потери зуба (а запущенный кариес лечить неприятно даже при обезболивании). Если на зубах есть очаги инфекции, то она может распространиться и далее. Кроме того, кариес – причина неприятного запаха изо рта.

Офтальмолог – специалист по зрению, к которому нужно приходить хотя бы один раз в год. Узнайте остроту зрения, измерьте глазное давление, пусть врач осмотрит глазное дно. Посещайте кабинет доврачебного контроля, который работает во всех районных поликлиниках, один раз в 2 года.

Существует несколько показателей здоровья, дающих представление о состоянии всего организма. Их нужно проверять регулярно, а за разъяснением результатов обращаться к терапевту.

Найдите свой уровень холестерина, чтобы всегда держать его под контролем. Повышенный уровень холестерина – один из главных сигналов о наличии гипертонии и сердечной недостаточности, а значит, это предупреждение о риске проблем с сосудами и сердцем.

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.