

## **Секрет активного долголетия**

По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведен» на 150 лет.

*Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?*

Лень и переедание – наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь.

Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.



### ***Что помогает человеку жить долго и счастливо?***

- сильная привязанность к свободе и независимости. Всегда оставаться внутренне свободным и независимым;

- придерживаться принципов здорового образа жизни, когда Дух, душа и тело находится в гармонии;

- соблюдать режим труда, активного отдыха и рационального питания;

- хочешь не болеть и прожить подольше – двигайся;

- несложные физические упражнения и прогулки – необходимы пожилому человеку больше, чем еда;

- умеренные и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов - гормонов счастья;

- отказ от вредных привычек (курение, потребление алкогольных напитков и др.);

- активная работа мозга для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.;

- следить за пульсом и артериальным давлением. В норме частота сердечных колебаний равна 60-80 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 140 на 90 мм.рт.ст.

Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.