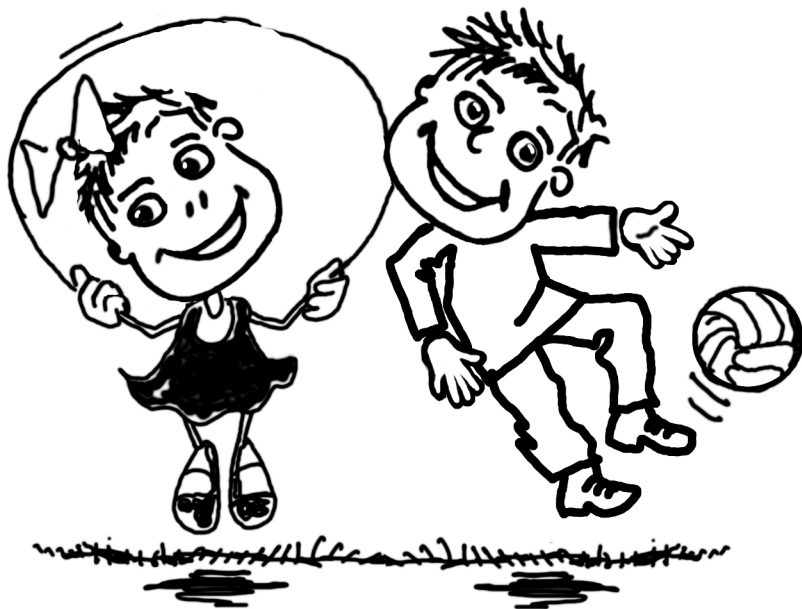


Федеральная целевая программа  
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками  
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

А. Г. Грецов  
Е. Г. Попова

# Будь здоровым



Санкт-Петербург  
2007

УДК 159.922.8  
796.011.1  
304.3

Грецов А. Г., Попова Е. Г. Будь здоровым. / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007., -52 с.

Редактор – С. В. Кораблев  
Художник – Т. А. Бедарева

Как организовать свой образ жизни так, чтобы он способствовал укреплению здоровья? О чем нужно помнить, желая повысить уровень физической активности и добиться того, чтобы она приносила максимум пользы, а также наладить рациональное питание и режим дня? Как избежать травм и прочих рисков для здоровья? В каких случаях нужно обращаться к врачам, чем конкретно они могут помочь?

Издание адресовано подросткам, будет полезно также родителям и работающим с молодежью специалистам.

Грецов Андрей Геннадьевич  
Попова Екатерина Григорьевна

## **БУДЬ ЗДОРОВЫМ**

Информационно-методические материалы для подростков.

Под общей редакцией проф. Евсеева С. П.

Подписано в печать 1.12.2007 г.

Печать офсетная. Формат 60x90<sup>1/16</sup>

Усл. печ. 3,23 л. Уч. изд. 2,52 л. . Заказ № \_\_\_\_\_ Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галей принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2007  
© Т. А. Бедарева – иллюстрации, 2007  
© С. В. Кораблев – оформление, 2007  
© СПбНИИ физической культуры, 2007

## Предисловие

Здоровье – оно как воздух. Пока присутствует – не обращаешь на него внимания, оно воспринимается как нечто естественное, и кажется, что всегда так было, есть и будет. Однако попробуй обойтись хотя бы минуту без воздуха (например, нырнув с головой в бассейн) – и сразу почувствуешь, какая это ценность. Так же и если возникают проблемы со здоровьем – сразу проникнешься тем, какое это блаженство, когда просто-напросто хорошо себя чувствуешь, и ничего не болит. Правда, без воздуха человек не может жить дольше, чем несколько минут, а вот без здоровья многие существуют годами и десятилетиями.



С молодежью разговаривать о здоровье сложно: ведь серьезных заболеваний у большинства людей в этом возрасте, к счастью, еще нет, да и вообще, энергия брызжет через край. Перспектива лишиться здоровья воспринимается как далекая и почти что нереальная. А люди, не испытывающие серьезных проблем со здоровьем, обычно оказываются поразительно глухи к рекомендациям, направленным на его поддержание. Вот когда человек серьезно заболевает, тогда он начинает активно интересоваться этими вопросами и становится готов отдать что угодно, лишь бы вылечиться. Но подчас, увы, слишком поздно...

Работая над этой брошюрой, мы просмотрели массу оздоровительной литературы, проанализировали ее содержание, а также то, кто и с какой целью ее чаще всего приобретает и читает. Таких книг сейчас издается огромное количество, чтобы убедиться в этом – достаточно зайти в любой книжный магазин. Но если внимательнее присмотреться к этой литературе и побеседовать с теми, кто ее покупает, бросаются в глаза два любопытных факта.

1 ☹ **Во-первых**, подчас складывается впечатление, что чем сильнее человек одержим идеями здорового образа жизни, тем больше у него всяческих хворей. Можно даже заподозрить, что системы оздоровления в реальности не исцеляют, а наоборот, провоцируют болезни. Хотя на самом деле это, конечно же, не так. Просто те люди, у которых со здоровьем все в порядке, обычно не интересуются ими, и не читают литературу такого рода. А вот те, кто чувствует, что здоровье уже безнадежно испорчено, вдруг начинают живо интересоваться подобными системами. Вот уж воистину, «пока гром не грянет – мужик не перекрестится». Хотя в таких случаях, как правило, актуальнее уже не укреплять здоровье (как гласит известная прическазка, «Поздно, дядя, пить Боржоми – печень уже отвалилась»), а активно лечиться от серьезных болезней, используя мощный арсенал современной медицины. Еще один контингент людей, интересующихся оздоровительной литературой – это те, кто по каким-то причинам считает, что у них вскоре возникнут серьезные проблемы со здоровьем. Иногда это связано с неблагоприятной наследственностью (например, многие родственники тяжело заболели или даже умирали в молодости), а иногда просто интуиция подсказывает, что в организме назревают крупные проблемы. Но, как бы то ни было, большинство людей начинает интересоваться здоровьем слишком поздно, когда оно уже утрачено.

2 ☹ **Во-вторых**, практически вся оздоровительная литература базируется, в лучшем случае, на идеях нетрадиционной медицины, а в худшем – вообще на каком-то оккультизме. Крайне сложно найти книги, где понятие «здоровье» рассматривалось бы с научной точки зрения, и предлагались бы способы его укрепления с позиций традиционной, научно обоснованной медицины, анатомии и физиологии, гигиены, психологии. (Мы не берем в расчет специальную медицинскую литературу: во-первых, она слишком сложна для большинства читателей, во-вторых, в ней обычно рассматривается не здоровье как таковое, а конкретные болезни, способы их диагностики и лечения). Почему же так получается? Очевидно, потому, что спрос рождает предложение – значит, именно такая

литература активно покупается и читается. Ведь насколько проще оказывается для большинства людей заварить какую-нибудь травку и пить ее «против ста болезней» или «для выведения шлаков из организма», чем последовать таким, в общем-то, элементарным рекомендациям, как повысить уровень своей физической активности, наладить режим дня и хотя бы раз в неделю выезжать на природу! Хотя на самом деле последнее и куда **эффективнее**, и, к слову сказать, гораздо **дешевле** (ведь сторонники «нетрадиционной медицины» чаще всего рекомендуют использовать не просто травки с ближайшего газона, а довольно дорогостоящие препараты и оздоровительные процедуры).

Мы не предлагаем в этой книге какую-то оригинальную систему оздоровления, претендующую на эффективность в любых случаях. Речь пойдет не о чудесах исцелений, не о «волшебных» диетах или каких-нибудь околומистических процедурах «против ста болезней», а о бытовых моментах, связанных с тем, как мы организовываем свою жизнь. То есть о вещах простейших, даже банальных, но зато надежных, проверенных, и в максимальной степени зависящих от самого человека.

**Чем заварить какую-нибудь травку и пить ее «против ста болезней», не проще ли повысить уровень своей физической активности, наладить режим дня и хотя бы раз в неделю выезжать на природу.**



# Что такое здоровье?

## Все в меру...

Что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения определила его как **состояние полного физического, душевного и социального благополучия**, а не только как отсутствие болезней. По существу, здоровье – это тот **идеал гармоничной жизни**, к которому нам стоит стремиться, если мы хотим быть счастливыми.



Когда-то раньше о здоровье судили, главным образом, по частоте заболеваний. Дескать, раз ты не болеешь, значит с тобой все замечательно. Теперь же большее внимание уделяют позитивным показателям. Например, когда судят о здоровье той или иной группы людей (скажем, представителей определенной профессии), учитывают и такие характеристики, как число тех, кто не имел серьезных заболеваний и не нуждался за прошедшие несколько лет в медицинской помощи. Такой же подход применим и к оценке индивидуального здоровья: более показательнее не то, что человек быстро вылечивается, а то, что он редко заболевает: значит, организм находится в норме и его защитных сил хватает для того, чтобы успешно противостоять всяким простудам и прочим хворям. Примерно так же, как везунчиком имеет смысл называть не столько того, кто легко выходит из неприятных и опасных историй, сколько того, кто вообще в них не попадает.

**«Все в меру, ничего сверх меры»**

Тема здоровья привлекает мыслителей уже на протяжении многих веков. Так, философы и врачи античности проповедовали умеренность во всем как ключевой фактор, позволяющий поддерживать и укреплять здоровье. До наших дней дошло крылатое выражение «Все в меру, ничего сверх меры». Задача исполнения этого наказа при всей кажущейся простоте весьма сложна – кто знает, как определить-то эту меру? Ведь у каждого она своя. И если не удастся определить ее со всей точностью, то все же

что лучше — немножко эту меру недобрать или перебрать? Конечно же, большинству из нас хочется побольше того, что нравится, и как можно меньше того, что не нравится. А правильно ли это? Основатель Кротонской медицинской школы Пифагор (живший в 576–496 гг. до н. э. — тот самый, которому приписывают создание теоремы про то, что квадрат гипотенузы равен сумме квадратов катетов) разработал учение о чередовании и характере пищи, работы и отдыха. Главное оказалось в том, как чередуются эти три занятия (питание, работа, отдых) и каков их характер. Если, к примеру, все время будешь только отдыхать и вообще не работать — здоровья не наберешь, точно так же как утратишь его и в том случае, когда будешь работать без отдыха.

**Название Кротонская школа не от крота происходит, а от греческой колонии Кротон в Южной Италии.**

Знаменитый средневековый врач и философ Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» еще много столетий назад сформулировал условия, необходимые для сохранения здоровья. К ним относятся: свет и воздух, питание и питье, движение и покой, умеренные эмоции. С тех пор медицина совершила колоссальное движение вперед, однако трудно прибавить что-то принципиально новое к этим пунктам.

**Для здоровья необходимы: свет и воздух, питание и питье, движение и покой, умеренные эмоции.**

**Авиценна**

В современной науке **здоровье** понимается как **баланс между постоянно меняющимися условиями среды и возможностями организма приспособиться к ним без ущерба для себя.**

**Здоровье — это:**



☹ **Состояние**, в котором органы имеют неповрежденную структуру и полноценно выполняют свои функции, что дает возможность поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды) даже при довольно резких изменениях внешней среды. Такого человека не «выбивают из колеи» перемены условий и различные вредные воздействия (например, переохлаждения, чреватые простудными заболеваниями), его организм в состоянии адаптироваться к ним. В известных пределах, разумеется...

☹ **Сохранение** и развитие биологических, психологических, социальных способностей человека, позволяющее

жить максимально насыщенной и длительной жизнью, сохранять высокую активность и трудоспособность, реализовывать свои возможности и удовлетворять потребности.

☺ **Гармоничность** развития, уравновешенность функционирования всех систем организма с внешней средой и между собой, что дает возможность активно участвовать в различных видах деятельности, создавать нечто полезное для себя и для общества.

**Здоровье возникает как итог взаимодействия** человека и среды его обитания, **оно отражает качество приспособления организма** к среде. Оно формируется под влиянием как внутренних (связанных с наследственностью), так и внешних (в первую очередь, отражающих **образ жизни** человека) факторов.

Здоровье лучше всего сохраняется у того, кто:

1. Относится к нему как к **ценности**.
2. Принимает **ответственность** за собственный образ жизни.

**Здоровье – это не самооценочность, а способ, помогающий достигать поставленных целей.**

Но здоровье – это, все же, не столько самооценочность, сколько способ, ресурс, помогающий достигать поставленных целей и реализовывать то, что человек считает важным. Оно лучше укрепляется и дольше сохраняется у того, кому оно нужно для чего-то: выполнить интересную и полезную работу, узнать что-либо важное, общаться с близкими людьми и доставлять им радость и т. д. Разумеется, чтобы все это успешно получалось, нужно и о здоровье заботиться, ведь трудно достигать всего этого, коль скоро будешь без конца болеть. Но вот если человек заботится только о здоровье как таковом (бегает без конца на разные оздоровительные процедуры, все время тревожится, как бы чем-нибудь не заразиться и т. д.), а не о том деле, для которого оно требуется – это, как показывает опыт, тоже не лучший вариант. Ведь такой «тепличный» человек пасует перед любыми жизненными трудностями, он может существовать лишь в каком-то своем защищенном мирке, а это не способствует ни крепкому здоровью, ни долголетию. В этом плане показате-



лен пример долгожителей: практически всегда в их число попадают те, кто, во-первых, были «людьми дела», всю жизнь увлеченно занимались чем-то важным и полезным. И, во-вторых, жизнь таких людей обычно не была безмятежной, а сопровождалась многими сложностями и даже опасностями. Они постоянно были вынуждены держать себя в тонусе и активно действовать, чем и укрепляли свое здоровье (а если бы предпочитали активным действиям тревоги и переживания – вряд ли попали бы в число долгожителей).

## От чего зависит здоровье?

Нередко встречается точка зрения, что у людей в наше время слабое здоровье, поскольку и состояние окружающей среды оставляет желать лучшего, и наследственность наша изрядно «подпорчена», да и жизнь в России вызывает слишком много стрессов. Наверное, в какой-то мере так оно и есть, спорить не будем. Тем не менее, предлагаем немного пофантазировать... Представь, что водитель будет на полной скорости гонять машину по огромным ухабам, изо всей силы жать одновременно на педали газа и тормоза, да еще зальет в бензобак вместо хорошего топлива какую-нибудь горючую маслянистую жидкость с примесью технического спирта. А когда машина сломается – вместо того, чтобы заняться ремонтом, начнет пинать ее сапогами и в сердцах ругаться на автопроизводителей. Как тебе такой шофер? Надо полагать, он или психически больной, или просто дурак. Стоило бы лишить его водительских прав, а то еще задавит кого-нибудь...

Остается лишь удивляться тому, что многие люди подобным образом относятся сами к себе. Они не соблюдают элементарных правил, позволяющих сохранять здоровье и хорошую работоспособность: без конца недосыпают, целыми днями (да и ночами тоже) сидят сгорбившись перед экраном компьютера или телевизора, питаются ни пойми как и чем, курят сигарету за сигаретой, без конца нервничают по поводам и без. А потом недоумевают, что



со здоровьем что-то не так, ни на что сил не хватает, да и вообще жизнь становится не мила... Начинают глотать пригоршнями таблетки, «улучшать настроение» с помощью стаканчика-другого спиртного, жалуются на свою судьбу. Но не делают ровным счетом ничего, чтобы изменить собственный образ жизни, приведший их к такому состоянию.

### **Все нормальные люди живут так?**

Привыкнув к подобной жизни, они даже не воспринимают ее как нечто, нуждающееся в изменении – им кажется, что так и надо, «все нормальные люди так живут». А причина проблем, как им представляется, лежит в чем-то другом – плохой экологической обстановке, неудачной наследственности, воспитательных ошибках их родителей, «тяжелой карме», расположении звезд на небе и т. п. То есть они поступают примерно как горе-водитель, собственноручно ломающий машину и обвиняющий в этом ее производителя.

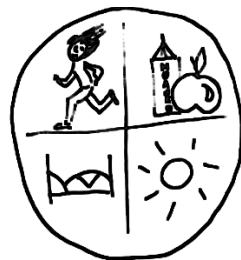
### **Допинг повышает шансы на победу, но и здоровье подрывает бесповоротно.**

Бывает и ситуация, когда человек, слишком желая достигнуть успеха, делает это таким способом, что попутно губит свое здоровье. Пожалуй, наиболее яркий пример такого рода – это применение допингов спортсменами, желающими победить на крупных соревнованиях. Шансы на победу это действительно повышает (если, конечно, не поймут на допинг-контроле), но и здоровье подрывает. Правда, заметно это обычно становится не сразу, а лишь через несколько лет. Но последствия для здоровья есть всегда, и те, кто идет на применение допингов, о них прекрасно знают. Так что это собственный выбор этих людей. Примерно такая же ситуация складывается и тогда, когда человек работает или учится «на износ», не оставляя времени для отдыха. Какое-то время себя можно поддерживать в таком режиме волевыми усилиями, но потом и результативность работы снижается, и последствия для здоровья могут наступить. Они бывают и физическими (человек заболевает), и психологическими («расшатываются нервы»), человек начинает неадекватно реагировать на происходящее, повышается конфликтность и т. п.).

А от чего, в конечном итоге, зависит, насколько человек здоров? От **наследственности, от образа жизни чело-**

**века, от среды его обитания**, а также, в известной мере, от разного рода случайностей. Человек способен в достаточной степени контролировать лишь вторую из этих составляющих – вот почему ни одна система оздоровления не может гарантировать 100% результат (если кто-то будет убеждать тебя, что может — знай, что ты имеешь дело либо с непрофессионалом, либо с мошенником). Однако образ жизни контролировать вполне в твоих силах. И правила здесь очень просты. Вот они:

- ☺ **Физическая активность.**
- ☺ **Сбалансированное питание.**
- ☺ **Полноценный сон и отдых.**
- ☺ **Душевное равновесие.**



Вроде, на словах все просто и очевидно. Однако за кажущейся простотой стоит необходимость взять на себя ответственность за собственный образ жизни, начать что-то реально делать. Как показывают результаты опросов, знают об этом практически все, но в реальности используют свои знания лишь 10 — 15%. Большинству же вместо этого чудо подавай, какое-нибудь средство, которое предотвратит или решит все проблемы без усилий... Вот почему тематика, связанная с оздоровлением – **излюбленная почва для разного рода шарлатанов**. Особенно много их «крутится» вокруг тяжело больных людей, готовых на что угодно ради исцеления. Однако и более-менее здоровым то и дело предлагают стать «еще здоровее», избежать возможных заболеваний, гарантировать себе сохранение молодости и долголетия с помощью того или иного чуда, «последнего достижения науки», «тайны народной медицины» и т. п. В ход идут и какие-то удивительные «секретные патентованные средства», неизвестные нормальной медицине (типа «кремлевской таблетки» — что это такое, никто толком не знает, но под ее видом уже несколько лет недешево продаются самые разные препараты), и пищевые добавки, и «биоэнергетические диски», и «уникальные» диеты, и так далее. В реальности же для поддержания крепкого здоровья на чуждеса надеяться не стоит – как бы их не расхваливали производители, заинтересованные в продажах. В этой сфере разумнее и эффективнее рассчитывать на себя.

**«Кремлевская таблетка» — что это?**



# Здоровье и образ жизни

## Сколько весит образ жизни?

Мы уже обсуждали, от чего, в принципе, зависит здоровье: образ жизни, наследственность, внешние условия. Кроме того имеет значение и организация системы здравоохранения, разумеется. Однако что же получится, если попытаться оценить значимость каждой из этих составляющих, выразив ее в процентах? Понятно, что такая оценка не может быть абсолютной, она во многом субъективна (как гласит известная шутка, порожденная рекламной кормов для животных, «Интересно, кто и как оценивает, что новый корм для собак стал еще на 20% вкуснее?»). Тем не менее, приведем цифры, разделяемые большинством специалистов из Всемирной организации здравоохранения. Итак, вот чем определяется здоровье:

**50% — образ жизни.**

**20% — внешние условия, экология.**

**20% — генетические, наследственные факторы.**

**10% — медицина, организация здравоохранения.**

**Здоровье как минимум наполовину зависит от того, что можно контролировать самому.**

Таким образом, получается, что как минимум наполовину здоровье зависит от того, что контролировать вполне в наших силах. Ведь образ жизни – это повседневный способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в силу привычек и бытовых обстоятельств. Однако он не предопределяется этими самыми обстоятельствами, а зависит от того, как именно мы ими распорядимся. Человек сам выбирает образ жизни с учетом собственного уровня культуры, освоенных им знаний и умений. Здоровый образ жизни – это такое поведение, которое способствует эффективному выполнению человеком своих жизненных (социальных, профессиональных, бытовых и т. д.) функций в условиях, оптимальных для поддержания здоровья. Для большинства людей свойственно стремиться к успехам. А их достижение во многом зависит как раз

от того, насколько здоровый образ жизни ведет человек: ведь у того, кто в этом плане ведет себя подобающим образом, есть силы на свершения.

Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни: двигательную активность и спорт, питание, режим дня, особенности мировосприятия.

## Физическая активность

Из тех влияющих на здоровье факторов, что человек в состоянии контролировать, на первом месте находится, несомненно, физическая активность. Это именно то, что в полной мере может быть преобразовано нашей настойчивостью и волей (в отличие, скажем, от доставшегося нам генетического наследства).

Человеческий организм предназначен для действий. Живой – значит должен двигаться, развиваться, мыслить, проявлять активность, получать удовольствие от жизни. Подталкивают человека на активность его потребности. У здорового организма обязательно присутствует и потребность в движениях. А если не присутствует? Значит что-то не так с человеком, что-то разладилось, «забуксовало». И причин этому могут быть сотни: как объективных, так и субъективных. Так, встречаются различные жизненные обстоятельства, вынуждающие человека вести малоподвижный образ жизни: в частности, это офисная работа, к которой многие молодые люди так стремятся, рассматривая именно такую деятельность как наиболее престижную. Когда человек перестает стремиться к движениям, его организм постепенно привыкает к бездействию и не хочет выбираться из состояния парализующей дремоты. Бездействие — как болото, оно засасывает попавшего туда путника, и чем глубже засасывает, тем сложнее оттуда выкарабкаться.

Опорно-двигательная система – самое крупное образование в нашем теле. Только мышцы составляют, в среднем, 2/5 его массы, а если добавить к этой цифре вес

**На первом месте — физическая активность.**



**Бездействие — как болото, оно засасывает попавшего туда путника, и чем глубже засасывает, тем сложнее оттуда выкарабкаться.**

костей, связок и сухожилий, то получится более 50%! Работа именно этой системы создает условия для того, чтобы полноценно использовались поступающие с пищей вещества, под влиянием двигательной активности нормализуется обмен веществ, организм снабжается энергией и новыми «строительными материалами».

У здорового человека сосуды расширены, сердце исправно гонит по ним насыщенную кислородом и питательными веществами кровь, в результате в организме активно идут обменные процессы, человек чувствует себя бодрым, активным и счастливым. Те же факторы, что сужают сосуды, замедляют ток крови и «затормаживают» обмен веществ (недостаток физической активности, курение, чрезмерные дозы алкоголя, постоянное нервно-психическое напряжение), неминуемо ведут к тому, что человек начинает чувствовать себя опустошенным, ни на что не способным, часто пребывает в дурном настроении. Быть может, первоначальный эффект и оказывается обратным (так, многие курильщики отмечают, что сигарета улучшает им настроение, поднимает активность, а некоторые люди замечают, что сильные стрессы «подхлестывают» их, повышают эффективность деятельности), но это лишь краткосрочная, компенсаторная реакция организма. В дальнейшем упадок сил все равно неизбежен, это физиологическая закономерность. И чтобы преодолеть его, потребуются все большие и большие дозы «допинга».

**Физическая нагрузка улучшает наше душевное самочувствие, мы становимся сильнее и привлекательнее.**

Дело не только в том, что тот, кто больше двигается, реже болеет. Быть может, еще более важный момент состоит в том, что **физически активные люди ощущают себя более счастливыми**. Причины этого разнообразны: с одной стороны, физическая нагрузка как таковая улучшает наше душевное самочувствие, с другой – мы становимся сильнее и привлекательнее, как следствие возрастает наша самооценка и статус в обществе.

Объяснять не желающим двигаться людям, что упражнения очень полезны для их здоровья – занятие неблагодарное. Ведь о том, что заниматься физкультурой полезно, и так все знают. Однако насколько полно используют люди эти возможности? Вот конкретный пример: в Рос-

сии лишь 6% молодых людей начинают день с физической активности, зарядки. А цифры, касающиеся некоторых других стран, отличаются на порядок: в США таковых 78%, в Японии – 75%, в Германии – 68%\*. Комментарии, как говорится, излишни. Вот только странно, что сами россияне объясняют различия в уровне здоровья абсолютно иными причинами: дескать, у нас «жизнь тяжелая», «экология плохая», а главное – здравоохранение никуда не годится.

Наверное, в какой-то мере это так и есть, спорить не будем. Однако почему же люди в основной массе не делают простейшее (и самое эффективное!) из того, что в их силах сделать для поддержания собственной физической формы, а значит – и здоровья? Неужели причина в недостаточной стабильности экономической обстановки, сложности занять достойное место в обществе, или еще в чем-то подобном?! Разумеется, нет, и тот, кто считает так, на самом деле лишь оправдывается перед собой и окружающими в своем бездействии, не желает взять на себя ответственность. Как будто для того, чтобы тратить 30 минут в день на простейшие физические упражнения в домашних условиях, а еще регулярно совершать пешие прогулки (а плюс к тому кататься летом на велосипеде, а зимой – на лыжах, в теплое время года купаться в открытых водоемах, гонять мячик на полянке и т. п.), требуются большие материальные расходы или гарантия востребованности на рынке труда. Или у нас общественный транспорт работает настолько плохо и стоит так дорого, что жители крупных городов лишены возможности хотя бы раз в неделю выехать за город прогуляться и подышать свежим воздухом?..

Разумеется, это не так, реально подобные действия находятся целиком во власти самого человека, от внешних условий его жизни они практически не зависят. Совершать ли их – это **твой личный выбор**, а не влияние обстоятельств, и если выбор совершен не в пользу такого образа жизни, то нечего потом обижаться на судьбу, обделившую здоровьем. Простите за грубоватую цитату по

**Простейшее, но самое эффективное!**



\*Ананьев В.А., Евсеев С.П. и др. Здоровье, наркотики и образ жизни. – СПб., 2003. – с. 9.

этому поводу: «Разруха — она не в клозетах, она в головах» (М. Булгаков, «Собачье сердце»).

Гораздо эффективнее, как нам кажется, адресовать рассказ не тем, кто пребывает в устраивающем их бездействии (в конце концов, по большей части это их собственное решение), а к тем, кто стремиться и к движениям, и к здоровью. Ведь таким людям нужны практические советы по тому, чем и как заниматься для достижения конкретных результатов. Ведь средств физической культуры так много... Для решения каких задач что из них более эффективно? Как использовать физические упражнения, чтобы от них была максимальная польза? Какие соблюдать правила, чтобы не навредить себе?

**Важно не какой именно физической активности отдать предпочтение, а КАК это делать.**

Следует помнить об основных **правилах занятий физическими упражнениями: соответствие физических нагрузок возможностям человека, постепенность их наращивания или снижения, регулярность занятий.** Важнее, на самом деле, не ЧТО делать (главное – создать высокий уровень физической активности, в чем именно она будет состоять, вопрос второстепенный), а КАК.

Вот главные составляющие оздоровительного воздействия физических упражнений:

1. Основной механизм оздоровительного воздействия физических упражнений состоит в повышении общих **адаптационных возможностей организма.** Для поддержания устойчивого внутреннего состояния (гомеостаза) в ответ на физическую нагрузку организм вынужден задействовать внутренние резервы. Возникают приспособительные реакции, которые начинают распространяться не только на физическую нагрузку, но и на любые неблагоприятные воздействия. А это значит, что человек, регулярно получающий физическую нагрузку, легче приспособится и к нагрузкам эмоциональным, и к холоду, и к голоду, и к заболеваниям, и к чему угодно другому. Ведь способность преодолевать нагрузку, стресс – **это свойство организма,** а не особенностей нагрузки. Однако та-



кой механизм действует лишь в определенных пределах. Чрезмерное перенапряжение организма ведет к истощению ресурсов и срыву адаптации, что проявляется в заболеваниях. Если слишком перенапрягать свой организм (как и в случае, если не напрягать его вовсе), человек перестает быть устойчивым к неблагоприятным воздействиям.

**2. Потребность в движениях заложена в человеке физиологически.** Наш организм не рассчитан на бездействие. Системы и органы нормально функционируют лишь тогда, когда они задействованы. Физические упражнения как раз и позволяют **задействовать организм в том, на что он первоначально рассчитан природой.** Гиподинамия (ограничение двигательной активности) приводит к сбоям в функционировании нашего организма, а активная физическая нагрузка этим сбоям препятствует.

**3. Повышение регуляторных возможностей организма.** Физическая нагрузка приводит к тому, что мобилизуется не только опорно-двигательная, но и другие системы организма, они начинают более слаженно и активно работать, а это приводит к улучшению обменных процессов на клеточном уровне, обеспечению целостности жизнедеятельности нашего тела. Получается, что занятия физическими упражнениями приучают слаженно работать разные системы организма, точно так же, как репетиции с профессиональным дирижером приучают слаженно звучать оркестр. Хорошая физическая нагрузка (хорошая — не значит большая, а значит: регулярная, разнообразная, интересная для человека, отвечающая его особенностям и уровню подготовленности) действует как дирижер для оркестра.

**4. Повышение двигательных возможностей организма,** уровня владения своим телом, телесных ощущений, возникающих при занятиях физическими упражнениями, приводит к улучшению качества жизни в целом. Ведь чем больше человек может и умеет физически, тем комфортнее ему жить. И любую работу он освоит быстрее и лучше,

**Хорошая физическая нагрузка — не значит большая, а значит: регулярная, разнообразная, интересная для человека.**

и с любыми стоящими на пути препятствиями (как в буквальном, так и в переносном смысле) легче справится. Тренированным людям проще преодолеть любой стресс, будь то необходимость сдавать экзамены при поступлении в вуз, устраиваться на работу или преодолевать затруднения в личной жизни. Ведь наш организм учится преодолевать нагрузку как таковую, а не только конкретные ее виды.

**5. Улучшение психологического состояния.** Занятия физическими упражнениями сопряжены с радостью и другими положительными эмоциями. Ни с чем не сравнимые двигательные ощущения, комфортное общение, эстетика движений, бодрящая музыка, удобные тренажеры в зале или красота природы на воздухе – все это создает положительный эмоциональный фон. А он необычайно важен для психологического благополучия. Кроме того, физическая нагрузка позволяет все отрицательные накопления организма (и эмоции, и гормоны, выделяемые при стрессах, и так часто рекламируемые «шлаки\*») — «сжечь» в удобной и цивилизованной форме.

**6. Занятия физическими упражнениями улучшают внешнюю привлекательность человека.** Ведь, тренируя свое тело, человек корректирует фигуру, начинает более свободно и красиво двигаться, становится более ловким и уверенным в себе. Конечно, такой человек и сам начинает больше ценить себя, и окружающие относятся к нему лучше. Ну, а о том, насколько это для человека важно, могут обоснованно судить не все люди, а только те, кто сумел преобразовать себя. А таких очень много!

**Было бы ошибкой утверждать, что самые здоровые люди – это те, кто больше всех двигается. Любые излишества вредят здоровью.**

Тем не менее, нельзя категорично утверждать, что самые здоровые люди – это именно те, кто больше всех двигается. Как говорил Гиппократ, которого называют отцом медицины, **«Мудрость жизни — знать во всем меру»**. Вредят здоровью любые излишества, будь то переутомление в работе или стремление постоянно отды-

---

\*Следует пояснить, что это сугубо разговорное слово, часто используемое в рекламах оздоровительных препаратов. В реальности в организме никаких «шлаков», разумеется, нет и быть не может, однако могут накапливаться и подчас действительно приводить к заболеваниям различные недовыведенные продукты метаболизма.

хоть, обжорство или изнуряющие диеты, привычка нервничать по пустякам или полное отсутствие эмоционально окрашенных впечатлений, стремление отгородиться от любых раздражителей. Бросаясь в крайности (например, систематически переутомляясь или переедая), люди доводят себя до болезней. А потом пытаются избавиться от последствий, бросившись в другую крайность (скажем, устраивая себе длительный полностью пассивный отдых или «сажаясь» на жесткие диеты). Понятно, что проку от этого мало. Такие люди ведут себя примерно как та девушка-подросток, которая 2 — 3 дня морит себя голодом, пытаясь похудеть, после чего, окончательно оголодав, теряет над собой контроль и поглощает сразу огромное количество пищи, переживает по этому поводу, вновь пару дней голодает, и все повторяется. Для такого расстройства пищевого поведения даже существует специальный медицинский термин: булимия (ведь это превращается в довольно серьезное заболевание, лечиться надо!). Так и любая привычка бросаться из одной крайности в другую вредна для здоровья.



Не на пользу человеку и ситуации, когда он «пиковыми», чрезмерными для его уровня подготовленности нагрузками доводит себя до изнеможения. Особенно рискованно, если это делается нерегулярно, от случая к случаю: например, когда человек берет в привычку тренироваться лишь раз в неделю, но за счет повышенной интенсивности нагрузки пытается компенсировать все недополученное за остальные дни. Кроме того, к физическим нагрузкам нужно очень осторожно подходить в ситуациях, когда развивается острое или активизируется хроническое заболевание. Иногда, хотя и не при любых болезнях, грамотно подобранная физическая нагрузка способствует выздоровлению (существует даже целое направление — лечебная физическая культура). Но в иных случаях она может и утяжелить заболевание, и вызвать опасные осложнения. Так что в подобных случаях необходимо консультироваться со специалистами.

## Спорт для здоровья

### Существуют ли виды спорта, полезные и вредные для здоровья?

Какими именно видами спорта заниматься с пользой для здоровья, как определить наиболее подходящие для себя? Ведь их огромное количество. Существуют ли сами по себе виды спорта более полезные для здоровья или менее полезные, или даже вредные? Дело в том, что любой вид спорта (впрочем, как и вообще любая деятельность) требуют от человека определенных способностей. Если то, чем человек занимается, подходит ему (и физически, и психологически), то занятие это полезно именно для его здоровья. Если же он начинает мучить себя вопреки своей природе – такое занятие, по всей вероятности, не будет полезным. Поэтому главный вопрос при выборе вида спорта – определиться со своими способностями, наклонностями, интересами. Полезнее для конкретного человека то, что именно ему больше нравится и лучше у него получается. Как правило, эти две вещи (нравится и получается) совпадают.



**Не так уж важно то, чем конкретно ты занимаешься, более значимо — сколько, с какой интенсивностью, насколько регулярно.**

Занятие практически любым видом спорта (возможно, за исключением сугубо интеллектуальных – шашек, шахмат и т. п.) дает человеку необходимую для его здоровья двигательную активность. Ведь любая тренировка включает в себя и разминку, и специальные упражнения, дающие организму нагрузку, осваивая которую, он крепчает. Поэтому, в сущности, не так уж важно то, чем конкретно занимаешься, более значимо — сколько, с какой интенсивностью, насколько регулярно.

При выборе вида спорта в расчете на укрепление здоровья следует подумать о внешней среде, атмосфере, в которой проводятся занятия. Свежий воздух, красота природы, соответствующие гигиеническим нормам красивые спортивные залы и бассейны дадут дополнительные возможности для оздоровления. Представь себе двух людей, выполняющих одни и те же физические упражнения — например, прыжки со скакалкой (кстати, это упражнение очень эффективно для развития специальной выносливости и ловкости, его часто используют боксеры). Так вот,

один из этих двух физкультурников прыгает в душном, прокуренном полуподвальном помещении, а другой на свежем воздухе — в парке на спортивной площадке. Как ты думаешь, кто из них получит для своего здоровья больше пользы? Ответ, думаем, очевиден – тот, кто на воздухе. И хотя тот, кто упражняется в душном помещении, свои мышцы укрепляет точно так же, как и прыгающий на площадке, он рискует нанести своему организму вред. Ведь ему придется вдыхать пыль и дым неподходящего для занятий спортом помещения (при физической работе человек дышит чаще и глубже, чем в спокойном состоянии, а значит, и загрязненного воздуха в легкие попадает в несколько раз больше).

### **Основные правила оздоровительных занятий**

Вот о чем следует помнить, чтобы занятия спортом действительно укрепляли здоровье.

☺ **Ищи и находи** в тренировках **мышечную радость!** Занятия физическими упражнениями полезны тогда, когда сопровождаются приятными ощущениями от легкой усталости и положительными эмоциями от самого процесса их выполнения.

☺ **Выбирай такие виды занятий** и такие упражнения, **которые интересны и увлекательны именно для тебя**, именно твоим особенностям соответствуют! Неподходящие занятия – это как плохо подобранная одежда или обувь. Если у тебя нога 42 размера, а ее запихнут в 40, удобно ли будет?

☺ Занимайся осознанно – старайся понять, что, как и для чего ты делаешь. **Тренировка – не дрессировка.** Голова на плечах имеется чтобы думать, находить смысл в своих действиях. Так что не забывай включать ее, когда тренируешься. Будь умным – это весьма полезно для здоровья.

**Будь умным – это весьма полезно для здоровья.**

☺ **Контролируй свое состояние**, следи за самочувствием, консультируйся у специалистов (тренера и врача). **Вредных видов спорта нет.** Но зато бывает вред от несоответствия вида спорта (требований, которые он

предъявляет к организму) возможностям конкретного человека. Тренировки без учета индивидуальных особенностей человека или во время болезни могут быть опасными для здоровья.

☹ **Старайся заниматься регулярно** и систематически (по разумной системе). Эффект от тренировок накапливается, если занимаешься длительное время. Бессистемные тренировки только «встряхивают» организм, разово ускоряют обменные процессы в нем (и подчас делают это резко до вредности), но их укрепляющий и оздоравливающий эффект невелик.

☹ **Определяй соответствующую твоим возможностям нагрузку** и наращивай ее постепенно, по мере возрастания возможностей организма. Делать упражнений столько, сколько нужно – это искусство. Больше – вредно. Меньше – эффекта нет. Меру можно и нужно научиться чувствовать, это дается с опытом. Пока собственного опыта недостаточно, следует обращаться за консультацией к тренерам, инструкторам, учителям. Слушай профессионалов и критически переосмысливай советы малограмотных в области физической культуры людей.

☹ Старайся разнообразить занятия.

**Разносторонняя подготовка – залог здоровья.** Стремись регулярно плавать, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах, выполнять несложные гимнастические упражнения, на доступном уровне играть в теннис, волейбол, баскетбол, футбол и т. д. – все это в комплексе даст огромный запас возможностей для поддержания своей физической формы на всю жизнь. Ведь те спортивные навыки, которые мы приобретаем в детстве и юности, легко поддерживать, и они позволяют дружить с физкультурой всю жизнь. Видел дедушек, катающихся на коньках? А бабушек на велосипеде? Они научились этому, когда были юными. А те, кто этого вовремя не сделал, гораздо чаще болеют и жалуются на плохую жизнь.

# Чем же конкретно можно заниматься?

Вот, в качестве примера, список видов спорта, представленных в Большой иллюстрированной энциклопедии «Спорт» (М., 2003):

## Легкая атлетика

Бег на 100, 200, 400 метров  
Эстафеты 4x100 метров и 4x400 метров  
Бег с барьерами на 100 и 110, 400 метров  
Бег на 800 и 1500 метров  
Бег на 3000 метров с препятствиями  
Спортивная ходьба  
Бег на 5000 и 10 000 метров с препятствиями  
Кросс  
Марафон  
Метание копья, диска, молота  
Толкание ядра  
Прыжок в длину, в высоту, с шестом  
Тройной прыжок  
Семиборье и десятиборье



## Велоспорт

Гонки на шоссе, на треке  
Веломотокросс (Би-Эм-Икс)  
Маунтинбайк (горный велосипед)



## Гимнастика

Спортивная гимнастика  
Художественная гимнастика  
Спортивная аэробика  
Прыжки на батуте

## Силовые виды спорта

Тяжелая атлетика  
Силовое троеборье



## Водные виды спорта

Плавание  
Синхронное плавание

Водное поло  
Свободное ныряние  
Прыжки в воду

### Морские виды спорта

Академическая гребля  
Гребля на байдарках и каноэ (гонки, слалом)  
Парусный спорт  
Виндсёрфинг  
Океанский сёрфинг  
Воднолыжный спорт

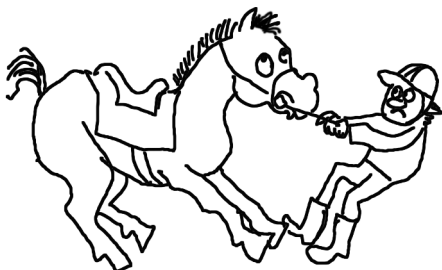


### Конный спорт

Выездка  
Преодоление препятствий (конкур)  
Конное троеборье  
Ипподромные скачки  
Бега в упряжке: рысь и иноходь  
Конное поло

### Виды спорта на точность и меткость

Пулевая стрельба  
Стрельба из лука  
Бильярд  
Лаун-боулинг  
Петанк  
Боулинг  
Кёрлинг  
Гольф



### Комбинированные виды спорта

Триатлон  
Современное пятиборье  
Спортивное ориентирование

### Ледовые виды спорта

Хоккей с шайбой  
Хоккей с мячом (бенди)  
Бобслей  
Скелетон



Саный спорт  
 Фигурное катание  
 Танцы на льду  
 Скоростной бег на коньках

### Лыжный спорт

Горнолыжный спорт (слалом, слалом-гигант, супергигант)  
 Фристайл  
 Скоростной спуск  
 Прыжки с трамплина  
 Лыжные гонки  
 Сноубординг  
 Биатлон  
 Лыжное двоеборье

### Горные виды спорта

Скалолазание

### Воздушный спорт

Прыжки с парашютом

### Игры с малым мячом

Бейсбол  
 Софтбол  
 Лякросс  
 Крикет  
 Хоккей на траве  
 Баскская pelota  
 Гандбол на корте

### Игры с большим мячом

Футбол  
 Регби  
 Австралийский футбол  
 Американский и канадский футбол  
 Баскетбол  
 Нетбол  
 Волейбол  
 Пляжный волейбол  
 Гандбол

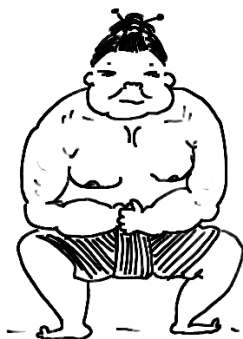


**Игры с ракеткой**

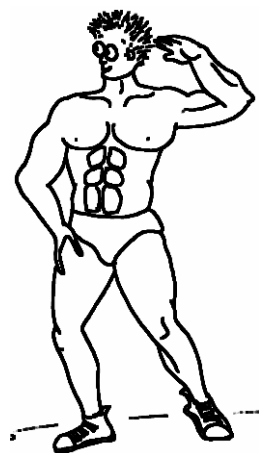
Теннис  
Ракетбол  
Настольный теннис  
Бадминтон  
Сквош

**Единогоборства**

Каратэ  
Джиу-джитсу  
Дзюдо  
Айкидо  
Кендо  
Борьба сумо  
Кун-фу  
Тхэквондо  
Бокс  
Кикбоксинг и полный контакт  
Фехтование  
Греко-римская и вольная борьба

**Виды спорта на роликах**

Скейтбординг  
Хоккей на роликах  
Катание на роликовых коньках

**Авто- и мотоспорт**

Формула-1  
Формула Инди (серия КАРТ)  
Формула-3000  
Гонки на драгстерах  
Ралли  
Ралли по бездорожью  
Мотогонки  
Гонки на снегоходах  
Гонки на моторных катерах

**Эстетические виды спорта**

Бодибилдинг



Мы не для того живем, чтобы есть, а для того едим, чтобы жить

**Сократ**

О здоровом питании так много говорят, что все уже давно этим сыты. Рецепты, диеты, режимы, калории, жиры, белки, углеводы, витамины... «Сколько можно? Надоело! Пусть те, у кого проблемы с пищеварением, сидят и подсчитывают свои калории, а от меня отстаньте!» – такое мнение довольно часто можно услышать от молодых людей. Но также часто можно услышать и нечто противоположное (особенно среди девушек): «Ты, что, обалдела — после семи вечера есть?! Будешь, как корова!». Кто тут прав? Полагаем, обе эти точки зрения не совсем верны. И без правил нельзя, и быть жертвой догм тоже, думаем, неверно. Особенно в такой важной области, как питание: ведь именно еда дает и вещества, из которых строится тело, и необходимую нам для жизни энергию. Довольно часто в популярной литературе встречается странное утверждение, что человек способен напрямую усваивать энергию Солнца – потому, дескать, часть рациона можно заменить загаром\*. Однако это совершенно не так, к фотосинтезу мы не способны, еда и питье – единственные источники вещества и энергии для функционирования нашего тела (за исключением кислорода, большая часть которого поступает через дыхание). За жизнь человек, в среднем, успевает поест 90 000 раз, и поглощает до 70 тонн продуктов (это около десяти грузовых машин или два железнодорожных вагона).



От того, как мы питаемся, зависит и наш внешний вид, и настроение, и работоспособность, и состояние здоровья в целом. Организм наш, конечно же, очень ко многому может приспособиться, и он до поры до времени выдерживает самые разнообразные издевательства над собой: и отсутствие режима питания, и пищевые перегрузки, и некачественные продукты, и пережаренное – пе-

\*Загар, конечно, в разумных пределах тоже полезен, но не в качестве подмены пищи, а как один из способов закаливания, источник синтезируемого в коже под воздействием солнечного света витамина D, способ взбодриться и улучшить настроение (на свету активизируется синтез многих гормонов, отвечающих за нашу бодрость).

ресоленное, и прочее. Мы уже упоминали про водителя, который, залив в бензобак машины вместо хорошего топлива какую-нибудь гадость, потом негодует на поломки. Вот только в реальности такого шофера вряд ли встретишь. К машинам-то люди, в отличие от самих себя, привыкли бережно относиться. Ведь, немного перефразируя пса Шарика из «Каникул в Простоквашино», можно сказать: «За них деньги плачены, а наша жизнь — бесплатная»...

**Нельзя в качестве пищи использовать все, что ни попадя, без разбору.**



А вот собственный организм, который во много раз сложнее любого технического устройства, мы подчас совсем не бережем, и поглощаем в качестве пищи все, что ни попадя, без разбору, да еще и совсем не в то время принимаем пищу, когда это требуется. И естественно, разрушаем здоровье, словно бы оно нам и не нужно вовсе. Почему так делаем? Сложно сказать, все по-разному. Но, наверное, прав был писатель Михаил Жванецкий, когда сказал: «Если бы население нашей многострадальной страны посадили на скамью подсудимых за отношение к своему здоровью, то подавляющему большинству присудили бы “вышку”». Но это Михал Михалыч уже давно сказал, и население наше год за годом становится мудрее. И питается, надо полагать, тоже лучше.

Про питание говорить вообще довольно сложно – слишком уж разные на сей счет существуют традиции, и большинство их обладателей считают, что их-то способы приготовления и поглощения пищи и есть самые верные. Эти традиции настолько ярко выраженные и трудноколебимые, что ученые даже ориентируются на них, когда нужно решить, представляют ли сходные группы людей одну национальность или разные. Если они придерживаются одинаковых представлений о том, чем и как питаться – можно с уверенностью предполагать, что это одна национальность, а вот если их представления «о вкусной и здоровой пище» заметно различаются – по всей видимости, это разные народности!

**Пищевые традиции в разных культурах различаются.**

У нас, например, принято делить пищу на «первое, второе и третье», и люди уверены, что питаться нужно именно так и в этой последовательности, поскольку это по-

лезно для желудка, облегчает пищеварение. А вот у китайцев\* обед обычно тоже состоит из трех блюд, только подаются они... в обратном порядке! Сначала китайцы пьют чай, потом едят «вторые блюда» (мясо, рыба и т. п.), а в завершение – суп. Способы приготовления блюд тоже, по меньшей мере, удивляют европейцев: так, жареные рыба и мясо почти всегда подаются, на наш вкус, или совершенно недожаренными (считай, почти сырыми), или наоборот, пережаренными, даже слегка обугленными, да еще с огромным количеством специй. У нас за такое уволили бы повара. Тем не менее, там это воспринимается совершенно нормально, и язвой желудка китайцы от того не страдают (и весьма недоумевают, оказавшись у нас – почти вся наша еда кажется им совершенно безвкусной).



Попробовав нашу пищу, японцы любопытствуют: «А почему у вас все такое вареное»? Для них это действительно странно и удивительно, ведь они едят многие продукты, в т. ч. рыбные и мясные, почти без тепловой обработки. А как вы, к примеру, смотрите на то, чтобы полакомиться собачатиной?.. Обычно россияне с негодованием отвергают такую идею и вообще недоумевают, как же можно есть собаку. Тем не менее, в некоторых странах это мясо считается отличной пищей, и для его получения даже разводят псин специальных пород. И ничего, ни здоровье нации, ни нравственность от этого не страдает.

Суждения о том, что и как нужно есть, у многих людей тоже бывают очень разными и подчас довольно причудливыми. Вот, к примеру, некоторые их варианты:

☺ Не ем свинину. Да и как вообще ее можно есть, не понимаю — в ней же столько жира, да и сама свинья помоями питается, нечистое она животное.

☺ Не ем вообще никакое мясо. Как же можно поглощать трупы убиенных братьев наших меньших?! Да и знали бы



\*Речь идет именно о жителях Китая, а не о многочисленных «китайских ресторанах» в России и других европейских странах, где способы приготовления и подачи блюд приближены к местным пищевым традициям.

вы, как мясо разделяется и сколько при этом навоза в него попадает из распоротых кишок животного – и сами бы есть его не захотели!

☺ Терпеть не могу салаты, особенно оливье – прям тошно становится, даже если кто-то рядом со мной его поглощать начинает. По-моему, это идет из детского сада – там меня заставляли его есть, хотя я был сыт, и однажды меня из-за этого стошнило.

☺ Не ем печенку – мне кажется, она живая и ей больно, когда ее жуют.

☺ Не ем южные фрукты, всякие там бананы и киви. Наши пищеварительные соки к ним не приспособлены, а значит, они вредны для здоровья. Тем надо питаться, что у нас растет!



Странности такого рода есть почти у всех: каждый для себя знает, что и в каком виде можно и нужно есть, а что – нет, и выдвигает по этому поводу объяснения, подчас настолько нелепые, что их даже сложно как-то прокомментировать. Хотя другие люди могут придерживаться совершенно иных взглядов на сей счет.

Теоретически, о важности питания для поддержания здоровья и физической формы все знают. Однако, как и в случае с двигательной активностью, мало кто воспринимает эти знания как руководство к действию. Так, по результатам опросов, около 2/3 подростков допускают грубые нарушения режима питания (перерывы в приеме пищи 5-6 часов и более, обильная еда в вечернее время или даже непосредственно перед сном, прием горячей пищи лишь раз в день и т. п.). Можно, конечно, ссылаться на то, что приходится ограничивать себя в еде и приобретать не самые качественные продукты из-за недостатка средств, или на то, что дома готовить некогда, а на рестораны денег нет. Но даже если это так, кто ж мешает сделать свое питание регулярным, и потреблять основной объем еды в дневное время, а не на ночь глядя? Только собственное нежелание...

Культурному человеку следует помнить о том, что питание – это важнейшая физиологическая потребность организма. Основными пищевыми веществами являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. К незаменимым веществам, которые не образуются в организме или образуются в незначительном количестве, относятся белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества. И вода, разумеется (кстати, многие люди получают ее явно недостаточно, что может спровоцировать некоторые заболевания). Поступление с пищей незаменимых веществ является обязательным. Нужны и другие питательные вещества, которые при необходимости могут синтезироваться в организме – ведь при недостатке на их образование расходуются другие питательные вещества, и могут нарушиться обменные процессы.

**Питание – это важнейшая физиологическая потребность организма.**

**Культурный человек**

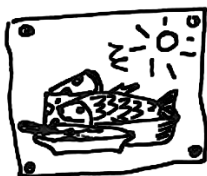
### **Пищевой рацион**

Пищевые продукты и их количество, употребляемые за сутки, называют пищевым рационом. Вот требования, предъявляемые к нему:

1. **Энергетическая ценность** рациона должна покрывать энерготраты организма, но не превышать их (сколько энергии растратил – столько и должен получить с продуктами). Соответственно, необходимое количество килокалорий зависит и от образа жизни человека (чем выше физическая активность, тем больше их требуется), и от окружающей среды, и от массы тела, и от индивидуальных особенностей обмена веществ. Если миниатюрной девушке, занятой преимущественно сидячей работой в теплом помещении, достаточно 2000 килокалорий в сутки, то крупному мужчине, выполняющему тяжелый физический труд на морозном воздухе, может не хватить и 4000.

2. **Надлежащий химический состав**, оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ. Пища должна быть богата белками, содержать умеренное количество углеводов и жиров, достаточно витаминов и минеральных веществ, а также некоторое количество неперевариваемого «балласта» (клетчатки). Чаще всего состав реально потребляемой пищи имеет

заметный «крен» в сторону углеводов (булочки, сладости, картофель, лимонады и т. п.) и животных жиров, хотя для организма полезнее белки (нежирное мясо, птица, морепродукты, грибы, бобовые) и растительные жиры.



**3. Хорошая усвояемость.** Некоторые виды продуктов, например мясные копчености, перевариваются настолько тяжело и медленно, что организм вынужден тратить на их усвоение едва ли не больше энергии, чем они могут дать. А если проглотить слишком много подобной «тяжелой» пищи, она вообще не успевает перевариться и начинает разлагаться в кишечнике, что ведет к расстройству пищеварения. Неприглядная ситуация, правда?.. Конечно, есть можно и такие продукты, но в умеренных количествах, обязательно сочетая с более легкоусвояемыми.

**4. Разнообразие** за счет широкого ассортимента продуктов и различной кулинарной обработки. Нужны как растительные, так и животные продукты (позволим себе решительно не согласиться со сторонниками вегетарианства, ведь человек по строению пищеварительной системы и особенностям обмена веществ отнюдь не относится к сугубо травоядным существам), как прошедшие термическую обработку, так и свежие. Вареная или тушеная пища полезнее жареной или копченой, приготовленная из свежих продуктов – консервированной.

**5. Способность пищи создавать чувство насыщения** (зависит от объема, состава, кулинарной обработки). Следует учитывать, что **насыщение тесно связано с объемом находящейся в желудке еды**. Поэтому если мы поглощаем что-то высококалорийное (например, шоколадки и другие сладости), энергию-то они дают с избытком, а вот места в желудке занимают мало и всасываются быстро, поэтому их хочется еще и еще. Как следствие, возникает переедание, лишний вес, нарушения обмена веществ.

**6. Безвредность** пищи как с точки зрения химического состава (содержание потенциально опасных веществ должно укладываться в жесткие санитарные нормы), так и их бактериологической безопасности.



## Режим питания

Режим питания включает:

- ☺ **Количество** приемов пищи в течение суток. Желательно питаться 3 — 4 раза, но без «перекусов» между основными приемами пищи.
- ☺ **Распределение** суточного рациона. Основная часть рациона должна потребляться в утреннее и дневное время, но не вечером.
- ☺ **Время приема пищи.** Лучше, если питание происходит в одно и то же время каждый день.
- ☺ **Интервалы** между приемами пищи. Рекомендуется, чтобы они не превышали 3 — 4 часов (за исключением вечерне-ночного времени).
- ☺ **Время, затрачиваемое на еду.** Не следует есть в спешке, но излишне затягивать сидение за столом тоже не стоит, т. к. это приводит к перееданию. В этом плане не очень здоровой является традиция проведения «вечеринок» в виде многочасовых посиделок за столом с обильными угощениями.

Любые общие рекомендации хороши только для общих рассуждений. Реальная же жизнь каждого конкретного человека с ее (жизни) и с его (человека) особенностями требует гибкого, ситуативно-индивидуального подхода к режиму и рациону питания. И самый главный подсказчик в вопросах питания — наш собственный организм и наш собственный здравый смысл. И, как и во всем остальном, — признак культуры в питании — чувство меры. Прислушивайся к своему организму, но не потакай его капризам. Как отличить потребность от каприза? Собственным чутьем только, а больше ничем. В принципе, организм знает, когда, что и в каком количестве ему требуется — другой вопрос, что большинство людей разучились чувствовать его естественные потребности, подменяя их или пищевой неводержанностью, или искусственными диетами.

**Прислушивайся к своему организму, но не потакай его капризам.**

Особого внимания и осторожности требует рацион человека, страдающего хроническими заболеваниями. Для больных людей питание — это важная часть лечения. Невнимательность к этим вопросам приводит к обострению

**Для больных людей питание – это важная часть лечения.**

ям болезни, а с помощью специального лечебного питания можно ускорить излечение. К слову сказать, существует около двух десятков различных вариантов лечебного питания, показанных при тех или иных заболеваниях, и врачи в больницах назначают их наряду с приемом лекарств и другими медицинскими процедурами.

### **Враги здоровья**

То и дело встречается реклама различных добавок к пище, которые якобы должны позволить резко улучшить здоровье, «повысить жизненные силы» и т. п. Может, такая точка зрения покажется кому-то неоправданно категоричной, тем не менее, мы убеждены, что производители различных широко разрекламированных пищевых добавок – это, на самом деле, враги здоровья. Ведь в результате у людей создается впечатление, что достаточно съесть какой-нибудь дорогостоящий порошок или травку, и все проблемы решатся (а если их пока еще нет, то и не возникнут). Примерно так же преподносятся и разные фармакологические препараты для укрепления здоровья и профилактики болезней. А что, любопытно знать, делать тем, у кого на них денег нет (а подобные препараты всегда не из дешевых) – на кладбище готовиться?.. На самом деле, позиция, когда здоровье прямо связывается с возможностью потреблять подобные субстанции, означает лишь уход от ответственности. Никакое химическое вещество не подарит здоровье, пока человек не организует подобающим образом собственный образ жизни!

Завершая разговор о еде, процитируем пару афоризмов.

### **Афоризмы о здоровье**

Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание.

**И. П. Павлов.**

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливать, а не подавлять.

**Цицерон.**

Как уже говорилось, наш организм обладает широкими приспособительными возможностями. Мы можем переносить и жару, и холод, и дождь, и ветер, и шум, и темноту; можем какое-то время обходиться без отдыха, без воды, без пищи и без сна. Естественно, что все эти неудобства и лишения организм терпит только до определенного предела, за которым неминуемо произойдет сбой функционирования биологической системы. Эффективная жизнедеятельность нашего организма во многом зависит от режима – стабильного чередования сна и бодрствования, приема пищи, работы и отдыха. Когда жизнь человека подчинена определенному постоянному ритму, организму намного проще справиться со всеми своими многочисленными функциями. Он работает, как часы, вовремя заведенные их аккуратным владельцем. Естественно, что при этом он и напрягается меньше, и изнашивается медленнее. Однако любое внезапное и незапланированное отклонение от заведенного ритма приведет органы и системы в состояние некоторого замешательства, сильно «удивит». Если аккуратный владелец забудет завести свои часы, то они попросту остановятся.

**Когда жизнь человека подчинена постоянному ритму, и организм работает, как часы.**

Чрезмерно строгое следование режиму дня в некотором смысле лишает гибкости, делает наш организм похожим на такие механические часы с его аккуратным до поры до времени владельцем. Согласись, что кварцевые часы, которые не надо заводить, гораздо удобнее механических. Но это только до тех пор, пока батарейка не села. Так что не будем призывать составить поминутно расписанный режим дня, как это иногда задают в школе (типа: 7:45 – подъем, 7:50 – умывание и чистка зубов, 7:55 – 8:15 – завтрак и т. п.) и детально соблюдать его. Реальная жизнь гораздо шире любого режима: ведь бывают и различные внеплановые дела и встречи, и поездки (в том числе со сменой часовых поясов), и множество других событий, не очень вписывающихся в жесткие планы. Поэтому представляется более разумным устанавливать для себя режим с гибким запасом реагирования на всевозможные ситуативные колебания жизни. Общий ориентир тут – это

**Кварцевые часы удобнее механических, но до тех пор, пока батарейка не села.**

не поминутное расписание своей жизнедеятельности, а здравый смысл.



Режим дня – вещь для здоровья весьма важная. Ориентируясь на физиологический ритм твоего организма (он проявляется ощущениями «хочу, не хочу» — спать, есть, действовать) и на внешние условия (учеба, работа), ☺ **Составь** для себя **график** – режим, которого нужно придерживаться.

☺ Старайся **резко не выбиваться** из режима – это чревато отрицательными последствиями для твоего здоровья.

☺ **Соблюдай** режим питания. Прием пищи должен быть приблизительно в одно и то же время и в одних и тех же объемах...

Не будем описывать какой-то единый режим дня, рекомендуемый для всех — ведь различаются и индивидуальные особенности людей, и условия их жизни. Тем не менее, хотелось бы обратить внимание на некоторые общие моменты.

1. Целесообразно продумывать режим таким образом, чтобы в нем **время гармонично распределялось** между следующими областями жизни:

- ☺ Учеба/работа.
- ☺ Личные интересы, уход за собой.
- ☺ Увлечения, хобби, тренировки и саморазвитие.
- ☺ Общение с близкими людьми.

### **Переключайся!**

2. Следует помнить о том, что лучший вариант отдыха – это не пассивное бездействие, а **переключение** с одного вида активности на другой. Режим дня, в котором предусмотрены такие переключения (например, работа за письменным столом / спортивная тренировка / чтение книг / пешая прогулка), выигрышнее, чем подразумевающий длительное погружение в однообразную деятельность. Другой вопрос, что оптимальная частота смены видов деятельности неодинакова у разных людей: кому-то более комфортно, погрузившись в одно дело, заниматься им 2 — 3 часа, а кому-то лучше переключаться на другие виды активности каждые 20 — 30 минут.

**Наблюдай за собой!**  
**Организм подскажет.**

3. В любом режиме должно отводиться **достаточно времени для сна**. Сколько конкретно, не скажем, ведь эта потребность у разных людей отличается (но, в среднем, в подростковом возрасте она лежит в диапазоне 8 — 9 часов в сутки). Рекомендуется ориентироваться на ту продолжительность, как долго человек спит в естественных условиях, когда его ничего не ограничивает извне (скажем, в период летнего отдыха). С физиологической точки зрения, некоторые преимущества имеет вариант не с одним, а с двумя циклами сна в сутки (короткий дневной и длинный ночной). Впрочем, это тоже весьма индивидуально, да и не при всяком образе жизни возможно, так что не станем рекламировать такой режим как желательный для всех.

**Не забудь поспать!**

## Здоровье и душевное состояние

### *Mens sana in corpore sano*

Наша подверженность болезням и адаптационные возможности организма существенно зависят от душевного состояния. С одной стороны, народная мудрость совершенно справедливо гласит, что «в здоровом теле здоровый дух» (по латыни — *Mens sana in corpore sano*). Но ведь, с другой стороны, и душевное благополучие позволяет телу становиться более здоровым!

Наверняка тебе приходилось слышать такое высказывание: смех лечит. И это действительно так. Много проводилось экспериментов – веселые люди меньше болеют и быстрее выздоравливают. Но дело тут не в самом факте смеха, а в причинах, его вызывающих. Вот эти самые причины – радость, интерес, бодрое настроение – они лечат, настраивают наш организм на положительный лад, не дают «застрять» на проблемах. А излишняя тревожность, печаль, плохое настроение подтачивают наше здоровье. Всем известен пример со стаканом, в который налито ровно половина помещающейся в него жидкости. Пессимист, глядя на этот стакан, скажет: стакан уже наполовину пуст, а оптимист – стакан еще наполовину полон. Раньше, когда в питерских коммуналках было много кло-



**Веселые люди меньше болеют и быстрее выздоравливают.**



**Юмор помогает человеку искренне радоваться сути нелепости.**

**Физиологический закон: «Чтобы хорошо отдохнуть, сначала нужно как следует устать». Но некоторые люди думают иначе: «Отдыхать надо с упреждением, не дожидаясь усталости» (Обломов).**

пов, любили рассказывать такой анекдот: пессимист пробует коньяк и говорит, что он клопами пахнет, а оптимист нюхает клопа и говорит, что он пахнет коньяком. В этих анекдотах очень точно отражен смысл оптимистического и пессимистического отношения к жизни. Именно от нашего положительного или отрицательного отношения к одним и тем же вещам очень во многом зависит состояние нашего здоровья. Гораздо здоровее и счастливее те люди, которые не переживают по пустякам, а во всем стараются найти положительные моменты.

Итак, с одной стороны, положительный настрой, радость, укрепляют наше здоровье. Но есть и другая важная сторона – хорошее здоровье тоже способствует нашей радости. Так что эти две вещи – **здоровье и радость** – **взаимно обуславливают друг друга**. Среди наших чувств есть одно наилучшим образом способствующее здоровью – и психическому, и физическому. Его называют чувством юмора. Это способность человека замечать, ощущать и самому мысленно конструировать и выражать в общении нечто смешное, парадоксальное, нелепое, нелогичное – и искренне радоваться пониманию сути этой нелепости. Юмор помогает человеку иначе взглянуть на происходящие проблемы, перестать «зацикливаться» на них и тратить силы не на переживания, а на действия.

Поддержанию здоровья способствует активная жизненная позиция, увлеченность тем, что делает человек. Тот, кто тратит большую часть времени и сил на отдых, обычно довольно быстро начинает «чахнуть» — ведь, чтобы хорошо отдохнуть, сначала нужно как следует устать! Иначе не получится, это физиологический закон: глубоко-му, полноценному расслаблению предшествует напряжение. Но здесь, как и во всем другом, тоже важно не бросаться в крайности, а найти «золотую середину». Ведь некоторые люди часто болеют не потому, что у них организм слабый, а потому что для них заболеть – это единственный способ «законно» отдохнуть от учебы или работы, получить передышку. Наш организм в этом плане очень чувствительный: если он нуждается в отдыхе, а мы его не даем, он все равно возьмет свое и обеспечит себе

период спокойствия, пусть даже ценой болезни. При этом, в сущности, не важно, сознательно ли желает человек заболеть, чтобы отдохнуть, или, наоборот, активно «рвется в бой» и болезнь кажется ему очередным препятствием – организм все равно берет свое. И если человек, оказавшись в такой ситуации, не лечится, а продолжает активную деятельность, переносит болезнь «на ногах», то ситуация становится лишь хуже, могут возникнуть опасные осложнения. Собственный организм сломать легко. Только вот стоит ли? Если даже это и приблизит к успеху, все равно не даст в полной мере насладиться им. А более вероятно, что и не приблизит. Ведь для достижения успехов нужны силы, а они водятся в здоровом, а не в больном организме.

### **Шесть советов\***

Приведем шесть сформулированных опытными специалистами советов о том, как поддерживать душевное состояние, оптимальное для здоровья.

**Умейте на время отвлечься от забот** и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

- а) как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);
- б) ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- в) будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- г) если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь; что бы ни случилось в жизни — помните: жизнь продолжается!

**Гнев — плохой советчик** и негодный метод в работе и отношениях между людьми, поэтому:

- а) никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев — остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрость: «гнев — орудие слабых»;
- б) осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы нередко увидите, что вина ваша не меньше других;

\*Ананьев В.А., Евсеев С.П. и др. Здоровье, образ жизни и наркотики. – СПб., 2003. – с. 60-62.

- в) вспышка гнева не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
- г) лучшая разрядка гнева — физическая работа: разряджайся не словом, а трудом.

**Третий совет:** Имейте мужество **уступать, если вы не правы**. Для реализации совета следует:

- а) помнить, что упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- б) уметь внимательно выслушать своего оппонента, уважать его точку зрения;
- в) быть самокритичным к своей точке зрения — не считать свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
- г) помнить, что все взгляды относительны и в каждой точке зрения есть доля истины;
- д) помнить французскую пословицу: «Если женщина не права — извинитесь перед ней»;
- е) не забывайте, что разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

**Четвертый совет:** **Будьте требовательны, прежде всего, к себе!** Для этого:

- а) не требуйте от других того, на что сами не способны;
- б) не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- в) чрезмерность в требованиях всегда раздражает людей, ибо мера во всем — основа мудрости;
- г) не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;
- д) старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

**Пятый совет:** **Мы люди, а не боги** и не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

- а) нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
- б) не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
- в) наши возможности и даже таланты — ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;



г) в разнообразии качеств — ценность людей; это надо видеть и ценить;

д) знайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно и усердно.

Не носите в себе свое горе и **не копите неприятности!** **Совет шестой**  
Опыт человечества свидетельствует:

а) не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;

б) горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;

в) ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;

г) доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе и счастье;

д) старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что здоровый нищий счастливее больного короля.

**А. Шопенгауэр**

## Афоризмы о здоровье

Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

**Т. Тассо.**

Движение — кладовая жизни.

**Плутарх.**

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболешь.

**Гораций.**

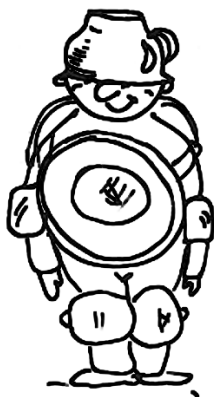
При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

**Д. Аддисон.**

Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных и движений.

**М. Мудров**

## Профилактика травматизма



**В идеальных условиях животные вымирают**

Травмы происходят не столь уж и редко – так, в Санкт-Петербурге каждый год с ними обращаются за медицинской помощью около 500 тысяч человек (т. е. примерно каждый десятый житель города). Но ведь это только довольно серьезные травмы, с которыми человеку приходится обращаться к врачам. Число же мелких травм, когда пострадавший обходится без медицинской помощи, излечивается «своими силами», еще в несколько раз больше.

Иногда встречается точка зрения, что для того, чтобы быть здоровым и, в частности, избежать травм, нужно максимально изолировать себя от всяких стрессов, опасностей, воздействия каких-либо вредных факторов, рисков «подхватить» инфекционное заболевание и т. п. Однако это не совсем так. Эксперименты, проводимые на животных, убедительно показывают, что если их поместить в, казалось бы, идеальную среду существования, где создана полная безопасность и стерильность, а все их потребности немедленно удовлетворяют – довольно быстро они утрачивают способность выживать в реальных условиях. Ведь при столкновении с любыми сложностями они начинают тяжело болеть, а то и гибнут. А если обеспечить им такие безупречные условия на протяжении нескольких поколений подряд – это кончается тем, что они попросту перестают размножаться и вымирают. Те же живые существа, которые встречаются с существенными (но не чрезмерными) сложностями, иногда недоедают, подвергаются умеренным стрессам, время от времени «подхватывают» легкие инфекции и испытывают другие естественные сложности, в результате прекрасно выживают, становясь лишь крепче и здоровее. Так что для здоровья нужны и стрессы, и даже опыт нетяжелых заболеваний (ведь это для организма как «естественная прививка», укрепляющая иммунитет) – вот только не чрезмерные, а лежащие в пределах того, что организм может преодолеть без серьезного ущерба для себя. Поэтому, говоря

о профилактике травматизма, мы не призываем исключить из своей жизни все потенциально опасные факторы, а агитируем в пользу **разумной осторожности**.

Вопреки распространенному мнению, те ситуации, что воспринимаются большинством людей как очень травмоопасные (например, занятие экстремальными видами спорта), в реальности служат причиной травм лишь в совсем небольшом проценте случаев. **Более 90% травм происходят в обычных, бытовых условиях.** Из тех, кто, например, попадает в больницы с переломами костей или с сотрясением мозга, подавляющее большинство — это отнюдь не любители горных лыж, скейтбординга или чего-нибудь подобного, пострадавшие в процессе активного отдыха. Это те, кто просто поскользнулся на улице (или дома в собственной ванне), уронил на себя что-нибудь тяжелое в процессе ремонта и т. п. Более того, те, кому, казалось бы, по роду увлечений следовало чаще получать травмы, в реальности подчас оказываются даже в большей безопасности — например, опытные роллеры или сноубордисты, поскользнувшись на обычном тротуаре, сразу приседают и группируются — такой навык у них, что называется, «в крови». В результате падение не наносит им никакого вреда. А человек, отродясь не занимавшийся активным отдыхом и спортом, да и вообще привыкший перемещаться только на автомобиле, попадает в больницу с тяжелой травмой... поскользнувшись и неуклюже упав на протяжении тех нескольких шагов, что нужно пройти от парадной до машины! Для его рыхлого, привыкшего к постоянному комфорту тела такой удар оказывается если не смертельным, то очень болезненным.

Из тех травм, что люди получают в домашних условиях, большинство случается **из-за падений** с высоты при уборке и ремонте квартир, вытирании пыли с высокой мебели, замене лампочек (падения с различных предметов мебели, не приспособленных для того, чтобы с их помощью забираться на высоту). Можно поскользнуться в комнатах или ванной, зацепиться за пороги или плинтуса полов, устроенных на разных уровнях, пострадать из-за загромождения или захламленности в коридоре. Вто-



**Самая распространенная причина бытовых травм – собственная невнимательность, безалаберность и пренебрежение элементарными правилами безопасности.**

рое место после падений занимают **ранения режущими и колющими предметами**, особенно при чистке овощей, открывании консервных банок не приспособленными для этого устройствами, ремонте помещений и оборудовании. На третьем месте — **ожоги**. Можно обжечься паром или горячими жидкостями (например, пролив на себя кастрюлю с кипящим супом), открытым огнем, электроприборами, химическими веществами (например, уксусной эссенцией). **На улицах** травмы чаще всего получают **из-за падений или дорожно-транспортных происшествий**. Самая распространенная причина подобных травм – собственная невнимательность, безалаберность и пренебрежение элементарными правилами безопасности.

## **Некоторые общие моменты в профилактике спортивного травматизма**

Говоря о профилактике спортивного травматизма, следует отметить, что в каждом виде спорта есть свои правила безопасности, соблюдение которых позволяет снизить риск до вполне приемлемого уровня (чаще всего — не выше, чем в быту), а вот нарушения — резко повысить, особенно в т. н. «экстремальных» видах. Не будем вдаваться в тонкости техники безопасности применительно к разным видам, отметим лишь некоторые общие моменты:

⊗ В разучивании потенциально опасных упражнений не следует допускать **никакой самостоятельности**, нужно строго следовать инструкциям тренера. Самые тяжелые травмы зачастую происходят тогда, когда занимающиеся начинают выполнять упражнения в перерывах или после занятий, когда некому проконтролировать и подстраховать их.

⊗ Любое **упражнение требует предварительной подготовки**: как на уровне общего физического состояния организма, так и применительно к его кондиции в конкретный момент времени (так, вероятность травм резко возрастает, если спортсмен недостаточно размялся).

⊗ Нужно **внимательно следить за исправностью спортивного инвентаря** и прочего оборудования, ведь любые его неисправности или просто отклонения от нор-



мы (например, не та высота гимнастического снаряда) чреватy серьезными неприятностями.

⊗ Следует **заранее продумать предстоящие движения**, а начав их выполнять – всеми силами стремиться довести до конца, не останавливаясь «на полпути». Весьма травмоопасны ситуации, когда спортсмен, уже начав выполнять сложное и опасное движение, вдруг «передумывает» и пытается остановиться.

⊗ Мысленно готовясь к выполнению любого упражнения, нужно **представлять себе его успешный ход, а не возможные ошибки** и сбои. Ведь наш мозг подсознательно стремится воплощать в реальность то, что мы себе представили. А значит — вообразив неудачу, мы резко увеличиваем вероятность такого исхода.

⊗ **Не следует пренебрегать страховкой** и защитным снаряжением.

Если уж травма произошла – важно уметь оказать первую помощь. Вот как она должна выглядеть при наиболее распространенных вариантах травм\*:

### Кровотечение

При артериальном кровотечении (фонтанирующее, пульсирующее истечение крови) необходимо наложить жгут выше места повреждения. Под жгут кладется записка с указанием даты и времени. Летом жгут накладывают не более чем на 2 часа, зимой — на 1 час, за это время необходимо доставить пациента к врачу. При отсутствии жгута можно использовать закрутку из платка, веревки или полоски плотной ткани. При венозном кровотечении (кровь струится или толчкообразно изливается темной струей) накладывается давящая повязка на место повреждения. При ранении шеи вызвать «скорую», в ожидании врача кровоточащее место плотно прижать пальцами. При мелких кровотечениях, когда не повреждены магистральные сосуды, обычно достаточно повязки и можно обойтись без медицинской помощи.

\*По материалам СПбГУЗ «Городской центр медицинской профилактики».



### **Перелом**

Необходимо обеспечить неподвижность поврежденного сегмента с помощью подручных средств (досок, палок). Основное правило — помимо места перелома должны быть обездвижены два рядом расположенных сустава выше и ниже него. Можно прибинтовать сломанную ногу к здоровой, а сломанную руку — к туловищу. Дать пострадавшему обезболивающее. При подозрениях на перелом ребра следует наложить плотную, давящую повязку на грудь и не медлить с обращением за медицинской помощью, такие травмы весьма опасны. Даже если перелом совсем не сложный (скажем, пострадал палец) и, с точки зрения пострадавшего, «срастется сам», все равно необходимо сделать рентген и проконсультироваться с травматологом — ведь поврежденные кости могут сместиться и срастись криво, либо костные осколки могут серьезно поранить окружающие ткани. При подозрении на повреждение позвоночника главное правило — не трогать пострадавшего до прибытия врача, поскольку неумелые движения могут привести к дополнительному травмированию спинного мозга и к тяжелым последствиям, вплоть до паралича.

### **Травма глаз**

Промыть водой (от переносицы к щеке). Удалить влажным тампоном инородные тела. Наложить стерильную повязку. При попадании в глаза небольшого постороннего предмета (стружка, песчинки, мелкие насекомые и т. п.) — попробовать промыть водой, если же это не помогает, то обратиться к врачу. Не следует растирать пострадавший глаз, пытаться «выморгать» посторонний предмет, это приведет лишь к дополнительному травмированию глазного яблока.

### **Электротравма**

Удар электрическим током возникает, когда тело человека оказывается в роли проводника между находящимся под напряжением предметом и землей, или же между несколькими такими предметами. Часто сопровождается ожогом, однако основная опасность не в нем, а в том, что воздействие тока может нарушить сердцебиение и вызвать остановку дыхания. В случае электротравмы, прежде всего, нужно прекратить действие на пострадав-

шего электрического тока, при этом самому не подвергаясь его удару (так, провод нужно отодвигать от пострадавшего не руками, а сухой палкой или любым другим предметом, не проводящим ток). При отсутствии у пострадавшего признаков жизни нужно немедленно, не теряя времени для его переноски, приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **Раны**

Кожу вокруг раны протереть стерильным бинтом по направлению «от раны», смазать кожу вокруг раны йодом или другими дезинфицирующими средствами, наложить стерильную повязку. Обращаться к врачу необходимо, если рана достаточно велика, или загрязнена землей и т. п., или содержит инородные предметы (скажем, обрывки одежды), или сопровождается интенсивным кровотечением. Нельзя самостоятельно промывать такую рану, удалять из нее глубоко расположенные инородные предметы, заливать йодом, перекисью водорода, медицинским спиртом и т. п.

### **Ожоги**

Охладить место ожога под холодной проточной водой. Освободиться от одежды, под которой находится ожог, обработать его специальным противоожоговым спреем. Наложить стерильную повязку. Нельзя смазывать место ожога жиром, мазью. При химических ожогах вещество смывают струей холодной воды.

### **Ушибы**

При небольшом ушибе достаточно приложить холод к поврежденному месту. Если боль не проходит, возникает опухлость, затруднения движения – обездвижить поврежденную часть тела, проконсультироваться с врачом (не исключен перелом, растяжение связок и т. п.). Если после серьезного ушиба (например, из-за падения с высоты) через некоторое время возникает резкая слабость, головокружение – следует немедленно вызвать «скорую», т. к. это может свидетельствовать о внутреннем кровотечении, что без срочной медицинской помощи чрезвычайно опасно.

## Когда обращаться к врачам?

Когда обычных людей спрашивают, с чем у них ассоциируется слово «медицина», они чаще всего отвечают: «С болезнью». А врачи в ответ на этот же вопрос говорят: «Со здоровьем»!

**Из наблюдений врача**



Что делать, если все-таки заболел? Обычно призывают: «Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу» — пусть он и скажет, что нужно делать конкретно в твоём случае, работа у него такая. По уму, так и следует поступать. Современная медицина — сложнейшая область знаний, её возможности огромны, но и вред непродуманное их применение тоже может нанести огромный. Однако эти рассуждения выглядят столь гладко лишь в теории, в реальности же наша российская действительность иной раз вносит свои коррективы. Если у тебя всего-навсего небольшой насморк — стоит ли идти в поликлинику и сидеть там час-другой в очереди к врачу, чтобы в итоге получить рекомендацию воспользоваться каплями для носа, да еще несколько направлений на анализы (чтобы сдать их, опять придется сидеть в длиннющих очередях)? Пока в этих очередях отсидишь — еще чем-нибудь новым заразишься...

**Но при подозрениях на любые серьезные заболевания за дело должны браться те, для кого это является профессией.** Имеется множество ситуаций, когда к врачу нужно обращаться в любом случае, и не откладывая: острые заболевания (особенно если резко поднимается температура, а почему — непонятно), любые боли в животе или в сердце, обнаружение у себя каких-либо новообразований (будь то опухоль или просто резко увеличившаяся в размерах родинка) и т. д. Необходимо обращаться к врачам и при любых серьезных травмах (см. предыдущий параграф). В таких вещах промедление может оказаться смерти подобно, в буквальном смысле. Так что **если испытываешь хоть малейшие сомнения, обратись к врачу или нет — значит, обратись,** ведь лучше перестраховаться, чем упустить начало действительно серьезного заболевания.



Вот жизненная история. Работал в университете замечательный преподаватель, известный ученый и популяризатор науки, опубликовавший несколько книг. Помимо исследований, он активно занимался духовным и физическим совершенствованием, несколько лет посвятил йоге и древним восточным учениям, в совершенстве владел техниками медитации. И вот однажды почувствовал он боль внизу живота. Надо было сразу обратиться к врачу, и все было бы в порядке. Но он же считал себя «продвинутым», достигшим высот в самосовершенствовании! Поэтому к медикам решил не обращаться, а начал лечить себя сам – с помощью йоги, медитации и лечебного голодания. А живот болел все сильнее и сильнее... И вот через пару недель этому человеку стало совсем худо, он потерял сознание. Тогда родственники все-таки вызвали «скорую», и его немедленно забрали в больницу. Оказалось, у него был аппендицит, а потом воспаленный аппендикс лопнул, и огромное количество гноя вылилось в брюшную полость. Врачи пытались спасти его, но было, увы, слишком поздно, и через день он умер. Никакое духовное совершенство ему не помогло. Потому что в его ситуации надо было не призывать на помощь всю силу духа и мудрость древних цивилизаций, а всего-навсего своевременно поднять телефонную трубку и набрать номер 03, вызвав «скорую помощь» – и он был бы спасен, жил бы еще долго и счастливо.

Вообще-то медицина – это в большинстве случаев и есть своего рода «скорая помощь». Общий ее вклад в поддержание здоровья человека относительно невелик (чаще всего приводится цифра 10 — 15%), однако именно она приходит на выручку и становится совершенно незаменимой тогда, когда возникают опасные заболевания. В связи с этим следует помнить о двух моментах:

☹ Многие болезни лечатся достаточно эффективно, однако если не обратиться за помощью к врачам – они являются очень опасными, а в некоторых случаях и гарантированно смертельными. Так, своевременно распознанные злокачественные новообразования в большинстве случаев можно вылечить (удалить хирургическим путем,

«задушить» специальными химиотерапевтическими препаратами, «сжечь» рентгеновским излучением), однако сами они точно не пройдут, и если упустить время, то убьют организм. Они не лечатся ни средствами «народной медицины» и гомеопатии, ни воздействием колдунов и экстрасенсов, ни здоровым образом жизни... В данном случае обращаться к подобным средствам в надежде на исцеление означает лишь терять драгоценное время и приближать свою гибель.

**Болезнь лечится тем легче, чем раньше она распознана.**

☺ Результативность лечения тем выше, чем раньше оно начато. Современная медицина сильна тем, что позволяет диагностировать многие опасные болезни очень рано, пока еще они никак не проявляются внешне. В этот период они и лечатся наиболее эффективно. А когда что-нибудь сильно разболится, вырастет внешне заметная опухоль, резко ухудшится общее состояние — это значит, что оптимальный для начала лечения момент, скорее всего, уже упущен, и исцелить человека теперь куда сложнее. Так что обращаться к врачам целесообразно не только тогда, когда уже заболел, но и для профилактических осмотров.

Иногда россияне довольно скептически относятся к отечественной медицине, либо имея не очень удачный опыт общения с врачами, либо наслушавшись рассказов о том, что у нас «плохо лечат» (или же попросту боясь врачей, но не желая себе прямо в этом признаться). Бывают, конечно, и такие случаи... Но гораздо чаще **врачи — это специалисты высокого уровня, которым вполне можно доверять**. Ведь профессия требует длительной и обстоятельной подготовки, получают ее в специализированных медицинских институтах (в последнее время также открылись медицинские факультеты при некоторых «классических» университетах). Обучение довольно сложное, занимает 6 лет, но еще не дает права практики. После института нужно продолжить обучение, приобретая медицинскую специализацию и начиная практиковать под наблюдением более опытного коллеги (ординатура или интернатура), что занимает еще 1 — 2 года, и лишь потом врач получает право практиковать самостоятельно. Помимо

изучения собственно медицинских дисциплин, врачи получают основательную подготовку в области химии и биологии. Профессия включает множество специальностей, выделяемых по тем системам органов или по тем конкретным заболеваниям, лечением которых занимается врач (терапевт, хирург, офтальмолог, оториноларинголог, гастроэнтеролог и т. д.). Сложно представить себе, чтобы врач, потративший столько лет на обучение и имеющий опыт работы, не разбирался в том, что является его узкой специализацией... А раз так, то почему бы не воспользоваться его профессионализмом с пользой для своего здоровья?

Поддержка здоровья есть долг. Немногие, по-видимому, осознают еще, что есть нечто такое, что можно бы назвать физической нравственностью... Всякое неповиновение законам здоровья есть физический грех.

**Г. Спенсер**

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

**Гиппократ**

Гимнастика удлиняет молодость человека.

**Д. Локк**

Гимнастика есть целительная часть медицины.

**Платон**

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

**Платон**

В заключение попробуем сформулировать своего рода «формулу здоровья». Она включает семь важнейших моментов:

1. **Умеренность**, избегание любых крайностей.
2. Высокая и разнообразная **физическая активность**.
3. **Полноценное**, разнообразное, сбалансированное **питание**.
4. Гибкий и разумный **режим дня**.
5. **Душевная гармония**, позитивное мироощущение.
6. **Готовность** при необходимости **обратиться за помощью к профессионалам**.
7. Здравый смысл, **разумная осторожность**.

## Афоризмы о здоровье

## Формула здоровья

# Содержание

## Рекомендуем прочитать:

1. Ананьев В. А., Евсеев С. П. и др. Здоровье, образ жизни и наркотика. – СПб., 2003.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья. – СПб., 2006.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л., 1987.
5. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. В 5 томах. / Под ред. В. П. Петленко. – СПб., 1996-97.
6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2007.
7. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2001.
8. Смирнов В. А. Физическая тренировка для здоровья. – Л., 1991.
9. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М., 2003.
10. Уэйнберг Р. С., Гуллд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001.
11. Энциклопедия здоровья. – М., 2004.

Предисловие .....	<b>3</b>
<b>Что такое здоровье? .....</b>	<b>6</b>
Все в меру.....	6
От чего зависит здоровье? .....	9
<b>Здоровье и образ жизни .....</b>	<b>12</b>
Сколько весит образ жизни? .....	12
Физическая активность .....	13
Спорт для здоровья .....	20
Существуют ли виды спорта, полезные и вредные для здоровья? .....	20
Основные правила оздоровительных занятий ...	21
Чем же конкретно можно заниматься? .....	23
Питание для здоровья .....	27
Пищевой рацион .....	31
Режим питания .....	33
Режим дня и здоровье .....	35
Здоровье и душевное состояние .....	37
Mens sana in corpore sano .....	37
Шесть советов .....	39
<b>Профилактика травматизма .....</b>	<b>42</b>
Кровотечение .....	45
Перелом .....	46
Травма глаз .....	46
Электротравма .....	46
Раны .....	47
Ожоги .....	47
Ушибы .....	47
<b>Когда обращаться к врачам? .....</b>	<b>48</b>
<b>Афоризмы о здоровье .....</b>	<b>34, 41, 51</b>
<b>Формула здоровья .....</b>	<b>51</b>
<b>Рекомендуем прочитать .....</b>	<b>52</b>