4. Мунуальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И. З. Самосюк [и др.]. К. : Здоровье, 1992. 272 с.

УДК 796.09

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Е. С. Синьковская, Н. А. Ульянова

Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
ulyana_nata@mail.ru

Многие века человечество ищет разгадки долголетия, и на сегодняшний день, некоторые аспекты этого вопросы уже раскрыты. В медицинском аспекте долголетие сведено к критериям правильного образа жизни, таким как труд, режим дня, сбалансированное питание и т.д. С точки зрения умственной активности, долголетие гласит, что активные мозговые ресурсы постоянно находящиеся в активном режиме, позволяют не падать умственным способностям даже в преклонном возрасте. С социальной стороны, долголетие описывается как чувство самого человека, что он важен и нужен семье и обществу.

For many centuries, mankind has been seeking solutions to longevity, and to date, some aspects of this issue have already been revealed. In the medical aspect, longevity is reduced to the criteria of a correct way of life, such as labor, day regimen, balanced nutrition, etc. From the point of view of mental activity, longevity says that active brain resources are constantly in active mode, they do not let fall to mental abilities even in old age. On the social side, longevity is described as the feeling of the person himself, that he is important and necessary for the family and society.

Ключевые слова: долголетие; долгожители; правильный образ жизни.

Keywords: longevity; long-livers; the right way of life.

Многие люди в повседневной жизни задаются вопросом, сколько же должен жить человек. По подсчетам биологов, срок жизни любого живого организма, в том числе и человека, может составить от семи до четырнадцати периодов зрелости. Человек в среднем окончательно созревает в промежутке от двадцати до двадцати пяти лет, из этого следует то, что его жизнь могла бы продолжаться до двухсот восьмидесяти лет.

Сами геронтологи придерживаются мнения о большем сроке жизни для человеческого организма. В свое время доктор Кристоферсон предположил, что человеческая особь располагает жизненными ресурсами для того, чтобы иметь возможность прожить триста, четыреста или даже тысячу лет, при условии наличия всех необходимых для жизнедеятельности организма веществ.

Профессор Г.Д. Бердышев считает, что долгожительство передается генетически, то есть наследуется. По его подсчетам, основной костяк продолжительности жизни предопределен при рождении на примерно шестьдесят процентов, а остальные сорок зависят от образа и условий жизни, но, что весьма важно, при правильной заботе о своем здоровье можно компенсировать какие-либо огрехи генетики. Также, существует альтернатива данной теории, которая гласит, что здоровье человека на пятнадцать процентов зависит от наследственности, на пятнадцать процентов от состояния окружающей среды, десять

процентов – от уровня здравоохранения и шестьдесят процентов – ежедневные привычки и образ жизни.

Для начала, нужно разобраться, кто относится к категории долгожителей.

Классификация возрастных групп человека:

- молодые люди – до сорока четырех лет;
- люди среднего возраста – до пятидесяти девяти лет;
- стареющие граждане – до семидесяти четырех лет;
- «молодые» долгожители – до восьмидесяти лет;
- «старые» долгожители – старше девяноста лет [4].

Правильный образ жизни И. И. Мечников называл ортобиозом («орто» – прямой, правильный; «био» – жизнь). В наши дни ученые создали список, состоящий из восьми критериев правильного образа жизни:

- труд;
- подходящий для данного организма режим сна. Сон помогает отдохнуть мозгу и организму в целом, восстанавливает иммунитет, играет важную роль в метаболизме;
- наличие приятных событий в жизни индивида, вызывающих в нем радость и другие положительные эмоции, в первую очередь их обеспечивают доброжелательность, ироничное отношение к жизни и общий оптимизм;
- сбалансированное, а главное полезное питание. Известный кардиолог Уайт говорил: для того, чтобы не болеть атеросклерозом и дольше прожить, нужно не злоупотреблять двумя вещами: желудком и будильником, т. е. кушать не досыта, а спать по потребности;
- исключить из своей жизни какие-либо наркотики, в том числе алкогольные напитки и табачные изделия. Из-за алкоголя наблюдается ослабление нервной системы, становится дряблой сердечная мышца. Дети людей, страдающих алкоголизмом, могут родиться больными психически и физически. Курение наносит урон организму в не менее тяжелой степени. От инфаркта миокарда курящие люди умирают в одиннадцать раз чаще, от рака легких в тринадцать раз чаще, нежели некурящие. Живут они на десять лет меньше;
- соблюдение режима дня, т. е. фиксированное совершение действий в строго отведенное на них время, приводящее к появлению условных рефлексов мозга на определенный промежуток времени. Подойдет любая деятельность, так, например, при приеме пищи в заданное время, тело уже на автомате будет подготавливать организм к приему еды;
- закаливание, т. е. деятельность, направленная на приспособление тела к вредоносным факторам окружающей среды, наиболее важной является приспосабливаемость организма к резкому понижению температуры;
- физические упражнения, достаточный объем двигательной активности, правильное дыхание;
- хорошее состояние экологической обстановки [1].

При заботе о теле нужно не забывать и о таком важном органе, как человеческий мозг. Существует взаимосвязь, при которой любая нагрузка, задействующая ресурсы мозга, в дальнейшем совершенствует его функции. Вследствие

чего увеличивается его общая продуктивность. Современные исследования касательно этого вопроса наглядно демонстрируют, что у человека преклонного возраста, активно задействующего свои мозговые ресурсы, при этом постоянно находясь в активном режиме, не падают умственные способности, имеющие ключевую позицию для социальной или любой другой жизни человека. Возможен незначительный регресс, но он не мешает его стабильной деятельности. Проверки, произведенные учеными за последние несколько лет, дают веские основания на то, что у физически и эмоционально здоровых людей развитие умственных способностей должно продолжаться и после восьмидесяти лет. Из всего этого сам собой напрашивается вывод о том, что в индивидуальных случаях умственный регресс имеет шанс обернуться вспять, и ранее официальная гипотеза о потере клеток на почве возрастного фактора является ошибочной [3].

Многолетние наблюдения за долгожителями продемонстрировали то, что они являются весьма деятельными людьми. За счет какой-либо деятельности, связанной с творческой активностью, их нервная система находится в отличном состоянии, а как мы сделали вывод из прошлой главы, её хорошее состояние – это залог долгой и счастливой жизни.

Ученые из США пришли к умозаключению, что наличие любимых занятий и любовь к своей работе оказывают положительное влияние на срок жизни большинства людей. Отличительные черты подавляющего числа долгожителей – это уравновешенность, неторопливость в делах, добродушие, миролюбивость. Многие из них в силу тех или иных обстоятельств очень много трудились, испытывали серьезные лишения, при этом оставаясь невозмутимо спокойными.

Долгожители, как правило, не испытывают каких-либо переживаний по поводу своей кончины. То, что люди, настроенные оптимистично, живут дольше пессимистов, доказано давно. Наличие контактов с людьми, сохранение, а порой даже увеличение своего круга интересов и хобби, является отличной почвой для оптимистического взгляда на жизнь. Чувство того, что ты важен и нужен семье гарантирует положительное психического состояние пожилого человека, которое для долгожителя, да и для любого человека в целом играет не последнюю роль [4].

Пересечение возрастной границы восьмидесяти и выше лет является одним из самых важных показателей возрастной характеристики населения. Оно взаимосвязано не только с физическим здоровьем человека, но зависит и от большого перечня различных факторов: от социальных и экологических до банального питания и соблюдения режима сна [5].

Перечень проведенных обследований людей преклонных лет, являющихся жителями сельской местности, создают почву для выводов о том, что они:

- всю жизнь работали физически;
- были социально активными и весьма любознательными;
- имели отличное здоровье, чему причиной были нормальный режим питания и сна, отказ от злоупотребления алкоголем;
- постоянно находились на свежем воздухе, попутно занимаясь какой-нибудь деятельностью;

- отличались жизнерадостностью, добрым характером [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Гласс Дж.* Жить до 180 лет // М. : Физкультура и спорт, 1991. 99 с.
2. *Рубакин А.* Похвала старости // М. : Советская Россия, 1979. 224 с.
3. *Канунго М.* Биохимия старения. М. : Мир, 1982. 296 с.
4. *Христолюбова В.* Долгая жизнь без старости. М. : Изд-во Астрель, 2003. 157 с.
5. *Фролькис В. В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. Л. : Наука, 1988. 239 с.