

## 10 полезных привычек для долголетия

Никто не станет оспаривать истину, что от укоренившихся привычек зависит состояние здоровья, полнота и качество жизни, а также ее продолжительность. О плохих и вредных привычках и о том, как от них освободиться, мы уже [рассказывали здесь](#).

Теперь поговорим о тех привычках, которые помогут сохранить здоровье и прожить долго. Особенно это касается людей, перешагнувших 50-летний рубеж. Итак, вот они, эти 9 полезных привычек:

### 1. Утренний холодный душ

С самого утра, после пробуждения, а еще лучше после утренней зарядки, уделите всего пару минут холодному душу. Его действие на организм просто потрясающее: появляются бодрость, прилив сил, повышается тонус и эластичность сосудов, уходят усталость и депрессия, укрепляется иммунитет.

Осторожность следует соблюдать людям, страдающим гипертонией, стенокардией. Им лучше заменить холодный душ обтираниями влажным полотенцем. Полезен также контрастный душ – чередование холодной и теплой воды. Как его правильно принимать, [читайте здесь](#).



## 2. Два литра воды в день

Нельзя забывать о том, что для нормального функционирования организма в теле человека должно в среднем содержаться 65-70% воды. С возрастом ее количество уменьшается и у пожилых может снижаться до 55-50%, а чувство жажды притупляется. Это является причиной сгущения крови, развития тромбозов, инсульта, инфаркта.

Поэтому следует взять за правило выпивать 8 стаканов воды в день, как минимум. Рекомендуется 1-2 стакана воды сразу после пробуждения, остальные в перерывах между приемами пищи и на ночь.

Это – среднее суточное количество воды, а точнее рассчитать его, в зависимости от вашего веса, можно по этой простой формуле:

### СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Рассчитайте свою индивидуальную норму:



При этом помните!

Всегда пейте воду, как только захотели пить.

## 3. Хобби

У большинства людей, как правило, есть свое любимое занятие – хобби, и для него обязательно нужно выкраивать время, даже отложив какие-то дела.

Ученые Калифорнийского университета недавно закончили исследования и пришли к выводу, что у людей, которые посвящают своему хобби 2 часа в день, надолго сохраняют светлый ум и память, имеют хороший сон, не страдают гипертонией, менее подвержены стрессу.

Кроме того, у них на 25% ниже смертность и выше продолжительность жизни. И совсем не важен вид увлечения – музыка, живопись, чтение, рукоделие, выращивание растений – главное, чтобы было в удовольствие.



#### 4. Ежедневные прогулки

Нужно взять себе за правило: ежедневно гулять на свежем воздухе хотя бы полчаса в день, не зависимо от погоды. Это очень важно для здоровья, что подтвердили британские ученые: даже 20-30 минут ежедневных прогулок снижают риск развития диабета, гипертонии, инфаркта, улучшают сон, настроение, общее самочувствие и здоровье в целом.



В этой связи наиболее выигрышное положение занимают владельцы собак, которые, как минимум, дважды в день проводят время на свежем воздухе. О том, как такие прогулки сказываются на здоровье, [читайте здесь](#).

## 5. Отказ от алкоголя

Сегодня много пишут о пользе для здоровья красного виноградного вина, и это не подлежит сомнению. Вопрос в том, кому, как часто и в каком количестве его можно употреблять.

Последние исследования, проведенные европейскими учеными, показали, что вино допустимо употреблять не чаще 3 раз в неделю в количестве до 150 мл (небольшой бокал). Только такая норма признана не опасной для здоровья, а употребляющие вино каждый день, даже в небольшом количестве, на 30% более подвержены риску ранней смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.



## 6. Не работать сверхурочно

Чрезмерные перегрузки, особенно для людей среднего и пожилого возраста, негативно сказываются на состоянии здоровья. В первую очередь страдает центральная нервная система, сердце и сосуды. Бывает, что необходимо временно кого-то заменить, выполняя двойную работу. Однако это не должно быть системой.

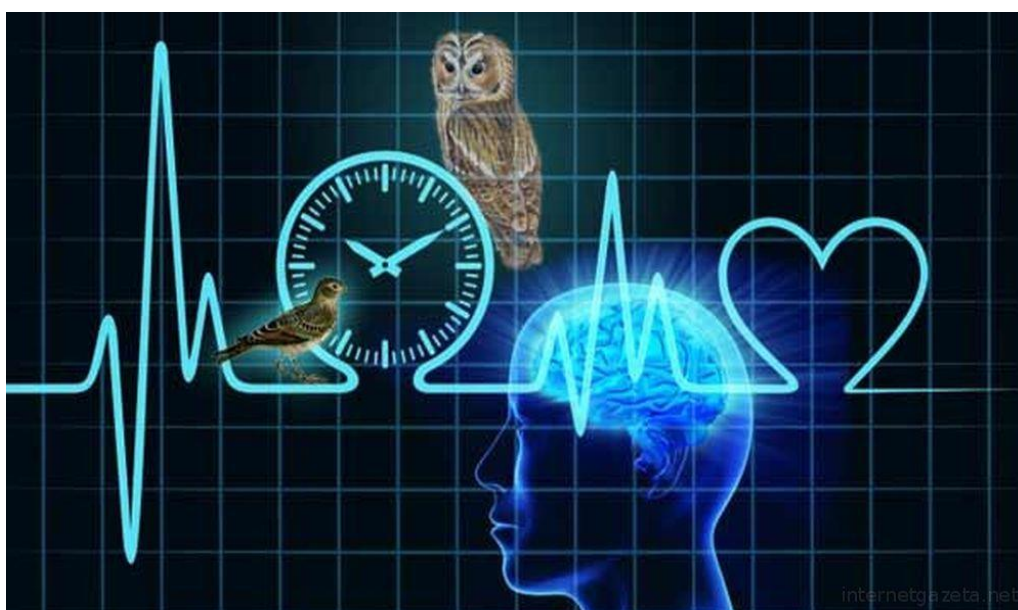
В погоне за большим заработком можно потерять гораздо более ценное – здоровье.



## 7. Учитывать свои биоритмы, биологические часы

Каждый человек имеет свои биологические ритмы. В связи с этим все люди условно делятся на 3 категории: совы, жаворонки и аритмики. Такая градация отражает наибольшую энергетическую активность человека в зависимости от времени суток, когда деятельность наиболее продуктивна, а вред здоровью от работы минимален. Это следует учитывать при выборе рода деятельности, рабочих смен.

Тем не менее, кардиология утверждает, что наименее подвержены риску развития инфаркта те, чей биоритм ближе к природному, то есть «жаворонки», они и живут дольше. А «совам», имеющим высокий риск сердечно-сосудистых и других заболеваний, рекомендуют сменить свои биоритмы, чтобы быть поближе к маме-природе. О том, как это можно сделать, [читайте здесь](#).



## 8. Не злоупотреблять кофе

Следует отдать должное этому самому популярному напитку. В последние десятилетия учеными доказано, что кофе замедляет развитие атеросклероза, отодвигает процесс старения, помогает до глубокой старости сохранить память и когнитивные функции, снижает риск развития старческого слабоумия.

Однако не следует злоупотреблять этим напитком, потому что при передозировке, как и лекарство, кофе может нанести вред здоровью. Он может проявиться в расстройстве нервной системы, повышении артериального давления, нарушении сердечного ритма. О вреде кофемании [читайте здесь](#).

Учеными установлена допустимая норма кофе: для молодых – до 3-4 стандартных чашек в день, пожилым следует ограничиться 2-мя чашками. Причем, этот напиток нужно употреблять только в 1-й половине дня. Избегайте также растворимого кофе и различных кофейных напитков. Идеальный вариант – свежесмолотый и свежесваренный кофе.



## 9. Полноценный сон

Крепкий и полноценный сон – важнейшее условие хорошего здоровья, так устроена природа человека. Установлено, что продолжительность сна для взрослого человека в среднем должна составлять 8 часов плюс-минус 1 час, а пожилым людям и старикам достаточно 6 часов.

Недостаток сна на 30% повышает риск развития инфаркта и инсульта, снижает иммунитет, а на этом фоне развиваются многие заболевания, в том числе и рак. [Подробнее о вреде недосыпания](#).

Однако и «соням» следует знать, что они рискуют получить снижение всех функций и ослабление организма. Особенно это касается пожилых людей, которым нельзя слишком много времени проводить в постели из-за риска прогрессирования атеросклероза. [Об опасности избыточного сна здесь.](#)



## **10. Информированность и сознательность**

Каждый современный человек должен иметь хотя бы общие представления об [устройстве своего организма](#), а также о том, как на здоровье влияют [различные факторы](#). Однако иметь лишь только знания – всего лишь полдела, нужно ими пользоваться, применять в повседневной жизни. Другими словами, нужна сознательность, внимательное отношение к своему здоровью, как к самому дорогому, что есть у человека.

От сознательности зависит, делаете ли вы зарядку, правильно ли питаетесь, как реагируете на стрессовые и другие неординарные ситуации, как вообще относитесь к себе и к жизни в целом.

Словом, ваше здоровье в ваших руках. Обзаводитесь полезными привычками, и живите долго и счастливо.