

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

Что такое здоровый образ жизни?

20 июля 2022г

Можно посмотреть на это с разных сторон. С точки зрения философа, это здоровье духа. Социологи скажут, что это жизнь без пьянства, наркомании. Диетологи отметят правильное питание, врачи – профилактику заболеваний. Этот ряд можно продолжать бесконечно. Но общее определение примерно одинаковое – это способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. А что подразумевать под «болезнью» и «профилактикой», решает каждый для себя сам.

Если человек здоров, он более здраво мыслит, он чаще радуется происходящему вокруг, у него все получается. Быть здоровым, значит, иметь сказочное богатство, которое может иметь практически любой человек, если постараться. Но стараться надо ежедневно.

Пропаганда здорового образа жизни в настоящее время необходима. В последние десятилетия изменились нагрузки на организм, мы стали меньше двигаться. Но наши кулинарные предпочтения остались без изменений. Люди стремительно начали полнеть, а значит, болеть и быстрее терять способность к полноценному выполнению своей социальной роли.

Чего мы чаще всего желаем родным и близким, поздравляя их с праздниками? Здоровья! О чем молимся в храмах? О здоровье родных!

А что мы делаем, чтобы быть здоровыми? Да почти ничего.

Про здорового человека говорят, что у него хороший иммунитет. Иммунитет – это способность защиты от инфекций и других вредных воздействий. Поддерживать иммунную систему надо ежедневно. А для этого надо вести здоровый образ жизни!

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и здоровый образ жизни.

Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом - соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу.

Основа здорового образа жизни – правильное питание. Без пищи человек не сможет жить. Недостаток пищи приводит к необратимым изменениям в здоровье. Даже в наше, в общем-то, сытое время, встречаются болезни, связанные с отсутствием пищи. Самая «популярная» среди них – анорексия. Страшнее всего, что доводит до этой болезни человек себя сам. Но здоровое питание вовсе не значит сверх достаточное. Избыток калорий нам тоже ни к чему. Первое правило нашего организма: лучше не доест, чем переест!

Занятия спортом являются важной составляющей здорового образа жизни. Красоту и здоровье вам принесут регулярные занятия спортом. Во время физических упражнений кожа лучше снабжается кровью, мышцы напрягаются, у вас улучшается осанка. Кровообращение усиливается, стимулируется обмен веществ, у вас не только улучшается

здоровье, но и прибавляется красоты. Если при подъеме на лестницу вам не хватает дыхания, значит, следует срочно заняться спортом, чтобы быть в форме.

Человек с древних времен постоянно имел физические нагрузки. Чтобы раздобыть пищу, надо было много работать. Древние люди не имели избыточного веса. Сейчас же нагрузки сведены к минимуму. На работе мы сидим за столом, передвигаемся на автомобилях, на отдыхе греемся на солнышке. Это не правильно и не полезно для здоровья. Ведь генетически мы не изменились. Все исследования показывают, что люди, занимающиеся спортом, болеют реже. Только не до фанатизма! Здоровый образ жизни предусматривает умеренность физических нагрузок. Ученые выяснили, что оптимальным будет 150 минут упражнений в неделю.

Что надо выбрать, чтобы чувствовать себя бодрым и не болеть? Здесь каждый должен решать сам. Лучше сменить несколько различных спортивных залов, чем не получать от занятий удовольствия. Наиболее благоприятно плавание, водная аэробика.

Прежде всего, решите, какой вид спорта доставляет вам больше всего удовольствия. Самая лучшая косметика для женщин — плавание. Оно «работает» именно на важнейшие для женщины части тела: плечи, грудь, живот и бедра и совершает истинное чудо. Благодаря регулярному спортивному плаванию (два раза в неделю несколько раз проплывать туда и обратно по водяной дорожке), мышцы туго натягиваются и обретают форму. Мужчины могут заняться футболом.

Тем, кто ведет «сидячий» образ жизни, полезны пешие прогулки, туристические походы. Но не по асфальтированным дорогам. Самое лучшее для мускулатуры стоп и ног — холмистая местность с мягкими тропами. Любители могут преодолеть в день до 30 км. И чем красивее местность, по которой вы движетесь, тем легче покажется вам ходьба.

Самое простое и действенное средство сохранить форму — прыжки на скакалке. Прыжки даже могут заменить гимнастику. Несмотря на кажущуюся одинаковость движений, работают почти все мышцы, улучшается осанка, подтягиваются ягодицы, укрепляются бедра, мышцы рук напрягаются, осанка улучшается. Пять минут в день такого спорта вполне достаточная нагрузка.

Бег разминочным темпом, или бег трусцой, принесет вам пользу только в том случае, если вы будете бежать в равномерном ритме. Средняя дальность пробега — около 4 км. Постарайтесь пробежать этот путь за полчаса. Размеренный бег трусцой повышает выносливость, способствует глубокому дыханию и кровоснабжению, а также снимает психическое перенапряжение. Он влияет и на фигуру: укрепляет и выпрямляет ноги и уменьшает чересчур толстые ягодицы. Бег трусцой не принуждает ни к каким достижениям, он подходит и для людей не спортивных. Но заменить собой какой-нибудь другой вид спорта или гимнастики он не может.

Удовольствие доставляет катание на коньках. Затрата энергии здесь сравнительно невелика, но осанка и чувство равновесия заметно улучшаются.

Лыжи — это вид спорта, которым может заниматься каждый. Когда вы быстро идете на лыжах, то все тело, как и при плавании, движется в естественном ритме. Дыхание делается более глубоким, кожа лучше снабжается кровью, у вас улучшается осанка. Что делать, если возникла после тренировки мышечная боль: погрузитесь на полчаса в теплую воду или примите горячую ванну. Еще лучше — пойти в сауну. Боли в мышцах возникают от отложения молочной кислоты, а благодаря потению она вымывается. Если Вы категорически против спортивных залов, то займитесь, хотя бы зарядкой, но не выбрав наиболее подходящий для себя комплекс, постарайтесь проходить в день 10-15 тысяч шагов. Все условия для занятия спортом в нашем городе созданы для жителей, нужно только не лениться.

Также организму человека необходимы витамины. Конечно, самое лучшее – получать все из пищи. Врачи советуют отказаться от бездумного приема витаминов. Получая витамины из пищи, Вы сохраните здоровье. Но если это невозможно, придется восполнять дефицит, принимая витаминные комплексы, но только по совету врача.

Здоровый образ жизни предусматривает использование воздушных ванн и водных процедур, прогулок на свежем воздухе, любовь к этим процедурам даже не надо прививать. Редко встретишь здорового ребенка, который не любит гулять на улице (заметьте, в любую погоду!) или купаться. Надо просто эту любовь поддерживать. Возьмите за правило совместные вечерние прогулки. Это пойдет на пользу всей семье, послужит основой здорового образа жизни.

Вода – источник жизни на Земле. И если без пищи человек может выдержать месяц, без воды – несколько дней. Необходимо выпивать не менее 2 литров воды в день, вода выводит из организма токсины и другие вредные вещества.

Чтобы уменьшить количество вредных веществ в воде, используйте фильтры или хотя бы применяйте вымороженную воду.

Смех и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Вы замечали, что дети много и часто смеются? Больные дети это делают гораздо реже. Люди с положительным эмоциональным настроением счастливы, реже болеют и способны работать творчески. Счастливые люди успешны в карьере и больше удовлетворены жизнью. Учеными доказано, что смех полезен для здоровья. Смеяться лучше с друзьями. Чем больше у вас друзей, тем выше продолжительность жизни.

И главное, не забывайте проходить диспансеризацию, с целью выявления тех или иных заболеваний в ранней стадии их развития и возможности их излечить. Будьте здоровы!