

Как прожить дольше?

Сегодня мировая статистика констатирует факт увеличения продолжительности жизни. Эта тенденция наблюдается вот уже более 100 лет. Подсчитано, что в среднем на каждые прожитые 4 года к жизни прибавляется еще 1 год. Разумеется, это – средняя цифра, которая у разных людей и в разных странах колеблется в пределах от 0,5 до 4 лет, а чемпионами в этом плане являются жители Японии, которые забрали «пальму первенства» у Швеции и Норвегии.



4 главных фактора увеличения продолжительности жизни

В результате многолетних исследований причин долгожительства ученые разных стран недавно пришли к единодушному выводу, что главную роль в этом играют 4 фактора. Но нет, не спешите с выводами, это – отнюдь не питание или какие-то особые диеты или упражнения, а вот что:

1. Узаконенная санитарная гигиена.
2. Антибиотики.
3. Лекарства от повышенного кровяного давления.
4. Высокая трудовая активность.

Именно в развитых странах с высоким уровнем санитарной гигиены и санитарной культуры населения возможна лучшая профилактика многих заболеваний, сокращающих жизнь.

Что касается антибиотиков, то это величайшее открытие человечества помогает преодолеть многие опасные инфекции, избежать связанных с ними осложнений.

Огромную роль играют препараты, нормализующие кровяное давление, ведь сегодня гипертонией страдают 1,3 млрд человек на планете, а высокое давление – главная причина инфарктов и инсультов, приводящих к смерти.

А что же трудовая активность? Вы можете не поверить, но именно люди, занятые работой, имеют шанс дольше прожить. Это – подтвержденный факт, и лидируют в этом жители Японии.

Главный секрет долгожительства японцев

Этот секрет в наибольшей степени присущ именно японцам. И дело здесь совсем не в морском климате, не в потреблении морепродуктов, не в отсутствии проблемы ожирения. Японцы бьют все новые рекорды продолжительности жизни, даже не смотря на Хиросиму и Нагасаки, не взирая на частые цунами и другие природные катаклизмы островного государства.

Население Японии неуклонно предъявляет миру все больше жителей, перешедших 100-летний возрастной рубеж. И причиной тому так называемая в шутку «болезнь» японцев – трудоголизм. И это – факт, потому что они не мыслят себя без работы, и не так важно, какого она характера. К примеру, японские женщины, как ни в какой другой стране мира, являются неутомимыми домохозяйками, полностью посвящая себя обслуживанию семьи, уходу за жильем.



Постоянная занятость японцев обеспечивает им так называемое состояние потока, которое обеспечивает высокую активность всех жизненных функций, помогает выработать уверенность в себе, приобретать опыт, поддерживать эффективность действий и мышления, хорошую память и все когнитивные функции. Подробнее о состоянии потока и о том, как в него войти, вы можете [узнать здесь](#).

А еще исследователи обнаружили, что отсутствие состояния потока, низкая активность человека приводит к постепенному отключению его от жизни. Ну а вы делайте выводы. Никогда не поздно изменить свою жизнь, ведь каждый прожитый год и даже день того стоит.