

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Этот вопрос волнует многих. Продолжительность жизни во многом зависит не только от хорошей генетики, но и от простых привычек, регулярное выполнение которых поможет сохранить здоровье и молодость. **Основной принцип долголетия** – это оздоровление тела, души и духа. Увеличение уровня продолжительности жизни возможно при сочетании правильного образа жизни, разумного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч.

## Что помогает человеку жить долго и счастливо?

### 1. Не переедайте.

Умеренность в еде поддерживает активность клеток и их обновление, тогда как избыток калорий увеличивает нагрузку на организм, провоцирует избыточный вес и ожирение.

### 2. Займитесь делом.

Любимое дело позволит избежать подавленности и состояния «хронических обид», которые часто становятся первыми ласточками психологического старения и делают человека более подверженным заболеваниям.

### 3. Больше двигайтесь.

В процессе физической активности высвобождается целый ряд важных для организма гормонов, в том числе соматотропин, выработка которого с возрастом сокращается. Даже десять минут занятий спортом в день (например, активная ходьба) продлевают жизнь.

### 4. Высыпайтесь.

Полноценный сон – залог хорошего самочувствия и настроения. Тогда как неполноценный сон и хроническое недосыпание способствуют развитию самых разных заболеваний, от нервных до сердечно-сосудистых.

### 5. Избегайте нервного перенапряжения.

В современном мире человек постоянно подвергается стрессу. Спрятаться от этого невозможно, но снизить уровень вполне реально. Не поддавайтесь негативным эмоциям, они укорачивают жизнь и отбирают душевные силы.

### 6.

И, конечно же, не стоит забывать о том, что долгая и здоровая жизнь предполагает **исключение вредных привычек**, таких как курение и злоупотребление алкоголем.

**Необходимо всегда помнить: долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!**