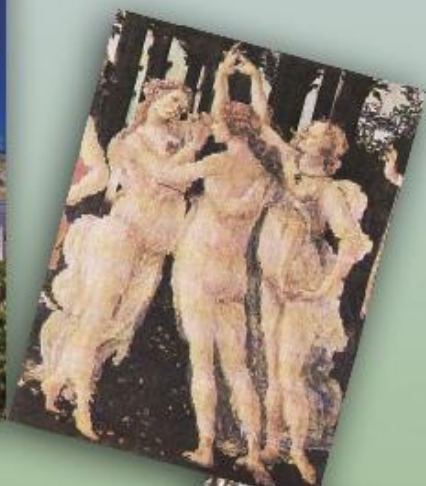
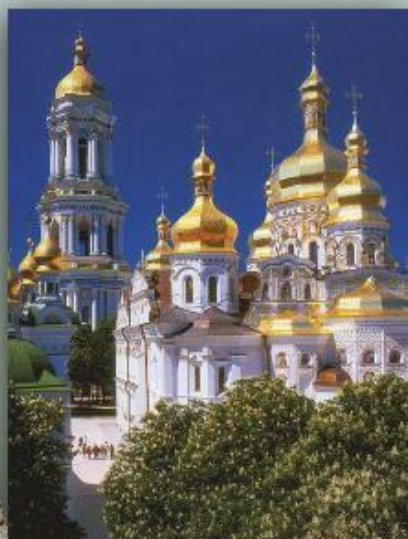


*А. Н. Хомичев*



# **ГЛАВНОЕ о Здоровом Образе Жизни**



*КИЕВ - 2008*

Алексей Хомичев

**Главное о Здоровом  
Образе Жизни. Книга 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2008

**Хомичев А. Н.**

Главное о Здоровом Образе Жизни. Книга 1 / А. Н. Хомичев —  
«ЛитРес: Самиздат», 2008

В книге изложены взгляды автора на причины тяжелых демографических процессов в Украине (депопуляция, снижение средней продолжительности жизни, сверхсмертность мужчин трудоспособного возраста, высокая смертность от сердечнососудистых заболеваний) и пути выхода из них. Ссылаясь на отечественных и зарубежных авторитетов здорового образа жизни, автор весьма убедительно, наглядно и подробно излагает свою методику оздоровления, дает практические рекомендации с чего начать, как построить систему здорового образа жизни в любом возрасте, состоянии здоровья и как её реализовать, которые он вырабатывал в течение 28 лет занятий в группах здоровья и самостоятельно. Являясь энтузиастом здорового образа жизни с большим стажем самооздоровления, автор убедительно предлагает каждому гражданину нашего общества приобщиться к тем людям, которые заботятся о своем здоровье, оздоравливаются, продлевают себе жизнь и живут полноценной физической и социальной жизнью до глубокой старости... «Я призываю вас, уважаемые читатели любого возраста и состояния здоровья, поверить, что здоровый образ жизни – это не унылая лямка. Это радостная, в общении с людьми и природой полноценная, солнечная, предсказуемая, долгая жизнь», – пишет автор. Книга предназначена для широкого круга читателей, желающих поправить своё здоровье.

**А. Н. Хомичев**

**Главное  
о Здоровом  
Образе Жизни**

**кн. 1**

**Автор:**

**Хомичев А.Н.**

**Рецензент:**

**Лозинский В.С.** – врач Киевского городского Центра «Здоровья»,  
кандидат медицинских наук

В книге изложены взгляды автора на причины тяжелых демографических процессов в Украине (депопуляция, снижение средней продолжительности жизни, сверхсмертность мужчин трудоспособного возраста, высокая смертность от сердечнососудистых заболеваний) и пути выхода из них. Ссылаясь на отечественных и зарубежных авторитетов здорового образа жизни, автор весьма убедительно, наглядно и подробно излагает свою методику оздоровления, дает практические рекомендации с чего начать, как построить систему здорового образа жизни в любом возрасте, состоянии здоровья и как её реализовать, которые он вырабатывал в течение 28 лет занятий в группах здоровья и самостоятельно.

Являясь энтузиастом здорового образа жизни с большим стажем самооздоровления, автор убедительно предлагает каждому гражданину нашего общества приобщиться к тем людям, которые заботятся о своем здоровье, оздоравливаются, продлевают себе жизнь и живут полноценной физической и социальной жизнью до глубокой старости... «Я призываю вас, уважаемые читатели любого возраста и состояния здоровья, поверить, что здоровый образ жизни – это не унылая лямка. Это радостная, в общении с людьми и природой полноценная, солнечная, предсказуемая, долгая жизнь», – пишет автор.

Книга предназначена для широкого круга читателей, желающих поправить своё здоровье.

**Предисловие**

*«Каждый мыслящий человек должен в какой-то момент задать себе вопрос: что наиболее ценно для меня в жизни?.. Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья...*

*Человек из-за своей бесстыдной невозддержанности в еде и напитках умирает, не прожив и половины срока, отпущенного ему»*

**(Поль Брегг)**

Это у «них». Для нас следует добавить и тяжелые моральные и материальные условия, и политические стрессы, в которых существует подавляющее большинство населения Украины последние почти два десятилетия, и нежелание этого большинства думать и хотя бы что-то делать для своего здоровья. Для своего, не чужого! В результате мы имеем:

- депопуляцию (падение рождаемости и увеличение смертности);
- снижение ожидаемой продолжительности жизни;
- сверхсмертность мужчин трудоспособного возраста;
- преобладающий рост смертности от сердечнососудистых заболеваний и несчастных случаев и увеличение их доли в общей структуре смертности (в 3 раза больше, чем в странах Запада).

Между тем, значительно улучшить работу сердечнососудистой системы, других систем человеческого организма, добиться более надежной и долговечной их работы, обезопасить от

внезапных сбоев, а значит, улучшить упомянутые выше демографические процессы, можно, в первую очередь, переходом к здоровому образу жизни (ЗОЖ), без ссылки на тяжелые внешние условия.

На моих глазах уходили из жизни или приобретали серьезные заболевания дорогие мне, очень достойные люди, казалось, ещё совсем бодрые и здоровые, которые «пальцем шевельнуть» не хотели для своего здоровья. Вот типичный пример. Лет 20 назад, на предложение вникнуть в вопросы ЗОЖ и заняться ими, товарищ мне ответил: «Ты, Лёха, бегай, тебе надо. А посмотри на меня – зачем мне это?». Я посмотрел, действительно, красивый, здоровый, стройный, крепкий и уверенный в себе мужчина лет 50. «Всем надо, и тебе, Володя, тоже», – ответил я. Он лишь иронически улыбнулся. Примерно, через 5 лет его разбил инсульт и, промучившись ещё пару лет, он ушел.

***«Который раз я возвращаюсь к своей главной идее: нужна интенсивная физкультура. Но мешает другая особенность психики, доставшаяся человеку от животного – то, что мы называем ленью...Правда, человек может противостоять лени...»***

**(Н.М. Амосов)**

***«Угасание в 60 лет или более раннем возрасте, явление абсурдное и недопустимое»(Герберт Шелтон)***

Среди множества причин, почему люди не принимают ЗОЖ, помимо лени, я бы выделил следующие:

- в стране отсутствуют традиции и система привлечения населения к здоровому образу жизни с детства и до глубокой старости, их надо создавать;
- люди не верят, что они способны добиться результата, изменив образ жизни, придерживаясь правильного питания, отказавшись от курения, занимаясь физическими упражнениями или закаливанием;
- они не хотят лишать себя удовольствия вкусно покушать, выпить, закурить и т.д., не думая о последствиях;
- имеют необоснованный оптимизм по отношению к своему здоровью, т.к. совсем не интересуются вопросами здоровья и болезней.

Вот и результат, о котором говорилось выше. Что же делать? Я призываю вас, уважаемые читатели любого возраста и состояния здоровья, поверить, что здоровый образ жизни – это не унылая лямка. Это радостная, в общении с людьми и природой, полноценная, солнечная, предсказуемая, долгая жизнь. ЗОЖ доступен каждому. Начинать можно в любом возрасте (но чем раньше, тем лучше) и состоянии здоровья, только пути и методы будут отличаться. ЗОЖ не так уж много требует – дает больше. И не стоит ссылаться на нехватку времени и т.п. – при желании эти вопросы решаются.

Поэтому главное – это решить: «Я принимаю ЗОЖ». Это же одна из главных задач данной брошюры – достучаться до вашего сознания, расшевелить вашу совесть, убедить вас отбросить лень и поверить, что это дело стоящее.

Сейчас в продаже и библиотеках имеется много литературы по ЗОЖ. Это или большие книги («Энциклопедия Амосова», серия книг Малахова Г.П. «Целительные силы», тт. 1 – 5 и др., учебники по валеологии...), или книги и брошюры по отдельным вопросам. При обилии литературы, человек, решивший поправить своё здоровье, часто не знает с чего начинать и куда направить свои усилия, чтобы добиться наибольшего результата. Поэтому вторая задача данной брошюры – дать краткое изложение основных вопросов ЗОЖ и практические рекомендации с чего начинать, как построить систему (программу) ЗОЖ для себя и как её реализовать. Эти рекомендации я выработал, читая литературу, занимаясь в «группах здоровья» и самостоятельно уже 28 лет.

В первой главе приведены тезисы лекции о ЗОЖ, с которой я ранее выступал, переработанные в 2008г. с учетом новых данных. В главах второй «Программа Здорового Образа Жизни

(типовая). С чего начинать» и третьей «Мой путь к Здоровому Образе Жизни», также переработанных в 2008г., даются практические рекомендации и жизненные примеры для желающих оздоровиться и освоить ЗОЖ, не повторяя чужих ошибок. Завершают брошюру несколько моих стихотворений по теме и стихотворение сына.

***В добрый путь, дорогие друзья, к здоровой и радостной жизни!***

## **Глава первая.**

### **О Здоровом Образе Жизни (тезисы лекции)**

#### ***Вступление***

Давайте познакомимся. Одно о вас я уже знаю. Раз вы здесь – значит, вас не устраивает то, как вы живете. Вы ищете, как улучшить свою жизнь, как поправить здоровье. Вы молодцы! Вы задумались! Это главное, это первый шаг. Второй шаг – понять: чтобы быть здоровым, надо постоянно прилагать серьезные усилия. Кстати, значительно меньшие, чем на лечение болезней, которые преждевременно появляются в результате неправильного образа жизни.

В этом я попробую вас убедить.

А пока вопросы. Прошу поднять руку:

Кто купается в проруби?

Кто обливается холодной водой (из ведра или под душем)?

Кто бегают или систематически ходит для оздоровления?

Кто голодал, чистил желудок, печень и т.д. по любой системе?

Кто систематически делает утреннюю зарядку, хотя бы 20-40 минут?

Кто курит?

Ясно. Мы не меняемся. А весь мир меняется. Сейчас во всем мире продолжается бум оздоровления, начавшийся в прошлом веке. По вопросам оздоровления в США, Японии, Европе и др. были приняты правительственные программы. В России [10] в 2003г. создана Всероссийская организация «Лига здоровья нации» с задачей объединения усилий государственных и общественных инициатив «для формирования устойчивых тенденций физического оздоровления общества» В 2005г. она создала атлас «Здоровье России» с анализом состояния здоровья российского общества в 1993 – 2003гг. по регионам и в стране в целом.

В США государство берет на себя расходы на пропаганду бега трусцой, подготовку тренеров, инструкторов, публикацию книг и статей, организацию массовых соревнований. Только бегом трусцой здесь занимаются несколько десятков миллионов мужчин, женщин и детей.

Бег трусцой (джоггинг) для многих американцев стал своего рода жизненной установкой, привычкой, связанной с приложением серьезных усилий для укрепления здоровья.

Быть всегда здоровым, бодрым, энергичным – это входит в представление среднего американца о достойном качестве жизни. В будние и выходные дни, утром, днем и вечером по аллеям парков бегают люди. В офисах имеются спортивные залы, куда идут в любое время служащие, чтобы поупражняться полчаса на тренажерах, принять душ и снова за работу.

В странах Запада оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, фитнесом, другими видами оздоровления активно занимаются рабочие и бизнесмены, инженеры и президенты (Картер, Клинтон, Буш...). Это престижно, модно. Очень активно осуществляются в Америке программы борьбы с избыточным холестерином, повышенным давлением, курением. Благодаря мерам убеждения (и принуждения) число американских мужчин и женщин, бросивших курить, превышает число тех, кто еще курит.

Поняв, что здоровье людей это капитал, спохватились предприниматели развитых стран, бросили значительные средства на осуществление спортивно-культурной революции в своих странах. В результате, заболеваемость в некоторых фирмах сократилась на 40-60 %, прибыли возросли на миллионы долларов.



В Японии [20] еще в 1924г. был создан национальный институт физического воспитания и издан приказ правительства по пропаганде занятий физической культурой и спортом, в котором, в частности, предписывалось:

«... всё население, молодые и старые, мужчины и женщины должны упражнять своё тело и стараться прилежно заниматься физическими упражнениями на протяжении всей своей жизни, в установленное время, по определенным дням недели, рассматривая эти упражнения, как часть ежедневной деятельности и не позволять себе уклоняться от них».

Приказ положил начало движению: «Спорт для всех». Физическим воспитанием сейчас пронизано все общество от детских садов (в каждом из которых, например, имеются стационарные или надувные бассейны, где постоянно закаляются дети), школ, институтов до промышленных и других предприятий.

Ежегодно на предприятиях проводятся медицинские осмотры, у каждого работника исследуется кровь, пульс, давление, переносимость физических нагрузок, определяется, ведет ли сотрудник здоровый образ жизни и т.д. В случае если показатели плохие, врачи и физкультурные работники встречаются с сотрудником, дают ему рекомендации по питанию, занятиям и физическим упражнениям, организации отдыха и т.д.

На физическое воспитание в Японии расходуется 6–7 процентов национального валового продукта, оно рассматривается как составная часть всей системы образования. (Заметим в скобках – это и есть реальная забота правительства о своём народе. Нам бы такое. В той борьбе за власть, которую вели наши политики, и потоке обещаний, подобное даже не упоминалось.

Недаром в Японии самая высокая средняя продолжительность жизни. Продолжает она повышаться и в других развитых странах: в Западной Европе повысилась с 76,3 года в 1990г. до 79,0 лет в 2003г. [8], в то же время средняя продолжительность жизни у нас упала с 70 лет в СССР в 1990г. до 67 лет в 2007г. причем, у мужчин она составляла 62 года.

Почему такая разница? Во всем мире есть социальный заказ на здоровье. Потерять здоровье там означает потерять престижную работу, положение в обществе и т.п. У нас же ни раньше, в СССР, ни в Украине не престижно быть здоровым. Больным – полная зарплата, путевки, внимание. Администрации это было даже выгодно – шли выплаты с социальных фондов. Правда, последние годы, особенно на частных предприятиях, положение, вроде бы, понекому меняется.

Что же мы имеем сейчас в Украине?

Повышение смертности (особенно мужчин) и падение рождаемости. Нас уже не 52 миллиона, как в 1991г., а всего 46 миллионов...

Резкое повышение смертности от сердечнососудистых заболеваний. Согласно публикации ВОЗ 2005 г. [8], доля смертности от сердечно – сосудистых заболеваний составляет: в России – 56%, в Украине – 60%, в Белоруссии – 52%, в Турции – 13%, в странах ЕС (15) – 17%, т.е. в Украине (то же в России и в Белоруссии) смертность от этого фактора более чем в три раза превышает европейскую.

15 января 2008г. услышал по первой программе радио: сейчас в Украине 40% подростков уже приобщились к алкоголю. 700 тысяч только поставленных на учет наркоманов (по алкоголикам такого учета нет), 40% взрослого населения курят. Пьют и курят в общественных местах и на работе, запрета нет, как и на рекламу алкоголя и курева.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.