

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ольги **врач-геронтолог
с 58-летним стажем**
Мясниковой

ПОЛНЫЙ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ
ЧЕЛОВЕКА «ПОЧТЕННОГО» ВОЗРАСТА



Москва
2022

УДК 613.98
ББК 51.204.9
М99

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksandra Duda, Anastasia Panait, ArtCookStudio, baibaz, Bildagentur Zoonar GmbH, Elzbieta Sekowska, Kyselova Inna, mama_mia, MaraZe, Natalia Van Doninck, Nataly Studio, Oliver Hoffmann, riggsby, SMarina, stockcreations, Valery121283, ziaishusha, Abree, MaKars, Pim, Olga_Zaripova, geraria, petite lili, Anna Chudinovskykh, issatchenko, Aleksangel, Rina Oshi, VladisChern, Epine, Visual Generation, MarijaPiliponyte, messer16, olegto-ka, Arkela, naum, Plateresca, AVIcon, bioraven, Cosmic_Design, Crazy nook, Djent, dovla982, Drk_Smith, Elena3567, FARBAI, file404, Gisele Yashar, graphixmania, HN Works, IconBunny, IhorZigor, Irina Medvedeva Mejg, IvanDbajo, linear_design, Lyudmyla Kharlamova, Martial Red, Michael's Arts, NeMaria, north100, notbad, RedKoala, RedlineVector, Robert Adrian Hillman, Rvector, Studio_G, supanot piyakanont, supernick299, T and Z, teolin, Turan Ramazanli, Vadym Nechyporenko, Vector Icon Flat, VendeDesign, Xerography, Yakan, yayh / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мясникова, Ольга Александровна.
М99 Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой / О. А. Мясникова. —
Москва : Эксмо, 2022. — 352 с.

ISBN 978-5-04-103439-9

В своей книге автор собрала самые полезные сведения о том, как сохранить здоровье в пожилом возрасте: распорядок дня, правила питания, разумная и безопасная физическая активность, психологическое здоровье.

Советы мудрого и талантливого врача, которая в свои 92 моет пол руками, готовит на всю семью и занимается садоводством, наверняка помогут вам обрести уверенность в своих силах, изменить жизнь в сторону здоровья и обрести долголетие.

УДК 613.98
ББК 51.204.9



Научно-популярное издание

Мясникова Ольга Александровна
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ОЛЬГИ МЯСНИКОВОЙ

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*. Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректор *О. Пономарев*

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ЧИТАЙ·ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86;
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 гимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-духан : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский қыш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финанс жәрдемдегі мерзәу шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өңдірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 15.06.2022. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,52.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-103439-9



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ISBN 978-5-04-103439-9

© Мясникова О.Х., текст, 2019

© Тихонов М.В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Слово доктора Мясникова о своей маме	7
От редакции	12
Вступление	13

Часть 1

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ ДО 100 ЛЕТ

Глава 1. ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ	18
Мою попу только руками!	18
<i>Комплекс уфражнений</i>	23
Глава 2. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!	42
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!	42
Глава 3. В ЕДЕ СЕБЕ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮ!	52
Питаемся правильно	52
Глава 4. НИКАКОГО СТЕСНЕНИЯ!	74
Любим секс и не боимся влюбляться	74
Глава 5. ДЕПРЕССИЯ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	97
Не жалеем себя, не скулим	97

Часть 2**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

Глава 6. ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	114
Глава 7. ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	123
Глава 8. ФРУКТЫ И ОВОЩИ КАК ЛЕКАРСТВО	139
Как выглядят здоровые овощи и фрукты	140
Полезные свойства овощей и фруктов	147
Самые полезные салаты	201
Глава 9. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ	208
Глава 10. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА	215
Чего не надо есть при заболеваниях желудка	216
Что хорошо для желудка	217
Как готовить блюда на пару?	222
Начинай утро с каши!.	225
Глава 11. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ	231
Глава 12. ЕШЬТЕ И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ	251

Часть 3**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ПРОДЛИТЬ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ**

Глава 13. ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ	254
К старости готовиться заранее	255

Глава 14. ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ	257
Глава 15. МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА	259
Что переживает мозг, когда мы стареем	259
Основные изменения мозга	262
Продолжайте учиться	263
Преимущества «взрослого» мозга	265
Память разрушает не возраст, а...	266
Пора выйти из зоны комфорта.	268
Какие заболевания влияют на память человека	269
Правильное питание для мозга.	271
Глава 16. ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ СЕКС? ВСЁ ВМЕСТЕ!	273
Надо постоянно двигаться.	274
Осень жизни может быть яркой	277
Почему так важно ходить	278
Упражнения для тех, кто не может много ходить	280
Мышцы нужны, чтобы кости были целы	282
Упражнения на балансировку.	284
Польза танцев для пожилых людей	287
Растяжка – самый простой путь к долголетию	289
Об интимной стороне вопроса.	292
Глава 17. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК	296
Животные лечат	296
Дельфинотерапия	299
Иппотерапия	299
Канистерапия – лечение собаками	300
Фелинотерапия – лечение кошками.	300

Какие болезни лечат животные	301
Животные и душевный настрой	303
Глава 18. И СНОВА О ПИТАНИИ.	306
Гранатовый сок — королевский напиток	308
Кукурузное масло — «золото» Запада	311
Мясо	316
Правила здорового питания.	316
Глава 19. БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С НАМИ	321
Артриты	321
Артериальная гипертензия	323
Сердечники	326
Диабет	327
Заболевания органов дыхания	330
Заболевания, связанные с пищеварением	332
Нарушение сна	335
Апноэ	336
Техника засыпания, которая потребует силы воли	339
Техника расслабления	341
Заключение и напутствие читателю	342
Рецепты	347
Предметный указатель	349



*Александр Леонидович Мясников
со своей мамой
Ольгой Халиловной Мясниковой*

СЛОВО ДОКТОРА МЯСНИКОВА О СВОЕЙ МАМЕ

Вы держите в руках книгу удивительного человека — моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня — человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение — так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы

наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Для всех детей их мама — самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 92 года, а я как маленький канючу: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился — готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину. И король с королевой всего этого богатства — ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается — она порхает! При этом нет суеты, все напоминает волшебный танец. А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими — они должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», — велит она продавцу. «Вай, — удивляется тот. — Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, — отвечает мать, — ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот ви-

дишь — твой кусок не живой!» — «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» — «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, носи другой!» И что самое интересное — несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Как правильно выбирать мясо:

- 1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина — розоватой, баранина — насыщенного темного оттенка.*
- 2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.*
- 3. Жир должен быть белого цвета (у баранины — кремового). По консистенции: у говядины — крошиться, у баранины — быть плотным, у свинины — гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.*
- 4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.*

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте питания, одним словом, в еде и здоровье — настоящий профессионал.

И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных — есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках — от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга — это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное — поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишете, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они, — с нелегкой судьбой, прошед-

шая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ достижимого очень простой — надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей — многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом. Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением,
Ваш Доктор Мясников*

ОТ РЕДАКЦИИ

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за шестьдесят, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина, знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 93 года. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

ВСТУПЛЕНИЕ

«В 40 лет жизнь только начинается!» — говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновение! Сегодня мне 92 года, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой — я дама в возрасте.

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. На что вы себя настроите, как научитесь взаимодействовать с окружающим миром, то и будет.

Я никогда ничего не боялась и надеялась только на себя. А опыт врача помогал мне изучить особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к вра-

чам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Достаточно рано я поняла, что надо что-то собой представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное — станешь жить именно в этой самой гармонии. Приведу пример из жизни. Почему я стала врачом? Случайно!

После окончания школы с золотой медалью я поехала в Москву и поступила в МАИ. Стала студенткой моторостроительного факультета и ужасно гордилась, что в будущем буду чертить двигатели для самолетов. Мне казалось, что это очень важная и нужная работа. Но вскоре после первых неудачных попыток нарисовать мелкие детали я задумалась: мое ли это? Но все равно очень старалась хорошо учиться! Я с молодости была перфекционисткой, и это качество мне помогало по жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха «Долгопрудное». Там впервые стала на лыжи. До этого видела, как катаются, только в кино... Мальчишки стали меня подначивать: «Вот ты — храбрая девица, а с этой горки не съедешь!»

Это я не съеду?! — и поехала... Очнулась в снегу, кругом кровь, и торчат две голые кости моей голени, а лыжи сломаны. Пролежала я в сельской больничке почти месяц.

Находясь на больничной койке около месяца, я увидела, что врач — бог на земле — все может вылечить: и ноги, и руки, и живот, и грудь, и голову, и т. д. Загорелось желание стать врачом! До этого я полупрезрительно

относилась к поступающим на медицинский: это, мол, слабые ученики, неспособные на что-то большее... Как же я тогда была глупа!

С золотой медалью можно было два года поступать в институт без экзаменов и конкурса. Подала документы в I МОЛМИ (Московский ордена Ленина медицинский институт им. И. М. Сеченова). Приняли, но с предоставлением общежития зачисляли только на санитарно-гигиенический факультет... Но я ведь хотела лечить людей! Пошла на прием к директору института Борису Дмитриевичу Петрову. Он принял сухо, сказав, что медалисты у них и двойки получают, предложил лишь «Сан-Гиг»...

Я решительно села и сказала звонким отчаянным голосом:

— Никуда не уйду из вашего кабинета, пока не примете меня на лечебный факультет!

Директор опешил. Потом хлопнул по столу ладонью.

— Хорошо! Люблю храбрых девушек! Но смотри: при первой двойке отчислю!

— Даже четверки не будет! — храбрилась я.

С того мгновения я влюбилась в медицину, пронесла эту любовь через всю жизнь и передала ее сыну, которого теперь все знают, — доктор Мясников!

Медицина отвечала мне взаимностью. Благодаря моему упорству, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием поде-

люсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненного опыта, интуицию и женскую мудрость.

И еще я очень люблю высказывание Федора Михайловича Достоевского: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь!»

А вообще, как геронтолог, скажу, что неплохо бы нам научиться разумно планировать зрелость. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед. Жизнь после 60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 80 лет жизнь только начинается!

Часть 1

**КАК ОСТАВАТЬСЯ
ЖЕНЩИНОЙ
ДО 100 ЛЕТ**

Глава 1

ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ

МОЮ ПОЛЫ ТОЛЬКО РУКАМИ!

Да, до сих пор! И не потому, что не могу купить себе швабру или моющий пылесос, а потому, что необходима ежедневная нагрузка на мышцы спины, ног, рук. Особенно в пожилом возрасте, когда кровообращение не такое быстрое, как у молодых. Если мне нужно вымыть под диваном или шкафом, встаю на колени и руками дотягиваюсь. И это очень полезно!

Движение – жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются ли его движения физкультурными упражнениями или нет. Для него важно лишь то, что он движется. Например, лучше идти куда-нибудь пешком, а не на транспорте. Или ходить пешком по лестнице,

а не ездить на лифте. Или просто чаще ходить гулять. Или чаще заниматься любой физической деятельностью, да хоть просто чаще в квартире убирать. Поэтому стираю я руками, а не в машинке. Если надо залезть наверх, ставлю две табуретки и лезу. Крупы, банки, бутылки — все, что мне нужно, достаю сама, не прибегая ни к чьей помощи.

Я не упускаю ни одной возможности вести активную жизнь. Эта привычка у меня с юности. Например, вскоре после того, как я вышла замуж за Леонида Мясникова, старшего сына знаменитого академика Мясникова, я узнала и полюбила такой вид спорта и отдыха, как альпинизм.

Самое первое мое восхождение не забыть никогда. Это было первое путешествие после женитьбы, в 1952 году. Наш альплагерь «Медик» находился в Северной Осетии, в Цейском ущелье. Первые две недели нас обучали всем премудростям, потом принимали экзамен и лишь тогда допускали к восхождению.

Преодолели Бараньи лбы — это два огромных лысых камня, до которых обычно доходят туристы. А мы, альпинисты, штурмовали их и над ними, у подножия горы, разбивали палатки. Ночевали перед восхождением на пике Николаева — 4500 метров над уровнем моря, а Эльбрус — 5000, но туда есть тропинки доступные, а наш пик очень коварный — сыпучий, голый, два года был закрыт из-за гибели двух альпинистов (тут же их могилы). Мы первыми начали восхождение с ледорубами в руках, с рюкзаками за спиной, связанные веревкой по трое: Игорь, друг мужа, я и Леонид (для

страховки). Были трудные, почти отвесные участки. Но все-таки мы добрались до вершины, установили там ТУР — знак из камней с запиской, кто и когда взял вершину горы! Любовались цепью снежных вершин. Незабываемое впечатление — ты и небо! Такое чувство вечности, простора, величия гор и ничтожества человека.

Потом спуск. Оказывается, это самое трудное: эйфория восхождения не дает сосредоточиться, можешь неправильно ступить — и всё.

Когда мы почти спустились, я провалилась в глубокую щель многокилометрового ледника и повисла на веревке связки — вот для чего она нужна. Леонид и Игорь напряглись и вытащили меня. А там спуск на лыжах с горки по леднику. Ух! Дух захватывает!

И еще я очень любила плавание. И, кстати, плаваю, по возможности, до сих пор.

Другое мое увлечение — танцы. Я очень хорошо танцевала. В школьные годы окончила балетный кружок, заняла первое место на Всекрымской олимпиаде и часто выступала в кинозалах перед демонстрацией фильмов.

Очень полезно ходить пешком — в любом возрасте и на любое расстояние.

Но по времени ходить нужно не менее часа в день. Я до сих пор хожу по два часа в день. Беру сумку на колесиках и отправляюсь в путешествие по району — то в магазин зайду, то в аптеку, то на почту, то просто хожу. Кстати, хожу и зимой, и летом. В любую погоду!

Почему так важна ходьба?

При ходьбе дается хорошая нагрузка на мышцы, которые активизируют работу всех органов и систем организма. При движении температура тела начинает повышаться, что улучшает кровоток и кровоснабжение всех органов, лучше проходят обменные процессы, повышаются защитные силы – иммунитет. Таким образом, благодаря движению происходит наращивание жизненной силы.

Кроме того, происходит улучшение газообмена в легких и тканях, поэтому организм наполняется энергией, что улучшает общее самочувствие человека.

За счет задействования многих мышц при ходьбе снимаются стресс и напряжение, которое локализуется в таких частях тела, как шея, спина, поясница и другие отделы позвоночника. Поэтому, после того как вы пройдетесь, у вас появится чувство легкости и расслабления. Ходьба, как и любое движение, оказывает разнообразное положительное действие:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему и предупреждает атеросклероз: за счет движений при ходьбе улучшается кровообращение важных жизненных центров, увеличивается энергия, что укрепляет сосуды и тормозит развитие атеросклероза, а также тренирует сердце, поскольку сердце – это, по сути своей, та же мышца;
- снимает синдром хронической усталости: при ходьбе происходит снятие эмоциональной напряженности, а за счет усиленной циркуляции чистого и све-

жего воздуха в легких происходит оздоровление дыхательной, нервной системы и головного мозга в частности;

- улучшает моторику кишечника и активизирует пищеварение: на стопе имеются так называемые активные точки (проекции внутренних органов), которые при ходьбе задействуются и вовлекают в работу органы пищеварения. Кроме того, из-за мышечных сокращений возникают усилия, которые не дают застаиваться желчи в желчном пузыре, а переваренная пища активнее продвигается по кишечнику, — все это хорошо помогает в борьбе с запорами.

Поэтому, когда у меня спрашивают, можно ли пожилым людям много ходить, делать упражнения, я отвечаю: «ДА! Всегда!»

Утром проснулись — потянитесь! Вытяните ноги, направьте носки на себя и подержите в таком напряжении ноги несколько секунд.

Затем вытяните носки вперед и снова задержите движение. Поднимайте по очереди ноги и руки.

Еще очень полезно делать мостик в кровати. Упор на стопы и руки, поднимаете тело максимально вверх. Поднялись — и задержитесь на несколько секунд. Если вдруг упадете — не страшно! Вы же упадете в свою же кровать!

Сегодня постоянно проводятся исследования, результаты которых доказывают, что умеренная гимнастика в пожилом возрасте не только благотворно влияет

на физическое здоровье, но и поддерживает память, сохраняет ясный ум и, в конце концов, позволяет человеку чувствовать себя частью социума в любом возрасте.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который поможет чувствовать себя бодрым и молодым.

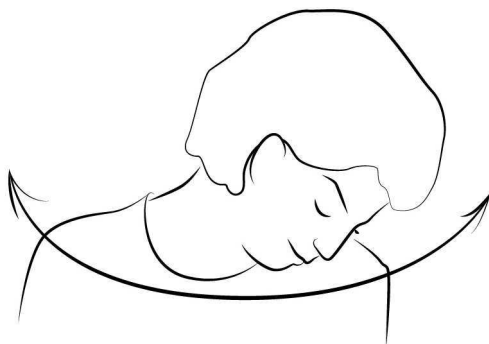
Но главное — помнить, что упражнения должны выполняться с удовольствием. И если нет сил, нездоровится, то не стоит в этот день заниматься.

Выполняя упражнения, не торопитесь, дышите ровно. Отдыхайте между упражнениями. Если устали — сядьте или даже можно прилечь. Но ненадолго!

Старайтесь выполнять упражнения утром, в хорошо проветриваемом помещении и, конечно же, на голодный желудок.

Комплекс упражнений

- ① Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шеей вправо и влево подобно маятнику.



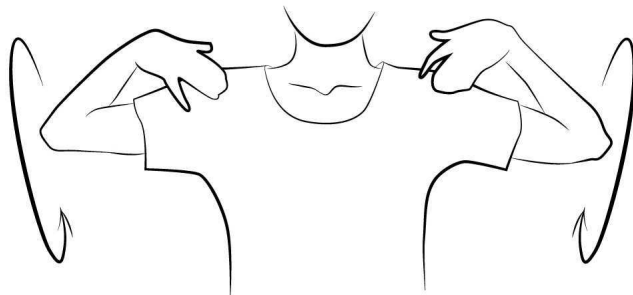
- ② Делаем повороты головой к левому плечу и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.



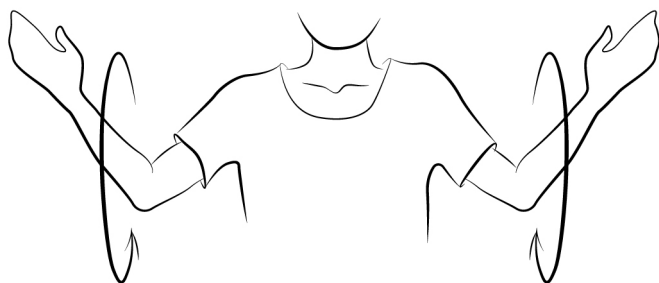
- ③ Делаем вращения головой, по 4 раза в каждую сторону.



- ④ Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз в каждую сторону.



- ⑤ Руки вытянуты в стороны. Сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз в каждую сторону.



- ⑥ Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед; возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.



- 7) Полуприседы, или плие. Пяточки вместе, носочки врозь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в сторону.

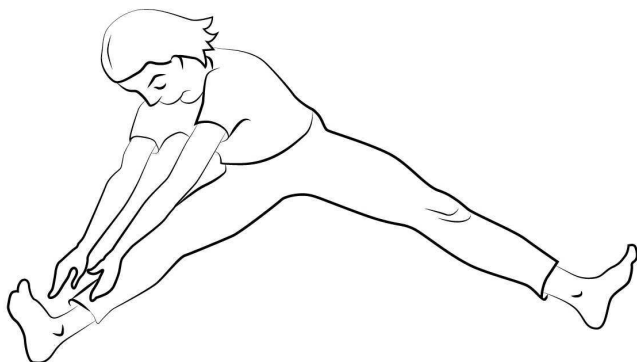


- 8) Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.

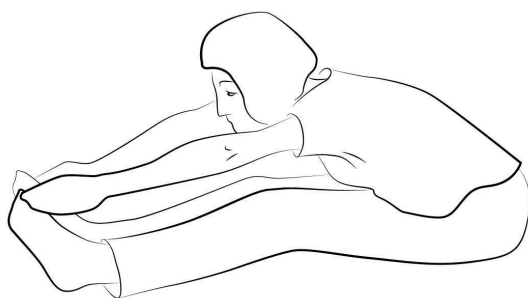


- 9) Далее пять самых полезных упражнений гимнастики для пожилых или ослабленных женщин и здоровья тазобедренного сустава.

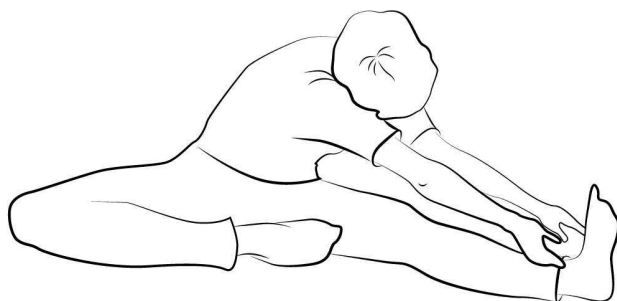
1) Садимся на коврик, разводим ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге, затем — к левой ноге, вперед между двумя ногами.



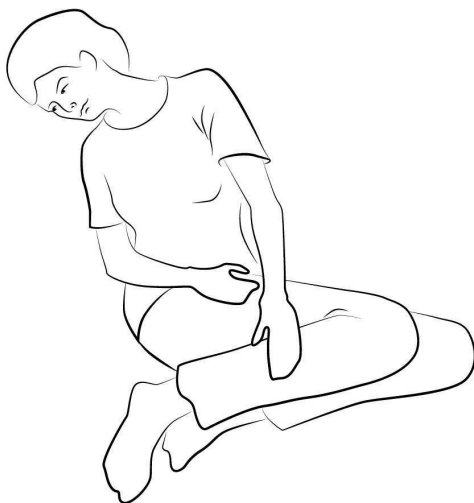
2) Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.



3) Одну ногу выпрямили, вторую согнули в колене. Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге. Делаем упражнение на обе ноги.



4) Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и в другую сторону.



5) Сидим на полу, ноги в коленях согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, одновременно отрываем от пола бедро. Не опуская ногу вниз, тянем ее вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем и с правой ногой.



Надо понимать, что даже людям после тяжелых заболеваний, таких как инсульт, например, необходима легкая физическая нагрузка.

Дело в том, что расстройство мозгового кровообращения приводит к образованию в мозге патологического очага. Ядро очага составляют погибшие нервные клетки, а клетки вблизи от него находятся в состоянии пониженной активности или полного торможения. Своевременно принятые лечебные меры могут вернуть им активность. Поэтому больному надо начать заниматься лечебной гимнастикой. Физическая тренировка стимулирует способность нервных клеток «переучиваться» и в определенной степени брать на себя обязанности погибших, компенсировать их бездействие.

Самое главное в физической тренировке — постепенное наращивание нагрузок. То есть не перетруждайтесь. Но и не бойтесь! Многие начинают паниковать: а вдруг я сделаю себе хуже? Ну что вы! Разве можно себя настраивать на плохое? Почему хуже-то? Движение продлевает жизнь, а не сокращает! Поэтому гимнастику можно делать абсолютно всем! В любом возрасте и с любым заболеванием.

А еще в любом возрасте очень полезен массаж.

Ценность его для людей среднего и пожилого возраста состоит в том, что он благотворно влияет на те жизненные функции, которые более всего ослабляются с годами.

Влияние массажа многообразно. Например, улучшая питание мышц, активизируя удаление продуктов распада,

массаж (особенно более глубокие его приемы) способствует улучшению сократимости и растяжимости мышц. Под его влиянием восстановление работоспособности утомленной мышцы происходит быстрее, чем при полном покое. Различные приемы массажа позволяют разносторонне влиять на нервную систему. Так, поколачивание, рубление возбуждают ее, а поглаживание, растирание действуют успокаивающе.

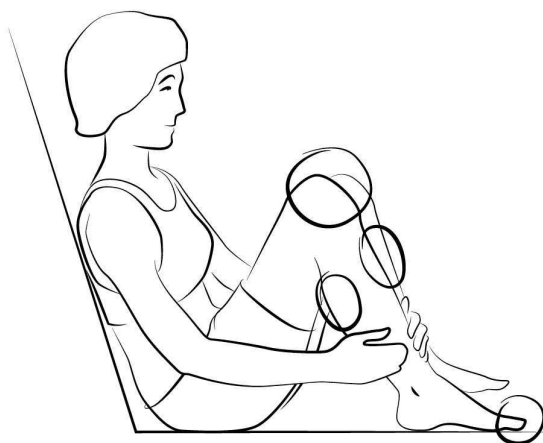
Напоминаю, что все движения в массаже производятся по направлению к сердцу и лимфатическим железам. Наиболее крупные из них находятся в паху и под мышками, на ногах (подколенные железы), на руках (в локтевых сгибах). Сами железы не массируются.

К основным приемам массажа относятся:

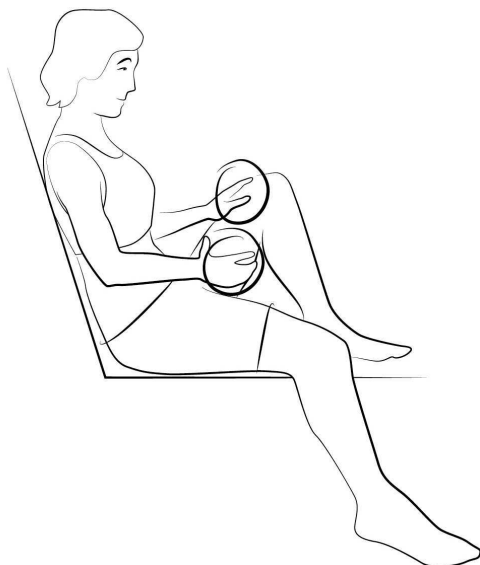
- **поглаживание** — производится подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, главным образом по поверхности кожи. Движения непрерывные, ведутся продольно, от одного сустава к другому;
- **растирание** — те же движения, но при этом давление на кожу усиливается;
- **разминание** — пальцами захватывают мышцу, слегка оттягивают ее и, сдавливая отдельные участки, эластично, мягко, постепенно передвигают пальцы от одного конца мышцы к другому (от периферии — к центру, к сердцу). Разминание более глубоко воздействует на массируемый участок; похлопывание, поколачивание производятся полусогнутой ладонью или ребром кисти; потряхивание, сотрясение производятся на конечностях при расслабленных мышцах.

Научитесь самым простым приемам массажа и проделывайте их на себе

- Самомассаж рекомендуется делать в течение 10–15 минут после утренней гимнастики или после прогулки – пешеходной, на лыжах.
- Общее правило при массаже: массируемые мышцы, группы мышц, связки суставов должны быть расслабленными. Без этого массаж не достигает цели. Для самомассажа надо усвоить некоторые исходные положения.
- **1-я поза.** Сидя на кровати, диване, желательно с опорой спины, ноги полусогнуты и чуть расставлены. В этом положении можно делать поглаживание, растирание пальцев ног, голеностопного сустава, ахиллова сухожилия; поглаживание, растирание, разминание, потряхивание икроножных мышц и передних мышц голени; поглаживание, растирание коленного сустава.



- **2-я поза.** Сидя на диване. Массируемая нога чуть полусогнута, другая немного спущена с дивана. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и снова поглаживание мышц передней и внутренней поверхностей бедра.



- **3-я поза.** Лежа на боку. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание наружной поверхности бедра.

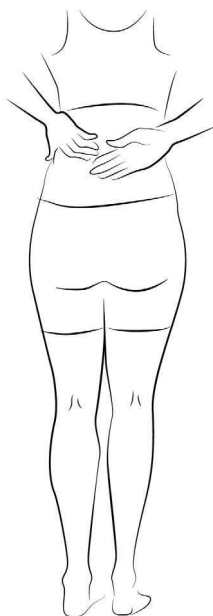


- **4-я поза.** Стоя, расслабив массируемую ногу, перенеся вес тела на другую ногу. Можно делать погла-

живание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание ягодичных мышц.



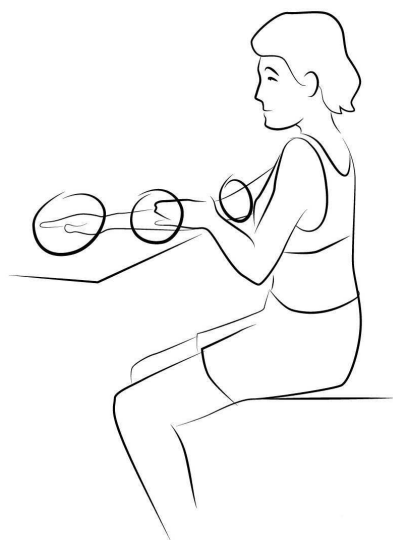
- **5-я поза.** Стоя, ноги вместе. Ладонями, а затем тыльной стороной кисти можно делать поглаживание, растирание и опять поглаживание поясницы; поглаживание, растирание суставов, мышц спины.



- **6-я поза.** Лежа. Можно делать поглаживание, растирание, разминание мышц груди, межреберных мышц, поглаживание живота (по ходу часовой стрелки).



- **7-я поза.** Сидя на диване, согнув ногу в коленном суставе, положив руку предплечьем на бедро (левое предплечье на левое бедро) или сидя за столом, свободно положив руку перед собой (эта поза лучше предыдущей). Можно делать поглаживание, растирание, разминание пальцев, ладони, кисти, лучезапястного сустава; поглаживание, растирание и разминание, похлопывание мышц предплечья



(сначала со стороны лучевой, а затем со стороны локтевой кости); поглаживание, растирание, разминание, похлопывание; сотрясение, поглаживание мышц плеча и затылка (отдельно двуглавой, трехглавой, дельтовидной мышц, затем мышц затылка).

Не забывайте, что массаж и самомассаж полагается делать чистыми руками (вымыв их, обтирают ладони ватным тампоном, смоченным спиртом или детским маслом) и при условии чистоты кожи. Он недопустим при острых воспалительных процессах, гнойниках, где бы они ни были, кожных заболеваниях, фурункулах, экземе, сыпях. Необходимо чтобы ногти были коротко острижены. Массирование не должно вызывать боли, оставлять на коже багровые или синие пятна, кровоподтеки.

➤ **Теплом и холодом**

Вы знаете, что закаливание исключительно полезно для человека. Благодаря ему улучшается деятельность главнейших систем организма, повышаются выносливость, работоспособность, сопротивляемость болезням. Какие же средства закаливания наиболее целесообразны с началом среднего возраста? Это пребывание в условиях прохладных температур воздуха — в помещении, на балконе, веранде, в тени на воздухе; водные процедуры — обтирания, обливания, купания; воздушные, световоздушные ванны. Полезна привычка к более легкой одежде.

➤ Водные процедуры

Допустимые последовательные дозировки закаливания водой такие:

- для относящихся к 3-й медицинской группе – обливания теплой (30–35°), комнатной (17–19°), холодноватой (12–16°) водой; купание в водоеме при температуре воды не ниже 22°; для лиц 2-й и 1-й медицинских групп – та же последовательность, но при несколько более низкой температуре воды. Холодные купания допускаются в отдельных случаях после длительной подготовки и только с разрешения врача.

➤ Воздушные ванны. В зависимости от охлаждающих свойств воздуха ванны делятся на тепловатые, слабого, среднего и сильного холодого воздействия.

- Тепловатые воздушные ванны: температура воздуха плюс 20–30° при скорости ветра не более 3 м/сек (при таком движении воздуха колышутся листья деревьев). Продолжительность – 15–20 минут.
- Воздушные ванны слабого холодого воздействия:
 - а) при температуре воздуха плюс 15–20°, продолжительность – 10–15 минут;
 - б) при температуре воздуха плюс 21–23°, продолжительность – 30 минут;
 - в) при температуре воздуха плюс 24° и выше – в течение 1–2 часов.

- Воздушные ванны среднего холодого воздействия:
 - а) при температуре воздуха плюс $15-20^{\circ}$, продолжительность — 10–15 минут;
 - б) при температуре воздуха плюс $21-23^{\circ}$ — до 40 минут;
 - в) при температуре выше плюс 24° — 2–3 часа.
- Воздушные ванны сильного холодого воздействия:
 - а) при температуре воздуха плюс 5° , продолжительность от 2 до 3 минут;
 - б) при температуре воздуха плюс $5-10^{\circ}$ — 5–8 минут;
 - в) при температуре плюс $12-15^{\circ}$ — 10–15 минут;
 - г) при температуре плюс $15-20^{\circ}$ — 20 минут;
 - д) при температуре плюс $21-23^{\circ}$ — 1 час;
 - е) при температуре воздуха выше плюс 24° — до 3–4 часов.
- Воздушные ванны широко доступны, безопасны и достаточно эффективны, так как хорошо тонизируют нервную систему, сосуды кожи; повышают обмен веществ.
- Для относящихся ко 2-й медицинской группе рекомендуются воздушные ванны слабого и среднего холодого воздействия (а и б); важнейшее условие — строгое соблюдение постепенности.
- Для относящихся к 1-й медицинской группе допустимы воздушные ванны и сильного холодого воздействия (а, б, в), но предварительно надо пройти предыдущие ступени закаливания.

- Для лиц среднего и пожилого возраста, отнесенных к 3-й медицинской группе, наиболее рекомендуются воздушные ванны слабого холодового воздействия.
- Световоздушные и солнечные ванны. Людям среднего и особенно пожилого возраста, которые не привыкли к солнечным ваннам или вообще плохо переносят солнце, следует пользоваться главным образом рассеянным светом — световоздушными ваннами (в тени деревьев, под тентом или другим навесом). Солнечные ванны можно принимать с разрешения врача, постепенно увеличивая назначенную им дозировку.

Так что не ленитесь! Берите себя в руки — и вперед!

Хочу рассказать об удивительном примере.

82-летняя Александра Корниловна Васютина из Ессентуков участвовала в российском сверхмарафоне «Сутки бегом» (в котором за 24 часа нужно пробежать максимальную дистанцию). Она добилась почти невозможного: преодолела расстояние 118 км 249 м, почти 120 км!

Столько километров, да и еще в таком почтенном возрасте, не пробегала до этого ни одна пожилая дама нашей страны. Зарегистрированный судьями результат — новый рекорд России. А по словам организаторов соревнований, Александра Корниловна поставила еще и рекорд Европы. Вот так!

Двигайтесь и живите!



Заметки на полях

После института я поехала по распределению в село Зайцево Новгородской области. Конечно, я могла не ехать – все удивлялись, что невестка академика поехала в деревню, но мое самолюбие не позволило, и я хотела испытать себя на такой самостоятельной работе. А Леонид поступил в ординатуру в Ленинграде и приезжал ко мне в деревню каждое воскресенье. Он с друзьями помогал мне открывать больницу. Председатель колхоза очень удивился, когда, открыв дверь в мою комнату, застал приезжих не за бутылкой, а за планом больницы! В этом селе раньше была больница, но разрушили ее давно и растащили по домам все имущество: я долго собирала ванны, мойки, кровати и т. д. Персонала всего было 12 человек: один врач – я, два фельдшера, медсестры, санитарки, и все только окончившие учебу! Трудно нам всем пришлось без опыта, без лаборатории, без рентгена, без помощи из Новгорода, хотя все обещали. Работали на одном энтузиазме! Диагнозы ставила только по клиническому мышлению (как старые отцы медицины), лечила как могла, часто народными средствами (что до сих пор помогает!), а лекарства часто покупала за свои деньги, да и сливочное масло, манку привозил муж из Ленинграда (не могла же я кормить язвенников кислой капустой и селедкой!). Вначале молодые мужики пытались посмеяться над молодой врачихой: ночью стучали в окна (я жила при больнице), днем на прием пришел один парень и говорит: «Доктор, посмотри, у меня что-то яйца болят». Я посмотрела – все будто в порядке, и говорю медсестре: «Тинктурой йода». Она в ужасе: «Что вы, доктор!» А я повторяю жестко: «Смажьте».

Назавтра вся деревня потешалась над этим парнем: он ходил враскорячку... С тех пор шутки прекратились. Зауважали: «У нас

такой доктор строгий, ужас!» Вокруг пошла молва о московском докторе, приезжали из дальних деревень, приносили местные продукты – яйца, грибы соленые.

Оказывается, никто из врачей их так внимательно не осматривал: не раздевая, слушали через рубашку, а я их всех раздевала, тщательно ощупывала, простукивала, прослушивала – это по молодости и по малому опыту я все проделывала строго как учили, чтобы не ошибиться в диагнозе. Лечила все болезни подряд: глазные, ушные, желудочные, сердечные, хирургические, даже операции небольшие делала. Но мучила меня гинекология, вернее, акушерство: роды нормальные местные жители проводили дома, а в больницу везли только с патологическими – ножное предлежание и т. д. Однажды поступила беременная глухонемая по поводу отита (воспаление уха), вдруг отошли воды и начались преждевременные роды, ребенок вышел, а послед нет (это детское место, к которому прикрепляется плод в матке), кровотечение не прекращалось, необходимо было ручное отделение последа. Помыв руки и смазав их йодом, я залезла в матку, схватила что-то мохнатое и стала тащить... вытащила часть места, кровотечение продолжалось, пришлось повторить эту процедуру, и наконец детское место вышло целиком. Кровотечение прекратилось, но наутро больная резко отяжелела: температура поднялась до 40°, начались судороги, затемнение сознания. Я стала по телефону просить о помощи, потому что думала, что внесла инфекцию, ведь даже большие дозы пенициллина не помогали... В ответ равнодушно: «Ну что вы, доктор, так волнуетесь, ну будет у вас одна смертность». Я окаменела: «Как вы можете?!» Упросила из ближайшей воинской части майора (его солдаты часто у меня лечились) повезти больную в Новгород. У нее оказался абсцесс мозга (помните отит?); оперировали, но поздно. Я бы не смогла ей помочь.

А как мы мучились с недоношенным ребеночком! Ходила по деревне и упрашивала нацедить грудного молочка. Давали, но неохотно, ибо у самих было мало, ведь пять лет подряд ничего не давали по трудодням. Хоть было трудно работать, но поддерживала любовь народа (как оказалось, недолгая). В 1953 году начался процесс врачей-убийц, и вдруг у меня перестали лечиться, отказывались принимать лекарства. Маленькая девочка ляпнула: «Тетя доктор, вы хотите нас отравить?» Вот что я заслужила за свою работу!

Лишь когда стало известно, что мой свекор – академик Мясников и он сам лечит Сталина, все стали подчеркнуто принимать мои лекарства и заискивать. А сам Александр Леонидович восхищался моей деревенской деятельностью, говоря, что его отец и дед тоже были земскими врачами, что это хорошая практика и что он обязательно приедет ко мне.

Глава 2

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!

СОХРАНЯЕМ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ: РАДУЕМСЯ РАССВЕТУ И ПЕНИЮ ПТИЦ!

Сколько раз ни повторяй «какая я несчастная», счастья не прибавится. То, как мы себя чувствуем, — это то, как мы воспринимаем окружающий мир. Знаете, для того, чтобы дольше оставаться молодой, надо, чтобы у тебя... не хватало времени! Да-да, я именно так и жила всю жизнь. Работала на трех работах, уставала так, что, приходя домой, падала на кровать в одежде и тут же засыпала. Постоянно что-то шила и вязала. С деньгами было очень трудно, поэтому сыну курточку перешивала из нескольких вещей. Например, покупала шерстяные безрукавки и из трех шила Алику, моему сыночку, куртку.

Я чувствовала, что всегда нужна и должна, поэтому не было времени ныть и скучать. Привычка все время находить себе дела и заботы сформировалась у меня

с раннего детства. Потому что почти все было на преодолении. Например, я с детства обожала читать, — читала запоем. Как сейчас помню, когда я перешла в шестой класс, мама переехала к новому отчиму в Сталинабад (это Таджикистан, сейчас город Душанбе). Меня вначале оставила с тетей, которая не разрешала мне долго читать, — так я направляла медную кастрюлю на луну и в ее отсвете продолжала читать, но тетя запретила и это. Тогда я сбежала из дома, жила у учительницы. С тех пор чтение превратилось в страсть, в необходимость. Наверное, благодаря этому я закончила школу с золотой медалью. В 1945 году впервые за все школьные годы стали присуждать отличникам медаль из чистого золота, в отличие от более поздних годов. Позже я из нее сделала серьги и кольцо — огромная глупость! Но получила я медаль только в 1946 году, а при окончании выдали отпечатанный аттестат с отметкой: «Присуждена золотая медаль за отличные успехи в учебе и примерное поведение». И уже когда училась в институте, на маленькую стипендию в 25 рублей я в первую очередь покупала книги. Очень хотелось побывать в театрах, на концертах, выставках. Но это бывало крайне редко. И сейчас, когда мне уже 92 года, я постоянно читаю. Перечитываю любимых авторов — Бунина, Толстого. Обожаю публицистику. Всегда покупаю много различных газет и журналов. И читаю, читаю, читаю. Потому что я хочу оставаться в курсе всего того, что происходит в современной жизни. Но и не хочу забывать о том, что было много лет назад.

Почему так важно сохранять живой интерес к жизни? Потому что процесс старения начинается тогда,

когда заканчиваются рост и развитие организма. Так, уже в 30–35 лет происходит снижение интенсивности биологических процессов. Процесс физиологического старения начинается в разных тканях и органах не одновременно и протекает с различной интенсивностью.

Принятие или непринятие старения говорит о психологическом старении, и норма психологического старения непосредственно связана с тем, как человек примет происходящие с ним изменения.

Чтобы вы знали: в процессе старения одними из первых ухудшаются сенсорные функции. Слух начинает снижаться приблизительно с 65 лет. Также снижается зрение: люди старше 60 лет редко хорошо видят без очков. Причиной обычно является снижение функций зрачка, линзы, сетчатки и оптического нерва. Цветное восприятие ухудшается.

Снижаются также функции восприятия запаха и вкуса. Одна причина ухудшения вкуса — уменьшение числа вкусовых рецепторов рта на 36%, также снижается работоспособность оставшихся рецепторов. Из-за изменения восприятия запаха и вкуса пожилой человек легко расстраивается относительно некоторых вещей, связанных с этими функциями. Например, он будет жаловаться, что продукты не имеют никакого вкуса.

Речь пожилого человека более медленная, а паузы более длинные и более частые, произношение становится нечленораздельным, часто из-за патологических изменений в мозге.

Общаясь с пожилыми людьми, мы также отмечали увеличение неподвижности ввиду того, что люди начинают уставать. Но как только кто-то начинал помогать пожилым людям, они прекращали делать что-либо самостоятельно. Поэтому будьте активны. Все, что можете делать сами, делайте, не прибегайте к помощи близких!

Некоторые структурные изменения происходят с возрастом в нервной системе и мозге. Кора мозга, ответственная за организацию общего количества перцептивных процессов, часто деградирует.

В пожилом возрасте менее эффективен гомеостаз. Психологическая адаптируемость также уменьшается с возрастом. Раны заживают медленнее. Дыхание и сердцебиение становятся реже. Потери температуры менее восстановимы. Изменяется сон.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется старением населения, то есть увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста. Этот процесс зависит от социальных условий, особенностей труда, двигательной активности человека, индивидуальных свойств организма, условий быта, климата, питания, болезней, факторов наследственности и др. В зависимости от всего этого, а также от отношения человека к себе и другим старость может быть ранней или поздней. Но надо понимать одну простую истину: люди умирают не от самой старости, а от болезней, настигающих человека в пожилом возрасте, которые можно и нужно лечить. Конечно, многие болезни невозможно вылечить, но можно улучшить качество жизни и ее продолжительность. Жить долго,

сохранив здоровье и творческую активность, — естественная мечта каждого человека. Поэтому пожилой человек должен быть активным! Старая поговорка гласит: «Скучен день до вечера, коли делать нечего». Пустая жизнь ничегонеделанья ведет только к увеличению пустоты.

Поэтому у пожилого человека, у Женщины, должно быть хобби, увлечение, постоянное занятие, которое занимает полностью ее внимание. Чтение, рисование, шитье, вязание. Я, например, всю жизнь вяжу. Салфетки, шали, кофточки, скатерти. И крючком, и спицами. Начала вязать, когда разошлась с первым мужем. Алиментов не было, надо было одевать и кормить троих — маму, сына и себя. Когда я еще была главным врачом в деревне, мне подарили немецкую швейную машинку «Зингер». Вот на ней и шила. Я могла только один раз посмотреть на картинку или на модель в каком-то журнале — и сразу шила ее. Любой узор по памяти! Это занимало мое время вне работы. Мне нравилось заниматься творчеством. Почему пожилому человеку важна ручная работа? Это мелкая моторика рук, которая хорошо поддерживает речь, мыслительные процессы, воображение, память, творческие способности. А также на руках имеются биологически активные точки, связанные с работой мозга, поэтому, массируя ручки ребенку в детстве, мы стимулируем работу мозга и всех систем организма.

Ведь раньше, когда еще не было такого количества техники, пожилые люди много вязали, вышивали, шили и т. д. И мало кто из них страдал старческим слабоумием, склерозом и другими расстройствами. Так что

мелкую моторику рук лучше продолжать развивать всю жизнь, тогда в пожилом возрасте у вас будет молодой ум и вы не будете страдать старческим маразмом. Можно выбрать что-то по душе: например, играть на музыкальных инструментах, собирать различные мелкие модели, заниматься рукоделием. Эти занятия принесут вам не только пользу, но и позитивное настроение.

Не секрет, что с возрастом мы многое забываем. Бываем рассеянны. Долгое время считалось, что с ухудшением памяти у пожилых людей ничего нельзя поделать. Но вспомним кардиологов и нейрохирургов, оперирующих до глубокой старости, академиков, совершающих открытия в преклонном возрасте. Их обошла стороной общая доля? Вовсе нет. Просто мозг поддается тренировке, как и мышцы. Соответственно, если не расслабляться, стараться давать мозгу нагрузку, то симптомы ухудшения памяти у пожилых людей можно значительно сократить. Улучшение памяти у пожилых людей требует постоянной работы мозга. Процесс получения новых знаний, запоминание незнакомых слов и терминов — прекрасная тренировка мозга. Чтобы не заучивать бессмысленные сведения, стоит попробовать взяться за изучение иностранных языков, тем более что в преклонном возрасте появляется свободное время на путешествия.

А еще полезно учить стихи или разгадывать кроссворды. Я, например, очень люблю кроссворды, потому что каждый раз стараюсь проверить себя: что ты помнишь? что ты знаешь? И очень радуюсь, когда удастся разгадать много слов и значений.

И учу Коран. Молитвы на завтрак, на смерть, на рождение. Очень трудно — на арабском языке. Я по происхождению крымская татарка. Историю и культуру своего народа любила всегда. С детства слышала, как мама пела красивые песни на татарском языке, видела, как она танцевала. И все повторяла за ней.

Но в первом классе решила изменить свое имя. Родители меня назвали Улькер, что означает Полярная Звезда. Я пришла учиться в русскую школу в Симферополе и назвалась русским именем Ольга — мне очень это имя нравилось и было немного созвучным моему собственному. И вот учительница вызывает: «Оля Алиева кто?» Все молчат, и я тоже молчу — забыла, что это я и есть. Потом вспомнила.

Но вернемся к нашему здоровому и прекрасному образу жизни в пожилом возрасте.

По данным многих ученых, птичьи голоса обладают целебным воздействием на человека. Пение птиц успокаивает, веселит, настраивает на романтический лад, исцеляет душу, приводит в равновесие все процессы, происходящие в его теле. Поющая птица созидает гармонию души, психики и тела, то есть помогает человеку излечиться. Ученые заметили, что среди людей, живущих в окружении птиц, немало долгожителей. Это объясняется тем, что все биологические процессы в организме человека будут в этом случае синхронизированы пением птиц. Когда люди стали жить в огромных городах, они лишили себя общения с птицами в их естественной среде. Но обходиться без их чудесного и целебного пения они долго не могли и тогда решили держать птиц

в клетках, чтобы маленький певец и лекарь был всегда под рукой.

Поэтому лично я советую просыпаться пораньше, особенно на даче, на природе, и слушать птиц. Но и в городе тоже можно услышать с утра пораньше птичьи трели. Они создают нужное настроение с самого утра. После птичьего концерта не захочется ныть и думать о плохом! Итак, встаем пораньше. Солнце встает, день начинается, и ты должен просыпаться. Ты же дитя природы!



Заметки на полях

Леонид Мясников пришел к нам в группу на третьем курсе: его отца (тогда он был профессором) Александра Леонидовича перевели из Ленинграда, где он был начальником кафедры терапии и главным терапевтом флота, Военно-медицинской академии. В 1948 году он стал заведовать кафедрой госпитальной терапии, и его избрали академиком СССР (далее – академиком-секретарем). Александр Леонидович был любимым учеником Георгия Федоровича Ланга и в 28 лет стал доктором медицинских наук, поехал в Новосибирск заведовать кафедрой терапии, затем вернулся в Ленинград. А наш Леонид в 13 лет удрал на корабль юнгой, а потом учился до третьего курса в Военно-медицинской академии. Будучи юнгой, он приобщился к пьянкам, девкам... В учебе сильно отстал, и меня прикрепили с ним заниматься. Мы занимались больше месяца, надо было попрактиковаться в лабораториях, и он заявил:

– Я у отца пройду практику.

– У какого отца?

– На кафедре госпитальной терапии.

– Так профессор Мясников твой отец?

Я очень удивилась, потому что Леонид был слишком скромный: ходил в старом кительке, носил мне картошку с рынка, ел с нами постный суп в столовке.

Это как-то изменило мое отношение к нему, ведь я его даже за мужчину не считала. Потом пригласили меня к ним домой. Это был музей, недаром их квартиру снимали в журнале «Советский Союз». Вся мебель старинная, из красного дерева, раритетные хрустальные люстры, бра, торшеры, лампы невиданные, а главное – картины всюду, даже в прихожей, и все подлинники: Коровин, Серов, Брюллов, Айвазовский, Поленов, Левитан и даже Репин.

Так постепенно, не сразу, мы стали дружить, а потом вдруг поняли, что любим друг друга, и поженились.

В этом браке родился мой любимый сыночек Алик, Александр Мясников.

Когда я была беременной, уже шел седьмой месяц, меня вызывали даже ночью к больным в дальние деревни – 30 км вокруг был мой участок. Я боялась, что рожу мертвого! А. Л. выхлопотал у министра нашего приказ о моем освобождении, но облздрав меня не отпустил, ибо замены не было! Я пошла на прием в обком партии, они вошли в мое положение и дали разрешение. Пока дошла до облздрави, приказ об освобождении был готов: министра не боялись, а партию послушаться было нельзя! Вся деревня меня провожала...

Мы поехали в Ленинград. Сняли комнату у женщины на Кировском проспекте, проходили через ее комнату, ванны не было, горячей воды тоже. 14 сентября у меня начались схватки, но родовая деятельность была слабой (применяли стимуляторы), при схватках кричала так, что стекла дрожали, потом врач пристыдил меня:

«Стыдно вам, врачу, так себя вести! Какой пример другим роже-ницам!»

Я обиделась и решила не произносить ни звука, хоть разорвись. Зажала губы, даже прикусила так, что нижняя губа отвисла, посинела, вспухла. Пришел врач: «Что-то Мясникова притихла?» И, подняв простыню, закричал: «Скорей! Уже головка торчит!» Засуетились, забрали в родовую. Родился мальчик! 3200 г, рост 49 см, с прилизанными темными волосами, горбатым носом и слегка желтушный. Уродец! Но мне он казался красавцем! Мое молчание дорого обошлось: было много внутренних разрывов, очень больно зашивали (казалось, больнее родов!). Лицо мое было все в кровоподтеках, губа синяя...

Глава 3

В ЕДЕ СЕБЕ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮ!

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

Известно, что мы — то, что мы едим. И если в течение жизни вы были сладкоежкой, обжорой или гурманом, в зрелом возрасте нужно очень тщательно следить за тем, что вы отправляете себе в рот! Пересмотрите свое питание, это в ваших интересах!

По статистическим данным, около 75% пожилых людей имеют те или иные нарушения в питании: около 20% переедают, а 60% питаются нерационально (чаще мужчины), что выражается преобладанием в их рационе мясных и мучных продуктов с высоким содержанием животного жира, сладостей, сдобы и недостаточном потреблении молочных продуктов, рыбы, овощей, фруктов. Питание пожилых людей должно быть не только полноценным, но и сбалансированным с учетом, прежде всего, возрастных особенностей организма.

В основу питания людей старшего возраста должны быть положены следующие принципы.

Снижение общей калорийности пищевого рациона, пожалуй, одно из наиболее важных требований. Калорийность питания должна строго соответствовать фактическим энергозатратам пожилых людей, значительно снижающимся по мере старения организма. В пожилом возрасте калорийность питания должна составлять 2400–2600 ккал, а в возрасте старше 65 лет – снижена до 2100 ккал.

Помните, что правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.

Некоторые пожилые люди не прекращают работать на производстве, заняты домашним хозяйством, увлекаются спортивными тренировками и т. д. Естественно, что калорийность питания таких людей должна быть выше, чем тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. В холодные периоды года калорийность рациона должна быть увеличена.

Только соблюдая умеренность в питании, можно предупредить в этом возрасте нарастание избыточного веса. Хотя избыток веса не равнозначен болезни и совместим до поры до времени с полным здоровьем, переизбыток и наступающая затем тучность представляются для человека весьма вредными.

Ожирение предрасполагает к другим расстройствам обмена веществ: диабету, подагре, атеросклерозу, эмфизе-