Китай занимает первое место в мире по численности населения, и это связано не только с высокой рождаемостью, как считается обычно, но и с высокой продолжительностью жизни. Профессор Ли Цзюньи, специалист по традиционной китайской медицине, раскрывает основные национальные принципы сохранения молодости и здоровья.

Традиционная китайская медицина более 2000 лет и основана на философско-религиозном течении даосизма. В отличие от западной медицины, она с самого начала уделяла большое внимание профилактике заболеваний, а человек рассматривался как единая система, в которой все взаимосвязано. Именно такой подход заложил основы долголетия по-китайски. Но какие же сегодня основные секреты этого подхода?

## *ПИТАНИЕ*

1. Жители Китая всегда употребляли в свой рацион множество продуктов, которые помогают им сохранять здоровье и продлевать жизнь. Они употребляют сою, бобы, овощи, рыбу, грибы и водоросли, которые имеют множество полезных свойств.
2. Соевые продукты содержат питательные вещества, которые помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови, нормализуют давление, помогают похудеть и предотвращают остеопороз. Овощи, в свою очередь, богаты минералами, витаминами и антиоксидантами, которые необходимы для правильного функционирования организма. Большинство овощей имеют низкий гликемический индекс.
3. Рыба является отличным источником высококачественного белка и полезных жиров. Кроме того, она богата витаминами А и В2, железом, цинком и другими микроэлементами. Грибы и водоросли хороши своей низкой калорийностью и полезными свойствами. Например, черные древесные грибы помогают предотвратить образование тромбов, а шиитаке способствуют снижению уровня холестерина.
4. Женщинам для сохранения молодости рекомендуется употреблять соевый творог тофу, морскую капусту, редьку и другие щелочные продукты, которые усиливают клеточную активность, ускоряют обмен веществ и улучшают состояние кожи, делая ее более гладкой и блестящей. Следует сократить употребление курицы, говядины, кукурузы, пива и других кислотных продуктов.
5. Профессор Ли рекомендует придерживаться правила «Трех больше и трех меньше»: употреблять меньше жирной, соленой и сладкой пищи, а также потреблять больше фруктов, злаковых и воды. Китайский подход к еде основан на умеренности, поэтому переедание следует избегать, чтобы не нагружать сердце, не нарушать обмен веществ.
6. Китайцы также придают большое значение правильному сочетанию продуктов. Они убеждены, что сбалансированное питание - залог здоровья и долголетия. Например, сочетание риса и овощей является идеальным в плане питательности и усваиваемости организмом. Также важно учитывать время приема пищи: основной прием пищи должен приходиться на обед, а ужин должен быть легким и не слишком поздним.
7. Важно отметить, что китайская кухня, несмотря на свою полезность, может быть очень разнообразной и вкусной. Например, блюда из сои и бобов, такие как тофу, мисо или лапша из бобов, могут быть очень аппетитными и насыщенными. Также китайская кухня богата различными специями и пряностями, которые не только придают блюдам неповторимый вкус, но и имеют полезные свойства.
8. В целом, рацион жителей Поднебесной действительно может способствовать продлению жизни и сохранению здоровья. Однако, не стоит забывать о том, что каждый человек индивидуален, и что оптимальный рацион может отличаться в зависимости от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья. Поэтому, перед тем как изменять свой рацион, всегда стоит проконсультироваться с врачом или диетологом.

## *ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ*

1. Альтернативный подход к лечению и профилактике заболеваний представляют китайская медицина и иглорефлексотерапия. Тем не менее, следует отметить, что современная медицина не признает концепцию ци и меридианов, и эффективность иглорефлексотерапии не была подтверждена достаточно научными исследованиями.
2. Кроме того, проведение иглорефлексотерапии может сопряжено с определенными рисками, особенно если ее проводят неквалифицированные специалисты или не соблюдаются стерильность и безопасность процедуры. Поэтому, если вы решите воспользоваться этим методом лечения, обратитесь только к опытному и сертифицированному врачу-иглорефлексотерапевту и проконсультируйтесь со своим обычным врачом.

## *ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ*

В Китае многие жители начинают свое утро с занятий дыхательной гимнастикой цигун. Вечером многие также проводят время на свежем воздухе, играя в бадминтон или настольный теннис. Регулярные физические упражнения продолжительностью 30 минут в день способствуют укреплению иммунитета и наполнению организма энергией ян. Люди становятся более выносливыми, их движения становятся быстрее, маневреннее и точнее. Исследования показывают, что 80% долгожителей занимаются регулярным физическим трудом или спортом. Эти физические занятия могут помочь в поддержании хорошего здоровья и увеличении продолжительности жизни.

## *РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА*

Ищущие бессмертия даосские аскеты древности считали, что между долголетием и умным распределением труда и отдыха есть тесная связь. Если режим дня нарушается, то возможно возникновение психических расстройств и сбоев в работе внутренних органов. Как говорится в китайской пословице, "днем - думы, ночью - сны". Глубокий и здоровый сон очень важен для всех, так как в ночное время накапливается энергия ци в печени, почках и легких. Китайские врачи рекомендуют употреблять 30-60 грамм отваренных красных фиников для борьбы с бессонницей.

## *ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ*

1. В современном мире стрессовые ситуации стали неотъемлемой частью жизни. Однако каждый человек реагирует на них по-своему: там, где оптимист видит возможности, пессимист видит препятствия. Поэтому для одних умеренный стресс может стать мотивационным толчком, а для других - чрезмерным стрессом, который может нарушить обмен веществ и увеличить вероятность заболеваний.
2. Если вы хотите уменьшить риск заболеваний, научитесь быть оптимистом. Ведь все долгожители умеют радоваться жизни и смотреть на мир с позитивной стороны.