

**Как стать**

**долгожителем?**

---

# Что влияет на продолжительность жизни человека?

- 1. Внешняя среда и природные условия;;
  - 2. Экономическая обеспеченность;
  - 3. Образ жизни людей;
  - 4. Уровень мед. обслуживания;
  - 5. Генетика и наследственные заболевания
-

# Попытки увеличения продолжительности жизни

- Основным направлением исследований по геронтологии являются попытки увеличения продолжительности жизни. Заметное увеличение продолжительности жизни уже происходит сейчас в глобальном масштабе с помощью таких факторов как общее улучшение медицинского обслуживания и повышение уровня жизни. На уровне индивидуума увеличение продолжительности жизни возможно за счёт правильной диеты, физических упражнений и избегания потенциально токсичных факторов, таких как курение.
-

# Факторы, отрицательно влияющие на продолжительность:

- Стресс
  - Болезни
  - Загрязнения окружающей среды
  - Курение, алкоголь, наркотики
  - Старение
-



К оздоровительным и развивающим задачам относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
  - гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
  - всестороннее развитие физических и психических качеств;
  - обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.
-

- **Лечебная физическая культура (ЛФК)** — это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.
  - Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики.
-

# Люди долгожители:

- Официальный рекорд пока держит француженка Жанна-Луиза Кальман, скончавшаяся в 1997 году в возрасте 122 лет (21.02.1875 — 4.08.1997).
  - Судя по записи в паспорте Ширали Муслимов прожил 168 лет.
  - Рашидова Сархад Ибрагимовна - долгожительница-азербайджанка. Живёт в Дагестане. Родилась в 1875 году при Александре II и прожила в трёх веках. Когда свершилась революция ей было 42 года. Долгожительницу обнаружили при смене паспортов, после распада СССР. Чиновники, менявшие её паспорт, сначала не поверили, но, сделав расследование, обнаружили, что дата её рождения подлинная. На сегодняшний день Рашидовой 132 года.
  - Насир Аль-Нажри — долгожитель, живёт в городе Аль-Айна в Объединенных Арабских Эмиратах. В 2008 году ему исполнилось уже 135 лет.
  - Долгожительницу Таваня (Республика Китая) зовут Ху Йе-Мей, которой сейчас уже 122 года
-

- В настоящее время, широко признанным считается метод увеличения максимальной продолжительности жизни за счет диеты, которая ограничивает потребление калорий. Теоретически, увеличение максимальной продолжительности жизни может быть достигнуто, за счёт периодической замены повреждённых тканей, «молекулярным ремонтом» или омоложением повреждённых клеток, молекул и тканей. На среднюю продолжительность жизни влияют регулярные физические нагрузки, вредные привычки, такие как курение или чрезмерное потребление сахара.
-

- Свойство старение объясняется накоплением поврежденных макромолекул, в клетках, тканях и органах. Максимальная продолжительность жизни иногда достигаемая отдельными людьми составляет примерно 120—130 лет. Необходимо отметить, что на протяжении жизни, процесс отмирания отдельных клеток происходит всегда и организм обеспечивает своевременную замену новыми клетками и удаление остатков или мусора из распавшихся клеток. Поэтому большая часть медицины, для увеличения продолжительности жизни предлагает активизировать системы организма диетами, пищевыми добавками и витаминами. Другой, менее популярный метод — это применение гормонов или гормональных препаратов.
-

# Интересные факты

- Известен, по крайней мере, один феноменальный случай, когда процесс старения, по невыясненным причинам, изменился на противоположный. Начался процесс непрерывного омоложения, в результате которого человек умер, прожив меньше, чем средняя продолжительность жизни.
  - Другой известный феномен имел место с буддийским настоятелем Итигэловым который умер и был похоронен, но через 70 лет, его извлекли. Осмотр медиков показал, что все ткани сохранились, а следов процесса разложения не было обнаружено. Определить границу умер человек или жив иногда очень сложно, например, в состоянии клинической смерти или летаргического сна.
-

*The End*