

УДК 613/614:316.728"71"

И. А. Боровская

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

ЭВОЛЮЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОТ ГИППОКРАТА ДО СОВРЕМЕННОСТИ

Введение

Важная составляющая качества жизнедеятельности человека – это его здоровье, характеризующееся не только отсутствием болезней или физических дефектов, но и полным физическим, психическим и социальным благополучием. Открыть секреты вечной молодости пытались врачи и целители еще со времен Гиппократов.

Цель

Понять концепцию здорового образа жизни в ее эволюции от Гиппократов и до настоящего времени.

Материал и методы исследования

Материалом послужил «Гиппократов сборник» (“Corpus Hippocraticum”) и Салернский кодекс здоровья (“Regimen sanitatis Salernitanum”), а также наблюдения за раскрытием этой проблемы в наши дни. Методы – исследовательский, аналитический.

Результаты исследования и их обсуждение

Здоровый образ жизни – это концепция, которая имеет глубокие исторические корни и была актуальна на протяжении веков. Она включает в себя набор привычек и практик, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию. Одним из первых, кто акцентировал внимание на важности здоровья и его связи с образом жизни, был Гиппократ, древнегреческий врач, живший в V–IV веках до нашей эры. Его философия здоровья основывалась на нескольких ключевых принципах, которые раскрываются в его известном “Corpus Hippocraticum” («Гиппократов сборник»):

- Принцип первый – питание. Гиппократ утверждал, что еда должна быть разнообразной и сбалансированной. Он подчеркивал важность натуральных продуктов и правильного питания (как принято говорить сегодня) для поддержания здоровья.

- Принцип второй – физическая активность. Он считал, что регулярные физические нагрузки необходимы для поддержания здоровья и предупреждения болезней. Умеренные физические упражнения способствуют укреплению организма. При этом Гиппократ понимал природу тела и природных явлений, проводил между ними определенную взаимосвязь: *«Тем, которые занимаются гимнастикой, полезно зимой бегать и бороться, а летом – мало бороться и совсем не бегать, но много гулять в прохладе»* [1, с. 218].

- Принцип третий – гигиена. Гиппократ обращал внимание на важности чистоты и гигиенических условий для предотвращения заболеваний. Он рекомендовал следить за чистотой тела и окружающей среды.

- Принцип четвертый – психоэмоциональное состояние. Гиппократ был твердо уверен, что психическое здоровье не менее важно, чем физическое. Он подчеркивал необходимость гармонии между телом и духом.

- Принцип пятый – природа как исцеление (врач лечит, природа исцеляет). Гиппократ верил в целебные свойства природы и рекомендовал проводить время на свежем воздухе, что способствует укреплению здоровых сил организма.

В наше время на основе принципов Гиппократов можно сформировать понимание здорового образа жизни, т. е. образа, стиля жизни, укрепляющего организм и развивающего здоровый потенциал организма. С тех пор концепция здорового образа жизни значительно расширилась, но основные принципы остаются актуальными:

1. Сбалансированное питание, а именно – включение в рацион белков, здоровых жиров, овощей и фруктов.

2. Регулярная физическая активность, например, те пресловутые 10 000 шагов, посещение бассейнов, тренажерных залов, спортивных клубов. Упражнения не только укрепляют тело, но и стабилизируют психоэмоциональное состояние человека.

3. Качественный сон и отдых, которые важны для восстановления организма и поддержания психического здоровья.

4. Умение управлять стрессом и находить время для релаксации, используя разнообразные методы восстановления психоэмоционального равновесия.

5. Отказ от вредных привычек: курения, алкоголя в больших количествах и др.

Салернский кодекс здоровья (“Regimen sanitatis Salernitanum”) – это средневековый текст XII–XIII вв. в г. Салерно (Италия), который стал известен как один из первых систематизированных источников медицинских знаний. Кодекс представляет собой сборник рекомендаций по поддержанию здоровья и профилактике болезней. Основные идеи кодекса следующие:

1. Принципы питания: рекомендации по выбору пищи и режиму питания.

2. Физическая активность с пониманием важности движений и упражнений для здоровья.

3. Гигиена. Важны чистота тела и окружающей среды.

4. Психическое здоровье. В кодексе даются указания на необходимость заботы о душевном состоянии.

5. Мудрость и умеренность, призыв к разумному подходу в образе жизни, безусловно, избегая крайностей:

*«Должен умеренность в пище
себе ты назначить весною.*

*В летний же зной особенный вред
от пиршеств чрезмерных.*

*Осенью будь осторожен с плодами:
беда не стряслась бы.*

*Сколько захочется, ешь
Без опаски ты в зимнюю пору» [2, с. 315].*

Салернский кодекс здоровья можно рассматривать как предшественника современных концепций здорового образа жизни. Он подчеркивает важность комплексного подхода к здоровью, включая физические, психические и социальные аспекты. Многие рекомендации кодекса остаются актуальными и сегодня, что свидетельствует о его значимости в истории медицины и здравоохранения.

Современная концепция здорового образа жизни включает в себя комплекс мероприятий и принципов, направленных на поддержание и укрепление здоровья, улучшение качества жизни и профилактику заболеваний. В наши дни выделяется несколько ключевых категорий:

1. Правильное питание, подразумевающее:

- сбалансированный комплекс макро- и микроэлементов;
- умеренность при приеме пищи: контроль порций и частоты приема пищи;

- разнообразие продуктов для обеспечения организма всеми необходимыми веществами;

- минимизация обработки продуктов, использование больше свежих и натуральных продуктов.

2. Физическая активность:

- регулярные тренировки не менее 150 минут в неделю;
- сочетание кардионагрузок, силовых тренировок и растяжки;
- активный образ жизни, например, прогулки вместо поездок на транспорте, использование лестницы вместо лифта и т. д.

3. Важную роль в современном мире играет психическое здоровье:

- разнообразные практики релаксации, йоги, медитации;
- социальные связи: поддержка общения с родственниками и друзьями;
- хобби и увлечения, приносящие удовольствие и радость.

4. Сон и восстановление:

- качественный сон, создание комфортных условий для отдыха;
- отдых после физической активности, труда, время для себя.

5. Отказ от вредных привычек:

- умеренное употребление или полный отказ от алкоголя;
- отказ от курения.

6. Профилактика заболеваний при регулярных медицинских осмотрах.

7. Поддержание водного баланса, употребление достаточного количества жидкости.

8. Экологический аспект: сохранение окружающей среды, устойчивый образ жизни и экологически чистые продукты.

Заключение

Таким образом, здоровый образ жизни – это комплексный подход к поддержанию здоровья, который включает в себя интеграцию физического, психического и социального благополучия. Идеи Гиппократов о здоровье, концепция Салернского кодекса здоровья остаются актуальными и вдохновляют людей на достижение гармонии и благополучия уже на протяжении тысячелетий. Забота о здоровье требует комплексного подхода и регулярного внимания к различным аспектам жизни. Современный подход к здоровому образу жизни акцентирует внимание не только на физическом здоровье, но и на психоэмоциональном состоянии человека и является неотъемлемой частью культуры и образа мышления человека XXI века.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гиппократ и Гиппократов сборник / В. П. Карпов. – М. : Гос. изд-во биол. и мед. лит-ры, 1936. – С. 9–81.
2. Гласс Дж. Жить до 180 лет / Дж. Гласс; пер. с англ. Г. Г. Демирчоглына. Чудо голодания / Поль С. Брэг; пер. с англ. С. Шенкмана, Б. Шенкмана. Салернский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы / пер. с лат. Ю. Ф. Шульца; к сб. в целом худож. А. Н. Хилькевич. – Минск: БелЭн, 1994. – 366 с.