Ежегодно в отделе народонаселения департамента по экономическим и социальным вопросам Организации Объединенных Наций на основе статистических данных, получаемых от национальных институтов и международных организаций, составляют рейтинг стран по продолжительности жизни населения. Согласно этому рейтингу первое место занимает Китай, в котором ожидаемая в 2019 году продолжительность жизни населения составляет 84 года. Чем можно объяснить лидерство Китая в рейтинге долголетия населения?

Исходя из знаний китайской медицины, опыт которой насчитывает более 2000 лет, можно выделить несколько факторов, способствующих долголетию китайцев:

Правильное питание

Профессор китайской медицины Ли выявил основное правило питания , которого придерживаются большинство китайцев. Оно называется "Правило трех больше и трех меньше".

Больше фруктов, злаковых и воды, меньше жирной, сладкой и соленой пищи. Кроме того, согласно принципам китайской медицины, необходимо исключить переедание. Переедание нарушает обмен веществ и повышает нагрузку на сердце.

Китайцы предпочитают свежую приготовленную еду, никакого разогревания вчерашних продуктов. Что касается способов приготовления блюд, то в основном используется тушение и варение.

Долгожители Китая в своем рационе употребляют много овощей. Любимые овощи китайцев - это тыква, томаты, перец. Фрукты, которые популярны в Китае - это гуава (укрепляет лимфатическую систему, улучшает сердечную деятельность, нормализует давление) , груши и , конечно же, виноград. В китайских блюдах часто можно увидеть бобовые: горох, чечевицу, фасоль. Для улучшения работы мозга китайские долгожители употребляют в пищу орехи. Сельдерей, кинза, петрушка и укроп очень часто добавляются в больших количествах в блюда китайской кухни. Согласно принципам китайской медицины, питаться нужно регулярно, без спешки.

Иглорефлексотерапия

Иглорефлексотерапия - метод в китайской медицине для лечения и профилактики болезней. Существует более 4000 лет. Впервые упоминается врачом Сунь Сымяо в VII веке в его многолетнем труде под названием "Тысяча золотых рецептов". Этот метод применяется для лечения и профилактики болезней. Идея метода основана на том, что внутренние органы человека связаны с внешней средой с помощью меридианов, по которым происходит движение жизненной энергии. Если движение жизненной энергии происходит неправильно, то появляются болезни. При постановке иглы рефлексотерапевтом сразу же происходит ответ соответсвующего органа или системы организма, и нарушенный поток жизненной энергии восстанавливается. При этом время и силу воздействия введенных игл постоянно регулируют.

Физическая активность

Большинство долгожителей Китая всю жизнь занимаются физическим трудом или спортом. В Китае популярны современные виды спорта, но не теряют актуальности и древние боевые искусства, дыхательные гимнастики. Главными национальными спортивно-боевыми направлениями являются ушу, тайцзицюань и цигун. Существует несколько видов ушу: на кулаках, с оружием, с партнером, групповые упражнения, атакующая и защитная техника. Тайцзицюань содержит в себе элементы ушу и дыхательной гимнастики. Цигун - древняя дыхательная гимнастика, история которой уходит корнями в практики буддизма и даосизма. Современные виды спорта, популярные в Китае - это настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол, йога, бег, бадминтон, плавание, велосипедный спорт, бейсбол, фигурное катание, сноубординг, крикет.

Режим труда и отдыха

В Китае распространена традиция дневного сна. По мнению жителей Китая, дневной сон необходим для восстановления сил. Одна из китайских поговорок гласит: " Днем – думы, ночью – сны ". Во время ночного сна свою энергию накапливают печень, почки и легкие. Нарушения в работе этих органов могут быть связаны с бессоницей. Чтобы справиться с проблемой бессоницы, китайские врачи рекомендуют употреблять по 30-60 граммов отварных красных фиников в день. Соблюдение режима труда и отдыха

Жизненная позиция (Оптимизм)

Согласно мировоззрению китайцев, все события связаны между собой. Одному событию предшествует другое, необходимо их анализировать. Нужно жить сегодняшним днем, задумываясь о завтра, сегодня и завтра связаны между собой. Любому человеку периодически приходится испытывать влияние негативных событий в жизни. Китайцы при этом стараются избавиться от негатива с помощью спорта, хобби, помощи другим людям. В Китае распространен принцип экономии энергии, избегания людей, которые являются энергетическими вампирами. В Китае принято посещать занятия по различным медитациям, тренингам, чтобы наполнять себя энергией. Китайцы оптимистичны, они верят в лучшее, что каждое событие имеет свой смысл, иногда бывает скрытый, но при этом считают его последствия всегда позитивными. В любом жизненном моменте они стараются разглядеть добро, счастье, радость и удачу.