Реферат на тему физическая культура - здоровый образ жизни

Оглавление:

Введение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2

Почему ювенология?. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .3

Старение и долгожительство. . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

Обратим ли процесс старения?. . . . . . . . . . . . . . . . .7

Когда возраст биологический меньше паспортного?. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .9

Теория «относительности»?. . . . . . . . . . . . . . . . . . 10

Список литературы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12

C незапамятных времен мечтают люди о возможности сохранения вечной молодости. Что остается человеку, когда проходит молодость? Стареть и умирать?

Нет, продление жизни занимает сегодня умы ученых, а продолжительность жизни человека в современных условиях становится важнейшей заботой общества. Однако проблема не в то, чтобы только лишь удлинить срок, отпущенный природой человеку, - годы жизни в календарном исчислении. Сохранить и продлить полноценную творческую деятельность, способность к труду и пользованию благами жизни – вот в чем задача! И в этой счастье истинного долгожительства. Но как достичь замедления старения продления молодости?

История свидетельствует о неоднократных попытках создать эликсир вечной молодости, но они так и не увенчались успехом. Еще древние греки, утверждая реальное понимание проблемы долголетия и бессмертия, отметили этот факт аллегорически в одном из мифов, ставших достоянием культуры цивилизованного человечества…

Вечно юные боги олицетворяли идеал долгожительства. «Младая с перстами пурпурными Эос… прекрасная Эос», - выражал свое восхищение богиней утренней зари древнегреческий поэт Гомер (VI век до нашей Эры). Дошел до нас и миф о возлюбленном Эос – Титоны, братья Приама, царя разрушенной Трои. Богиня зари умоляет владыку богов Зевса даровать бессмертие ее любимому – человеку смертному. Смиловался владыка и стал Титон полуденным богом на счастье Эос. Но… о, горе! Вечно юная богиня зари, не знавшая неотвратимости старения, морщин и седин, совершила ошибку, не испросив у Зевса так же и вечной молодости Титону. Тщетно пыталась Эос амброзией и нектаром омолодить любимого: Титон продолжал стареть. Бог полуденный стал богом заката (потухшего света), а затем скрипучим ночным сверчком.

Бессмертие не дало счастья возлюбленным: Титон, будучи вечно юным богом, не мог осчастливить Эос. Но и богиня зари не смогла омолодить Титона эликсирами. Что же сегодня мы знаем о возможности замедлить наступление старости, продлить молодость?

Почему ювенология?

Попытаемся прояснить позицию. Закономерен вопрос, обратим ли процесс старения человека? Если да, то значит ли это, что в старости можно по-прежнему ходить прямо, быстро бегать, не имея радикулита, жевать пищу своими зубами? Можно ли обойтись без атеросклероза, если болезнь эта развевается у каждого стареющего человека? Другими словами, может ли человек в старости быть моложе фактически, уменьшив свой биологический возраст хотя бы на половину прожитого, календарного?

Вот и возникает целый ряд конкретных вопросов: когда начинается старость и когда кончается молодость, каковы признаки старости, как определить биологический возраст человека? Нелишне задаться и вопросом о том, что если известно, с какого момента начинается пенсионный возраст, то почему не может быть различий в нем у разных людей? И тогда, может быть, было бы справедливее выходить на пенсию в зависимости от биологического возраста, а не по календарным срокам? Даст ли это, в свою очередь, возможность продолжить свой профессиональный труд? Законов таких пока нет, но значит ли это, что их никогда и не будет? И все же, кто возьмется определять биологический возраст человека? Да есть ли реальная необходимость этого?

Что известно о старении?

Известно, что определением возраста занимаются специалисты в области судебной медицины. Так, судебные медики способны сделать компетентное заключение по анатомическим данным и состоянию здоровья человека в самых спорных случаях как прижизненно, так и посмертно. Однако о биологическом ли возрасте идет речь? Ведь цель – определить именно календарный возраст? Некоторые люди, достигшие в календарном исчислении 80 лет, фактически по состоянию своего здоровья раза в два моложе своего указанного в паспорте возраста.

Определение биологического возраста – сложный вопрос, далеко не изученный в аспекте оценки здоровья, когда следует, по-видимому, учитывать все три категории – телесного (соматического), психического и социального благополучия. Пожилой здоровый человек относительно молод во всех отношениях: активен, работоспособен в своей профессиональной области (либо в общественной), без особых дефектов и нарушений в организме.

Важно то, что отдельные наблюдения и факты свидетельствуют, что поднятые здесь вопросы имеют смысл, а ответы на них существуют, могут быть получены в процессе изучения старения. Действительно, существуют пожилые люди без признаков атеросклероза. И наоборот, ещё, в скрытом его периоде этот, казалось бы, неразлучный спутник старости может развиваться и у детей, и у молодых людей. А разве нет пожилых людей со здоровыми зубами, без искривления позвоночника, вызванного остеохондрозом и другими болезнями? С другой стороны, при заболевании прогерией облысение, морщинистость кожи, выпадения зубов и т. п. может наблюдаться у людей. Старость проявляется у разных людей по-разному, и возможно сохранить и продлить молодость зависит от образа жизни человека, если он здоров, как говорят, от роду.

Такой подход проблеме старения открывает научно-практическую область, получившую название ювенология (от латинских слов «ювенис» - молодой и «логос» - учения). Речь идёт о возможностях продления молодости, заложенных, прежде всего организма - от отдельных его клеток до органов и систем.

Есть ли основания в медико-биологической науке так ставить вопрос: не только об изучении закономерностей старения (что является предметом исследований геронтологии и гериатрии), но и об омолаживании человека? Как известно, биологическая организация клетки и организма генетически определяется наследственной программой у каждого живого существа. Эта программа развития, хотя и подвержена множеству вариантов повреждения, а не программа старения, сколь бы закономерным не выглядело увядание дряхлеющего организма или не казалась бы очевидной неотвратимость кончины, безусловно, смертного человека.

В то же время, если считать старение необратимым процессом, нет ли в этом ошибки? Пока еще определение биологического возраста человека представляет собой проблему, нет общепринятой программы, и все же нельзя согласиться с тем, что замедление старение и хотя бы частичный возраст молодости невозможно.

Так или иначе, но в реальности жизни практически сама возможность стать долгожителем у человека ограничивается болезнями, как правило, предрасположенностью к распространенным инфекционным заболеваниям. Отсюда важнейшая роль так называемых факторов риска этих заболеваний, исключить которые и призван в первую очередь здоровый образ жизни.

Можно также вспомнить известное высказывание математика , что допустить некоторую вероятность дожить хоть до тысячи лет разумнее, чем проводить на оси времени роковую черту, переступить которую якобы не дозволено никому. Так что не будем подводить такую черту, тем более что опыт долгожителей не подтверждает теории «предельного возраста» человека.

Старение и долгожительство.

Нет такого человека на земле, который бы не хотел прожить долгую жизнь и, став седым, остаться здоровым, деятельным, нужным другим…

Но как продлить молодость? Как стать долгожителем, которого радует мир, его дела, как не потерять интерес к окружающему? Можно ли сохранить здоровье и силы – физические, духовные, душевные, пребывая в преклонном возрасте?

Можно! Необходимо!

Долгожителей в нашей стране и за рубежом немало.

Вот, например, вполне реальные факты, их можно проверить по историческим документам:

185 лет прожил житель Венгрии Чартен.

185 лет – мужчина из Ирана; его имя Китахи.

180 лет – мистер Йорат, англичанин.

177 лет жила на свет его верная супруга Мэрфи Йорат.

170 лет – кочевник Хелу из Ирака.

168 – Ширали Муслимов из Советского Союза.

167 лет – веселый человек по имени Перейра из Колумбии. Когда Перейре «стукнуло» 146 лет, к нему пришли с поздравлениями государственные деятели. Они сказали: «Уважаемый, мы потрясены тем, что Вы так долго живете. И если у Вас нет возражений, есть решение – выпустить памятную марку с Вашим изображением. Бодрый старикан ответил: «Конечно, я не против, печатайте эту марку, но с одним условием – под моим портретом напишите: «И пью, и курю».

152 года прожил знаменитый англичанин Томас Парр. И прожил бы дольше, если бы не побывал на королевском пиру. Бедняга так наелся и напился во дворце, что изысканные блюда и вина оказались для него смертельным ядом.

Можно вспомнить древнюю легенду, свидетельствующую о возможности прожить и пару сотен лет. Однажды правитель Страны восходящего солнца решил пригласить в гости долгожителей, в их числе и старика Мампэ, 242 лет, с его семьей. Долгожителя спросили, как ему удалось дожить до столь преклонных лет. Он ответил, что секрет прост: через каждые четыре дня он прижигает точку долголетия. И старик показал место этой точки – к низу от нижнего края коленной чашечки сантиметров на девять. Сегодня эта точка интересует специалистов.

Известно, что в Японии среди населения много долгожителей. Но вот на острове Окинава исследования показали, что в местности, где проживает долгожитель в возрасте 120 лет, в питьевой воде кальция в шесть раз больше, чем в среднем на островах. Достаточно ли одного показателя для выводов об условиях долгожительства? Очевидно, нет, и принципиальное значение имеет изучение старения, и условий его обратимости, о чем и пойдет речь далее.

Обратим ли процесс старения?

Изучать процесс старения – трудная задача из-за множества причин. Во-первых, человек живет десятки лет, поэтому наблюдения так в называемых проспективных исследованиях долгожителей потребуется вести сто лет и больше. В этих условиях не исключено, что часть исследуемых может оказаться по различным причинам вне программы. Иногда жизнь человека зависит от случайно встреченного хулигана, бандита. Вот и планируйте проспективные научные исследования долгожительства!

Во-вторых, и факторов, с которыми может быть связано долгожительство, немало. При самом скромном перечислении их не меньше пяти десятков, а изучать все случаи невероятно.

Когда возраст биологический меньше паспортного?

Со времени Аристотеля были выдвинуты десятки гипотез старения. Ныне говорят и об износе клеток, и разрушении клеточных коллоидов, деградации специализированных тканей многоклеточных организмов, отравлении организма продуктами жизнедеятельности кишечных бактерий или собственными метаболитами (шлаками) и т. д. Но до сих пор не ясно, почему мыши живут около 2 лет, волки – 10-12, люди 60-90, а черепахи 300 лет.

Живой организм, используя энергию и вещества из окружающей среды для жизнедеятельности и воспроизводства, является открытой системой. Естественная кончина характерна для многоклеточных организмов, одноклеточные же лишь делятся, и такое явление нельзя считать концом жизни – понятие смерти здесь неприложимо. Похоже, что индивидуальное старение не свойственно и некоторым видам многоклеточных, например, некоторым гидрам и плоским червям.

Известный немецкий зоолог А.Вейсман с эволюционной точки зрения пришел к обоснованию того, что биологический вид, чтобы выжить и достигнуть бессмертия в условиях беспрестанно меняющейся внешней среды, должен состоять из смертных индивидуумов. Именно смертных, ибо изношенные особи не только бесполезны для коллективного бытия, но даже вредны. До самой смерти у животных и человека ткани и клетки сохраняют регенеративную и репаративную способности. Но с возрастом нарастают нарушения и дефективные изменения, приводящие к отмиранию одних или других органов раньше или позже, а иногда играют роль внешней причины. Так или иначе, гена смерти не обнаружено.

Теория «относительности»?

Если нет объективных общепринятых признаков старения организма, то, как определить биологический возраст человека?

По данным судебной медицины, нельзя решать вопрос о возрасте человека по цвету волос: они могут поседеть за одну ночь. Поэтому нужно считаться с такой закономерностью. Вопрос о возможности естественным путем возвращения волосам натурального цвета уже поднимался и требует дальнейшего изучения.

Хотя у некоторых животных можно ориентироваться на состояние зубов, например, у собак. Однако у людей критерий также ненадежный.

Перечисление признаков старости может продлиться до бесконечности. Но для нас наиболее важным является то, как предупредить эти признаки. Для энтузиастов характерен поиск нового, стремление. Такое имеет место и в ювенологии. Так начали говорить об определении возраста человека по некоторым особенностям клеток поверхностного эпителия слизистой оболочки полости рта.

Скажем лишь, что направление этого исследования исключительно интересно, в особенности в том отношении, что оно может позволить изучать обратимость процесса старения, определять фактическое омоложение.

Только современные научные исследования могут создать основу для практического определения биологического возраста человека.

Список использованной

литературы:

В.Гончаров «Тайны вечной молодости»

И.Березин «Третий возраст»

А.Морозов «Скучно с жизнью старческой, други, в мире жить…»