



# Будем здоровы!

## Как сохранить здоровье надолго?

**Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.**

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых — сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокоятся, нервные, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубным привычкам — курению, алкоголю, наркотикам, активно укорачивают свою жизнь.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активную мышечную деятельность, закаливание организма, профилактику вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культуру межличностного общения и сексуального поведения, психофизическую регуляцию.

Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд, как физический, так и умственный, не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный, чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, и напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными особенностями и склонностями человека.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог Иван Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей не одинакова. В среднем эта норма составляет около восьми часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию — высокая физическая активность. Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50 процентов, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым. Ежедневная утренняя гимнастика — обяза-

тельный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем: она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания — воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растереть обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35–36° С), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа не только орган осязания — она защищает тело от вредных воздействий и играет большую роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. В коже находится большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 квадратный сантиметр поверхности тела приходится около ста болевых, 12–15 холодных, 1–2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление. Это позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Кожные заболевания и загрязненность ослабляют ее деятельность, а это, понятно, неблагоприятно отражается на состоянии здоровья человека.

Здоровый образ жизни человека немалым без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые исподволь подтачивают здоровье. К самым распространенным относится прежде всего употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

Рациональное питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса (потребляем столько, сколько расходует); определение качественного состава пищи (правильное соотношение между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами); прием пищи в одно и то же время.

Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры. Она отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

### ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЕ



В субботу, 23 августа, в Краснодарской бальнеолечебнице впервые прошел День открытых дверей. Мероприятие было организовано для школьников и будущих первоклассников. Основная суть — бесплатные консультации детских специалистов накануне нового учебного года. Организаторы подготовили и праздничную программу: главными затейниками на нем были сказочные персонажи Знайка и Незнайка. В течение всего лета специалисты бальнеолечебницы проводили в стенах своего учреждения и в пришкольных летних лагерях Краснодара целую серию мероприятий — их целью было приобщение детей к здоровому образу жизни.

## Полезный праздник здоровья



Несколько часов подряд Знайка и Незнайка вместе с детьми самых разных возрастов, пришедшими на праздник, танцевали, пели, разгадывали загадки. Дети с большим удовольствием участвовали в конкурсах и викторинах и получали за правильные ответы призы. Самым активным были вручены бесплатные сертификаты на услуги бальнеолечебницы.

Например, четырнадцатилетняя Полина выиграла семейный сертификат здоровья в размере одной тысячи рублей, правильно ответив на вопрос о дате основания Екатеринодара — Краснодара. Теперь девочка или ее родные смогут опробовать на себе целебное действие процедур в бальнеолечебнице.

Профессиональный тренер бальнеолечебницы Татьяна Викторовна Дубинчик провела для детей очень веселый и занимательный урок лечебной физкультуры.

Для любознательных маленьких пациентов бальнеолечебницы свои экспонаты представил краснодарский Музей занимательных наук «ЭйнштейнУМ». Он также подготовил подарки гостям праздника: бесплатные сертификаты на семейное посещение музея.

Всех желающих в фитобаре учреждения угощали кислородным коктейлем и фиточаем.

Взрослые посетители дня открытых дверей могли получить исчерпывающую информацию обо всех услугах здравницы. Мамы маленьких гостей могли опробовать на себе омолаживающее действие криомассажа.

Бальнеолечебница оказывает все виды медицинских услуг, основанных на применении природных лечебных факторов: живых минеральных вод, которые добываются из недр

краснодарского месторождения, а также лечебных грязей. Специалисты здравницы занимаются реабилитацией как детей, так и взрослых, здесь проводится лечение и профилактика целого ряда заболеваний.

Гостям бальнеолечебницы в день открытых дверей была предоставлена максимальная скидка — 20%. Она будет действовать до конца сентября на назначенное лечение.

Первый опыт показал, что формат дня открытых дверей популярен среди краснодарцев: более ста человек были на празднике, более пятидесяти человек получили консультации врачей-специалистов в рамках трехчасового мероприятия. Цифры говорят в пользу того, что такие мероприятия в Краснодарской бальнеолечебнице пройдут еще не один раз.

**Услуги бальнеолечебницы доступны шесть дней в неделю: в будни — с 8 до 20 часов, в субботу — с 9 до 16 часов.** Для всех пациентов действует гибкая система скидок: в будни и в субботу — 15%, для детей и пенсионеров — 10%, существуют абонементы на целый ряд лечебно-оздоровительных процедур.



Фото Константина СЕМЕНЦА

### Центр восстановительной медицины и реабилитации «КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА»:

Тел./факс: (861) 226-36-65, 226-08-40, 8 (918) 256-59-50;  
e-mail: cvmrkbl@gmail.com, сайт: www.kuban-kbl.ru

Проезд до остановки «Бальнеолечебница»:  
троллейбусы №1, 6, 9, 14;  
автобусы №2, 55, 32, 138а, 140А, 160А, 163А, 166А, 174А;  
маршрутное такси №13, 85, 40, 130А, 183А, 414.