

## КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

Сколько должен жить человек? Самый большой срок, который человек может прожить на Земле – 140 лет! Но дотягивает большинство в среднем до 70 лет. Что же мешает нам перешагнуть хотя бы 100-летний рубеж?

1) Если злоупотреблять алкоголем – ваша жизнь станет короче на 8-10 лет.

2) Не кури! В Америке и Великобритании курит 20% населения. У нас – 60%. Если куришь – вычеркиваешь из жизни 5-12 лет.

3) Правильно питаться! Диеты вредны! Это доказали ученые. Поставили опыт и выяснили, что обезьяны, сидящие на диете, проявляли излишнее беспокойство. Да и данных, подтверждающих долгожительство вегетарианцев нет. Здоровый образ жизни – это когда человек в течение 1-3 лет не меняет свой вес. Если из-за стола вы встаете с чувством голода, то вам плюс один год жизни!

4) Здоровый сон! Проводи в кровати 7-9 часов! Сон больше 10 часов и меньше 6 отнимает 2 года жизни!

5) Учись! Ученые доказали, когда человек учится, активизируются его мозг, повышается жизненный потенциал, он чувствует себя уверенным и успешным. На Западе многие пенсионеры начинают опять учиться в университетах на факультетах искусствоведения, эстетики, психологи. Это пробуждает новый интерес к жизни. Учеба прибавит вам от 3 до 7 лет.

6) Люби природу! Убивает здоровье город – особенно крупный. В мире люди уже предпочитают жить на окраинах городов, поближе к природе. Если горожанин теряет 1 год жизни, то селянин его приобретает.

7) Увлекаться спортом! Любительский спорт дарит красоту, бодрость, здоровье, дарит эмоции, общение и много лет бодрости и оптимизма.

Кто сколько живет в разных странах.

Страна	Средняя продолжительность жизни
Япония, Сан-Марино	83
Андорра, Австралия, Израиль	82
Италия, Монако, Испания	82
Швейцария, Сингапур	82
Канада, Кипр, Франция	81
Эстония	75
Литва	73
Россия	68

**Составитель: Л.А. Еловская**  
**Библиотека № 1**  
**г. Лермонтов, ул. Октябрьская 42,**  
**т.: 3-52-04**

**e-mail: [biblermfl@rambler.ru](mailto:biblermfl@rambler.ru)**

**Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>**

За здоровый образ жизни : буклет /  
Муниципальное казенное учреждение  
города Лермонтова «Централизованная  
библиотечная система» : Библиотека №  
1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов,  
2021.

*Муниципальное казенное учреждение  
города Лермонтова  
Централизованная библиотечная система  
Библиотека № 1*

12+

## «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



г. Лермонтов,  
2021 год

## КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

Курение - это медленная смерть.

Каждый человек должен быть ответственным за свой выбор – курить или не курить! Ты должен знать, что тебя ждет. И должен сделать выбор сознательно!

Существует несколько мифов о курении.

**МИФ 1.** Курят все: это не так. Большая часть человечества не курит! В экономических развитых странах мода на курение прошла!

**МИФ 2.** От курения не умирают. Но умирают от болезней, которые приобретаются "благодаря" курению! 11 болезней – это точно!

Рак легкого; рак гортани; рак желудка; туберкулез; стенокардия; тромбофлебит; цирроз печени и др.

Каждые 12 секунд на планете умирает курильщик!

**МИФ 3.** Сигареты с фильтром – безвредны. Это не так. Фильтр не удерживает все вредные вещества и многие из них вместе с дымом попадают в легкие.

**МИФ 4.** Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить. Бросить курить можно и нужно! И чем скорее, тем лучше!

Сейчас существует много способов бросить курить, много разных медицинских препаратов для бросающих курить. Но самый лучший совет для ВСЕХ!

**ЧТОБЫ НЕ БРОСАТЬ КУРИТЬ – НЕ НАДО НАЧИНАТЬ КУРИТЬ!**

## ПОХИТИТЕЛЬ РАЗУМА

Враг № 2 человеческого здоровья - алкоголь.

Похититель разума - так с древних времен именуют алкоголь.

В переводе с арабского "элько-голь" - одурманивающий.

А еще про алкоголь одни говорят - зеленый змей, а другие - истина в вине! Кто прав?

В народе считается, что спиртное хорошее согревающее средство при простуде, дезинфицирующее средство при отравлениях, он возбуждает аппетит, поднимает настроение, снимает стресс. Но все, же медицина утверждает - алкоголь враг здоровья! Да, спирт, используют в медицине, но не для лечения болезней и в минимальных дозах. Поэтому один из съездов русских врачей принял резолюцию, в которой говорится: "Нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался бы разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло бы быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее; нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь".

Так что рассуждения о пользе алкоголя - это довольно распространенное заблуждение! И так, потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей, как пища, воздух и вода.

Потребность в алкоголе, как и в курении, появляется потому что, во-

первых, общество производит данный продукт, а во-вторых, воспроизводит обычай и традиции его потребления.

Человек должен понимать, что эти обычаи и традиции не отомрут сами собой, нужна культура питья, чтобы каждый знал место, время и меру питья. Иначе алкоголь постепенно воздействует на организм и приводит к тому, что человек становится зависимым от этой привычки. Алкоголь превращается из удовольствия в потребность для организма и с каждым разом эта потребность требует все больше и больше алкоголя и сколько бы пьяница не пил - ему все мало!

**УЧИТЕ ВСЕ ЭТО И НИКОГДА НЕ ТЯНИТЕСЬ К БОКАЛУ!**

