**Долголетие – это просто: секреты китайской медицины**

Китай является самой многонаселённой страной мира благодаря не только высокой степени рождаемости, но и значительной продолжительности жизни.

Национальная медицина Китая развивается в течение двух тысячелетий и опирается на учение даосов. Приоритетным направлением восточной медицины всегда являлась профилактика. Человеческий организм при этом понимался как целостная конструкция. В этом кроется секрет долголетия китайцев. Какова же его суть сегодня?

Профессор Ли Цзюньи делится принципами традиционной китайской медицины, помогающей дольше оставаться молодым и здоровым.

**Продукты питания**

В меню китайцев всегда входили рыба, овощи (в том числе соя и бобы), грибы, водоросли. Все эти продукты способствуют увеличению продолжительности жизни, тормозят старение.

К примеру, рыба является источником полиненасыщенных жиров и качественного белка, а также содержит витамины А, В2, микроэлементы (железо, цинк). Овощи также богаты витаминами, минеральными веществами и имеют низкий гликемический индекс. Соя - источник веществ, помогающих нормализовать количество сахара и холестерина в крови, снизить давление. Также сою употребляют для профилактики остеопороза и для похудения.

Водоросли и грибы обладают низкой калорийностью. Кроме того, шиитаке содержат вещества, способные понизить уровень холестерина, а чёрные древесные грибы служат предотвращению образования тромбов.

Для продления молодости женщинам советуют чаще есть тофу (соевый творог), редьку, морскую капусту - щелочные продукты, ускоряющие обмен веществ, усиливающие клеточную активность. Результат такой диеты – гладкая, здоровая кожа. В то же время употребление мяса кур, говядины, пива, кукурузы стоит ограничить. Это кислотные продукты.

Профессор Ли предлагает употреблять в пищу меньше солёных, сладких, жирных продуктов и разнообразить меню фруктами и злаками. Кроме того, в еде нужно соблюдать умеренность и пить больше воды.

**Иглорефлексотерапия**

Китайские целители считают, что органы человека пересекаются меридианами, по которым циркулирует энергия ци, поступающая извне. Ци воздействует на состояние здоровье и качество контактов с окружающим миром.

Причина заболеваний – результат неправильного распределения ци, считают китайские специалисты. Иглорефлексотерапия помогает решить эту проблему путём воздействия на меридианы в так называемых акупунктурных точках. С помощью этой методики возможно не только вылечивать болезни, но и предупреждать их. Для предотвращения простудных и сердечно-сосудистых заболеваний, сдерживания процессов старения в Китае с успехом используется превентивная иглорефлексотерапия.

## Физическая активность

Многие китайцы каждое утро занимаются цигун - терапевтической гимнастикой, включающей в себя дыхательные упражнения. Вечернее время они уделяют прогулкам и спортивным играм, ведь систематические получасовые занятия физкультурой повышают сопротивляемость организма заболеваниям и увеличивают количество ян. Благодаря этой энергии организм приобретает выносливость, что отражается на продолжительности жизни. Долгожители Китая практикуют спортивные занятия и не отказываются от физического труда, что позволяет им чувствовать себя активными и здоровыми.

**Распорядок дня**

В религиозном учении дао существовало представление о возможности бессмертия. «Искатели бессмертия» считали, что для здоровья и долголетия важно соблюдать режим работы и отдыха.

«Днем – думы, ночью – сны», – вторит им китайская пословица. Ведь достаточное количество ночного сна способствует аккумуляции энергии ци во внутренних органах. Оригинальный метод избавления от бессонницы, применяемый в китайской медицине, состоит в том, чтобы съедать около 50 г вареных фиников красного цвета (красный – это не сорт, а степень зрелости) ежедневно.

## Жизненные установки

В наше время человек подвержен ежедневным стрессам. Предотвратить их невозможно, но научиться правильно реагировать стоит. Можно попробовать перепрограммировать свою реакцию на стресс и научиться видеть в нём не препятствие, а мотивацию к действиям. Тогда организм станет устойчивее к болезням, выносливее и сильнее. Оптимизм - вот лучшее лекарство, считают китайские долгожители.