

## Туризм, путешествия и здоровье

*«Ничто так не развивает ум, как путешествие»  
Эмиль Золя.*



**Туризм** - выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства.

**Путешествие** – (словарь В.И. Даля) - "странствование, ходьба или езда по чужим местам".

**Туризм** - весьма сложное и многогранное явление, в XX в. туризм стал массовой и преобладающей формой путешествий.

**Туризм** оказывает комплексное влияние на развитие личности.

На сегодняшний день существует огромное количество видов туризма: экологический; социальный, самостоятельный.

**По дальности путешествия** выделяют **местный** (как правило, краеведческий) туризм, туризм внутри страны и **международный туризм**.

**По целям** можно выделить туризм **развлекательный, познавательный, оздоровительный, спортивный**. Цели часто переплетаются и выделить отдельно бывает сложно.

Путешествия и туризм благотворно влияют на состояние мозга – новый опыт, новые места, новые ситуации повышают когнитивную гибкость мозга, улучшают остроту и четкость мышления (это профилактика деменции). Поэтому, и туризм и путешествия являются составляющей концепцией **«здорового старения»**.

**Туризм** благотворно влияет на психическое состояние человека – уменьшается утомляемость и тревожность. Человек во время путешествий много передвигается, а движение вызывает выработку эндорфинов, а вместе с ним и хорошее настроение и глубокий сон.

**Туризм** снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний – это время и возможность отдохнуть от быта повседневного, стрессовых факторов, отвлекаться...

Что нужно знать и делать во время туризма (путешествий):

- употреблять достаточное количество воды – по 250 мл каждый час и стараться пить бутилированную воду, купленную в магазинах (не у уличных продавцов);
- двигаться, даже вовремя «тюленьего отдыха» - избегать проблем с венами;
- высыпаться как следует (не стесняться использовать беруши, маску для глаз и т.д.);
- питаться здоровой пищей и не только деликатесами и «новой кухней»;
- обязательно заранее приготовьте **аптечку с препаратами**, которые Вы принимаете регулярно (от давления, сахарного диабета и т.д.), также не забудьте препараты от диареи (очень часто на новые продукты бывает) 25% путешественников хотя бы 1 раз переносят эпизод диареи, препараты, снижающие температуру, бинт, лейкопластырь и т.д.;
- стараться соблюдать распорядок дня;
- не забудьте застраховаться – вы получите возможность консультации по 24 часовой горячей линии; возместить расходы на лечение и чувствовать защищенность, что Вам помогут.

Путешествия продлевают жизнь! «Путешествовать – значит жить» (Ханс Кристиан Андерсен).

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева