

Бегущие тигры. Почему в Китае растёт количество долгожителей

«Здесь нет такого, чтобы человек вышел на пенсию, сидел дома и смотрел телевизор». Китайские старики занимаются спортом, путешествуют и ходят на свидания. В итоге КНР вышла на второе место в мире по числу столетних граждан!



Движение - жизнь, уверены китайские пенсионеры. © Reuters

78-летний пенсионер Чжу Гоу каждый вечер идёт на улицу... танцевать. Во всех городах Китая оборудованы специальные места - и после наступления темноты там собираются целые толпы пожилых людей. Разумеется, они танцуют как умеют - иногда неуклюже, иногда профессионально. «Это чтобы кровь не застаивалась в ногах, - объясняет Чжу Гоу. - Старому человеку нужно двигаться... Как говорила моя бабушка - если ляжешь, так уже не встанешь». В КНР «почтенному возрасту» уделяют особое внимание - всюду в парках есть спортивные площадки для пенсионеров: там можно видеть, как сотни дедушек и бабушек, собравшись вместе, подтягиваются на турниках, тягают гантели, занимаются гимнастикой ушу и дыхательными упражнениями цигун. Продолжительность жизни в Китае сейчас составляет 75 лет, а к 2030 г. (как прогнозирует Минздрав КНР) достигнет 80. Поднебесная вышла на второе место в мире по количеству супердолгожителей (тех, кому перевалило за 100 лет) - 50 тысяч человек. При этом китайские старики с удовольствием пьют пиво, едят жирное мясо и, в общем, делают много вещей, которые запрещают врачи. Так в чём же тогда секрет их долголетия?

«Ездят, любят и работают»

- Прежде всего наши пенсионеры очень активны, - считает профессор медицины из Гуанчжоу Хэй Лун. - В КНР нет такого, что человек вышел на пенсию, а потом месяцами сидит дома и смотрит телевизор, жалуясь на здоровье. Множество стариков отправляются в путешествия, объезжают всю страну на автобусах, с рюкзаком за плечами - и в горы, и к океану. Те, кто одинок, стараются начать новую личную жизнь, знакомясь в Интернете: за последние годы число пенсионеров, отмечающих праздники влюблённых вроде Дня святого Валентина, увеличилось на 50%! Всюду в ресторанах вы можете увидеть пожилые пары, которые обнимаются друг с другом так же горячо, как и молодые. Большинство крестьян после выхода на пенсию (иногда в 70-летнем возрасте!) продолжают работать в поле и на огородах, говоря: «Нельзя останавливать бегущего тигра на ходу, иначе он умрёт!» Пенсии в Китае небольшие, в деревнях люди и вовсе получают по 120 юаней (600 рублей. - Авт.). Но в 49-й статье Конституции КНР закреплена обязанность детей заботиться о старых родителях, иначе их... отдадут под суд! Согласно опросам, 90% китайских стариков считают: после выхода на пенсию им живётся значительно лучше (!), чем в молодости.

Особое внимание старики уделяют питанию. В КНР самый настоящий культ еды. И хотя блюда местной кухни китайцы закупают вредным, но популярным пивом, а главное мясо в стране - свинина, в Поднебесной очень низкий процент заболеваемости печени и сердца. Почему? Китайцы продукты не варят, а готовят на пару, сохраняя их сочность и полезные свойства, а также едят много свежих овощей: свинина всегда подаётся вместе с горой нарезанных салатов. В ежедневном рационе присутствуют рис, кукуруза, бобы, обязательно - фрукты. Ещё одна немаловажная деталь: мясо и рыбу в Китае стараются есть свежими, заморозку используют нечасто. Например, креветок и рыбу на рынках продают только в живом виде, иначе морепродукты считаются мёртвыми. Еда не готовится впрок, и нет традиции «разогревать вчерашнее». Также в Китае не принято есть до появления сытости, тут встают из-за стола с чувством лёгкого голода. Может быть, поэтому среди пенсионеров в КНР (да и вообще по стране) проблемы с избыточным весом - редкость. Почти все китайские старики - подтянутые, активные и бодрые.

«Старайся жить без хирурга»

- Как ни странно, свою роль в долголетию китайцев играет и то, что наша медицина - платная, - рассказывает Сянь Хо, врач центра народной медицины в Гуанчжоу. - Увы, денег стоит даже вызов «скорой», а 5-минутный приём у врача обойдётся в 100 юаней (520 рублей. - Авт.). Когда больной приходит в госпиталь, с него требуют денежный «депозит». В редкие бесплатные клиники для неимущих пациенты записываются за месяц и ночуют в спальных мешках у здания, чтобы попасть к доктору побыстрее. Поэтому люди издавна привыкли лечиться природными средствами. Когда китаец заболевает, он покупает набор сушёных трав, корней и вяленых лягушек, варит эликсир и пьёт: простуду в Поднебесной никто не «забывает» химическими препаратами. Но вот если требуется операция, то это уже сложнее - все родственники собирают деньги. В общем, в Китае в ходу поговорка: «Живи так, чтобы потом не понадобился хирург».

С 1991 г. по рекомендации медиков в КНР внедряется культ «золотого двадцатилетия». Китайцы считают, что основные заболевания человек приобретает в период от 40 до 60 лет и именно в это время нужно правильно питаться: пить в 2 раза больше воды, употреблять меньшее количество соли (максимум 15 грамм), резко увеличить в рационе количество свежих овощей и фруктов. Имеет значение и образ жизни - спать следует строго не менее 8 часов в сутки. По уверению Минздрава Китая, подобные меры помогают людям избежать к пенсии столь распространённой болезни, как атеросклероз.

В КНР уже 13% пожилых людей, но правительство не бьёт тревогу. Китайские старики - уважаемая часть общества, их не считают обузой. К ним относятся с почтением, они активно проводят время, участвуют в жизни своих семей, работают до позднего возраста, нормально питаются. Серьёзный минус - дороговизна медицинских услуг, но китайцы научились и из этого извлекать пользу.

Пожалуй, самое главное - в их жизни нет такого количества стрессов, как в жизни стариков российских. Как скромно заметил пенсионер Чжу Гоу: «Если жена ругается, я иду в другую комнату и рисую там иероглифы счастья... Жизнь слишком коротка - если растрачивать её на злобу, она станет ещё короче». Китай планирует добиться, чтобы его граждане жили дольше всех на Земле. Похоже, у него это получается.

Автор: Георгий Зотов © Аргументы и факты В МИРЕ, КИТАЙ 👁 3488 30.11.2013, 14:20 ♡ 552

URL: <https://babr24.com/?ADE=121154> Bytes: 6076 / 5931 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читай те эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Георгий Зотов.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)