

# Советы монаха из Шаолинь о том, как оставаться молодым.

Люди привыкли говорить: «Самое главное –это здоровье», но многие ли действительно осознают это и следуют принципам здоровой жизни?

В данной статье рассмотрим отрывок из речи монаха, мастера боевых искусств и учёного, о том, как идти по пути здоровья и молодости.

1. Перестаньте много думать. Это отнимает вашу драгоценную энергию. Думая много, вы начинаете выглядеть старше.

2. Не говорите много. Как правило, люди либо делают, либо говорят. Лучше – делать.

3. Организуйте свою работу следующим образом: 40 минут – работа, 10 минут –перерыв. Когда вы смотрите в экран долгое время, это чревато здоровьем глаз, внутренних органов и, в конечном итоге, душевным спокойствием.

4. Будучи счастливым, контролируйте состояние счастья. Если вы потеряете контроль, то это повлияет на энергию лёгких.

5. Не допускайте злости или сильного волнения, так как такие эмоции разрушают здоровье печени и кишечника.

6. Принимая пищу, не пере едайте. Ешьте до ощущения того, что голод утолён и не более. Это важно для здоровья селезёнки.

7. Делая физические упражнения и не практикуя Цигун, теряется энергетический баланс, что делает вас нетерпеливым. Из тела пропадает энергия Инь. Восстанавливайте баланс энергий Инь и Ян при помощи практик китайской системы Цигун.

источник -просторы интернета

---

# Плохая физическая подготовка в среднем возрасте – смертный приговор? BBC NEWS

▪ источник [BBC NEWS](#)





Алекс Терриен Корреспондент Би-би-си по вопросам здоровья  
Вы – человек среднего возраста, который давно уже откладывает решение заняться своим здоровьем?

В таком случае у нас для вас плохие новости: сразу несколько исследований указывают, что такое поведение чревато самыми пагубными последствиями.

Согласно результатам двух недавних исследований, повышенное кровяное давление в среднем возрасте увеличивает риск развития деменции, а люди, которые не пытаются улучшить состояние своего тела, повышают риск преждевременной смерти.

Так насколько опасно отсутствие должной физической подготовки в среднем возрасте и приведет ли это гарантированно к слабому здоровью в старости?

- Почему индустрия 30Ж переживает бум и что ей (и нами)

движет

- Если старость – это просто болезнь, то ее можно вылечить?
- Икигай: японский секрет долгой, счастливой и здоровой жизни

## **Риск деменции**

Исследование, результаты которого были опубликованы в European Heart Journal, указывают на то, что среди людей 50-летнего возраста, у которых систолическое артериальное давление находится на уровне 130 мм рт.ст. и выше, шанс развития деменции в более позднем возрасте в полтора раза выше, чем у людей с идеальным кровяным давлением.

Тут следует отметить, что это ниже 140 мм рт.ст – именно такое давление считается в Великобритании повышенным.

Ученые говорят, что, возможно, связь несколько повышенного кровяного давления объясняется результатами микроинсультов, которые прошли незамеченными для человека.

Также следует подчеркнуть, что результаты исследования, в котором участвовали 8 639 человек, указывают на связь между повышенным давлением в 50-летнем возрасте и риском развития деменции, но не отвечают на вопрос, что является причиной, а что следствием.

Подобной связи не было обнаружено среди людей, достигших 60 или 70 лет.

Кроме того, у определенного процента населения и так есть шанс развития в будущем деменции.

Считается, что после 45 лет каждый десятый мужчина и каждая двадцатая женщина живут с риском развития болезни Альцгеймера, самой распространенной формы деменции.



## Физическая слабость

Давно известно, что физическая слабость повышает риск медицинских проблем в пожилом возрасте, частично из-за того, что немощные люди чаще падают и наносят себе увечья.

Но новое исследование, опубликованное в журнале Lancet Public Health, в рамках которого изучались медицинские истории 493 737 человек, указывает на то, что физическая слабость в раннем возрасте, судя по всему, является индикатором проблем со здоровьем в возрасте пожилым, а также указывает на повышенный риск преждевременной смерти.

Ученые определили физически слабыми людей, у которых наблюдались не менее трех следующих проблем со здоровьем:

- Потеря веса
- Постоянная усталость
- Слабая хватка кистей рук
- Низкая физическая активность

- Медленная скорость ходьбы

Правообладатель иллюстрации Getty Images

Image caption Главное – как можно скорее перейти на здоровый образ жизни

С учетом множества других факторов (таких как социально-экономический статус, число долгосрочных расстройств организма, курение, употребление алкоголя и т.д.), ученые обнаружили, что у физически слабых мужчин в возрасте от 37 до 45 лет риск преждевременной смерти был в два с половиной раза выше, чем у мужчин того же возраста в хорошей физической форме.

Те же результаты наблюдались и в других возрастных группах (45-55, 55-65 и 65-73).

Похожие результаты были и среди женщин старше 45 лет.

У физически слабых людей чаще развивались такие болезни, как рассеянный склероз и синдром хронической усталости.

По мнению автора исследования, профессора Франсиса Мэйра из Университета Глазго, это означает, что вопросами физической подготовки организма следует заниматься в гораздо более раннем возрасте.



At 109-years-old, one of the China's oldest men Lu Zijing from central China's Hubei Province demonstrates Tai Chi in Hong Kong December 3, 2001. Lu told Reuters his biggest secret to longevity – four eggs for breakfast every morning. REUTERS/Kin Cheung

## Что делать?

Доктор Питер Хэнлон, один из участников исследования, говорит, что физическую слабость можно побороть, особенно если она будет обнаружена в достаточно раннем возрасте.

- Быстрее ходить – дольше жить, считают ученые

Люди, находящиеся не в самой лучшей физической форме, как можно раньше должны перейти на здоровый образ жизни, призывает Илария Беллантуоно, профессор по вопросам скелето-мышечного



старения в Университете Шеффилда.

«Главное – здоровая диета и физические упражнения. Это единственное, что приносит результаты», – говорит она.

Чтобы понизить уровень кровяного давления, следует сбросить лишний вес, прекратить курить, резко сократить потребление алкоголя и соли.

Такие же советы дает тем, кто опасается развития деменции, Лора Фиппс из благотворительной исследовательской организации Alzheimer Research UK, изучающей болезнь Альцгеймера.

Правообладатель иллюстрации Getty Images

Image caption Чем меньше соли в еде, тем лучше

Но как убедить людей поменять свой стиль жизни?

Профессор Беллантуоно говорит, что предупреждения о грядущих проблемах со здоровьем действуют далеко не на всех.

Вместо этого следует найти какую-то другую, важную для таких людей мотивацию.

«Это может быть чем-то простым – например, встречи с внуками или походы на стадион смотреть футбол», – говорит эксперт.

## Похожие темы

- [Психическое здоровье](#)
- [Диета и здоровое питание](#)
- [Здоровье](#)

- источник [BBC NEWS](#)
-

# Цин-на тренировка 24 формы рук 1 часть









А вот и видео нашей тренировки по цин-на

---

# Самооборона -Мастер класс!

**ВНИМАНИЕ!!!** У нас новый мастер-класс от Сергея Грищука: Нож и пистолет – самозащита на улице, или как выжить в городских джунглях. Возможно ли защититься от ножа и пистолета или лучше убежать? Какая техника работает, а какая – нет? Какую тактику поведения в экстремальной ситуации выбрать? На эти и на многие другие вопросы я отвечу 18 марта в 18.00. Техника самозащиты мастера Чен Чжи Юна и личный опыт в лихих 90-х ( в меня и стреляли и ножи пытались воткнуть ). Вход для всех желающих, как всегда бесплатный. С меня чай, плюшки и радушие. Адрес у нас тот же – ул. Урицкого 37, и телефон не изменился: 8 913 206 81 30. Итак, после долгих и напряженных раздумий за кого проголосовать, вы 18 марта собираетесь в теплое, уютное клубе [Вин Чун – Фошань](#) в 18.00, чтобы попить чайку и потренироваться.?????????

Трейлер

Основная часть и беседа

---

## Тренировки в парках Китая

Когда речь идет о здоровом образе жизни, всегда примером является восток, и это абсолютно справедливо : качество жизни, её продолжительность , не зависимо от социального статуса ( хотя и это не мало важный фактор ) имеют высокие показатели.

Мы очень часто говорим , -что все в наших руках -и ни чего не делаем. А всего то надо привести свое тело в порядок сделать зарядку , пробежку и тд. И сразу сто болезней минус ☐

На данных видео люди занимаются в парках: пенсионеры, студенты да и просто прохожие и это очень здорово !

---

## **Брюс Ли и Звездные воины**

Кто то, очень постарался и соединил две легенды в одном видео , получилось очень круто!

<http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2018/01/Брюс-Ли-и-Звездные-воины.mp4>

---

## **Кунг фу – оно во всем кунг фу !**

Почему шаолиньские монахи занимаются ушу на снегу?

Занятия боевыми искусствами на улице в морозную погоду уже тысячу лет помогает монахам набирать форму и развивать выносливость. Мы подготовили для вас видео с лучшими приемами от боевых монахов Шаолиньского монастыря:

<http://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2018/01/Почему-шаолиньские-монахи-занимаются-ушу-на-снегу.mp4>

Хорошая подборка коротких клипов, показывающая что такое гунфу в повседневной жизни и не только 1

<http://sibkungfu.ru/wp>

-

[content/uploads/2018/0](#)

[1/кунг-фу-36\\_n.mp4](#)