

Материалы для классного часа «А как у них?»

Швеция: больше двигаться, меньше хандрить

Забота о здоровье у шведов основана на двух китах: рациональности и стремлении сэкономить. Шведы не пользуются рецептами народной медицины, они исправно покупают то, что им рекомендуют в аптеках. Но и бежать к врачу не торопятся - стараются перенести легкие и средние недомогания на ногах. Если раньше при социалистическом правительстве в Швеции можно было прикидываться больным годами и безбедно жить на пособие, то в последние годы государственная политика в отношении здравоохранения ужесточается: первые дни больничного не оплачиваются вообще – извольте болеть за свой счет. В итоге самая расхожая шведская поговорка, касающаяся здоровья, – «само пройдет».

Что касается здорового образа жизни, то можно сказать, что в Швеции он является синонимом физической активности.

Рассказывает Оксана Сененкова, переводчик, гражданка Швеции с 2001 года:

«У шведов променады – это святое. Вообще они предпочитают гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. Можно увидеть старичка, который идет в час по чайной ложке, но зато сам. В феврале во всех шведских школах проходит неделя «спортивных каникул» – специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах, так принято. Я уже не говорю про велосипед – он здесь повсеместно, двухколесный друг есть почти у каждого, кроме того, можно арендовать велосипед, повсюду велодорожки. Шведский рецепт здоровья – это постоянная активность, наплеватьское отношение к мелким болячкам, плюс осознание того, что больничный встанет тебе в копеечку».

США: надо меньше есть

Представление о типичном американце у нас двояко: с одной стороны, бронзовый загар и фарфоровая улыбка, с другой – мировое лидерство по ожирению. Верно и то, и другое: здоровый образ жизни – привилегия среднего класса.

Рассказывает Татьяна Ильинична Болотина, эмигрант:

«Здоровым образом жизни поглощен в основном американский средний класс. Во-первых, в шаговой доступности спортзалы и бассейны, которыми они регулярно пользуются (тем более что это материально очень доступно).

Во-вторых, весь средний класс поголовно озабочен вопросами питания: они едят гораздо меньше мяса, чем мы, и больше овощей. Все очень внимательно относятся к пищевой информации на этикетках: сколько жиров, сколько углеводов, сколько клетчатки, какова калорийность, есть ли полиненасыщенные жирные кислоты – там все это подробно расписано. И, наконец, в обществе идет очень активная пропаганда борьбы с курением – начиная чуть ли не с детского сада.

Надо сказать, что тема здорового образа жизни в обществе очень обсуждаема, это предмет ежедневных разговоров среди людей – насколько их образ жизни соответствует нормам ЗОЖ, какие появились новые рекомендации. Но это предмет разговоров именно среднего класса, тех, кто стоит на социальной лестнице ниже, эти вопросы волнуют в гораздо меньшей степени».

Пунктик в виде питания для американцев неслучаен: количество людей с лишним весом растет настолько стремительно, что по прогнозам специалистов, к 2030 году от лишнего веса или ожирения будет страдать 86% американцев. Для борьбы с всеобщим лишним весом была создана программа «Здоровые люди-2010».

Мишель Браво:

В начале 2000 года Министерство здравоохранения и социальных услуг США (DHHS), запустило проект «Здоровые Люди-2010» (Healthy People 2010) – инициативу, направленную на сохранение здоровья нации и профилактику различных заболеваний. Проект «Здоровые Люди-2010» имеет

две главные цели: повышение качества и продолжительности здоровой жизни и оздоровлению нации и ликвидации разницы в качестве жизни среди разных социальных слоев.

ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков

Половине населения Китая никакая медицинская помощь не по карману. Только 25% городского населения и 10% сельского способна оплатить медицинские услуги: такая статистика прозвучала в одном из докладов Министерства здравоохранения Китая. При таком раскладе заботиться о состоянии здоровья может позволить себе только состоятельный человек. Почему же китайцы не умирают? Во многом – благодаря национальным традициям.

1. Активны все: не только работающие люди, но и пожилые люди. Каждое утро в парках собирается несколько десятков старичков для занятий тай-цзы. В течение дня в парках для них ежедневно организуются мероприятия, старики включены в жизнь общества.
2. В рационе китайцев, каким бы скудным он ни был, мало вредных продуктов. Основные блюда – это рис вместе с овощами или мясом, обжариваемым буквально в течение нескольких минут на дне раскаленного котла.
3. Умение быстро расслабляться. Замечено: спать где угодно и в самой неожиданной позе могут только дети, животные и китайцы. Жители Поднебесной не брезгают 10-минутным перерывом для того, чтобы подремать и набраться сил.
4. Иглоукалывание и массаж в Китае – почти повседневная практика. В любой глухой деревушке, где нет даже электричества и всего одна улица, имеется несколько массажных салонов для людей разного уровня доходов.

Рассказывает Сергей Иванов, научный сотрудник Института стран Азии и Африки, китаист:

«В Китае не было периода критического переосмысления народной медицины – она сразу попала в университеты и там преподается по сей день. То есть, китайские представления об анатомии человека далеко не всегда соответствуют представлениям европейским. Из западных методов китайцы используют хирургию, в повседневных вещах доверяют народной китайской медицине. Китайская аптека выглядит так, как мы себе представляем средневековую аптеку: помимо фармакологических препаратов, сушеные травы, кости. При всем этом китайская традиция в медицине – абсолютно работающая, мне самому довелось на себе это испытать. Более того, я стараюсь, чтобы в Москве у меня были лекарства из арсенала народной китайской медицины».

Япония: работать головой

Однажды японские ученые решили исследовать, что скрывает под собой расхожая фраза: «Япония – страна долгожителей». Они собрали информацию о привычках и образе жизни долгожителей своей страны, на основе которых составили «правила долгой здоровой жизни». Среди них были такие: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга в семье, не курить и не пить.

Но насколько соответствует образ жизни современных японцев этим рекомендациям?

Рассказывает Рёко Яамагути (PhD, Kobe City University of Foreign Studies):

«Все японцы очень хотят быть здоровыми, но при этом многие не любят ограничивать себя в пище, не стремятся быть активными. Они хотят быть здоровыми, прилагая к этому минимум усилий. Поэтому большой популярностью пользуется телевизионная реклама разных препаратов. Если сегодня по телевизору мы услышим, что какое-то лекарство помогает от всего, то завтра это лекарство непременно окажется распроданным».

Парадокс в том, что здоровье для японцев – не цель, а средство, позволяющее долго и усердно работать. Потеря работы для японца – трагедия, связанная с исключением из общества и потерей социальных благ, в том числе и доступа к медицинской помощи, которая чаще всего предоставляется работодателем. Поэтому наиболее соблюдаемое правило долгожителей – заставлять свой мозг работать (или хотя бы заставлять свое тело ходить на работу). Ну, а что касается, прочих «привычек долгожителей» – каждый выбирает для себя: пить или нет, смеяться или хмуриться.

На здравоохранение тратят (% ВВП, в среднем за 2006-2008 гг):

Швеция: 7,2%

США: 16%

Китай: 1,7%

Япония: 6,6%

Средняя продолжительность жизни:

Швеция. Мужчины – 77 лет, женщины – 82 года.

США. Белые мужчины – 75,7 лет, белые женщины – 80,8 года. Афроамериканцы – 69,6 года, афроамериканки – 76,5 лет.

Китай. Мужчины – 72 года, женщины – 73 года.

Япония. Мужчины – 78,7 лет, женщины – 82, 9 года.

Материалы портала «Вечная молодость» www.vechnayamolodost.ru

08.04.2009