

Счастливые в браке люди и живут дольше

Активный образ жизни можно вести и в столетнем возрасте. Это доказал личным примером 111-летний американец Генри Цзэн, ежедневно тренирующийся в тренажерном зале. Каждое утро Генри начинает с получасового занятия на велотренажере, затем пару часов занимается йогой, а заканчивает тренировку на специальном тренажере для развития кисти.

–Для меня это не очень большие нагрузки, – говорит 111-летний спортсмен. – Еще в 90 лет я каждый день занимался аэробикой, мог стоять на голове и выполнять другие сложнейшие позы йоги, которой увлекся давно, когда жил какое-то время в Гонконге.

Как рассказала журналистам его дочь Линда, Генри Цзэн всегда вел здоровый образ жизни, никогда не курил и не употреблял алкоголя, в юности вполне профессионально занимался плаванием и регулярно посещает спортзал с 1978 года.

– Мне кажется, секрет активного долголетия моего отца заключается не только в его физической активности, но и в правильном питании, – говорит Линда. – На завтрак он съедает два яйца вкрутую, немного отрубей, половинку грейпфрута и банана, тост с маслом и джемом, выпивает чашку кофе и стакан апельсинового сока. В обед отец предпочитает блюда итальянской, мексиканской или китайской кухни, а на ужин ест запеченное нежирное мясо, омлет или суп. Правда, он не избегает и сладкого и даже может позволить себе фастфуд, но это все в очень малых количествах и очень редко.

Но, оказывается, для долгой и полноценной жизни занятий на



тренажерах и здорового питания недостаточно. Многочисленные исследования американских и британских геронтологов давно показали, что **дольше и здоровее живут семейные и счастливые в браке люди**. Одиночество же, даже при наличии огромного капитала, не делает человека счастливым,

он болеет чаще, стареет быстрее и покидает этот мир куда раньше своих женатых сверстников.

Секрет долгой и счастливой семейной жизни знают Масао и Мияко Мацумото из Японии, официально занесенные в Книгу рекордов Гиннеса как самая пожилая супружеская пара на Земле.

Этому браку уже 80 лет. У 108-летнего Масао и 100-летней Мияко пять дочерей, 13 внуков и 25 правнуков. Во время торжественного вручения сертификата, подтверждающего их занесение в книгу рекордов Гиннеса, пара держалась за руки, и супруги смотрели друг на друга с неподдельным обожанием.

№6

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



**МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!