Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Население стремительно стареет.

Многие люди убеждены, что время глубокой старости – это спокойный и приятный возраст. Но это не совсем так. Если вы дожили до пенсионного и более старшего возраста, можете считать себя счастливчиком. Ведь большинство ваших одногодок не смогли насладиться пенсионным покоем. Цените дни, отпущенные судьбой! Копите под старость не богатства, а друзей, воспоминания, любовь к ближнему, ласку. Старайтесь чаще улыбаться, с юмором относиться к своим неудачам.

Встретить старость можно достойно.

Двигайтесь. Занимайтесь физкультурой, фитнесом. Старение начинается тогда, когда наше тело отказывается служить нам. Чем старше мы становимся, тем больше необходимо двигаться, выбирая нагрузку по плечу.

Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес. Это замедлит процесс старения, уменьшит нагрузку на скелет и ноги. Сбросить лишние килограммы – значит помолодеть на 5-10 лет.

Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, курение, пристрастие к острой и жирной пище, переедание несовместимы со здоровьем.

Храните душевное равновесие. Гнев, раздражение, обида, злопамятность, сильные отрицательные эмоции, которые пагубно влияют на сердце, кожу, ускоряют старение, укорачивают нашу жизнь.

Найдите себе занятие по душе. Вяжите, вышивайте, займитесь рисованием, фотографией, пишите воспоминания, стихи

Общайтесь с приятными вам людьми. Особенно с теми, кому симпатичны сами, не замыкайтесь в своем узком мирке.