

* Продолжительность жизни мужчин и женщин в разных странах

Выполнила ученица 8Б класса Ефремова
Ульяна

Уфа 2016 год.

Несмотря на то что за много веков наша цивилизация сильно изменилась, люди не так уж сильно изменились с точки зрения физиологии. Мы все те же существа, которыми были столетия назад, но сейчас в нашем распоряжении больше инструментов и информации по сравнению с нашими предками, жившими 500 лет назад. Именно благодаря этим инструментам и информации средняя продолжительность жизни в мире увеличилась до 71 года, в то время как раньше она была более чем в половину меньше.

Продолжительность жизни человека определяется не только его биологическими, наследственными особенностями, но и социальными условиями (быт, труд, отдых, питание).

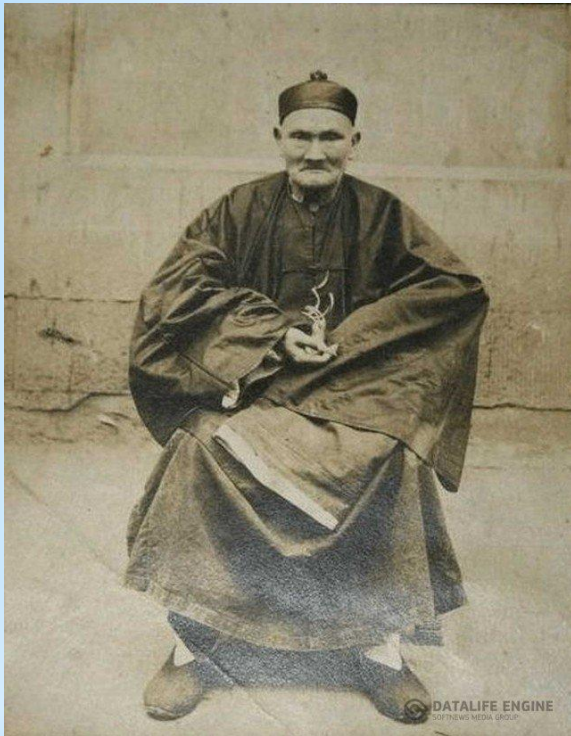
Известно, что некоторые люди доживают до 110 и более лет. «Рекорды» продолжительности жизни встречаются в различных странах и частях света и характеризуют её видовой (биологический) предел.

Жительница Японии Мисао Окава овдовела 83 года назад. Сейчас, в возрасте 116 лет, она - самый старый человек в мире согласно Книге рекордов Гиннеса. В чем ее секрет? Есть, спать и расслабляться



Кроме того, в Японии также живет Сакари Момои, который родился 5 февраля 1903 г., - самый старый в мире мужчина.

САМЫЙ ДОЛГОЖИТЕЛЬ НА ЗЕМЛЕ ПРОЖИЛ 256 ЛЕТ(китаец)



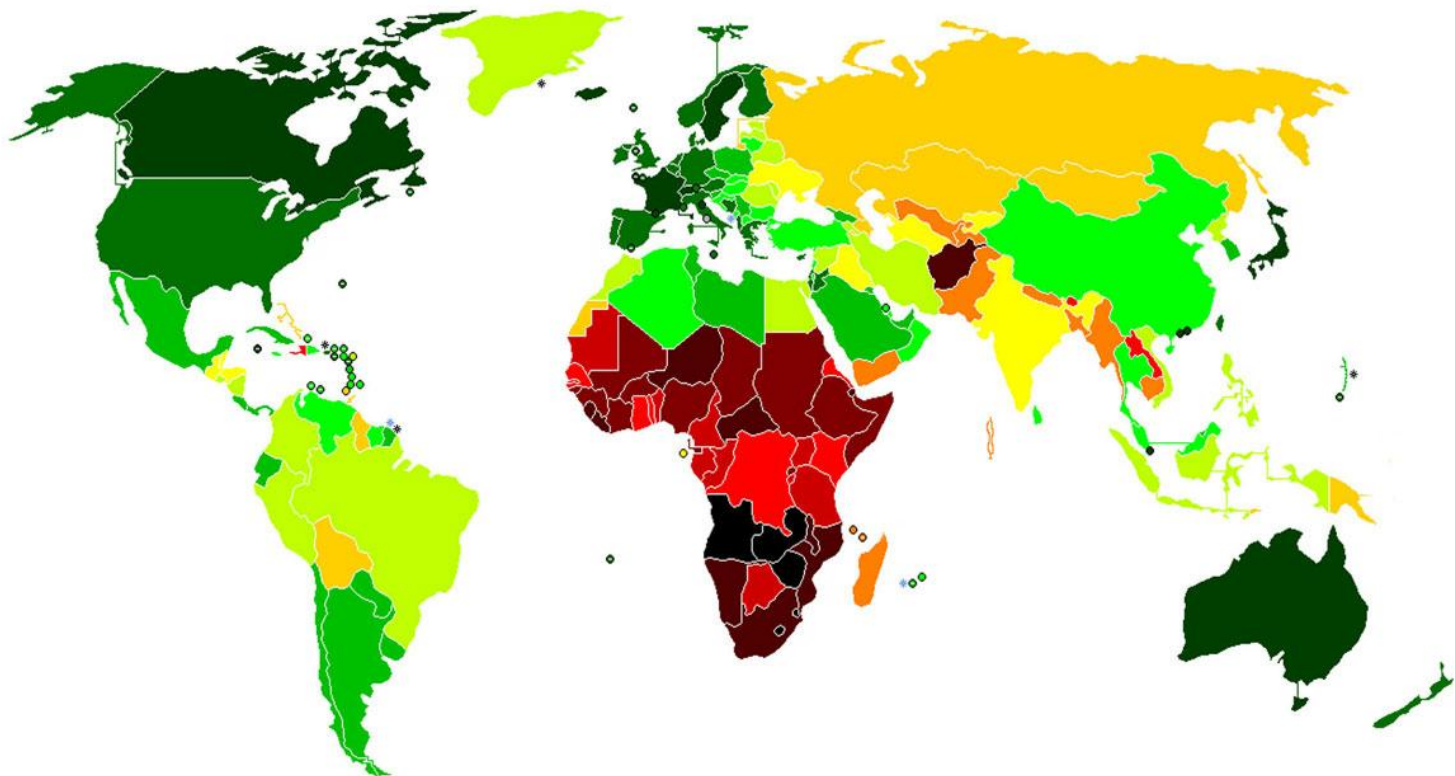
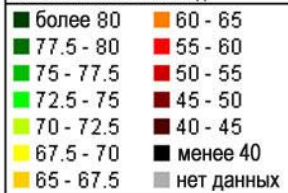
Дата рождения варьируется исходя из разных источников, но сильного отклонения в датах нет, буквально в несколько лет. Так в Русских источниках значится дата рождения в 1677 году (сам же Ли утверждал что родился в 1736 году), в городе Цицзянсяне, провинции Сычуань. Но становится не понятно, от куда тогда появилась дата 1677? Как утверждает профессор Ву Чунг-цзе из Университета Чэнду в 1930 году он обнаружил Императорские записи с пометкой 1827 года, в которых правительство «поднебесной Империи» поздравляло Ли Цинъюна с его юбилеем в 150 лет, от сюда были сделаны выводы, что тот родился в 1677 году. Далее в 1877 году правительство Китая в очередной раз послало свое торжественное поздравление для Ли, но в этот раз поздравляли уже с 200-летием.

В своей родной провинции он прожил достаточно долго, изучая тайны боевых искусств и долголетия. Так же ему помогали лечебные травы, которые он пил ежедневно, к сожалению ни одного рецепта его волшебных эликсиров не сохранилось до наших дней. Помимо боевых искусств Ли Цинъюн занимался гимнастикой и дыхательными упражнениями. Как считают специалисты, дожить до столь преклонного возраста ему помогла именно дыхательная зарядка. Позже в возрасте 71 года он уезжает в провинцию Кайсянь что бы стать военным советником.

Средняя продолжительность жизни – величина переменная: она свидетельствует об усилиях общества, направленных на предотвращение смертности и укрепление здоровья населения. В экономически развитых странах средняя продолжительность жизни достигла сегодня 70-80 лет.

МЕСТО	СТРАНА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ (ЛЕТ)
1	Япония	83.6
2	Гонконг	83.4
3	Швейцария	82.6
4	Австралия	82.5
5	Италия	82.4
6	Сингапур	82.3
7	Исландия	82.1
8	Испания	82.1
	Швеция	81.8
10	Израиль	81.8
128	Узбекистан	68.2
129	Россия	68
130	Соломоновы Острова	67.7

Карта ожидаемой продолжительности жизни в государствах членах ООН по состоянию на 2007 год



Причины меньшей продолжительности жизни мужчин по сравнению с женщинами.

Иммунная система мужчин в чем-то слабее, чем иммунная система женщин. Мужской организм хуже приспособлен для усвоения жиров. Курение, переедание, рискованная манера вождения, насилие, - все это дает свой вклад в различие продолжительности жизни мужчин и женщин. "Сейчас, когда смертность от болезней уменьшается, причины, связанные с поведением, приобретают большее значение", - говорит Kruger. На разницу в смертности влияют и социально-экономические факторы. Мужчины, занимающие низкое социальное положение, рискуют умереть больше, чем их благополучные сверстники. У женщин этот эффект выражен не настолько сильно. Ученые считают, что это может быть частично связано с более рискованным поведением мужчин, занимающих низкое социальное положение

* Стресс

* Болезни

* Загрязнения окружающей среды

* Курение, алкоголь, наркотики

* Старение

*** Факторы,
отрицательно
влияющие на**

продолжительность:

1. Смена обстановки;
2. Активный образ жизни;
3. Активная социальная жизнь;
4. Развивать интеллектуальные способности;
5. Правильное питание;

*** Заповеди долголетия**