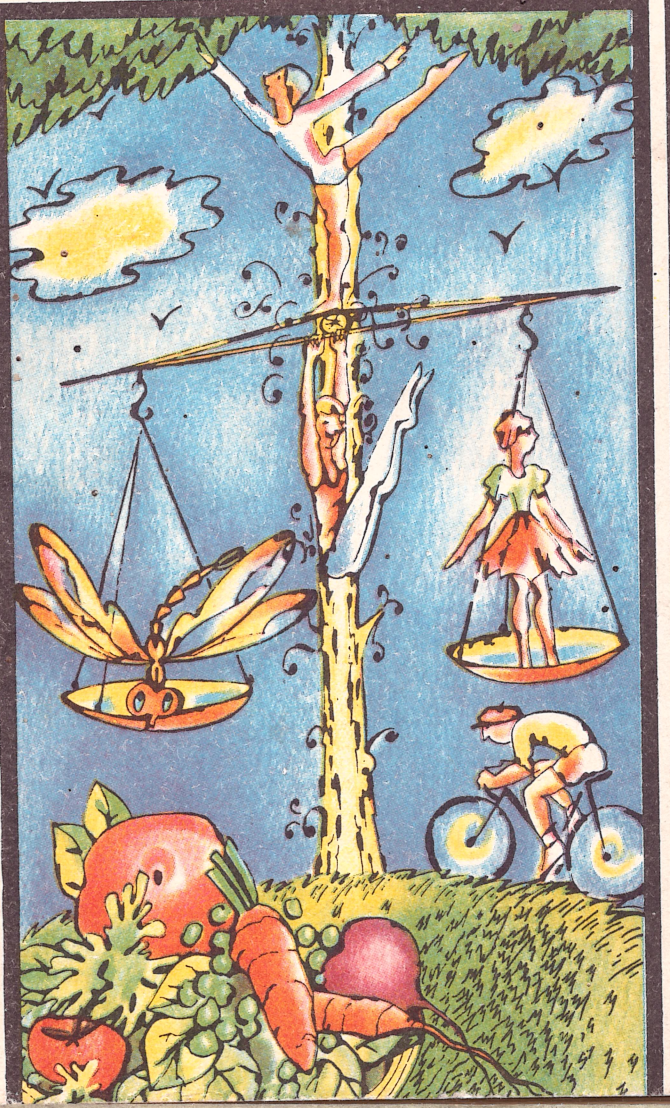
ХАНС МОЛЬ

# СЕМЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ

Физкультура и здоровье



физкультура и здоровье



[illegible]

ХАНС МОЛЬ

# СЕМЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ

HANS MOHL

# 7 ERFOLGS PROGRAMME FÜR DIE GESUNDHEIT

Физкультура и здоровье

ХАНС МОЛЬ

# СЕМЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ

2-е изд.

Москва «Физкультура и спорт» 1983

ББК 51.204
М 76

Перевод с немецкого С. Б. Шенкмана

**Моль Х.**

М 76 Семь программ здоровья. — 2-е изд.: Пер. с нем. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 64 с. — (Физкультура и здоровье).

Автор — комментатор западногерманского телевидения, ведущий тележурнала «Здоровье» — разбил свою книгу на семь глав, посвященных важнейшим вопросам оздоровительной программы: питанию, физической активности, борьбе с алкоголизмом и курением, предупреждению болезней и несчастных случаев, психическому здоровью.

Книга рассчитана на массового читателя.

М $\frac{4201000000-150}{009(01)-83}$ КБ 13-9—1983

ББК 51.204
613.9

© 1975 by Econ Ver lag CmbH, Düsseldorf und Wien
© Издательство «Физкультура и спорт», 1981, 1983 гг., перевод

## Предисловие к русскому изданию

Предлагаемая вниманию советского читателя книга Ханса Моля «Семь программ здоровья» представляет собой сборник очерков, в которых автор использовал материалы исследований ученых и научных учреждений ФРГ и США. Проблемные вопросы, освещаемые в книге, не новы. В советской печати в популярной, научной и учебно-методической литературе неоднократно освещались каждый в отдельности вопросы: о сбалансированном питании, о двигательной активности человека в условиях научно-технического прогресса, о вредных привычках, о профилактике травматизма и др.

В комплексной системе гигиенических мероприятий, направленных на службу охраны здоровья населения, одно из важнейших мест принадлежит организации рационального питания.

Питание является основным фактором оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, физической активности, адаптации к различным условиям внешней среды, устойчивости к экстремальным воздействиям.

Основную роль в рациональном питании играет принцип сбалансированности питания как по количественному составу белка, жиров, углеводов, по их соотношению, так и по содержанию аминокислот в белках, жирокислотной формуле диеты, спектру минеральных веществ, оптимальному соотношению витаминов и микроэлементов.

В главе «Программа питания» проблема сбалансированного питания полностью не раскрыта, но читатели найдут много полезных советов и рекомендаций: как уберечь себя от переедания, избавиться от лишнего веса, как контролировать себя по поддержанию нормального веса, как организовать и упорядочить свой режим и рацион питания.

Гиподинамия на фоне информативного, эмоционального перенапряжения и стрессовых ситуаций является одним из провоцирующих факторов целого ряда отклонений в состоянии здоровья. Однако у Х. Моля изложение причин гиподинамии дается несколько однозначно, без достаточного обоснования. В разделе «Диагноз физической активности» оценки физической активности не объекти-

визированы. Оценка дается чисто субъективно, без количественного измерения двигательной активности.

К сожалению, страстно агитируя за физическую активность, автор недооценивает возможных отрицательных последствий форсированных физических нагрузок на фоне гиподинамии особенно для лиц среднего и пожилого возраста. На мой взгляд, например, следует учитывать то обстоятельство, что новички, как правило, люди нетренированные. Именно поэтому физические упражнения для лиц среднего и пожилого возраста при частоте пульса 140—150 ударов в минуту представляются рискованными.

Повышать физическую активность следует после медицинского обследования и рекомендаций спортивного врача о характере и объеме двигательных режимов.

Вообще, в книге «Семь программ здоровья» наиболее удачно все же, кажется, изложены главы «Программа питания», «Программа борьбы с курением», «Антиалкогольная программа» и «Программа профилактики несчастных случаев». Здесь рекомендации Х. Моля в принципе аналогичны рекомендациям советских специалистов. Несколько слабее выглядят «Программа профилактики болезней» и «Программа психической прочности».

Несмотря на некоторые недостатки, книга Ханса Моля привлекательна тем, что в ней собраны воедино и освещены наиболее актуальные проблемы, связанные со здоровьем человека в условиях научно-технической революции. Ценность книги состоит еще и в том, что она написана в форме доверительной беседы с читателем, которая вызывает желание безотлагательно приступить к выполнению программ борьбы за здоровье. Основной задачей книги Х. Моль считал обратить внимание читателей на ошибки и промахи по отношению к своему здоровью. На мой взгляд, с этой задачей автор справился. А если читатели найдут ошибки и промахи в своем образе жизни, то и вторая задача, «конструктивная», — включиться в борьбу за здоровую и содержательную жизнь, — будет решаться положительно.

*В. К. Велитченко,*
*главный врач Врачебно-физкультурного диспансера*
*Министерства здравоохранения РСФСР*

## Предисловие

Прежде чем написать эту книгу, я ее... рассказал. Да, это был рассказ, а точнее, серия проведенных мной телевизионных передач, посвященных основным проблемам оздоровления. У телезрителей ФРГ эта тема вызвала большой интерес, и я решил повторить ее в книге.

Я хотел бы, чтобы читатель, знакомясь с отдельными главами, прежде всего обращал внимание на собственные ошибки. Лишь зафиксировав промахи, можно приниматься за их устранение. Второй шаг — конструктивный. Он поможет укрепить здоровье, сделает жизнь более полной и содержательной.

Разумеется, не все мои советы подойдут каждому из читателей. Тем не менее большая часть рекомендаций является насущной практической необходимостью, а воплощение этих рекомендаций в жизнь обеспечит каждому читателю оптимальный уровень надежного здоровья.

# Программа питания

Опытные специалисты предостерегают: «Твой живот — твоя смерть». Действительно, нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев, несмотря на то, что само по себе ожирение почти никогда не называют непосредственной причиной смерти. Лишний вес для современного человека — это надежная база появления болезней, фактор риска номер один.

Поэтому главная заповедь здоровья в наше время должна звучать так: «Не совершайте самоубийства при помощи ножа и вилки! Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании!»

Давайте вместе попробуем разобраться в этих ошибках.

## 10 ошибок

Список наших грехов: 10 ошибок в питании, которые назвали 25 ученых — медиков, диетологов, физиологов, отвечая на вопросы специальной анкеты.

**Ошибка первая:** мы едим слишком много.

Мы потребляем слишком много калорий, особенно по вечерам, в выходные и праздничные дни. Питание не соответствует потребностям организма. Мы едим больше, чем это нужно для расхода энергии. Ведь наши физические усилия минимальны, а питание при этом такое, какое необходимо лишь при тяжелом физическом труде.

Свыше 10 процентов детей и почти 30 процентов взрослых имеют избыточный вес. В среднем мы потребляем пищи на 14 процентов больше нормы. Нуждаясь в 2660 килокалориях в день, мы, по усредненным данным, поглощаем 3020 — на 360 килокалорий в день больше, чем требуется. Здесь уместно напомнить, что ежедневный избыток всего лишь в 90 килокалорий в течение 5 лет приводит к дополнительным 18 килограммам собственного веса.



**Ошибка вторая:** мы едим слишком жирно.

В среднем мы потребляем 132 грамма жира ежедневно при норме 80 граммов. Эта лавина представляет собой серьезнейшую угрозу нашему здоровью.

**Ошибка третья:** мы неправильно выбираем.

Наша пища неполноценна, потому что мы получаем недостаточное количество витаминов, свежих овощей, фруктов, клетчатки, белка, молока, рыбы. Зато слишком много в нашем меню белого хлеба, пирожных и прочих мучных изделий. Мы едим мало натуральных продуктов и много консервов, свежезамороженных продуктов и изделий, приготовленных из полуфабрикатов.

**Ошибка четвертая:** мы пьем слишком много.

Мы потребляем слишком много алкоголя и сладких напитков (прежде всего — лимонада). В среднем 8 процентов килокалорий мы получаем от алкогольных напитков. Каждый взрослый человек ежедневно «выпивает» 330 килокалорий.

**Ошибка пятая:** мы едим неправильно.

Мы едим нерегулярно, слишком быстро, бесконтрольно. Вместо пяти раз в день мы едим три раза, причем большими порциями.

**Ошибка шестая:** мы едим слишком сладко.

Доля сладостей и сахара в нашем питании чрезмерно высока. 14,3 миллиона детей в ФРГ в 1971 году съели сладостей и выпили сладких напитков на 300 миллионов марок.

**Ошибка седьмая:** мы неправильно храним многие продукты, неправильно их готовим.

Мы злоупотребляем поваренной солью, жарим и варим даже тогда, когда без этого лучше было бы обойтись.

**Ошибка восьмая:** мы слишком много лакомимся.

Например, вечерние телевизионные передачи для лакомок — прекрасный повод пожевать что-нибудь вкусное. Это становится опасным явлением, так как в большинстве семей лакомства имеются в избытке, а сдерживать себя лакомки не хотят.

**Ошибка девятая:** мы слишком мало знаем о питании.

Наука накопила немало сведений о правильном питании. Эти сведения относятся к калорийности пищи, к содержанию в ней белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, к наиболее правильным способам приготовления пищи и т. д. К сожалению, эти сведения остаются пока неведомыми для большинства людей.

**Ошибка десятая:** мы питаемся, забывая о своем возрасте.

Каждый четвертый ребенок в возрасте от 6 до 10 лет перекормлен, так как получает калорий на 5 — 15 процентов больше, чем ему требуется. Пожилые люди забывают о том, что им надо есть значительно меньше, чем прежде, из-за уменьшившихся расходов энергии. В качественном отношении их пища нередко неполноценна, а в количественном — чрезмерна.

## Следствия и опасности

При значительном избытке веса в организме человека происходит следующее:

— негативное механическое воздействие, перегрузки и изнашивание суставов;

— склонность к варикозному расширению вен, тромбозам, эмболии, затрудненному дыханию;

— склонность к образованию грыжи, к сердечной недостаточности;

— повышенная склонность к инфекционным заболеваниям кожи;

— увеличение опасности осложнений и летальных исходов при хирургических операциях;

— появление цирроза печени из-за ожирения этого органа;

— осложнения при родах;

— заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ;

— повышение давления;

— диабет;

— заболевание почек, камни в желчных протоках;

— подагра;

— увеличение количества жировых клеток у детей (считается процессом необратимым);

— сокращение ожидаемой продолжительности жизни.

О влиянии избыточного веса на продолжительность жизни свидетельствуют приводимые таблицы (табл. 1 и 2), которые составлены по данным федеральной статистической службы и американских страховых компаний.

В среднем избыточный вес снижает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин при 10 процентах превышения нормы веса на 13 процентов, при 20 — на 25 процентов, при 30 — на 42 процента, а у женщин соответственно на 9,21 и 30 процентов.



Таблица 1

**Степень риска при избыточном весе для мужчин**

| Возраст (в годах) | Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни (в годах) | Сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в годах) при превышении нормы веса на: | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 10% | 20% | 30% |
| 20 | 50,21 | —6,5 | —12,55 | —21,08 |
| 25 | 45,65 | —5,9 | —11,4 | —19,17 |
| 30 | 41,00 | —5,3 | —10,25 | —17,2 |
| 35 | 36,35 | —4,7 | —9,08 | —15,26 |
| 40 | 31,77 | —4,1 | —8,0 | —13,3 |
| 45 | 27,33 | —3,55 | —6,8 | —11,47 |
| 50 | 23,05 | —2,99 | —5,76 | —9,68 |
| 55 | 19,02 | —2,47 | —4,75 | —7,98 |
| 60 | 15,31 | —1,99 | —3,8 | —6,4 |
| 65 | 12,06 | —1,56 | —3,0 | —5,06 |
| 70 | 9,35 | —1,21 | —2,4 | —3,9 |

Таблица 2

**Степень риска при избыточном весе для женщин**

| Возраст (в годах) | Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни (в годах) | Сокращение ожидаемой продолжительности жизни (в годах) при превышении нормы веса на: | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 10% | 20% | 30% |
| 20 | 55,97 | —5,0 | —11,75 | —16,79 |
| 25 | 51,14 | —4,6 | —10,7 | —15,3 |
| 30 | 46,30 | —4,16 | —9,7 | —13,89 |
| 35 | 41,50 | —3,7 | —8,7 | —12,45 |
| 40 | 36,77 | —3,3 | —7,7 | —11,0 |
| 45 | 32,14 | —2,89 | —6,7 | —9,6 |
| 50 | 27,65 | —2,48 | —5 8 | —8,29 |
| 55 | 23,32 | —2,09 | —4,89 | —6,99 |
| 60 | 19,12 | —1,72 | —4.0 | —5,7 |
| 65 | 15,18 | —1,36 | —3,18 | —4,55 |
| 70 | 11,63 | —1,0 | —2,4 | —3,48 |

Ознакомимся с нормами расхода энергии для людей различного возраста и разных профессий.

*Мужчины:*

при легкой работе — 2550 килокалорий (возраст от 25 лет); 2400 (от 45 лет); 2250 (от 65 лет);

при работе средней тяжести — дополнительно 75 — 150 килокалорий на каждый час работы;

при тяжелой работе — еще 150 — 225 килокалорий на каждый час работы;

при очень тяжелой работе — 225 дополнительных килокалорий на каждый час работы.

*Женщины:*

при легкой работе — 2200 килокалорий (от 25 лет); 2100 (от 45 лет); 2000 (от 65 лет); при активном ведении домашнего хозяйства — еще 500 — 600 килокалорий;

при работе средней тяжести — дополнительно 60 — 120 килокалорий на каждый час работы;

при тяжелой работе — еще 120 килокалорий на каждый час работы;

расход энергии для беременных женщин — 2400 килокалорий (до 6-го месяца), 2880 килокалорий (начиная с 6-го месяца).

## Проверка веса

Первый шаг к регулированию веса — это шаг на весы. Проверять свой вес надо по утрам, до завтрака.

Обычно нормальным считают вес, который равен цифре, полученной после следующего несложного арифметического действия: рост человека минус 100.

Идеальным весом можно считать такой вес, который меньше нормального на 10 процентов (у женщин — на 15 процентов). Идеальный вес создает наилучшие предпосылки для крепкого здоровья.

Избыточный вес — вес, который на 10 — 20 процентов превышает нормальный. Если вес превышает норму более чем на 20 процентов, то речь идет уже об ожирении.

Более точные представления о соотношении роста и веса дают таблицы (табл. 3,4).

## Анализ рациона питания

Лишний вес почти всегда связан с ошибками в питании. Избежать этих ошибок поможет анализ рациона питания.

**Количество.** Ежедневно записывайте в специальную тетрадь все, что вы съели и выпили в течение дня. Желательно, чтобы в этих записях фиксировался хотя бы приблизительно вес каждого вида пищи и количество калорий.

**Способ приготовления.** Отмечайте способ приготовления каждого съеденного вами блюда: сваренное, жареное, сырое и т. д.



Таблица 3

**Нормальный и идеальный вес мужчины**

| Рост в обуви (см) | Вес в домашней одежде (кг) | | | | Идеальный вес в домашней одежде (кг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Тип телосложения | | |
| | 30—39 лет | 40—49 лет | 50—59 лет | 60—69 лет | легкий | средний | тяжелый |
| 157 | 61,9 | 63,2 | 64,1 | 62,8 | 50,5—54,2 | 53,3—58,2 | 56,9—63,7 |
| 158 | 62,5 | 63,9 | 64,7 | 63,3 | 51,1—54,7 | 53,8—53,9 | 57,4—64,2 |
| 159 | 63,2 | 64,6 | 65,2 | 63,9 | 51,6—55,2 | 54,3—59,6 | 58,0—64,8 |
| 160 | 63,9 | 65,3 | 65,8 | 64,4 | 52,2—55,8 | 54,9—60,3 | 58,5—65,3 |
| 161 | 64,7 | 66,0 | 66,5 | 65,1 | 52,7—56,3 | 55,4—60,9 | 59,0—66,0 |
| 162 | 65,4 | 66,7 | 67,2 | 65,8 | 53,2—56,9 | 55,9—61,4 | 59,6—66,0 |
| 163 | 66,1 | 67,5 | 67,9 | 66,6 | 53,8—57,4 | 56,5—61,9 | 60,1—67,5 |
| 164 | 66,8 | 68,2 | 68,6 | 67,3 | 54,3—57,9 | 57,0—62,5 | 60,7—68,2 |
| 165 | 67,5 | 68,9 | 69,4 | 68,0 | 54,9—58,5 | 57,6—63,0 | 61,2—68,9 |
| 166 | 68,2 | 69,6 | 70,0 | 68,7 | 55,4—59,2 | 58,1—63,7 | 61,7—69,6 |
| 167 | 68,9 | 70,3 | 70,8 | 69,4 | 55,9—59,9 | 58,6—64,4 | 62,3—70,3 |
| 169 | 69,7 | 71,1 | 71,5 | 70,2 | 56,5—60,6 | 59,2—65,1 | 62,9—71,1 |
| 168 | 70,4 | 72,0 | 72,4 | 71,1 | 57,2—61,3 | 59,9—65,8 | 63,6—72,0 |
| 170 | 71,1 | 72,9 | 73,3 | 72,0 | 57,9—62,0 | 60,7—66,6 | 64,3—72,9 |
| 171 | 71,8 | 73,6 | 74,1 | 72,7 | 58,6—62,7 | 61,4—67,4 | 65,1—73,8 |
| 172 | 72,5 | 74,3 | 74,8 | 73,4 | 59,4—63,4 | 62,1—68,3 | 66,0—74,7 |
| 173 | 73,2 | 75,0 | 75,5 | 74,2 | 60,1—64,2 | 62,8—69,1 | 66,9—75,5 |
| 174 | 73,9 | 75,8 | 76,2 | 75,1 | 60,8—64,9 | 63,5—69,9 | 67,6—76,2 |
| 175 | 74,7 | 76,5 | 76,9 | 76,0 | 61,5—65,6 | 64,2—70,6 | 68,3—76,9 |
| 176 | 75,5 | 77,3 | 77,8 | 76,9 | 62,2—66,4 | 64,9—71,3 | 69,0—77,6 |
| 177 | 76,4 | 78,2 | 78,7 | 77,8 | 62,9—67,3 | 65,7—72,6 | 69,7—78,4 |
| 178 | 77,3 | 79,1 | 79,6 | 78,7 | 63,6—67,2 | 66,4—72,0 | 70,4—79,1 |
| 179 | 78,0 | 79,8 | 80,5 | 79,5 | 64,4—68,9 | 67,1—73,6 | 71,2—80,0 |
| 180 | 78,7 | 80,5 | 81,3 | 80,4 | 65,1—69,6 | 67,8—74,5 | 71,9—80,9 |
| 181 | 79,5 | 81,3 | 82,2 | 81,3 | 65,8—70,3 | 68,5—75,4 | 72,7—81,8 |
| 182 | 80,4 | 82,2 | 83,1 | 82,2 | 66,5—71,0 | 69,2—76,3 | 73,6—82,7 |
| 183 | 81,3 | 83,1 | 84,0 | 83,1 | 67,2—71,8 | 69,9—77,2 | 74,5—83,6 |
| 184 | 82,0 | 83,8 | 84,7 | 84,0 | 67,9—72,5 | 70,7—78,1 | 75,2—84,5 |
| 185 | 82,7 | 84,5 | 85,4 | 84,9 | 68,6—73,2 | 71,4—79,0 | 75,9—85,4 |
| 186 | 83,5 | 85,3 | 86,2 | 85,8 | 69,4—74,0 | 72,1—79,9 | 76,7—86,2 |
| 187 | 84,4 | 86,2 | 87,1 | 86,7 | 70,1—74,9 | 72,8—80,8 | 77,6—87,1 |
| 188 | 85,3 | 87,1 | 88,0 | 87,6 | 70,8—75,8 | 73,5—81,7 | 78,5—88,0 |
| 189 | 86,2 | 88,0 | 88,9 | 88,5 | 71,5—76,5 | 74,4—82,6 | 79,4—88,9 |
| 190 | 87,1 | 88,9 | 89,8 | 89,4 | 72,2—77,2 | 75,3—83,5 | 80,3—89,8 |
| 191 | 88,1 | 89,9 | 90,8 | 90,3 | 72,9—77,9 | 76,2—84,4 | 81,1—90,7 |
| 192 | 89,2 | 91,0 | 91,9 | 91,4 | 73,6—78,6 | 77,1—85,3 | 81,8—91,6 |
| 193 | 90,2 | 92,0 | 92,9 | 92,5 | 74,4—79,3 | 78,8—86,1 | 82,5—92,5 |
| 194 | 91,3 | 93,1 | 94,0 | 93,6 | 75,1—80,1 | 78,9—87,0 | 83,2—93,4 |
| 195 | 92,4 | 94,2 | 95,1 | 94,6 | 79,8—80,8 | 79,8—87,9 | 84,0—94,3 |

**Причины.** Записывайте в специальной графе причины, побудившие вас съесть тот или иной продукт: голод, жажда, привычное время, хорошее настроение, плохое настроение, скука, озабоченность, привычка, традиция, аппетитный вид блюда, уговоры близких.

Таблица 4

**Нормальный и идеальный вес женщины**

| Рост в обуви (см) | Вес в домашней одежде (кг) | | | | Идеальный вес в домашней одежде (кг) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Тип телосложения | | |
| | 30—39 лет | 40—49 лет | 50—59 лет | 60—69 лет | легкий | средний | тяжелый |
| 148 | 52,4 | 55,6 | 56,9 | 57,8 | 42,0—44,8 | 43,8—48,9 | 47,4—54,3 |
| 149 | 53,8 | 55,9 | 57,3 | 58,2 | 42,3—45,4 | 44,1—49,4 | 47,8—54,9 |
| 150 | 53,1 | 56,3 | 57,7 | 58,6 | 42,7—45,9 | 44,5—50,0 | 48,2—55,4 |
| 151 | 53,7 | 56,9 | 58,2 | 58,9 | 43,0—46,4 | 45,1—50,5 | 48,7—55,9 |
| 152 | 54,2 | 57,4 | 58,8 | 59,3 | 43,4—47,0 | 45,6—51,0 | 49,2—56,5 |
| 153 | 54,8 | 57,9 | 59,3 | 59,8 | 43,9—47,5 | 46,1—51,6 | 49,8—57,0 |
| 154 | 55,3 | 58,5 | 59,8 | 60,3 | 44,4—48,0 | 46,7—52,1 | 50,3—57,6 |
| 155 | 55,8 | 59,0 | 60,4 | 60,8 | 44,9—48,6 | 47,2—52,6 | 50,8—58,1 |
| 156 | 56,3 | 59,5 | 60,9 | 61,3 | 45,4—49,1 | 47,7—53,2 | 51,3—58,6 |
| 157 | 56,9 | 60,0 | 61,4 | 61,9 | 46,0—49,6 | 48,2—53,7 | 51,9—59,1 |
| 158 | 57,4 | 60,6 | 62,1 | 62,5 | 46,5—50,2 | 48,8—54,3 | 52,4—59,7 |
| 159 | 58,0 | 61,1 | 62,8 | 63,2 | 47,1—50,7 | 49,3—54,8 | 53,0—60,2 |
| 160 | 58,5 | 61,7 | 63,5 | 63,9 | 47,6—51,2 | 49,9—55,3 | 53,5—60,8 |
| 161 | 59,0 | 62,4 | 64,2 | 64,7 | 48,2—51,8 | 50,4—56,0 | 54,0—61,5 |
| 162 | 59,6 | 63,1 | 64,9 | 65,4 | 48,7—52,3 | 51,0—56,8 | 54,6—62,2 |
| 163 | 60,1 | 63,8 | 65,7 | 66,1 | 49,2—52,9 | 51,5—57,5 | 55,2—62,9 |
| 164 | 60,7 | 64,3 | 66,4 | 66,8 | 49,8—53,4 | 52,0—58,2 | 55,9—63,7 |
| 165 | 61,2 | 64,8 | 67,1 | 67,5 | 50,3—53,9 | 52,6—58,9 | 56,7—64,4 |
| 166 | 61,9 | 65,5 | 67,8 | 68,2 | 50,8—54,6 | 53,3—59,8 | 57,3—65,1 |
| 167 | 62,6 | 66,2 | 68,5 | 68,9 | 51,4—55,3 | 54,0—60,7 | 58,1—65,8 |
| 168 | 63,2 | 66,9 | 69,2 | 69,7 | 52,0—56,0 | 54,7—61,5 | 58,8—66,5 |
| 169 | 63,8 | 67,6 | 69,9 | 70,4 | 52,7—56,8 | 55,4—62,2 | 59,5—67,2 |
| 170 | 64,3 | 68,4 | 70,6 | 71,1 | 53,4—57,5 | 56,1—62,9 | 60,2—67,9 |
| 171 | 65,0 | 69,1 | 71,3 | 71,8 | 54,1—58,2 | 56,8—63,6 | 60,9—68,6 |
| 172 | 65,7 | 69,8 | 72,1 | 72,5 | 54,8—58,9 | 57,5—64,3 | 61,6—69,3 |
| 173 | 66,4 | 70,5 | 72,8 | 73,2 | 55,5—59,6 | 58,3—65,1 | 62,3—70,0 |
| 174 | 67,1 | 71,2 | 73,5 | 73,9 | 56,3—60,3 | 59,0—65,8 | 63,1—70,8 |
| 175 | 67,9 | 71,9 | 74,2 | 74,7 | 57,0—61,0 | 59,7—66,5 | 63,8—71,5 |
| 176 | 68,6 | 72,8 | 75,1 | 75,4 | 57,5—61,9 | 60,4—67,2 | 64,5—72,3 |
| 177 | 69,3 | 73,7 | 75,9 | 76,1 | 58,4—62,8 | 61,1—67,8 | 65,2—73,2 |
| 178 | 70,0 | 74,6 | 76,8 | 76,8 | 59,1—63,6 | 61,8—68,6 | 65,9—74,1 |
| 179 | 70,9 | 75,5 | 77,7 | | 59,8—64,4 | 62,5—69,3 | 66,6—75,0 |
| 180 | 71,8 | 76,4 | 78,6 | | 60,5—65,1 | 63,3—70,1 | 67,3—75,9 |
| 181 | 72,7 | 77,2 | 79,6 | | 61,3—65,8 | 64,0—70,8 | 68,1—76,8 |
| 182 | 73,6 | 78,1 | 80,7 | | 62,0—66,5 | 64,7—71,5 | 68,8—77,7 |
| 183 | 74,5 | 79,0 | 81,8 | | 62,7—67,2 | 65,4—72,2 | 69,5—78,6 |
| 184 | 75,4 | 79,9 | 82,9 | | 63,4—67,9 | 66,1—72,9 | 70,2—79,5 |
| 185 | 76,3 | 80,0 | 83,9 | | 64,1—68,6 | 66,8—73,6 | 70,9—80,4 |

**Время еды.** Фиксируйте время каждого приема пищи, включая и всевозможные случайные «жевания».

Анализируя в конце дня свои записи, ответьте себе на следующие вопросы:



Не слишком ли много я ел?

Какого именно продукта я съел слишком много?

От чего следовало отказаться?

Включало ли мое питание все необходимые компоненты?

Все ли причины, побудившие меня приняться за еду, были достаточно основательными?

Когда я должен был отказаться от приема пищи?

Когда я должен был отказаться от напитков?

Всегда ли характер приготовления пищи был выбран правильно?

Не слишком ли много потреблял я поваренной соли?

Не слишком ли много потреблял я сладкого?

Достаточно ли витаминов было сегодня в моем рационе?

Записи в тетради ежедневного рациона питания могут иметь приблизительно такой вид (табл. 5).

Таблица 5

| Пища, напитки | Колич. (кг) | Способ приготовления | Время еды | Длительность еды | Причины | Анализ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

Уже после первых дней такого контроля можно ставить себе конкретные цели. Например, раз в неделю выполнять каждое из следующих правил:

пить кофе без сливок или молока;
пить чай и кофе без сахара;
есть хлеб без масла;
во время обеда не пользоваться соусами;
на завтрак не есть хлеба;
не есть пирожных;
вообще не употреблять сахара;
не есть картофель и рис;
совсем не есть варенье и конфеты;
отказаться от яиц;
не брать добавок;
отказаться от бутербродов;
отказаться от мороженого;
не есть сыр;
съедать лишь половину обычной порции;
есть овощи и фрукты только в сыром виде;
отказаться от жареной пищи.

Каждый раз после анализа постарайтесь сделать на следующий день практические выводы из ошибок предыдущего дня. Осуществить переход к рациональной системе питания помогут простые меры:

готовьте себе еду в маленьких порциях; подавайте на стол в маленьких тарелках — порции будут казаться больше;

каждый раз, садясь за стол, повторите про себя: «Я тщательно контролирую свое питание!»;

взвешивайтесь каждое утро и записывайте свой вес;

не ешьте после 19 часов;

откажитесь от соусов;

выбирая ту или иную пищу, отдавайте предпочтение менее калорийной;

увеличьте время, проведенное за столом, на 5 — 10 минут, чтобы есть не спеша;

устраивайте небольшие паузы во время еды;

пережевывайте каждый кусок как можно тщательнее;

старайтесь поменьше разговаривать во время еды, никогда не сочетайте еду с чтением и телевизионными передачами, так как при этом прежде всего резко ухудшается контроль за приемом пищи;

совершенно не обязательно каждую порцию доедать до конца;

предпочитайте пищу нежирную, поменьше ешьте мучного и сладкого;

предпочитайте сырые или малообработанные продукты;

через определенные промежутки времени устраивайте себе разгрузочные, а еще лучше — голодные дни;

почувствовав насыщение, сразу прекратите есть.

**Калорийность некоторых продуктов питания (в ккал на 100 г веса)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Молоко (простокваша, кефир) | 62 | Сыр плавленый | 254 |
| Сметана | 285 | Говядина (первой категории) | 155 |
| Творог жирный | 230 | Говядина (второй категории) | 106 |
| Творог (нежирный) | 75 | Баранина | 206 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 324 | Свинина мясная | 245 |
| Масло сливочное | 775 | Свинина жирная | 390 |
| Мороженое сливочное | 180 | Телятина тощая | 74 |
| Масло растительное | 872 | Кролик | 149 |
| Сыр твердый жирный | 370 | Курица | 185 |
| Сыр нежирный (до 10% жирности) | 192 | Утка | 194 |
| | | Окорок | 365 |



| | | | |
|---|---|---|---|
| Колбаса вареная | 290 | Помидоры | 18 |
| Колбаса полукопченая | 370 | Арбуз | 38 |
| Колбаса копченая | 520 | Яблоки | 50 |
| Сосиски | 205 | Груши | 55 |
| Треска | 65 | Виноград | 70 |
| Судак | 72 | Смородина черная | 43 |
| Сельдь жирная | 230 | Смородина красная | 44 |
| Семга | 190 | Земляника | 43 |
| Яйца (1 яйцо — 50 г) | 75 | Лимон | 41 |
| Хлеб ржаной | 204 | Апельсин | 39 |
| Хлеб пшеничный | 230 | Абрикосы | 49 |
| Батон | 240 | Вишня | 52 |
| Сахар | 390 | Бананы | 61 |
| Мед | 320 | Сливы | 47 |
| Шоколад | 560 | Грибы белые | 32 |
| Печенье | 420 | Шампиньоны | [illegible] |
| Пирожные (заварные) | 430 | Орехи грецкие | 812 |
| Варенье (земляничное) | 294 | Салат зеленый | 94 |
| Повидло | 260 | Винегрет | 60 |
| Крупа гречневая | 329 | Борщ | 230 |
| Круппа манная | 333 | Щи свежие | 180 |
| Рис | 332 | Щи зеленые | 280 |
| Кукуруза | 340 | Рассольник | 262 |
| Горох | 310 | Суп рыбный | 300 |
| Фасоль | 310 | Суп лапша | 230 |
| Картофель | 89 | Солянка мясная | 400 |
| Капуста белокочанная | 27 | Суп молочный с лапшой | 410 |
| Капуста квашеная | 23 | Макароны отварные | 400 |
| Капуста цветная | 28 | Чай с сахаром | 61 |
| Морковь | 36 | Кофе с молоком | 150 |
| Лук зеленый | 21 | Яблочный сок | 46 |
| Лук репчатый | 48 | Пиво темное | 33 |
| Огурцы свежие | 15 | Пиво светлое | 47 |
| Огурцы соленые | 8 | Коньяк | 185 |
| Свекла | 47 | | |

## Задание

1. Составьте список своих ошибок в питании. Каждую неделю вносите в него необходимые поправки.

2. Ежедневно отмечайте свои победы в совершенствовании питания.

Хорошо, если вы начертите график изменения своего веса. Для этого проведите горизонтальную прямую. Это — графическое изображение вашего исходного веса. Ежедневно взвешиваясь (в одно и то же время), прочертите кривую графика, где каждое изменение, равное 0,5 килограмма, составит отрезок в 1 сантиметр. Кривая, идущая вниз от исходного веса, показывает динамику снижения веса. Если кривая поднимается выше исходного веса, надо принять экстренные меры по исправлению ошибок в питании.

### Моя личная программа

В один прекрасный день весы показали, что дальше так жить нельзя: 113 килограммов! При росте 195 сантиметров лишний вес достиг как минимум 18 килограммов.

В течение года с понедельника по пятницу включительно ужин мой составляли лишь фрукты. Только за счет этой меры мне удалось за год похудеть на 13 килограммов.

После этого я принялся самым тщательным образом контролировать всю потребляемую мной пищу, особенно ее калорийность. Такой контроль имеет очень сильное психологическое воздействие. Все данные о съеденном и выпитом я ежедневно заносил в специальную тетрадь и анализировал. Я видел, что с каждым днем питаюсь все правильнее, и это тут же благоприятно отражается на моем весе. Важно, что при таком переходе я не испытывал никаких неудобств, связанных с чувством голода. Наоборот, моя зависимость от еды сменилась чувством освобождения. Одновременно я усилил контроль за процессом еды. Есть я стал медленно, не спеша, не отвлекаясь, стараясь насладиться всеми достоинствами пищи. Внимательно следил за наступлением момента, предшествующего насыщению, чтобы сразу же, не переедая, прекратить питание.

Замечу, что мне понадобились домашние весы (для взвешивания продуктов), таблица калорийности отдельных продуктов и напольные весы для контроля над своим весом. Очень скоро я привык пользоваться весами и таблицей. Это совсем не мешает мне жить нормальной жизнью. Уже давно вес мой близок к идеальному, а самочувствие превосходное.

## Программа физической активности

Медики всех времен не уставали предостерегать: недостаточная физическая активность подрывает здоровье, старит человека, приближает его смерть. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с малой физической активностью современного человека. Вот список основных заболеваний, которыми наши современники расплачиваются за то, что двигаются недостаточно:

инфаркт миокарда;



заболевания кровеносных сосудов;
болезни пищеварительной системы;
нарушение обмена веществ;
ослабление защитных сил организма;
нарушения осанки;
заболевания нервной системы;
ослабление связок и мышц;
болезни суставов.

Пониженная физическая активность — явление, свойственное современному уровню развития цивилизации. Оно ведет к быстрому общему старению всех органов и систем человека, к многим серьезным заболеваниям.

Познакомьтесь с высказываниями некоторых специалистов:

«Систематическая тренировка сердечно-сосудистой системы является самым действенным средством борьбы с нарушениями в этой сфере». (Профессор Нёккер.)

«Для людей, перешедших рубеж сорокалетнего возраста, физическую тренировку можно считать единственной возможностью противостоять естественным процессам старения». (Профессор Холльман.)

«Адекватная физическая нагрузка предотвращает инфаркт миокарда». (Профессор Рейнделль.)

«Человек, длительное время занимающийся спортом, имеет в три раза больше шансов избежать инфаркта (или пережить инфаркт, если он все-таки случится) по сравнению с человеком нетренированным». (Профессор Хальхубер.)

### Диагноз физической активности

Прежде чем разработать свою программу повышения физической активности, следует поставить диагноз. Это можете сделать вы сами, не прибегая ни к чьей помощи. Все зависит от вашей объективности.

Возьмем пять условных сфер вашей деятельности: дом, дорога из дома на работу и обратно, работа, выходные дни, отпуск. Внутри каждой из этих сфер ваша физическая активность может быть минимальной (за нее вы ставите себе три минуса), слабой (два минуса), средней (один минус, минус и плюс, один плюс — в зависимости от вашей оценки), большой (два плюса), максимальной (три плюса). Если в сумме плюсов больше, чем минусов, положение хорошее. Если плюсов и минусов

примерно поровну, — удовлетворительное. Если минусов больше, то положение плохое. Необходимо срочно заняться физкультурой.

## Программа повышения физической активности

**Дорога из дома на работу и обратно.** Если вы едете на работу городским транспортом, возьмите за правило выезжать на 15 минут раньше и сходить за две остановки до места назначения. Эти две остановки надо пройти пешком в быстром темпе. Чем быстрее вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов.

Немецкое Общество защиты труда рекомендует: «Каждый взрослый человек должен ежедневно пройти пешком в быстром темпе (можно в гору) не менее получаса. Для более продуктивной работы сердца, суставов, мышц это время можно увеличить, особенно в более молодом возрасте. Еще полезнее постепенно менять ходьбу на легкий бег».

**На работе.** Бойкотируйте лифт. Если вы будете подниматься и спускаться пешком, то тем самым активизируете систему кровоснабжения. Используйте часть обеденного перерыва для того, чтобы активно подвигаться. Во время работы (если она сидячая) чаще меняйте положение тела, время от времени вставайте, делайте наклоны, энергичные движения руками и ногами. Тому, кто по роду своей работы вынужден много стоять, рекомендуется периодически переносить основную нагрузку с одной ноги на другую, при всякой возможности — садиться, а еще лучше — лечь, поднять ноги повыше, даже разуться, помассировать ноги. В течение каждого часа работы надо несколько минут посвятить энергичным физическим упражнениям, нагружая в основном те мышцы, которые испытывают недогрузку.

**Выходные дни.** Американский специалист по радикулиту и тому подобным заболеваниям профессор Ханс Крауз говорит: «Лучшее, что можно сделать для своего здоровья, это начать регулярные беговые тренировки. Тот, кто начал бегать систематически, постепенно повышая нагрузку, в короткое время добьется отличного физического состояния и самочувствия». Итак, лучшее оздоровительное средство — бег. Для занятий следует обязательно использовать выходные дни (не пренебрегая, конечно, и буднями). Кроме того, очень полезны занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, гребля, велосипед, туризм, альпинизм, игры с мячом. Людям постарше можно начать оздоровительные тренировки с быстрой ходьбы и утренней гимнастики.



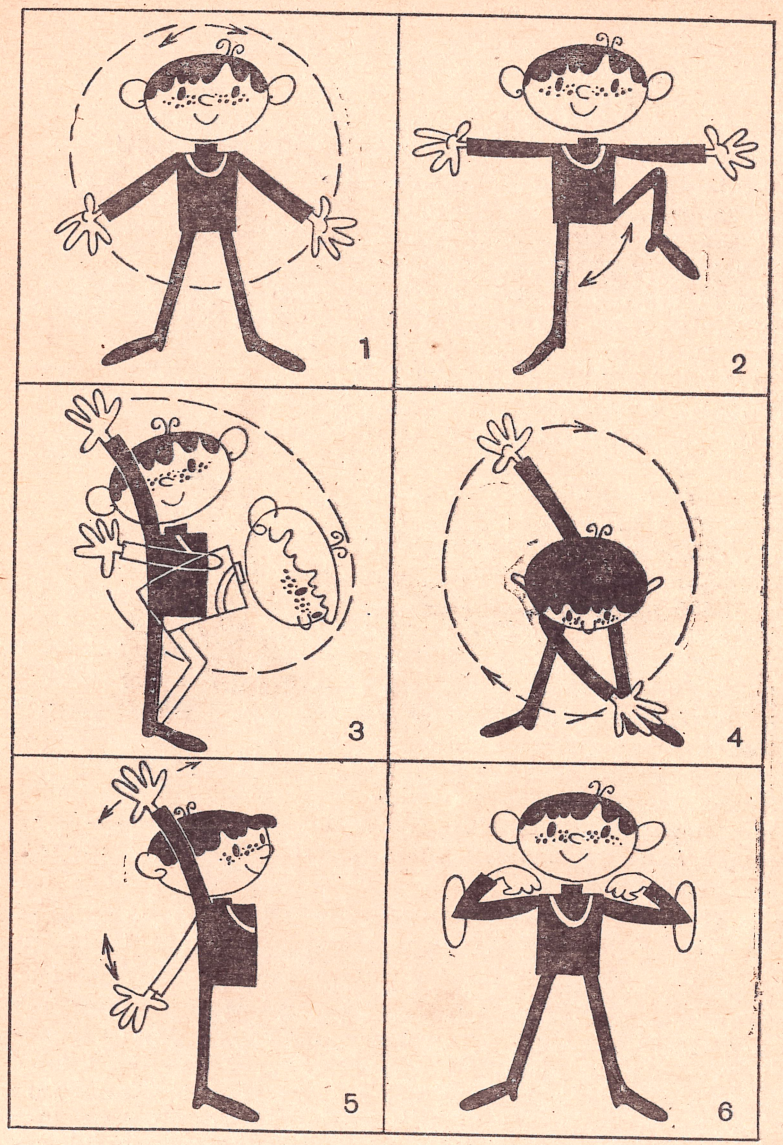
**Отпуск.** Планируя время и место проведения своего отпуска, примите во внимание и обстоятельства, связанные со спортивными занятиями: есть ли там удобное место для бега, можно ли там плавать, грести, кататься на велосипеде, играть в волейбол, теннис или бадминтон. Запаситесь необходимой для этих занятий экипировкой. Продумайте упражнения, которые вы будете делать при плохой погоде. Если ваш отпуск приходится на зиму и вы собираетесь кататься на лыжах, заранее начните отрабатывать специальные упражнения. Это поможет вам свести до минимума возможные травмы, а отпускные дни провести с максимальной пользой. Решительно настройтесь на то, чтобы во время отпуска ежедневно заниматься физическими упражнениями. За несколько недель до отъезда начните легкие тренировки, чтобы втянуться в занятия и во время отпуска добиться успехов.

**Будни.** Целенаправленное повышение физической активности проще всего начать с утренней зарядки. Минимальная ее продолжительность — 5 минут. Практически здоровые люди в возрасте 30 — 40 лет могут проводить зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 ударов в минуту. Для 50-летних частота пульса не должна превышать 140 ударов в минуту, а для 60-летних — 120.

Продолжительность утренней зарядки зависит от степени подготовленности человека, а также от времени, которым он располагает. Ясно, что чем длительнее зарядка, тем больше пользы она может принести.

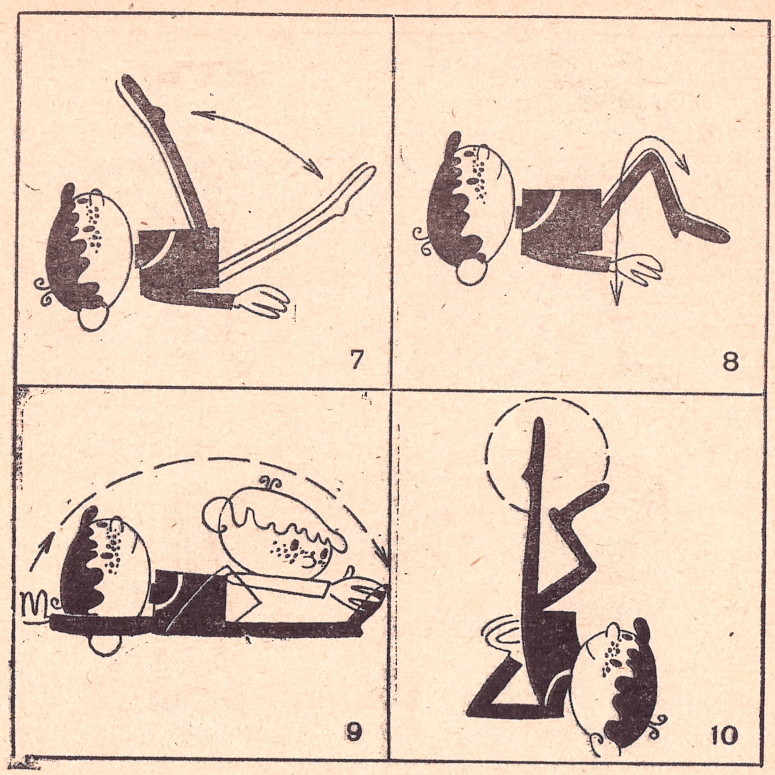
## Программа-минимум

Для людей с ослабленным здоровьем, плохо тренированных, а также для тех, кто совсем не располагает по утрам свободным временем, мы рекомендуем программу-минимум, которая состоит из десяти упражнений утренней зарядки и отнимет у вас всего лишь 5 минут. Каждое упражнение длится 30 секунд. Начинать надо в медленном темпе, на первых порах можно сократить количество повторений каждого упражнения. Но не пропускайте ни одного дня. Чем добросовестнее вы будете делать зарядку, тем больше удовольствия она доставит вам и тем лучше вы будете себя чувствовать в течение дня. Добросовестное и систематическое выполнение уп-




ражнений позволит извлечь из программы-минимум максимальную пользу. Особенно полезно делать зарядку с хорошим настроением. Поэтому рекомендуется выполнять упражнения под музыку.






**Первая минута.** Широко развести руки и поднять их над головой (вдох), свободно опустить руки (выдох). Повторить 10 раз (рис. 1).

Руки развести в стороны. Поднять ногу и коленом коснуться руки, вытянутой параллельно полу. То же выполнить другой ногой. Повторить 10 раз (рис. 2).

**Вторая минута.** Поднять руки вверх. Присесть, согнув поясницу и колени и бросив руки вниз. Повторить 10 раз (рис. 3).

Наклонить туловище вперед параллельно полу. Правой рукой коснуться пальцев левой ноги, левую руку поднять вверх за спиной. Желательно ноги в коленях не сгибать. Повторить 10 раз (рис. 4).

**Третья минута.** Поднять руки вверх, затем опустить их вниз и до отказа отвести назад. Повторить 10 раз (рис. 5).

Развести руки в стороны, затем пальцы прижать к плечам. Вращать локтями. Повторить по 10 раз вперед и назад (рис. 6).

**Четвертая минута.** Лечь на спину. Медленно поднять ноги вертикально, медленно опустить, но пола не касаться. Подержать ноги в этом положении 3 секунды. Повторить 5 раз (рис. 7).

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Оба колена наклонить до отказа вправо, потом влево. Повторить 10 раз (рис. 8).

**Пятая минута.** Лечь на спину, затем сесть и, наклоняя туловище вперед, коснуться пальцев ног. Повторить 10 раз (рис. 9).

Из того же положения поднять ноги над головой («березка»), опираясь локтями о пол. Кисти рук поддерживают поясницу. Вращение ногами как при езде на велосипеде. 20 вращений (рис. 10).

В заключение — бег на месте. Чем он длительнее, тем больше пользы для здоровья.

## Программа по выбору

В зависимости от состояния здоровья, степени тренированности и времени, которым вы располагаете, вам предлагается программа по выбору, состоящая из 56 упражнений. Отдельные упражнения этой программы могут дополнять или заменять упражнения из программы-минимум. Упражнения лучше выполнять в таком темпе и с такой степенью напряжения, чтобы почувствовать легкую усталость. Но перенапряжение опасно! Поэтому нагрузку увеличивайте очень постепенно. Желательно за одно занятие проделать хотя бы по одному упражнению из каждой группы.

**Упражнения для рук.** Правую руку поднять вверх. Затем опустить вниз и до отказа отвести назад, одновременно левую поднять вверх и отвести назад до отказа. Повторить 10 раз (рис. 1).

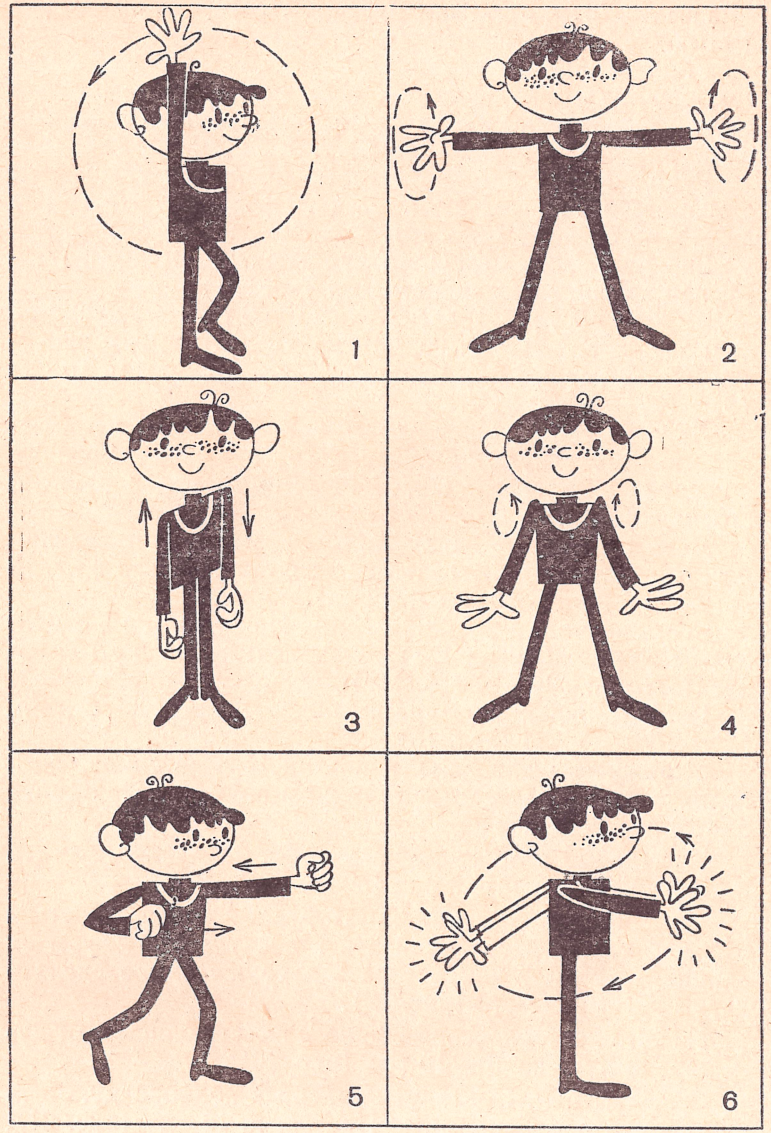
Вращение разведенными в стороны руками. По 5 вращений вперед и назад (рис. 2).

Руки внизу. Поднять левое плечо и опустить правое, потом наоборот. Повторить 10 раз (рис. 3).

При опущенных руках вращать плечами. Повторить 10 раз (рис. 4).

Бокс. Прямые удары левой и правой рукой. Повторить 10 раз (рис. 5).






Вытянутыми вперед руками хлопнуть перед грудью, затем за спиной. Повторить 10 раз (рис. 6).

Левую руку завести за голову, правую — вниз за спину. Потом наоборот. Повторить 10 раз (рис. 7).

Лечь на пол, отжаться руками. Повторить 5 — 10 раз (рис. 8).

**Упражнения для талии.** Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз за спину. Наклонять корпус влево и вправо, поочередно меняя положение рук. Не отклоняться ни вперед, ни назад (рис. 9).

Руки поднять вверх. Круговые движения туловищем с возможно большей амплитудой. Повторить 5 — 10 раз в каждую сторону (рис. 10).

Верхняя часть туловища неподвижна. Вращение тазом. 10 кругов в каждую сторону (рис. 11).

«Рубка дров». Поднять руки вверх, прогнувшись назад; затем, наклоняясь, резко опустить их вниз и пронести между ногами как можно дальше. Повторить 10 раз (рис. 12).

Лечь на спину. Поднять вверх ноги (прямые в коленях, носки оттянуты) и описать ими круги как можно с большей амплитудой. Повторить 5 — 10 раз в каждую сторону (рис. 13).

Лечь на спину. Вытянуть одну руку в направлении ног. Попеременно доставать до этой руки правой и левой ногой. Повторить 10 раз (рис. 14).

Сесть на пол, руки на затылок. Наклониться в сторону (не сгибаясь вперед), стараясь локтями коснуться пола. Повторить 10 раз (рис. 15).

Из того же положения наклоны вперед до отказа. Повторить 10 раз (рис. 16).

**Упражнения для мышц живота.** Лечь на спину, ноги поднять вверх, развести в стороны и опустить. Повторить 5 — 10 раз (рис. 17).

Из того же положения ноги очень медленно опустить и поднять. Повторить 5 раз (рис. 18).

Сесть на пол. Ноги вытянуть руками сзади опереться о пол. Каждой ногой написать в воздухе все цифры от единицы до восьми. Постараться то же самое сделать двумя ногами вместе (рис. 19).

Из того же положения обе ноги вместе описывают дугу вправо и влево. 5 — 10 раз (рис. 20).

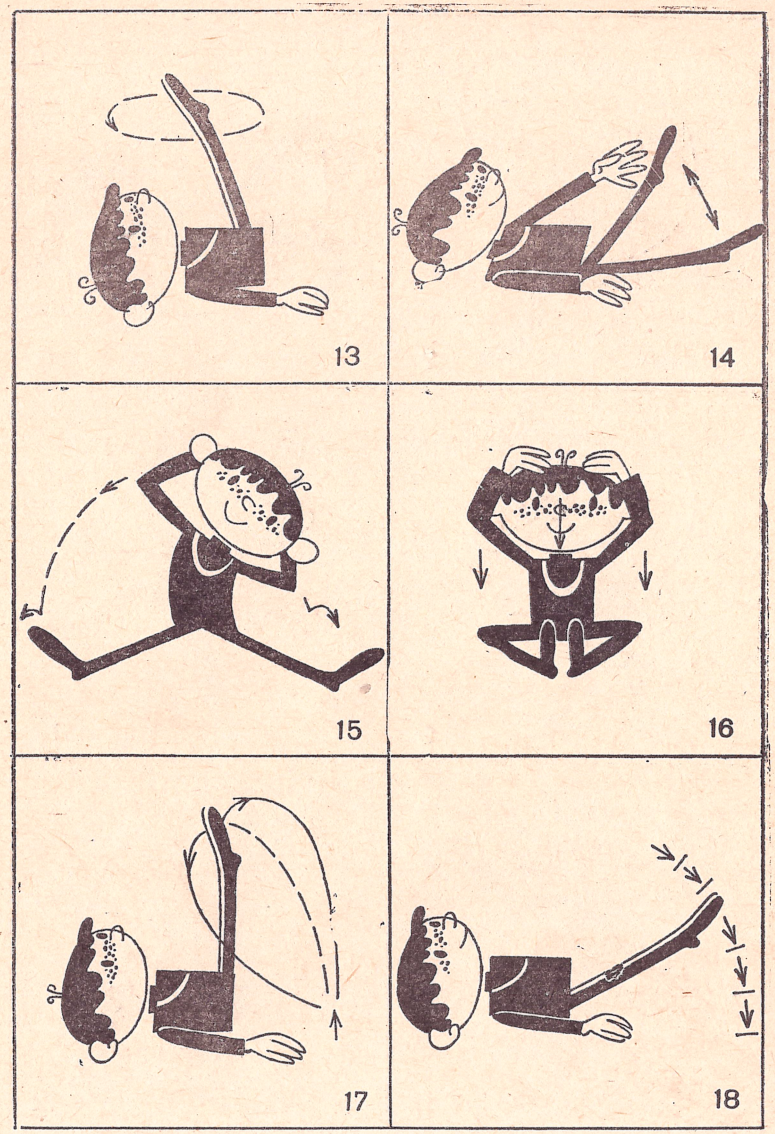
Сесть на пол. Подтянуть колени к подбородку. Лечь на спину. Ноги выпрямить. Повторить 10 раз (рис. 21).

Лечь на спину. Ноги согнуть в коленях. Слегка приподнимаясь, левой рукой достать правое колено, правой рукой — левое колено. Повторить 10 раз (рис. 22).

Сесть на пол. Развернуться вправо и постараться обеими руками коснуться пола за спиной. Затем повторить

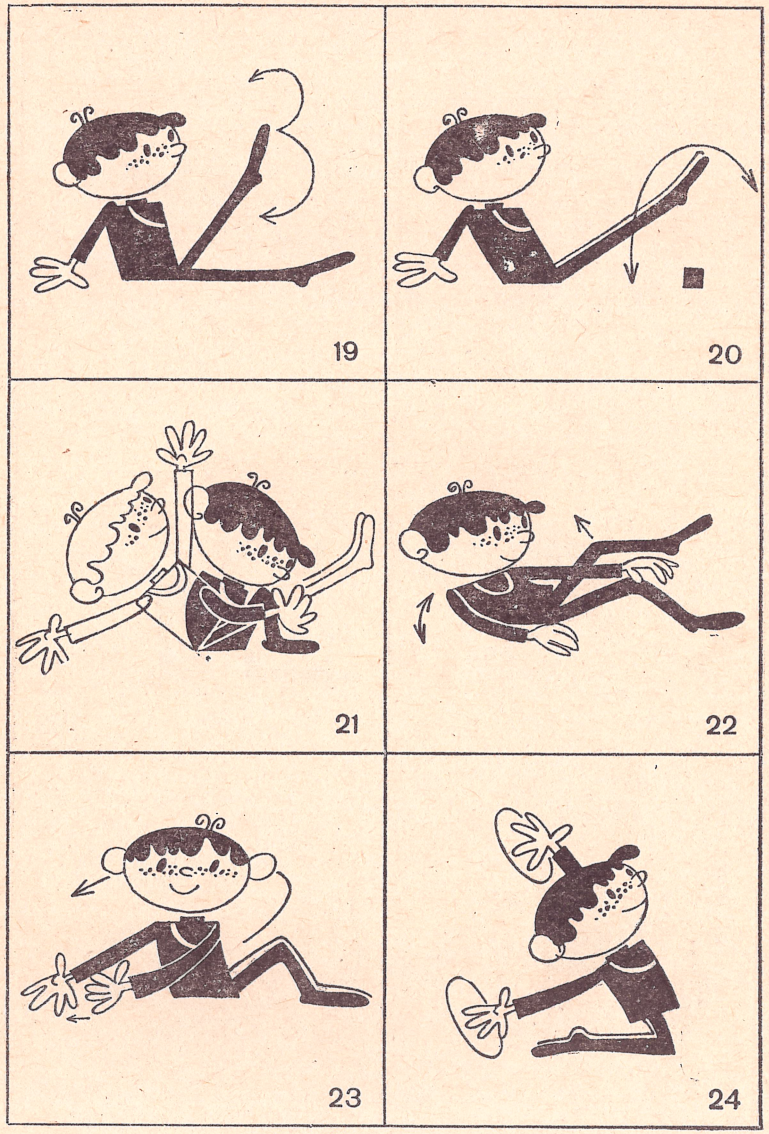
упражнение в левую сторону. Повторить 10 раз (рис. 23).

Встать на колени. Поднять руки над головой и отвести их назад до предела. Кистями рук описывать круги. Повторить 10 раз (рис. 24).



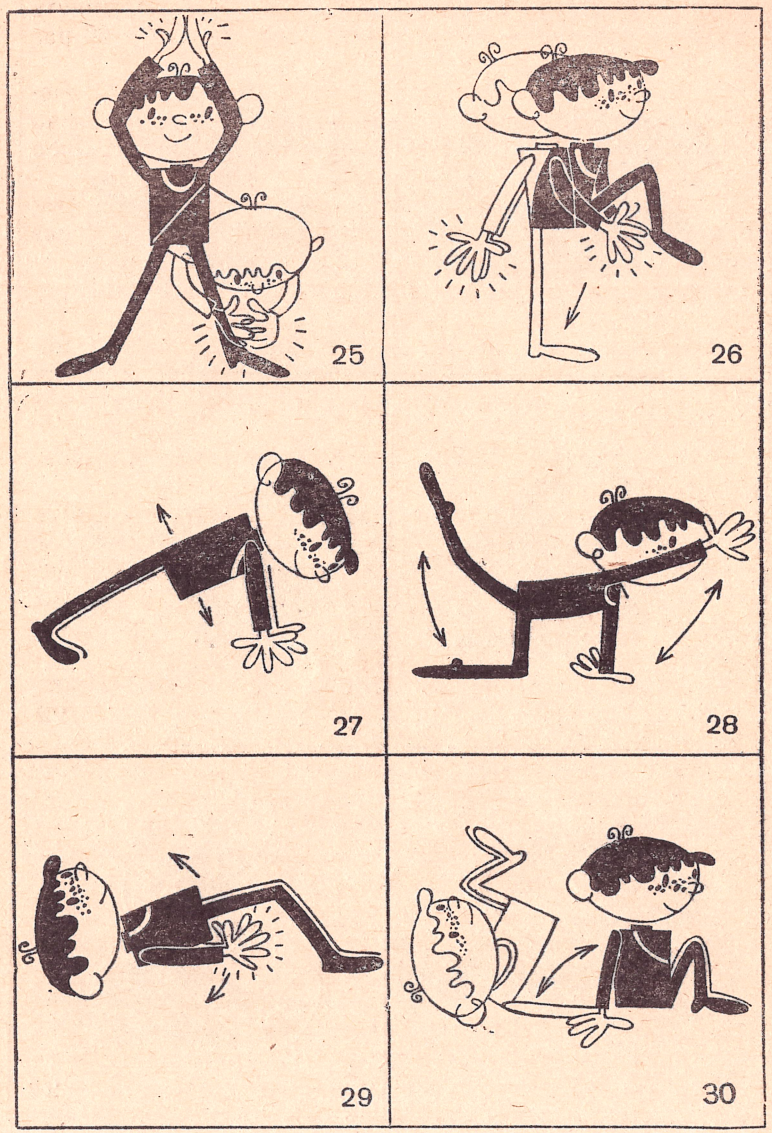

**Упражнения для спины.** Ноги поставить шире плеч. Наклоняясь, попеременно хлопать в ладоши то за правым, то за левым коленом. Ноги стараться не сгибать. Выпрямляясь, каждый раз делать хлопок над головой. Повторить 10 раз (рис. 25).






Попеременно поднимая левую и правую ногу, хлопать в ладоши под коленом и за спиной. Повторить 10 раз (рис. 26).

Опереться прямыми руками о пол. Прогнуть поясницу и приподнять ее вверх. Повторить 10 раз (рис. 27).




Опереться о пол прямыми руками и коленями. Поднять правую руку и выпрямленную левую ногу. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 10 раз (рис. 28).



Лечь на спину. Высоко приподнять таз. Хлопнуть в ладоши под тазом. Опуститься. Повторить 10—20 раз (рис. 29).

Сесть на пол. Ноги согнуть в коленях, ладонями опереться о пол. Не меняя положения рук, перекатиться на спину, подняв согнутые в коленях ноги. Повторить 5 раз (рис. 30).

Лечь на живот. Приподнять плечи и делать руками движения, как при плавании брассом. Повторить 10 раз (рис. 31).

Встать на колени. Низко нагнуться, затем выпрямиться, подняв руки. Повторить 5—10 раз (рис. 32).

**Упражнения для бедер.** Встать, ноги на ширине плеч. Бедра поочередно поворачивать так, чтобы стопа до отказа разворачивалась то вправо, то влево. Повторить 10 раз (рис. 33).

Высоко поднять прямую ногу. Хлопок под коленом. Повторить 10 раз (рис. 34).

Сесть на пол. Прямые руки за спиной опираются о пол, ноги вытянуты. Левой ногой описать высокую дугу и опустить на пол как можно дальше за правую ногу. По той же дуге возвратить левую ногу на место. Затем дугу описать правой ногой. Повторить 10 раз (рис. 35).

Сесть на пол и широко развести ноги. Резко наклониться то к правой, то к левой ноге, пытаясь коснуться руками пола за ногой. Повторить 10 раз (рис. 36).

Встать на небольшое возвышение. Свободные широкие взмахи ногой вперед и назад. Повторить 10 раз (рис. 37).

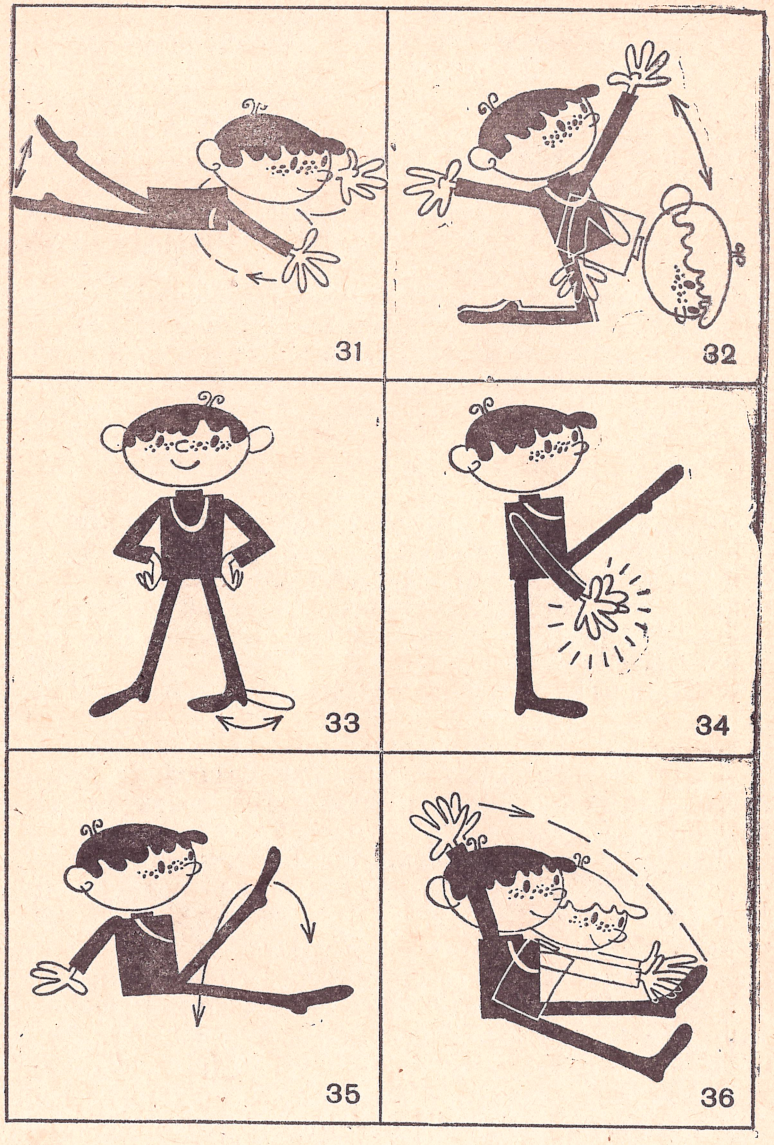
Лечь на спину, приподнять таз. Вращение таза вправо и влево. Повторить 10 раз в каждую сторону (рис. 38).

Встать на колени. Наклониться назад-влево и назад-вправо. Повторить по 5 раз в каждую сторону (рис. 39).

Сесть на корточки (руки касаются пола между коленями). Поднять таз до полного выпрямления ног. Руки от пола не отрывать. Повторить 10 раз (рис. 40).

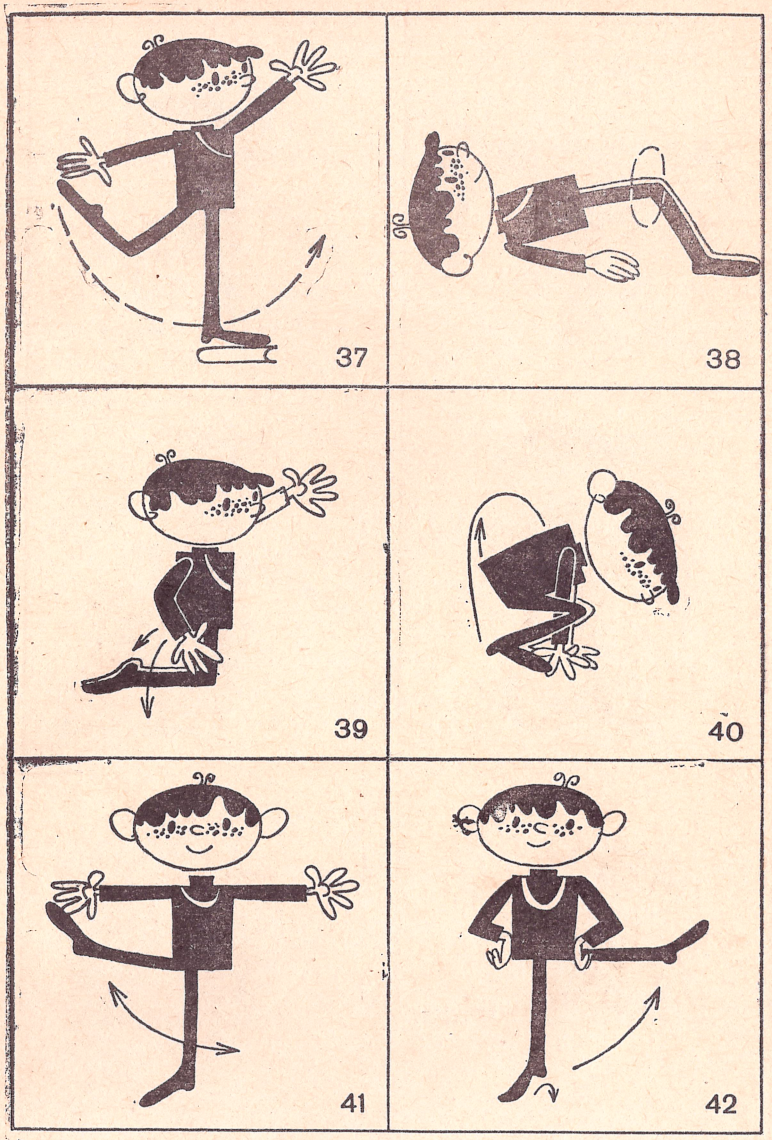
**Упражнения для ног.** Из положения стоя (руки широко разведены в стороны) широким взмахом постараться левой ногой коснуться правой руки. Затем правой ногой левой руки. Повторить 10 раз (рис. 41).

Из положения стоя на носках поднять прямую правую ногу в сторону как можно выше. Затем левую ногу. Повторить 10 раз (рис. 42).



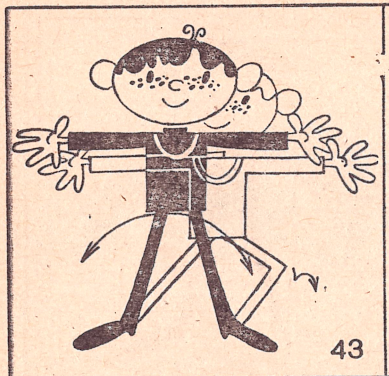

Ноги на ширине плеч. Прямой корпус отклонять поочередно влево и вправо, сгибая колено. Повторить 10 раз (рис. 43).

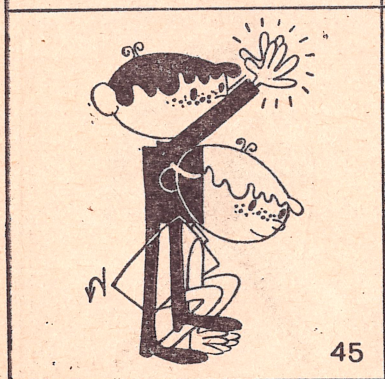


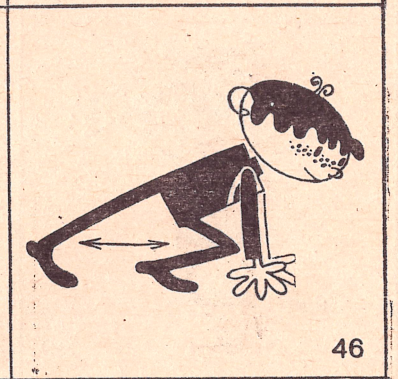


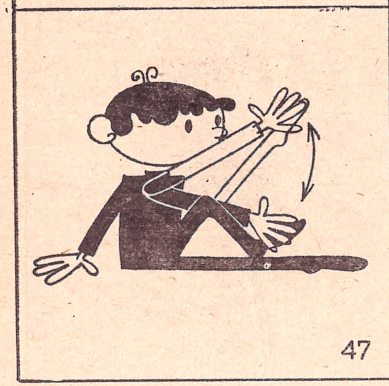

Широкий шаг вперед, коленом стараться коснуться пола. Повторить 10 раз (рис. 44).

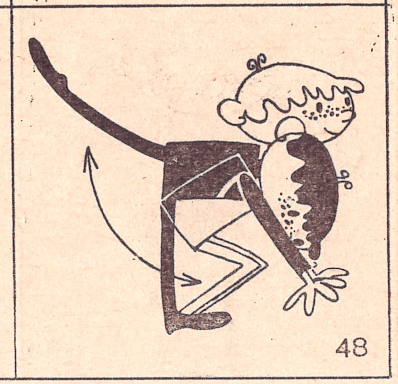
Встать на носки и присесть. Повторить 10 раз (рис. 45).





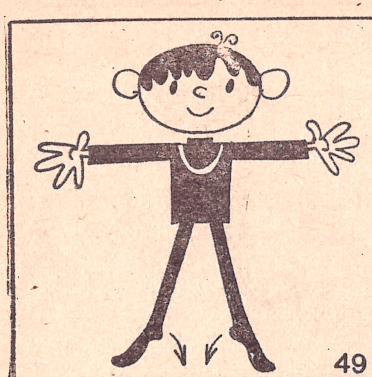



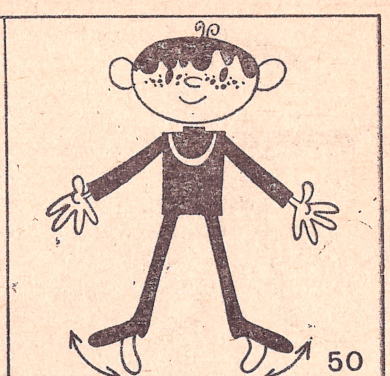



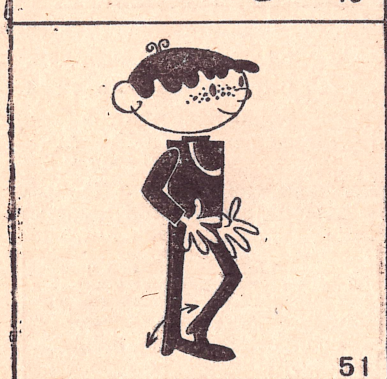

Прыжки со сменой ног, опираясь руками о пол. Повторить 10 раз (рис. 46).

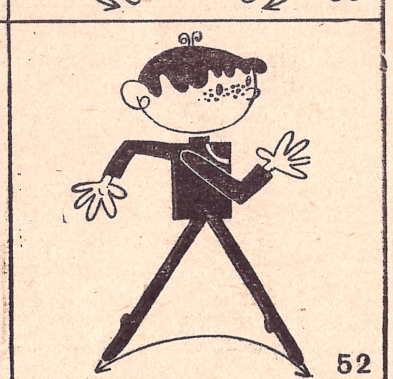
Сесть на пол. Взяться левой рукой за правую пятку, попытаться высоко поднять ногу, не отпуская руки. Повторить 10 раз (рис. 47).

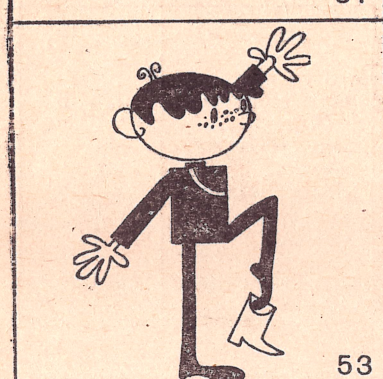


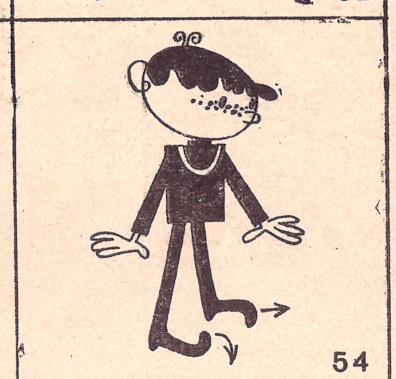



Стоя на четвереньках, поднимать до отказа поочередно прямые левую и правую ноги. Повторить 5 раз каждой ногой (рис. 48).

**Упражнения для стоп.** Встать на носки, опуститься на полную ступню. Повторить 10 раз (рис. 49).

Стоя на внешнем крае стопы, сжать и расслабить пальцы ног. Повторить 10 раз (рис. 50).

Сделать пружинистый подъем на носке левой ноги, затем правой ноги. Повторить 10 раз (рис. 51).

Сделать пружинистый подскок на носках. Повторить 10 раз (рис. 52).

Пальцами ноги поднять с пола какой-нибудь предмет (чулок, бумажку). Повторить 10 раз каждой ногой (рис. 53).

Поднять пальцы одной ноги и опустить другой. Каждой ногой повторить по 5 раз (рис. 54).

Лечь на спину. Поднять прямые ноги, оттянуть носки, взять на себя. Повторить 5—10 раз (рис. 55).

Лечь на спину, приподняться, опереться локтями о пол. Правую ногу вытянуть вперед, носок оттянуть. Левую ногу согнуть в колене, носок до отказа на себя (рис. 56).

Таблица 6

**Эффективность некоторых тренировочных средств (по данным Института биомеханики Немецкой высшей спортивной школы)**

| Тренировочное средство | Влияние на сердечно-сосудистую систему | Другой тренировочный эффект | Длительность выполнения в течение дня (мин.) |
|---|---|---|---|
| Бег на месте | Хорошее | Незначительный | 5—10 |
| Прыжки через скакалку | Хорошее | Незначительный | 5—10 |
| Плавание | Хорошее | Многосторонний | 10—15 |
| Утренняя зарядка | Относительное | Многосторонний | 10—15 |
| Танцы | Хорошее | Многосторонний | 10 |
| Гимнастика на снарядах | Нет | Развивает ловкость, подвижность, силу | до 30 |
| Гантельная гимнастика | Нет | Развивает силу | 10 |
| Эспандер | Нет | Развивает силу | 10—20 |

## Контроль физической активности

Каждый человек должен сам контролировать свою физическую активность. Помочь такому самоконтролю могут некоторые данные, которые приводятся в помещенной ниже таблице (табл. 7).



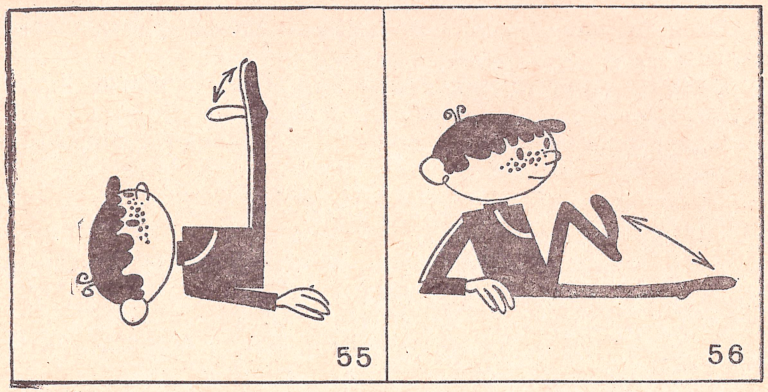



Таблица 7

**Эффективность обычных спортивных занятий**

| Вид занятий | Длительность выполнения (мин.) | Эффективность в очках |
|---|---|---|
| Прогулка на велосипеде | 15 | 1 |
| Работа в саду или на огороде | 60 | 1 |
| Быстрая ходьба | 30 | 1 |
| Упражнения типа зарядки | 15 | 1 |
| Легкий бег | 10 | 1 |
| Волейбол | 30 | 1 |
| Гребля | 15 | 1 |
| Плавание | 15 | 1 |
| Лыжи | 30 | 1 |
| Танцы | 45 | 1 |
| Теннис | 30 | 1 |
| Настольный теннис | 45 | 1 |

Минимальная норма физической активности на одну неделю может быть оценена 10 очками. Старайтесь постепенно увеличивать нагрузку. И перед началом каждой недели планируйте определенную сумму очков, которая бы превышала уже достигнутый вами результат.

## Моя личная программа

Когда в 1963 году я начал работать на телевидении, из-за болей в пояснице я почти не мог сидеть.

После недолгой поездки в машине я не мог разогнуться. Причиной был радикулит. Боли преследовали меня днем и ночью. Я не мог заниматься спортом,

с трудом ходил. Лыжи мои годами пылились в кладовке. Все свободное время я проводил лежа на тахте.

Спасла меня гимнастика, в том числе упражнения, предложенные здесь вниманию читателей. Я выполнял их ежедневно, несмотря ни на что. Улучшение пришло не сразу.

Зато сейчас я сам хозяин своего тела. Я снова хожу на лыжах, играю в теннис, катаюсь на велосипеде, плаваю. И продолжаю регулярно делать утреннюю зарядку. Упражнения время от времени меняю. Прежде чем приступить к зарядке, ставлю на проигрыватель долгоиграющую пластинку со специально подобранной ритмичной музыкой. Это не только поднимает настроение, но и помогает выполнять упражнения в хорошем темпе.

## Программа борьбы с курением

Федеральное министерство здравоохранения подсчитало: «В ФРГ число преждевременно умирающих курильщиков ежегодно достигает 50 тысяч человек».

Съезд немецких врачей провозгласил: «Не может быть сомнения в том, что прежде всего курение повинно в большинстве случаев возникновения злокачественных новообразований в дыхательных путях, заболеваний сердца и сосудов. Эти заболевания ведут к инвалидности и преждевременной смерти».

Самой грозной расплатой за курение считается рак легких. 90 процентов всех установленных случаев рака легких приходится на долю курильщиков. Для людей, выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 10—15 раз по сравнению с теми, кто не курит совсем. Но опасность не ограничивается только этой болезнью. К примеру, рак почек появляется у курильщиков в 5 раз чаще, чем у некурящих.

Курение вызывает обызвествование сосудов, оказывает негативное воздействие на артериальное давление, работу сердца, потребление кислорода. Таким образом, курение становится одним из серьезнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда. Только в ФРГ никотин ежегодно является непосредственной причиной 20 тысяч ампутаций ног, вызванных длительным курением. По самым осторожным подсчетам, из-за курения ежегодно случается не менее миллиона заболеваний с потерей трудоспособности.



Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает нашу жизнь по меньшей мере на один вдох.

Профессор Коллер утверждает: «Заядлый курильщик перечеркивает для себя прогресс медицины последних шести десятилетий».

Особенно опасно курение в раннем возрасте, а также курение с глубокими затяжками.

Медицинский комитет «Курение и здоровье» считает, что заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8,3 года. Стоит ли сигарета таких жертв?

Задумайтесь над этими фактами! Соразмерьте ценность, которую представляет для вас, с одной стороны, курение, а с другой — годы здоровой и полноценной жизни! Подумайте, какое решение вы примете:

1) курить я больше не буду никогда! Прекращаю немедленно!

2) курить я брошу, но сразу сделать мне это трудно. Я буду отвыкать постепенно;

3) я буду отвыкать от курения, но преодолеть эту привычку мне трудно; я сделаю это в компании с кем-либо из близких мне людей или прибегну к помощи врача;

4) бросить курить мне очень трудно — пока что я буду курить как можно меньше;

5) курить я буду и дальше, несмотря на то, что ставлю под серьезнейший удар свое здоровье и полноценную жизнь.

Для успешной борьбы с курением или хотя бы с уменьшением вредного влияния курения на здоровье следует определить «свое место» в многомиллионной армии курильщиков. Для этого надо ответить на перечисленные ниже вопросы:

1. Вы курите сигареты? Папиросы? Сигары? Трубку?
2. Сколько сигарет (папирос) вы выкуриваете в течение дня?
3. Затягиваетесь ли вы?
4. Курите ли вы до завтрака (натощак)?
5. Курите ли вы сразу после еды?
6. Курите ли вы во время еды?
7. Нужна ли вам сигарета во время беседы?
8. Курите ли вы, когда остаетесь наедине с собой?
9. Нужна ли вам сигарета при сильном волнении?
10. Нужна ли вам сигарета при решении сложных проблем?

11. Нужна ли вам сигарета для ощущения полного комфорта?

### Таблица риска

Эпидемиологические обследования примерно одного миллиона американцев, проведенные Национальным институтом рака США, выявили статистику сокращения жизни курильщиков. Приводимая ниже таблица (табл. 8)

Таблица 8

**Сокращение жизни курильщика в зависимости от количества ежедневно выкуриваемых сигарет и от возраста**

| Возраст (лет) | Сокращение жизни при ежедневном курении | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1—9 сигарет | 10—19 сигарет | 20—39 сигарет | свыше 40 сигарет |
| 25 | —4,6 | —5,5 | —6,2 | —8,3 |
| 30 | —4,6 | —5,5 | —6,1 | —8,1 |
| 35 | —4,5 | —5,4 | —6,0 | —7,9 |
| 40 | —4,3 | —5,2 | —5,8 | —7,6 |
| 45 | —4,1 | —5,0 | —5,6 | —7,0 |
| 50 | —3,8 | —4,6 | —5,1 | —6,3 |
| 55 | —3,5 | —4,0 | —4,4 | —5,4 |
| 60 | —3,1 | —3,5 | —3,9 | —4,4 |
| 65 | —2,8 | —2,9 | —3,1 | —3,4 |

показывает, на сколько лет сокращается жизнь курильщиков в зависимости от возраста и количества ежедневно выкуриваемых сигарет. Надо сказать, что на продолжительность жизни курильщиков оказывает влияние и ряд других факторов (возраст начала курения, способ курения, образ жизни, отношение к спорту и т. п.).

По мнению профессора Хейдена, те, кто курит трубку, наносят себе точно такой же ущерб, что и курильщики сигарет. С другой стороны, специалисты считают, что у бывших курильщиков уже спустя 10 лет после того, как они расстались с сигаретами, угроза подвергнуться инфаркту снижается до уровня тех людей, кто никогда не курил.

### Программа для тех, кто решил бросить курить сразу

Бросить курить сразу — лучшее решение. Вы уничтожаете все запасы сигарет и решительно заявляете, что никогда больше курить не будете.



Впрочем, вы можете поступить и несколько менее решительно: использовать для прощания с сигаретой благоприятную психологическую ситуацию: начало отпуска, выходные дни или, допустим, болезнь.

Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения, есть несколько нехитрых приемов: держать во рту пустую трубку, использовать жевательную резинку, сосать леденцы. Следует сознательно управлять своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы легче переносить разлуку с сигаретой: активизировать спортивные занятия, чаще ходить в кино или театр. Специалисты рекомендуют «сжигать корабли», лишив себя возможности вновь начать курить. Например, оповестите знакомых о вашем решении никогда, ни при каких условиях не возобновлять курения. Можете даже заключить пари!

Немало людей, которые в силу различных причин, в частности из-за особенностей своего характера, не могут самостоятельно бросить курить или сделать это решительно и бесповоротно. Таким людям надо обратиться к специалистам, которые лечат курильщиков гипнотическими и иными средствами. Хороших результатов можно добиться и используя для отвыкания от сигарет тактику «малых шагов».

### Программа «малых шагов»

В свое время была проведена большая серия экспериментов, в ходе которых изыскивались самые различные формы терапии курильщиков, вырабатывались наиболее эффективные способы борьбы с курением. Мюнхенский институт психиатрии имени Макса Планка обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящей из 37 пунктов. Строгое следование этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и, что особенно важно, делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствия от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина всего один шаг.

Покупайте сигареты в маленьких пачках и всегда лишь по одной пачке.

Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте.

Пользуйтесь только сигаретами с фильтром.

Постоянно меняйте сорт сигарет.

Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы встать и даже пойти за сигаретами в другую комнату.

Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь.

Если у вас кончились сигареты, не просите их ни у кого.

А вот спички просите у знакомых всякий раз, когда хотите курить. Для этого свои спички оставляйте дома.

Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу.

После этого чистую пепельницу убирайте подальше.

После каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы.

Каждый раз прежде, чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

Выкуривайте каждую сигарету не больше чем до половины.

Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь спичку вновь.

Затягивайтесь не чаще, чем через раз: один раз — просто подержите дым во рту, один раз — затянитесь.

Первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.

Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела. Курить после еды совсем не обязательно.

Дома курите на кухне, в коридоре или каком-нибудь другом не очень удобном месте.

Не курите во время ходьбы или даже стоя.

Не курите в постели.

Не курите, когда хочется есть.

Не курите за рулем.

Не курите за обеденным столом.

Не курите, работая за письменным столом.

Не курите на совещаниях.

Вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня.

Старайтесь не курить, когда вы кого-нибудь ждете.

Старайтесь не курить во время беседы.

Старайтесь не курить, когда курят в вашем присутствии.

Старайтесь не курить в праздничные вечера.

Подумайте, прежде чем закурить сигарету. Взгляните на часы: пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить.



Спустя некоторое время приучите себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить.

Позднее — через 10 минут.

Ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час.

Когда курите, не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром телепередач и т. п.

Постарайтесь курить не затягиваясь.

Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

## Программа постепенного отвыкания

Тот, кто считает, что по тем или иным причинам не может немедленно приступить к программе отказа от курения, должен по крайней мере курить с наименьшим ущербом для здоровья.

**Первый совет** этим людям: не затягиваться. При глубоком затягивании до 95 процентов никотина поступает в кровь, при умеренном затягивании — до 70 процентов, а при курении без затяжек — не более 5—10 процентов.

**Второй совет:** выкуривать сигарету не более чем на две трети. Специалисты отмечают, что первые затяжки менее вредны, так как никотин и другие опасные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре; в последующих затяжках вредные химические субстанции проникают в дыхательные органы, раздражают их, образуют слизь, которая вместе с продуктами возгонки табака травмирует бронхи и легкие; особенно большое количество продуктов возгонки попадает в легкие при курении последней трети сигареты, так как в этом случае лишь фильтр препятствует их проникновению в дыхательные пути.

**Третий совет:** старайтесь выбирать сигареты с низким содержанием никотина и других вредных веществ.

**Четвертый совет:** меньше держите сигарету во рту.

**Пятый совет:** курите меньше! Казалось бы, этот совет носит слишком общий характер. Но его стоит конкретизировать: а) установите максимальное количество выкуриваемых сигарет, которое вы не должны ни в коем случае превзойти в течение дня; б) не курите натощак; в) не курите на ходу.

Особенно опасно воздействие никотина на пластичный, легко реагирующий на внешние воздействия моло-

дой организм. Профессор Хэммонд подсчитал, что тот, кто начал курить до 15-летнего возраста, сокращает свою жизнь на 8,2 года; начало курения в 15—19 лет сокращает жизнь на 6,5 года; в 20—24 года — на 4,8 года; в 25—34 года — на 3,7 года.

### Моя личная программа

Прежде я курил очень много — не менее 20—30 сигарет в день, к тому же глубоко затягивался. Так продолжалось до 17 декабря 1960 года. В этот день я получил письмо от профессора Рейнделля из Фрайбургской университетской клиники, куда я обращался для обследования по поводу болей в области грудины. В письме характеризовалось состояние моего здоровья, а в конце была написана фраза, которая повергла меня в ужас: «Если вы немедленно не бросите курить, вы должны свыкнуться с мыслью о скорой смерти».

Мне не забыть пережитого в тот день потрясения. Эта фраза звучала как смертный приговор. Если бы те же самые слова я просто услышал от профессора, то они меня, конечно, так бы не потрясли. Но, написанные в адресованном мне письме, они вызвали самый настоящий шок.

Первой и привычной моей реакцией на этот шок было судорожное движение к пачке с сигаретами. Но на полпути рука дрогнула... Нет, с этой минуты ни одной сигареты! Ни одной!

Разумеется, это было нелегко. Целыми днями мои мысли снова и снова возвращались к курению. В первые дни мне очень помогла старая трубка, которую я держал во рту, когда особенно хотелось курить. Постепенно отпала и эта потребность.

В течение многих лет после этого я не прикасался к сигаретам. Лишь сейчас, причем крайне редко, я могу взять сигарету и, не затягиваясь, пару раз выпустить дым. Думаю, что на такое можно решиться лишь после нескольких лет полного воздержания.

Прежде мне казалось, что без сигареты я не могу ни думать, ни работать, ни беседовать. Давным-давно я понял, что это вздор, который вбили себе в голову миллионы людей, страдающих оттого, что раз и навсегда не приняли решения отказаться от сигарет. Порой я задумываюсь о том, что было бы, не прими я своевременно такого решения...



## Антиалкогольная программа

Не менее 600 тысяч граждан ФРГ нуждаются в лечении от алкоголизма. По некоторым данным, эта цифра превышает один миллион человек. Тенденция продолжает нарастать главным образом за счет того, что, во-первых, широкое распространение получил алкоголизм среди молодежи — от 60 до 80 тысяч юношей и девушек нуждаются в специальном лечении; во-вторых, в настоящее время алкоголизму подвержены 100 тысяч представительниц слабого пола (иначе говоря, каждый десятый алкоголик в ФРГ — женщина); в-третьих, многие граждане прибегают к комплексному воздействию алкоголя и других наркотических средств (политоксикомания).

Не следует забывать также, что ежегодно примерно 4 тысячи смертных случаев на дорогах следует отнести на счет водителей, в крови которых был обнаружен алкоголь. В 1973 году, например, произошло 42 800 дорожно-транспортных происшествий, вызванных алкоголизмом, при которых пострадало 60 тысяч человек.

Злоупотребление алкоголем ведет к тяжелым травмам, серьезным заболеваниям. На первом месте надо назвать болезни печени, 75 процентов алкоголиков страдают от жировой дистрофии печени. 10 процентов — от уплотнения (цирроза) печени. Эксперты подсчитали, что алкогольный цирроз наступает вследствие ежедневного приема 80—180 граммов чистого алкоголя примерно в течение 25 лет.

Алкоголь травмирует слизистую оболочку желудка и поджелудочную железу, оказывает резко негативное воздействие на сердце и кровеносные сосуды, на нервную систему и психику. На 75-м съезде немецких врачей было сказано: «Согласно статистике, примерно треть всех уголовных преступлений совершается под влиянием алкоголя. Самоубийства среди алкоголиков случаются в 50 раз чаще, чем среди других людей».

Исследования показали, что у женщин-алкоголиков продолжительность жизни в среднем на 10 процентов, а у мужчин на 15 процентов меньше, чем у непьющих. Наше сердце болезненно реагирует уже на 50 граммов чистого алкоголя. Дозы, которые вызывают постоянную потребность в выпивке, очень индивидуальны. Порой они бывают ничтожно малыми. Видимо, тот, кто более или менее регулярно принимает свыше 40 граммов чи-

стого алкоголя, должен сознавать, что находится на опасной грани.

Пять процентов граждан ФРГ ежедневно выпивают не менее 2 литров пива, 1 литра вина или 300 граммов крепких напитков.

Доктор медицины Херберт Рименшнайдер приводит следующий список физических и психических нарушений, свойственных хроническим алкоголикам.

Жировая дистрофия печени, цирроз печени.

Заболевания поджелудочной железы.

Воспаление слизистой желудка и язва желудка.

Нарушения в вегетативной нервной системе.

Полиневроз.

Нарушения сна.

Нарушения речи.

Рассеяние внимания и ослабление памяти.

Нарушение душевного равновесия, повышенная раздражительность, душевная депрессия.

Эгоцентризм.

Ослабление контактов с окружающими.

Ослабление и утрата моральных устоев, деградация этических представлений.

Ослабление воли, потеря самоуважения, утрата чувства ответственности за свои поступки.

## Что такое алкоголизм?

Считается, что алкоголизм — один из пороков, наиболее ревностно таимых человеком. Во всяком случае, мало кто из регулярно пьющих людей даже самому себе признается в том, что он алкоголик.

По мнению специалистов клиники для алкоголиков при Главном массачусетском госпитале, следует обратить особое внимание на тех, кто:

был пьян не менее четырех раз в году;

пьяным ходит на работу;

должен пить, чтобы быть в состоянии работать;

садится за руль после выпивки;

получает травму в состоянии опьянения;

выпив, делает то, что он никогда не сделал бы, будучи трезвым.

Тот, кто подходит хотя бы под один из шести названных пунктов, находится на самом пороге алкоголизма. Тот, кто подпадает под два пункта,— начинающий алкоголик. Тот, кто подпадает под три пункта или более,— алкоголик, остро нуждающийся в лечении.



По определению, выработанному Всемирной организацией здравоохранения, алкоголизмом называется потребление спиртных напитков, которое в любой форме наносит ущерб обществу или отдельным его членам.

## Схема Еллинека

Предлагаем вниманию читателей так называемую схему Еллинека, в которой показывается развитие заболевания алкоголизмом.

А. Начальная фаза.

Опьянение с выпадением памяти, «затмения».

Тайные выпивки. Поиски возможности выпить тайком от окружающих.

Постоянные мысли о выпивке. Все чаще кажется, что выпито недостаточно. Стремление выпить «впрок».

Жадность к алкоголю.

Сознание своей вины. Стремление избегать разговоров окружающих о его тяге к спиртному.

Учащающиеся случаи выпадения памяти при опьянении.

В. Критическая фаза.

Утрата контроля над собой после первого глотка.

Стремление найти оправдание своей тяге к спиртному.

Сопротивление всяким попыткам приостановить пьянство.

Высокомерие, агрессивное поведение, стремление обвинить окружающих в своих бедах.

Длительное чувство вины. Случайные выпивки.

Периоды полного воздержания, прерываемые рецидивами пьянства.

Беспорядочное пьянство.

Потеря друзей.

Уход с постоянной работы, случайные заработки.

Утрата интереса ко всему, что не имеет отношения к выпивке.

Плохое настроение.

Плохой аппетит.

Вытрезвитель, больница. Пребывание там вызывает раздражение и стремление объяснить это случайностью, несправедливостью, происками недругов.

Утрата половой потенции.

Возрастающая страсть к алкоголю.

Постоянные выпивки.

С. Хроническая фаза.

Длительное, постоянное, ежедневное похмелье.

Распад личности.

Постоянное помутнение памяти.

Сбивчивость мыслей.

Потребление алкогольных продуктов, предназначенных для технических целей.

Утрата организмом адаптационных способностей по отношению к алкоголю.

Безосновательные страхи, дрожание рук, психомоторная заторможенность.

Алкогольная одержимость.

Сердечные приступы. Алкогольный бред, «белая горячка».

Алкогольный психоз.

## Пути к успеху

Люди привыкли оценивать алкоголизм мерками, взятыми из сферы морали. Однако факты свидетельствуют о том — таково мнение специалистов,— что алкоголизм следует рассматривать как требующее лечения патологическое явление.

Доктор Лотар Шмидт, выступая на Немецком конгрессе по проблемам усовершенствования врачей, утверждал: «Мы должны учить больных алкоголизмом избегать потребления алкоголя в любых дозах и в любой форме. Практика показывает, что такие больные быстро теряют способность контролировать и сдерживать себя. Так как даже самые минимальные алкогольные дозы ведут к рецидивам заболевания, следует приучать пациентов вообще жить без алкоголя. Попытки лечить алкоголиков, постепенно снижая дозы спиртного, были обречены на неудачу. Столь же безуспешными оказались попытки вытеснить водку пивом или вином. Этим больным категорически противопоказаны даже лекарства, изготовленные на спиртовой основе».

Каждый человек, чрезмерно склонный к потреблению спиртных напитков, должен с полной объективностью и самокритичностью спросить себя, может ли он сам, без постороннего вмешательства избавиться от пагубной привязанности. Если ответ будет отрицательным или попытки самостоятельно одолеть недуг окажутся тщетными, следует прибегнуть к помощи медицины.



Один из вариантов лечения — амбулаторный 6—8-недельный курс психотерапии. Преимущество этого варианта — возможность не отрываться от семьи, работы, привычного окружения. Недостаток — негарантированный результат лечения. Другой вариант лечения — длительное (до 6 месяцев) пребывание в клинике. Преимущество: лечение проводится основательно, стереотип безалкогольного образа жизни успевает прочно стабилизироваться. Недостаток: длительное отсутствие в семье и на работе.

Дополнительно к лечению в клинике специалисты рекомендуют «долечивание» амбулаторно в специальных группах. Доктор Шмидт говорит: «Групповая терапия — эффективнейший способ лечения алкоголизма. Человек, связи которого с обществом в значительной мере нарушены, излечиваясь, прекрасно чувствует себя в среде себе подобных людей, объединенных прошлым недугом и новыми перспективами. Эти люди поддерживают друг в друге мужество и уверенность в своих силах».

Особой осторожности при употреблении спиртных напитков следует придерживаться тем людям, чьи родители страдали алкоголизмом. Они должны знать, что для них алкогольный фактор риска особенно велик. Именно этим людям нужно с самого начала приучить себя обходиться без спиртных напитков или же ограничиться минимальными дозами спиртного, употребляемыми лишь в самых редких случаях.

Тем, кто пытается найти утешение в вине при неприятностях в личной жизни или на службе, кто ищет в рюмке спасения от одиночества или плохого настроения, надо знать, что алкоголь не может решить никаких проблем. Он лишь создает новые трудности, многократно усугубляющие прежние.

Всякий человек должен взять себе за правило никому ни в каких ситуациях не предлагать выпить. Тем более не заставлять! Все подобные предложения или уговоры выглядят по меньшей мере бестактно, так как сопряжены с подрывом физического и душевного здоровья человека. По тем же причинам никогда не следует самому поддаваться уговорам выпить.

Шведский врач Эйнар Перман считает, что каждый человек, потребляющий в месяц свыше 1000 грамм чистого алкоголя, становится на путь алкоголизма. Для нормального здорового человека максимальная доза — 800 грамм чистого алкоголя в месяц.

Одна трехсотграммовая бутылка светлого пива содержит 9—10 грамм чистого алкоголя.

Такая же бутылка крепкого пива — 14—16 грамм.

Большая рюмка белого вина (125 г) содержит 10—12 грамм чистого алкоголя.

20-граммовая рюмка ликера — 5—10 грамм.

40-граммовая рюмка виски — 13—16 грамм.

Один литр вермута — 140 грамм.

Литр хорошего портвейна — 160 грамм.

Литр шампанского — 50—80 грамм.

Поллитровая бутылка коньяка — 170 грамм чистого алкоголя.

Потребление алкоголя в ФРГ остается чрезвычайно большим.

В 1973 году в среднем каждый гражданин ФРГ выпил 146,7 литра пива, 23,9 литра вина, 9 литров коньяка. В год на каждого человека пришлось 12,22 литра чистого алкоголя. Положение, как видите, крайне тревожное.

Прежде всего необходимо оградить от спиртных напитков детей и подростков, так как именно в раннем возрасте алкоголь производит особенно разрушительное воздействие на организм. Подавляющее большинство людей, ставших алкоголиками, начали выпивать с малых лет.

Нет никаких оправданий родителям, которые позволяют своим детям «пробовать», «пригубливать» пиво или даже сладкое вино. Родители, разрешающие сыну или дочери пить спиртные напитки, наносят своим детям невосполнимый ущерб. Ни капли спиртного до совершенно зрелого возраста!

### Проблема «алкоголь за рулем»

По данным Федерального министерства транспорта, 0,3 промилле алкоголя в крови человека, ведущего автомашину, значительно ухудшают его реакцию. 0,5 промилле резко ухудшают его способности к оценке дорожных ситуаций. 0,8 промилле в четыре раза увеличивают вероятность аварий со смертельным исходом. Еще больше осложняется положение, если человек при этом нездоров или раздражен.

Нелишне сообщить, что 0,8 промилле алкоголя содержится в крови того, кто выпил стакан пива, или 20-граммовую рюмку водки, или 100 грамм шампанского.



Надо твердо знать, что перед тем, как сесть за руль, нельзя принимать ни капли спиртного. Если уж вы допустили оплошность и выпили, то ни в коем случае за руль не садитесь. Чаще всего человек, ведущий машину, выпивает в гостях или в компании. Тот, кто с ним пьет, в полной мере разделяет моральную ответственность за все, что может случиться с этим человеком на дороге.

### Моя личная программа

Алкоголь никогда не был для меня проблемой. Яблочный сок нравится мне гораздо больше, чем виски или пиво. Тем не менее я время от времени выпиваю рюмку вина или порцию джина с тоником. Это объясняется прежде всего традициями современного общества, приученного любое торжество или даже деловую встречу сопровождать галереей рюмок, наполненных напитками, разными по названию и вкусу.

## Программа профилактики болезней

Люди часто и охотно желают друг другу крепкого здоровья. Однако сами к своему здоровью относятся они далеко не всегда достаточно серьезно и квалифицированно.

Программа профилактики болезней в дополнение к четырем предыдущим должна облегчить исчезновение заболеваний, типичных для нашего беспокойного времени. Эта профилактика заключается не только в правильном питании, физической активности и отказе от вредных привычек, но и в конкретных действиях, направленных на предупреждение болезней и своевременный «перехват» начинающегося недуга.

Одно из самых серьезных заболеваний современности — рак. В настоящее время примерно каждый третий гражданин ФРГ заболевает раком и каждый пятый умирает от этой болезни. Но, по данным профессора Клауса Гёртлера из Немецкого научно-исследовательского онкологического центра, благодаря своевременно принятым профилактическим мерам ежегодно примерно 30 тысяч жителей нашей страны могут спасти свою жизнь.

Одна из таких профилактических мер заключается в том, что каждая женщина, достигшая 30-летнего возраста, должна регулярно (не реже одного раза в год)

проходить профилактический осмотр у онколога на предмет возможно более раннего обнаружения признаков рака груди, гениталий и прямой кишки. Подобный же осмотр необходим каждому мужчине после 45 лет, когда резко возрастает угроза рака прямой кишки и простаты.

Еще одно заболевание, типичное для нашего времени,— диабет. Известно, что примерно каждый второй диабетик не знает о своей болезни. А если диабет не лечить и не применять соответствующую диету, эта болезнь в течение нескольких лет совершенно разрушит организм.

Не столь страшны, зато гораздо более распространены заболевания зубов. Каждый человек раз в полгода должен пройти обследование у зубного врача. Для этого визита совсем не обязательно ждать, пока начнется зубная боль. А практика показывает, что 66 процентов визитов к врачу вызваны именно острой болью. Чем чаще посещать зубного врача для профилактического осмотра, тем менее вероятна зубная боль.

Существует целый ряд признаков, характерных для различных заболеваний. Современный человек обязательно должен знать их и своевременно обращаться к врачу. Всякое промедление усложнит лечение. В случае заболевания, связанного с повышенной температурой, к врачу следует обращаться ни в коем случае не позднее чем через двое суток после повышения температуры. Головные боли или бессонницу многие не считают достаточным поводом для визита к врачу. Этих людей понять можно. Но все-таки, если бессонница или головная боль держатся больше 2—4 недель, надо обратиться к врачу.

### Признаки рака

Вот некоторые признаки, указывающие на повышенную опасность онкологического заболевания и необходимость немедленно обратиться к врачу.

Незаживающая рана или опухоль.

Необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, особенно в области молочных желез, шеи, подмышечных впадин, паха.

Всякие изменения, произошедшие с родимыми пятнами или бородавками.

Длительные боли в области желудка, кишечника, пищевода.



Непроходящий кашель, хрипота.

Непрекращающиеся выделения.

Женщины должны хорошо знать признаки, которые бывают характерны для начальных стадий опухоли груди:

различная величина и форма сосков и груди;

втянутые соски;

экзематозные изменения в районе сосков;

припухлости;

увеличенные, хорошо прощупывающиеся утолщения лимфатических узлов;

ненормальные изменения соска;

любые твердые подкожные новообразования.

Специалисты рекомендуют каждой женщине, независимо от возраста, не реже раза в месяц проводить самостоятельный осмотр на предмет профилактики рака груди. Этот осмотр является не заменой консультаций у врача, а лишь дополнением к ним. Самоосмотр проходит так.

Нужно сесть перед зеркалом. Внимательно рассмотреть свою грудь, обратив особое внимание на: изменения размеров и форм; складки и морщины; изменения в сосках.

Точно такой же тщательный осмотр провести стоя перед зеркалом с поднятыми руками.

Затем вы должны лечь и в этом положении медленно прощупать грудные железы.

Всякое настораживающее изменение должно стать поводом для немедленного визита к онкологу.

Раннее распознавание рака резко повышает шансы его радикального излечения. И тем не менее известно, что в ФРГ только каждый девятый мужчина и каждая четвертая женщина обращаются к онкологам на предмет ранней профилактики рака. Ранняя профилактика рака матки гарантирует стопроцентное излечение. Тем не менее женщины умирают от этой опухоли. Обратись они к врачу своевременно, помощь была бы им гарантирована.

### Признаки других заболеваний

Признаками начальной стадии диабета считаются:

усиленная жажда;

постоянное чувство усталости и бессилия;

большая потеря веса;

склонность к экземе;
фурункулезы;
плохое залечивание ран.

При появлении подобных симптомов следует сразу обратиться к врачу.

Назовем еще некоторые неприятные сигналы, которые могут свидетельствовать о начале какого-либо заболевания и потому требуют визита к врачу:

сильная тошнота;
понос;
колики;
затрудненное дыхание
боли в сердце;
повышенная жажда;
необъяснимая потеря веса;
бессонница;
повышенная возбудимость;
ослабление зрения;
сильный запах изо рта;
выраженная общая слабость.

### Первая доврачебная помощь

Профилактика подразумевает и умение оказать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Каждый человек должен знать, как помочь своим близким в случае обморока, кровотечения, шока, острого отравления или ожога.

Проверьте, есть ли в вашей домашней аптечке: перевязочный материал — бинты, йод, пластырь; средства, необходимые при заболеваниях сердца, отравлениях, желудочных и головных болях, при простудах. Лекарства, назначение которых вам неизвестно, а также лекарства с истекшим или неясным сроком пользования нужно просто выбросить. Ревизию домашней аптечки следует проводить регулярно, хранить медикаменты надо в сухом прохладном месте, недоступном для детей.

### Личная гигиена

Выборочный опрос, проведенный Федеральным министерством молодежи, семьи и здоровья, показал, что очень небольшой процент граждан ФРГ придерживается гигиенических и профилактических норм, необходимых для минимального обеспечения хорошего состояния здоровья. Вот некоторые данные.



Лишь 7 процентов людей, уходя утром на работу или учебу, завтракают спокойно. Остальные делают это в спешке, что способствует возникновению многих желудочных и нервных заболеваний. Не лучше ли так планировать свой день, чтобы просыпаться на несколько минут раньше и делать все необходимое спокойно и без волнений?

Ежедневно принимает по утрам душ лишь один мужчина из 100. Для немцев, считающих себя людьми, строго придерживающимися правил гигиены, эта цифра поразительна.

Слишком многие пользуются полотенцами в общественных местах. Проверка показала, что на каждом втором полотенце в общественных местах имеются стафилококки, а на каждом третьем — болезнетворные палочки кишечной флоры, которые продолжают оставаться опасными в течение суток.

Подавляющее большинство людей испортило себе ноги плохой обувью. Если каблуки на женских туфлях выше трех сантиметров, то передняя часть стопы оказывается перегруженной, развивается плоскостопие, икроножные мышцы и голень уродуются. Слишком толстые подметки закрепощают стопу. Узкие туфли сжимают пальцы и мышцы стоп.

Лишь каждый третий чистит по утрам зубы. Только 11 процентов опрошенных чистят зубы дважды в день. Но и те, кто это делает, чистят зубы далеко не всегда правильно. Ведь по рекомендации Союза гигиены зубов чистка должна продолжаться не меньше двух минут. Только в этом случае будет достигнут необходимый гигиенический эффект.

18 процентов опрошенных регулярно недосыпают. Причины различные, но следствие одно — стойкие нарушения физического и психического характера. Примерно 40 процентов недосыпают из-за поздних визитов гостей и из-за телевизора.

Приблизительно 30 процентов опрошенных сказали, что телевизор является единственным вечерним развлечением. В среднем каждый гражданин ФРГ проводит у телевизора 1 час 53 минуты в день.

9 процентов людей с нарушенным зрением не носят очков, а 7 процентов носят очки, которые им не подходят.

Очень многие не умеют полноценно отдыхать. Особенно чувствуется это на примере очередных отпусков

Почти каждый четвертый возвращается из отпуска... усталым или больным.

Все эти и многие другие нарушения гигиенических норм должны быть урегулированы, а представления о здоровом образе жизни, когда досуг максимально заполняется спортивными занятиями на свежем воздухе, должны стать аксиомой.

### Моя личная программа

Не проходит дня, чтобы я не получил писем от отчаявшихся людей, не утративших, однако, надежды на какое-то чудесное лекарство, которое может избавить их от страданий. «У вас тесные контакты с известными учеными и врачами. Походатайствуйте перед ними о препарате, который может мне помочь»,— вот типичный образец такого письма. Увы, я не располагаю сверхновыми лекарствами и чудодейственными средствами. Зато я очень хорошо знаю, что избавиться от тяжелой болезни гораздо труднее, чем приобрести ее. А ведь чаще всего такие болезни являются следствием неправильного образа жизни, пренебрежения правилами личной гигиены и профилактики болезней.

Занимаясь пропагандой здоровья, я сам не могу, естественно, игнорировать проповедуемые мной правила. Естественно, что я систематически прохожу профилактические осмотры у специалистов различного профиля. Естественно, что я придирчиво ищу у себя признаки тех или иных болезней. А когда мне начинает казаться, что такие признаки появились, не теряя ни одного дня и ни капли не смущаясь иду к врачу. Да и вообще я стараюсь выполнять все те рекомендации, какие даю обычно телезрителям, причем стараюсь при этом не стать фанатичным борцом за свое здоровье (эту нередкую категорию людей я считаю естественной реакцией на все большую популярность пропаганды здорового образа жизни).

Вместе с тем я считаю, что даже самое тщательное соблюдение всех оздоровительных рекомендаций не гарантирует нам мафусаиловского долгожительства. Все-таки большую роль играют факторы наследственности, а также отрицательное влияние вредоносных факторов окружающей среды. Нельзя забывать и о досадных случайностях, которые порой играют роковую роль в жизни некоторых людей.

Ежедневный холодный душ давно уже стал для меня



привычным и приятным делом. Он избавил меня от простуд и дает постоянный заряд бодрости. Не помню, когда у меня в последний раз болели зубы, так как я иду к стоматологу, как только чувствую малейшее неудобство. Отказ от сигарет избавил меня от кашля. Спортивные занятия укрепили сердце и мышцы. Я хорошо запомнил слова профессора Энди Моллесона: «Если бы перекормленные ели поменьше, пьяницы меньше пили, а курильщики отказались от сигарет и каждый из нас двигался и занимался спортом хоть немного больше, чем сейчас, тогда было бы спасено гораздо больше жизней, чем это могут сделать самые чудодейственные лекарства и самые искусные врачи».

## Программа профилактики несчастных случаев

В результате несчастных случаев в ФРГ ежегодно гибнет свыше 33 тысяч человек. Травмы разной сложности получают при этом почти 5 миллионов человек. Наибольшую опасность представляют дорожные происшествия: более 40 смертных случаев в день. Каждые 13 секунд происходят несчастные случаи на производстве, каждые 2 часа — со смертельным исходом.

В ФРГ ежедневно гибнет в среднем 10 детей, а всего в этой стране ежегодно жертвами несчастных случаев становится около полумиллиона детей.

В ФРГ ежегодно из-за пожаров гибнет около 1000 человек. Ежедневно жертвами бытовых травм со смертельным исходом становятся 30 человек.

Эти цифры свидетельствуют о том, что жизнь и здоровье многих людей в определенной степени зависят не только от воли случая, но и от их собственного легкомыслия или отсутствия осторожности. Бороться с несчастными случаями поможет не только техника безопасности на производстве и на транспорте. Существенную помощь окажет также специальная программа профилактики.

### Профилактика в быту и на производстве

В эту программу, в частности, включены вопросы, касающиеся безопасности в быту.

Уверены ли вы, что в вашей квартире электропроводка, все электроприборы, выключатели, штепсели находятся в безупречном состоянии?

Не могут ли плохие балконные ограждения и подоконники стать причиной несчастного случая с ребенком?

Не оставляете ли вы ребенка одного в комнате, где включены электроприборы?

В достаточно ли надежное место убраны лекарства, опасные жидкости (кислоты, щелочи, другие химикалии), косметика, пластиковые мешочки, острые предметы (ножи, вилки, иголки, кнопки, режущие и колющие инструменты, ножницы)?

Всегда ли вы ставите горячие кастрюли и чайники так, чтобы ребенок не мог до них дотянуться?

Все ли игрушки вашего ребенка достаточно безопасны? Не может ли он их проглотить, порезаться ими, сгрызть с них краску?

Не слишком ли скользкий у вас пол, нет ли слишком высоких порогов, о которые можно споткнуться, хорошо ли освещены лестница и подъезд?

Не могут ли с вашего балкона или подоконников упасть на головы прохожих цветочные горшки или другие предметы?

Не храните ли вы в квартире легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин, эфир, лаки)?

Не пахнет ли у вас в квартире газом?

Не могут ли спички и зажигалки попасть в руки детей?

Не разбросаны ли у вас по полу сумки, игрушки или другие предметы, о которые можно споткнуться? Сразу ли вы вытираете пол, если пролили воду, масло или иную жидкость?

Внимательны ли вы, когда стоите в ванне? Ее скользкая поверхность много раз была причиной несчастных случаев.

Сразу ли вы выбрасываете использованные лезвия бритвы, осколки разбитой посуды?

Точно ли вы помните телефоны:

скорой помощи;

милиции;

пожарной охраны?

В программу профилактики включены также вопросы техники безопасности на производстве. Они касаются ношения предусмотренной данным производством спецодежды, специальных средств безопасности (очки, шлемы, маски, перчатки, обувь и т. п.), строгого соблюдения всех инструкций по технике безопасности.



## Профилактика дорожных происшествий

Особое внимание в программе уделяется профилактике дорожных происшествий. В этот список включены следующие вопросы.

Всегда ли вы строго соблюдаете правила уличного движения?

Опаздывая, не экономите ли вы секунды, предпринимая рискованные переходы через дорогу в неположенных местах и в неположенное время?

Не садитесь ли вы за руль после приема даже минимальных доз алкоголя?

Всегда ли (даже при непродолжительных поездках) вы пользуетесь ремнями безопасности?

Проверяете ли вы машину перед каждой поездкой (тормоза, фары, шины и пр.)? Сразу ли устраняете все неисправности?

Не сажаете ли детей на переднее сиденье?

Не допускаете ли превышения скорости и других нарушений даже тогда, когда ситуация кажется вам совершенно безобидной?

Обучаете ли вы своих детей правилам уличного движения? Не подаете ли иногда им дурного примера, нарушая эти правила?

## Безопасность на отдыхе

Даже во время отпуска опасность может подстерегать нас на каждом шагу.

Скажем, отправляясь на прогулку в лес, надо твердо помнить, что собирать можно лишь такие грибы и ягоды, названия и особенности которых вам хорошо известны.

Прогуливаясь с собакой (особенно с овчаркой или бульдогом), не искушайте судьбу и крепко держите поводок. Известно бессчетное число случаев, когда даже самые мирные собаки кусали детей или, бросаясь на пожилых или больных людей, доводили их до инфаркта.

Находясь на море, реке или озере, купаться, и особенно нырять, можно только в хорошо знакомом месте. Очень опасно далеко заплывать в одиночку (может свести ногу, можно плохо себя почувствовать, испугаться, стать жертвой резко изменившейся погоды).

Особую осторожность следует соблюдать, пользуясь гребными и парусными судами. Море коварно и не про-

щает легкомыслия. Не менее опасны большие или быстрые реки. Новичкам садиться в лодку следует лишь в сопровождении опытного, хорошо обученного и физически сильного человека.

Туристские походы и походы в горы требуют самой серьезной и тщательной подготовки.

Зимой, спускаясь с гор на лыжах или санках, надо прежде хорошенько присмотреться к склону, который предстоит преодолеть, соразмерить с ним свои силы и возможности.

Многие виды спорта связаны с немалой степенью риска. Это должны помнить не только юноши и девушки, мечтающие стать олимпийскими чемпионами, но и люди других возрастов, собирающиеся с помощью физических упражнений укрепить свое здоровье.

### Моя личная программа

В свое время я писал сценарий для хроникального фильма «Они могли бы жить». Тогда я довольно долго ездил с группой «Скорой помощи» и насмотрелся достаточно. Эти поездки многому меня научили. Например, я прежде почти не пользовался ремнями безопасности. Но вот профессор-офтальмолог Теодор Ваубке рассказал мне, что в его клинику ежегодно поступает до 500 пациентов, глаза которых были повреждены разбитыми стеклами при авариях или резком торможении автомашин. Так, один начинающий водитель резко затормозил при скорости 30 километров в час и ударился лбом о ветровое стекло. Осколки тяжело повредили оба глаза. С тех пор я пристегиваю ремень, даже если очень спешу или еду совсем недалеко.

Подсчитано, что угадать 6 цифр из 49 — это один шанс из 14 миллионов. Тем не менее люди заполняют карточки, думая: «А почему бы именно мне не стать этим счастливчиком!» В ФРГ у каждого человека стать жертвой несчастного случая на дорогах шанс 1 к 175. Тем не менее легкомысленные люди полагают: «А почему именно я должен попасть в аварию?» Если спортлото — симпатичное занятие и ловить удачу здесь весьма приятно, то «азартная игра со смертью» на дороге — это не рулетка. Очень многое в таком случае, если не все, зависит от серьезности, собранности и осторожности человека.



Ханс Куленкампф снимался в детективном фильме. Согласно сценарию, во время ужасной драки его должны были ударить по голове большой дубиной. Съемки шли без дублеров. Чтобы избежать неприятностей, для актера, естественно, приготовили специальный шлем из папье-маше, который должен был смягчить удар. Куленкампф попросил показать ему дубину. Режиссер вспылил, обвинил актера в трусости. Тем более что в этот момент дубину найти, конечно, не смогли. Тем не менее актер настоял на своем и правильно сделал: по недосмотру ассистента дубина оказалась унизанной ржавыми гвоздями, от которых не спасло бы никакое папье-маше.

Осторожность и предусмотрительность не вредили еще никому.

## Программа психической прочности

Международный медицинский конгресс в Давосе в числе таких серьезных врагов здоровья, как курение, алкоголизм, ожирение, гипокинезия и чрезмерное увлечение лекарствами, назвал также психическую неустойчивость и плохую контактность. Эти два качества являются следствием одиночества и неуверенности в себе среднего человека современного буржуазного общества.

К этому добавляется и страх. «Страх во всех его проявлениях является существеннейшим фактором, подрывающим здоровье человека, ведущим к повышенному артериальному давлению и раннему инфаркту»,— утверждает нобелевский лауреат Конрад Лоренц. Он имеет в виду страх перед ядерной войной и повышением цен, страх перед болезнями и старостью, страх за современную молодежь. В этой перенасыщенной информацией жизни, полной страхов и беспокойств, мы далеко не всегда находим путь к себе. Мы не живем, а доживаем. Наша жизнь запрограммирована компьютером повседневности, не зависящие от нашей воли события следуют с неумолимостью конвейерной ленты. Наше свободное время распределено в соотношении с телевизионной программой. Мы пассивно созерцаем чужую жизнь на экране телевизора вместо того, чтобы активно строить свою собственную. Мы знаем в лицо государственных деятелей разных стран гораздо лучше, чем своих соседей по лестничной клетке. Мы часами слушаем по те-

левизору чужие разговоры вместо того, чтобы самим вести беседу. Чем больше познаем мы мир пассивно, тем больше отдаляемся мы от своего непосредственного окружения, тем стремительнее повергаем себя в одиночество, потому что на активную жизнь остается все меньше времени и сил. Все это быстро подрывает наше психическое и физическое здоровье.

### Аутотренинг

Положение может спасти не чудо, которого подсознательно ожидают многие, а активные действия, направленные на укрепление собственной психики. Для этого следует прежде всего познать самого себя. Самоанализ требует обстоятельного и объективного ответа прежде всего на следующие вопросы: Что меня тяготит? Чего я опасаюсь? Что я делаю неправильно? Какая проблема сейчас самая важная для меня? Что является моей основной целью на ближайшее время? Что я должен делать для достижения этой цели?

Психическое напряжение непосредственно связано с напряжением мускулатуры. Чтобы добиться душевной раскованности, надо прежде всего научиться мышечному расслаблению. Это требует сознательной и систематической тренировки, которую следует проводить постоянно: во время разговора и на работе, сидя перед телевизором и в транспорте. Всякий раз следует спрашивать себя: не слишком ли напряженно я стою (сижу, лежу)? расслаблены ли мышцы ног? не напрягаю ли я мышцы плеч? расслаблены ли мышцы рук? не напряжены ли мышцы лица?

Для расслабления можно делать такие упражнения. Лечь на спину, свободно вытянуть руки и ноги. Затем поочередно проконтролировать состояние мышц всего тела — от головы до ступней.

Состояние мышечного расслабления легче всего прочувствовать сразу после напряжения. Для этого надо на мгновение напрячь мышцы пальцев ног и тут же полностью расслабить их. Контраст ощущений позволит более полно прочувствовать расслабление. Точно такое же упражнение следует проделать с мышцами рук, ног, плеч, спины, лица.

Самым распространенным методом расслабления является аутотренинг, принципы которого впервые были разработаны известным немецким психиатром И. Шульцем. Аутогенная тренировка и различные ее модификации позволяют не только хорошо расслаблять мышцы, но и управлять процессами нервного возбуждения и торможения. Овладеть техникой аутотренинга несложно. Но для того, чтобы приучить себя к концентрации внимания и к управлению эмоциями и нервной системой, требуются систематические 10—15-минутные тренировки по два раза в день (лучше — днем и вечером). Обычно на овладение аутотренингом уходит 3—4 месяца, однако иногда удается добиться успеха даже за один месяц.

Такая тренировка помогает установить душевное равновесие, добиться надежной психической прочности. Наряду с аутотренингом отличными средствами укрепления нервной системы и создания психической гармонии считаются спортивные занятия и музыка. Лирические мелодии, музыкальная классика успокаивающе действуют на нервы и на психику, современные ритмы, наоборот, отличное средство для поднятия эмоционального тонуса.

### Спорт

Физические упражнения помимо общепризнанной пользы для здоровья тела считаются прекрасным средством, способствующим разгрузке нервной системы. Речь идет о всех формах тренировок — от легкой ходьбы или утренней зарядки до многочасовых марафонских пробегов. Не случайно есть клиники, где в программу лечения больных с нарушенной психикой входят ежедневные успокаивающие пробежки.

Не следует забывать и еще об одном оздоровительном аспекте физических упражнений. Ведь они связаны с немалыми усилиями, совершив которые человек испытывает определенную удовлетворенность, так как чувствует, что одержал очередную победу над самим собой. Это создает положительный эмоциональный фон, сказывающийся на поступках и образе мышления человека.

Для людей, страдающих от одиночества, очень важны коллективные занятия спортом. Особенно полезны командные спортивные игры, способствующие упрочению связей внутри коллектива. Психологи настоятельно рекомендуют такие занятия одиноким людям и прежде всего пенсионерам. Кроме того, пенсионерам рекомендуется активнее участвовать в общественной жизни, чаще ходить в гости и принимать гостей, ходить в театры, кино, на выставки и концерты, стремиться расширить

круг своих знакомств, постоянно поддерживать контакты не только с помощью личных встреч, но также по телефону и по почте.

Большое значение имеет качество этих контактов. Здесь прежде всего необходимо проявлять большое уважение к собеседнику и искренний интерес к его проблемам.

## Моя личная программа

Каждый вечер перед сном я критически анализирую характер прошедших за день бесед и прежде всего фиксирую при этом свои ошибки: недостаточное внимание к собеседнику, дефицит радушия или добрых слов, порой бесцельные споры, которых можно было бы избежать. Радушный, полный доброжелательства и, разумеется, конструктивный характер контактов способствует не только быстрому решению проблем, но и сохранению душевного здоровья обоих собеседников.

Серия «Физкультура и здоровье»

Ханс Моль

СЕМЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ

Заведующий редакцией В. Л. Тульпо. Редактор А. Е. Касаткина. Художники Е. Л. Вельчинский, Ю. М. Аратовский. Художественный редактор Е. С. Пермяков Технический редактор Т. Ф. Есенина. Корректор З. Г. Самылкина.
ИБ № 1731. Сдано в набор 22.03.83. Подписано к печати 24.05.83 Формат 84×108/32. Бумага тип. № 3 Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,88. Уч.-изд. л. 3,36. Тираж 300 000 экз. Издат. № 7299. Зак. 123. Цена 25 коп.
Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного Комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.
Московская типография № 13 ПО «Периодика» ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 107005, Москва, Б-5, Денисовский пер., д. 30.

25 коп.

Библиотечка "Физкультура и здоровье" предназначена тем, кто занимается физической культурой или хочет приобщиться к ней. Книги, входящие в библиотечку, рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры укрепить или восстановить здоровье, повысить трудовую активность, отодвинуть старость, испытать прекрасное чувство бодрости. Эти книги пропагандируют жизненную необходимость регулярных занятий оздоровительным бегом и ходьбой, плаванием, лыжным спортом и другими доступными физическими упражнениями, важность соблюдения разумного режима труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и закаливания, раскрывают проблемы физического воспитания и оздоровления детей и подростков. Авторы книг — видные советские и зарубежные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.

Физкультура и здоровье