**Активное долголетие – принципы для всех.**

Китай занимает первое место в демографическом рейтинге по численности населения, благодаря высокому уровню продолжительности жизни населения.

 Более 2000 лет восточная медицина Китая уделяет, особое внимание профилактике различных заболеваний, где человек представлен единой взаимосвязанной системой.

Баланс между активной работой организма как единой системы и факторами внешней среды – вот основы китайского долголетия.

Национальные принципы долголетия жителей Китая, которые представляет специалист по традиционной китайской медицине, профессор Ли Цзюньи, состоит из ряда составляющих.

 Главный принцип китайского долголетия- это **питание**.

В рационе китайцев рыба и продукты растительного мира всегда были на первом месте.

Важным источником витаминов( А, В2), микроэлементов (железо, цинк); качественного белка и жиров- это рыба, любимое блюдо китайцев.

Овощи содержат в своем составе комплекс минеральных веществ, витаминов и антиоксидантов. Некоторые овощи снижают уровень холестерина и сахара в крови, нормализуют давление (соя).

Грибы также обладают полезными свойствами (черные древесные грибы предотвращают образование тромбов, грибы шиитаке снижают уровень холестерина).

 В волокнах водорослей содержится большое количество йода и белков.

 Китайцы у ограничивают потребление мясных продуктов (курица, говядина) и алкоголя (пиво).

Умеренность в еде есть основой активного долголетия.

Переедание нарушает обмен веществ, что приводит к возникновению различных заболеваний.

 В культуре питания жителей Поднебесной существует правило «Трех больше и трех меньше»: меньше соленой, сладкой и жирной пищи, а больше воды, фруктов и злаковых.

Важную роль в продлении жизни китайцев занимает **иглорефлексотерапия.**

 Согласно теории китайской медицины, внутренние органы человека связаны между собой и окружающим пространством меридианами.

##  По мнению китайских медиков меридианами движется, энергия ци, которая влияет на качество связи с миром и состояние здоровья. При нарушении циркуляции энергии ци, в организме возникают болезни. При помощи Воздействуя иглой на акупунктурные точки тела больного, где меридианы подходят наиболее близко к поверхности, врач может предупредить и вылечить болезнь. Кроме того, иглорефлексотерапия используется для повышения иммунитета и замедления процессов старения.

**Физическая активность** также положительно влияет напродолжительности жизни**.** Дыхательная гимнастика цигун, прогулки на свежем воздухе, активные физические игры повышают иммунитет и способствуют накоплению энергии ян в организме.

За результатами исследования, 80% долгожителей Поднебесной регулярно занимаются спортом или физическим трудом.

Для активного долголетия необходим **режим труда и отдыха**.

Даосские аскеты, стремились достичь долголетия. Древние «Искатели бессмертия» предполагали, что есть тесная связь между долголетием и ежедневным планированием труда и отдыха.

Дисбаланс режима дня человека увеличивает риск психических расстройств.

 Как говорится в китайской пословице - «Днем – думы, ночью – сны».

В ночное время в организме человека (печень, почки и легкие) положительная накапливается энергия ци. Если у Вас бессонница- употребляйте на ночь 30-60 г отваренных красных фиников.

Важной частью активного долголетияесть **жизненная позиция.**

Современный образ жизни вызывает стрессовые ситуации, но реакция на стресс у каждого человека индивидуальна.

 Оптимисту стресс дает мотивацию к действию.

 У пессимиста негативная ситуация создает препятствие.

Учитесь оптимизму и болеть станете меньше!

Смотреть на мир позитивно и наслаждаться жизнью – вот девиз долгожителей.