

УДК 613:614
О-35

Авторы:

Овчинников Борис Владимирович — доктор медицинских наук, профессор;
Дьяконов Игорь Федорович — кандидат медицинских наук, доцент;
Дьяконова Татьяна Игоревна — кандидат психологических наук

Рецензент:

Маргенко Андрей Александрович — доктор медицинских наук, доцент

Овчинников Б. В., Дьяконов И. Ф., Дьяконова Т. И.

О-35 Основы здорового образа жизни для всех. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2018. — 126 с.

ISBN 978-5-299-00969-9

В брошюре в популярной форме изложены сведения и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Обоснована необходимость рационального сочетания труда и отдыха, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил гигиены в быту, правильного питания. Рассматриваются вопросы гигиены семейных взаимоотношений и профилактики сексуального здоровья. Авторы напоминают о вреде алкоголя, наркотиков и табакокурения, дают рекомендации по гигиене сна, поддержанию активного долголетия и улучшению самочувствия, профилактике переутомления.

В Приложениях представлены данные о нормальной массе тела женщин и мужчин, советы по скандинавской ходьбе, описаны конкретные приемы нормализации сна и избавления от курения.

УДК 613:614

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Значение труда и отдыха для здоровья	6
Питание и здоровье	17
Физическая культура и спорт	32
Гигиена и культура быта	42
Индивидуальная психогигиена	52
Гигиена семейных взаимоотношений и профилактика сексуального здоровья	65
Вред алкоголя, наркотиков, никотина и профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения	76
Основы активного долголетия	91
Правильные действия при ухудшении самочувствия	97
Заключение	107
Приложения	109
1. Рекомендации для похудения	109
2. Нормальная масса тела человека	112
3. Продукты, улучшающие умственную работоспособность	114
4. Советы по скандинавской ходьбе	116
5. Приемы нормализации сна	117
6. Приемы избавления от курения	120
Литература	126

ВВЕДЕНИЕ

Многие авторитетные ученые-медики в своих книгах, изданных 20—30 лет тому назад, изложили рекомендации по здоровому образу жизни (краткий перечень их работ представлен в конце брошюры). Авторы настоящей брошюры поставили перед собой задачу обобщить эти сведения, проанализировать, конкретизировать, дополнить и изложить в популярной форме с учетом современных научных данных по этой теме.

В наше время цивилизация предлагает человеку для здоровья и долгой жизни гораздо больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные психические раздражители, всякого рода стрессы, точнее дистрессы, отрицательные эмоции. В этом и есть суть метода ограничений и нагрузок. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Разве этого мало?

Мода на здоровье — это прекрасно! Культ здоровья и красоты должен войти в наш образ жизни, войти смолоду! Очень важно, чтобы стали модными, вошли в быт, в образ жизни систематические занятия физкультурой и спортом, ходьба, бег; правильное, рациональное питание; хорошо организованные труд и отдых, определенный режим дня и уклад жизни с системой здоровых привычек; здоровый психологический климат на работе и дома. Все это компоненты и факторы здорового образа жизни — в них основа здоровья, профилактика заболеваний, основа активного творческого долголетия.

Об этом и о многом другом пойдет речь в нашей книге, предназначенной в первую очередь молодежи, но нужной и важной, как нам кажется, всем.

Когда мы ведем речь о здоровье, мы прежде всего имеем в виду общее понятие — совокупность психического и физического здоровья. На практике они взаимосвязаны и сильно зависят друг от друга. Однако бывают случаи и их относительной независимости. Например, тяжелый физический инвалид может быть здоровым психически и, наоборот, у психически больного могут нормально функционировать все органы и системы, кроме психики. Психологические причины довольно часто вызывают соматические заболевания — тогда мы говорим о психосоматической патологии. Для поддержания психического (и психосоматического) здоровья существуют специальные мероприятия и приемы. На них мы также остановимся.

Здоровье — одна из важных социальных ценностей нашего общества. Сохранение и укрепление его — это и жизненная необходимость, и нравственный долг каждого человека. К такому пониманию категории здоровья привело само время! Быть здоровым не только престижно, но и правильно! Эту простую истину нужно усвоить и осуществлять.

ЗНАЧЕНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боль.

В. Шекспир

Труд — наилучшее лекарство, нравственное и эстетическое.

А. Франс

Труд должен служить не только средством заработка, но и источником творческого вдохновения и наслаждения человека. Творческий труд — это желанный труд, когда люди относятся к нему с любовью, стремятся работать все лучше, не могут без него жить. Такой труд вознаграждает человека, оборачиваясь силой, здоровьем, красотой. Только в созидательной деятельности можно испытывать полноту жизни.

Наибольшее удовлетворение доставляет человеку труд, который разносторонне развивает его способности, создает работу рук и головы, чередует различные формы жизнедеятельности, отвечает его личным интересам и склонностям. Облегчение труда, устранение чрезмерно узкой специализации, расширение возможностей свободного выбора профессий — это необходимые условия того, чтобы труд превратился для всех членов общества в источник радости и наслаждения, здоровья и долголетия.

Многообразны формы и виды трудовой деятельности. Ничего неделание, безделье — это патология, регресс, путь к болезням и преждевременной смерти. Безделье и отсутствие потребности трудиться, праздное состояние человека противоестественны. Они могут приобретать характер патологической зависимости и затягивать, как в болото. Напротив, труд человека, протекающий в нормальных, гигиенических условиях, — мощный фактор гармоничного развития всех функций организма. В результате активной жизнедеятельности ткани и органы не изнашиваются, как думают некоторые, а совершенствуются, проходя полезные для организма процессы тренировки.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое, все или почти все органы и системы во взаимном комплексном единстве, под регулирующим и направляющим влиянием центральной нервной системы. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание; этот подъем поддерживается до появления чувства усталости. В последующие часы, когда утомление нарастает, а выполняемая нагрузка снижается и прекращается, наступает естественное состояние отдыха, восстанавливаются силы и энергия.

Закономерное, привычное чередование труда и отдыха оказывает положительное влияние на жизнедеятельность организма. В бездействующем (без нагрузки) организме снижается эффективность процессов: кровообращения, дыхания, обмена веществ, питания. Неработающие органы, например мышцы, уменьшаются в объеме, слабеют, атрофируются. При мышечном бездействии страдает и нервная система — появляются повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, плохое самочувствие. Следовательно, нормально работающий человек поддерживает и укрепляет свой организм, тренирует и развивает его многообразные функции.

Значение физического труда велико. Как уже говорилось, всякая рационально организованная работа, проходящая в благоприятных условиях, укрепляет здоровье. Особо важен для человека и совершенно необходим физический труд; его положительное влияние на организм многообразно. У людей умственного труда существуют болезненные состояния, которые в известной степени связаны с их мышечным бездействием: сутулость, узкая впалая грудь, некоторые болезни суставов, позвоночника, геморрой, ожирение и др.

У человека насчитывается примерно 600 мускулов (скелетных мышц). Мышцы взрослого мужчины составляют около 45 % массы его тела (у женщины немного меньше). Этот мощный двигательный аппарат не терпит покоя, его нужно нагружать, упражнять, тренировать во избежание разлада многих других, не имеющих прямого отношения к работе мышц, функций организма.

В результате умеренного, нетяжелого физического труда в организме человека происходят очень существенные полезные сдвиги: изменяется состав и свойства крови, активизируется кровообращение, усиливается доставка кислорода и питательных веществ к работающим мышцам и органам, улучшается обмен веществ, возникает приятное ощущение легкости, бодрости. Все это повышает общий тонус организма, то есть создает высокую степень работоспособности и здоровья.

Положительное влияние умеренной физической нагрузки, например, на функции сердечно-сосудистой системы весьма многообразно: расширяются сосуды, питающие мышцу сердца, увеличивается число мельчайших кровеносных сосудов — капилляров, что ведет к улучшению кровоснабжения и самого сердца, и других органов. Сердечные сокращения становятся более сильными, в кровяное русло поступает большее количество крови, а значит, ткани и органы получают больше питательных веществ, кислорода.

Сочетание умственного труда с физическим — очень важное условие для здоровья. Сглаживание различий между умственным и физическим трудом дает положительный результат. Труд многих людей

представляет собой плодотворное сочетание физической и умственной нагрузки. Представители интеллигенции — ученые, врачи, педагоги, инженеры — все чаще занимаются легким физическим трудом, физкультурой и спортом. Именно это помогает развивать наивысшую работоспособность и продуктивность, способствует сохранению высокой производительности труда и высокого жизненного тонуса на долгие годы.

Известный английский писатель Герберт Уэллс, описывая человека будущего в виде фантастического существа с огромной головой и маленьким туловищем, снабженным дряблыми мышцами, допустил ошибку, посчитав, что такие мышцы — своеобразная расплата за высокий интеллект. Напротив, нормально работающий мозг может быть принадлежностью только здорового, гармонически развитого человека, обладающего крепкой и хорошо тренированной мышечной системой.

О физиологии и психологии труда. Известный русский физиолог Н. Е. Введенский говорил, что устают и изнемогают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул и научно обосновал ряд условий для достижения высокой работоспособности.

Например, большое значение имеет принцип постепенного вхождения в работу. Надо приступать к ней без излишней стремительности и торопливости. Галопом, с места в карьер начинать вредно не только в физическом, но и в умственном труде. Всякая новая функция должна уравновеситься с системой уже имеющихся функций и навыков. Существует период вхождения в работу, «разогрева», вработываемости, и это необходимо учитывать и практиковать.

Хорошо продуманная и отработанная, привычная последовательность и определенная система в труде, плановая деятельность всегда продуктивнее спонтанной и хаотичной. (Оговоримся, что это правило подходит для большинства, но не для всех профессий и ситуаций.) Правильное распределение и физической, и умственной нагрузки во времени очень важно.

Неравномерность нагрузки, штурмовщина, спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны. Работоспособность снижается как от чрезмерного утомления при штурмовщине, так и вследствие бездеятельности, вялых темпов в работе. Л. Н. Толстой в напряженнейший период создания эпопеи «Война и мир» отмечал в своем дневнике: «Надо непременно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Человек творческого склада должен научиться, по выражению К. С. Станиславского, «трудное сделать привычным, привычное легким и легкое прекрасным». Сам Станиславский, по свидетельству его учеников и биографов, всегда, даже в последние годы жизни был

в творческом горении, активным и молодым по своей работоспособности.

Введение механизации, автоматизации и телемеханики в промышленности привело к появлению новой профессии — оператора. Человек у пульта управляет сложнейшими процессами, по силе, скорости и точности далеко превосходящими возможности «невооруженного» человека. Физические усилия сокращены до минимума, но неизмеримо возросла необходимость сосредоточенного и устойчивого внимания, хорошей памяти, точных и быстрых реакций на изменения в показателях различных приборов. Крепкая, устойчивая нервная система, ясная и четкая работа головного мозга без заторов и срывов — вот что прежде всего необходимо оператору.

Эти качества не являются целиком врожденными, они могут быть приобретены в результате обучения и поддаются совершенствованию, тренировке. Известно, например, что внимание в процессе любого труда можно укреплять и поддерживать на должном уровне. Этот уровень у всех людей имеет волнообразные колебания в силу естественных физиологических причин — периодическое повышение возбудимости мозга сменяется понижением его активности. Внимание человека вечером иное, чем днем или утром, оно меняется даже в течение часа. Но этим процессом можно и должно управлять. Люди, знающие описанные особенности внимания, всегда используют утренние, наиболее продуктивные часы для трудной работы, требующей сосредоточенности и концентрации внимания. Встречаются и так называемые «совы», которые более эффективно работают в вечерние и ночные часы, но в таком случае они должны отдыхать днем.

Тем, кто работает, учится, а особенно тем, кто сочетает работу с учебой, рекомендуются основные правила (принципы) научной организации труда, разработанные учеными Ф. У. Тейлором, А. К. Гастевым и др. Среди них отметим соблюдение рациональных режимов труда и отдыха, нормирование нагрузок и темпа работы, соразмерность их с конкретными возможностями человека.

Одним из узловых этапов жизненного пути (выражение известного отечественного психолога С. Л. Рубинштейна) является выбор профессии. Для сохранения здоровья необходимо, чтобы человек и профессия находились в наибольшем взаимном соответствии. Существует целая группа так называемых экстремальных профессий, успешно заниматься которыми могут не просто здоровые, а исключительно здоровые, крепкие люди. Далек не каждый справится с работой космонавта, летчика, подводника, пожарного, спасателя. Люди с ограниченными ресурсами здоровья могут поддерживать должный уровень профессиональной успешности лишь за счет повышенного нервно-психического напряжения, которое неизбежно отрицательно

скажется на здоровье. Речь идет не только о героических профессиях, но и о самых обыкновенных. Например, общительные и открытые по природе люди в профессии продавца, кассира будут чувствовать себя комфортно, а необщительные и закрытые чрезмерно напрягаться и уставать. Н. Г. Чернышевский утверждал: «Труд должен быть сообразен силам человека». При выборе профессии существенную помощь могут оказать профессиональные консультанты-психологи.

Весь комплекс перечисленных выше условий является тем фундаментом, на котором должно быть построено прочное и красивое здание, имя которому — Труд и Знание человека.

О стимуляторах работоспособности. Мы не рекомендуем прибегать к употреблению химических стимуляторов работоспособности. Их применение допустимо лишь в крайних случаях и только по назначению и под контролем врача. Стимулирующее действие этих агентов в значительной степени обесценивается их побочным действием на организм; частое их употребление ведет к истощению нервной системы в связи с тем, что организм к ним легко привыкает, и для достижения прежнего эффекта возникает необходимость все время увеличивать их дозы. Достаточно напомнить о пагубном действии допинга на здоровье спортсменов.

Особенно вредно прибегать к употреблению такого рода стимуляторов, как никотин и алкоголь. Их стимулирующее действие — лишь кажущееся, ложное. Люди, прибегающие к никотину и алкоголю, отравляют организм, ограничивают работоспособность, подрывают здоровье, укорачивают свою жизнь.

Существуют вполне безопасные и даже полезные естественные стимуляторы работоспособности. Наш многолетний опыт убеждает в их силе и эффективности. Вредное побочное действие совершенно исключается.

Какие же это естественные стимуляторы? Прежде всего следует сказать о свежем воздухе, о кислороде. При малоподвижной, сидячей работе кровь недостаточно насыщается кислородом, многие органы и ткани испытывают так называемое кислородное голодание, которое усиливает чувство усталости, утомления. Вот почему так важно дышать полной грудью свежим воздухом, основательно проветривать рабочее помещение, гулять на воздухе минимум один—полтора часа в день. Нередко этого бывает достаточно, чтобы стряхнуть, снять усталость.

Кислород — это источник энергии, здоровья, источник жизни. В покое человек делает около 16 дыхательных движений в минуту. При мышечной работе, при спортивных упражнениях частота дыхания увеличивается до 40—45 циклов в минуту. Таким образом, потребность организма в кислороде при физической нагрузке возрастает в 2—3 раза. Умственная работа также сопровождается значитель-

Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов,
Т. И. Дьяконова

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЛЯ ВСЕХ**

Редактор *Венёва Н. С.*
Корректор *Полушкина В. В.*
Компьютерная верстка *Габерган Е. С.*

Подписано в печать 13.09.2018 Формат 60 × 88 ¹/₁₆.
Печ. л. 8. Тираж 500 экз. Заказ №

ООО «Издательство „СпецЛит“».
190103, Санкт-Петербург, 10-я Красноармейская ул., 15
Тел.: (812) 495-36-09, 495-36-12
<http://www.speclit.spb.ru>.

Отпечатано в ООО «Литография Принт»,
191119, Санкт-Петербург, Днепропетровская ул., д. 8