Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 160С. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, "медленный" - т.н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т.п.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 350С. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 -7 дней температуру воды следует снижать на 10С и довести ее до 22-240С. обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. Эффективным способом закаливания является душ: воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой на холодную.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься лишь практически здоровые люди; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением. Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.

Большое закаливающее значение имеет паровая баня, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытье мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение. Не следует, однако, "париться" слишком часто и особенно в пожилом возрасте.