



МЕДИЦИНСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

# Л. БОГДАНОВИЧ



## СОВЕТЫ СОВЕТСКОГО ВРАЧА

— *Молодость в старости* —

# **Лидия Анатольевна Богданович**

## **Советы советского врача.**

### **Молодость в старости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38986511](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38986511)*

*Советы советского врача. Молодость в старости:*

*ISBN 978-5-17-110056-8*

#### **Аннотация**

Проблема долголетия волновала человечество на протяжении многих тысячелетий. Какого образа жизни придерживаться, чтобы прожить долго, сохранив здоровье и живость ума до глубокой старости? Книга доктора медицинских наук Л.А. Богданович «Советы советского врача. Молодость в старости» – это классика советской медицинской литературы, которая посвящена именно этой проблеме. Здесь собран обширный материал, накопленный автором за долгие годы врачебной практики: советы по личной гигиене и рецепты приготовления омолаживающих косметических средств, рекомендации по питанию и использованию лекарственных трав, методики профилактики импотенции и женской сексопатологии. Также, читатель может узнать секреты долголетия народов востока: в книге представлены китайская система упражнений тай-дзи и техники индийских йогов.

# Содержание

От автора	5
Истоки старения	17
Думы древних мудрецов о старости	22
Великие подвижники науки	33
Русские ученые о здоровье и долголетию	42
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Лидия Анатольевна  
Богданович**

**Советы советского врача.**

**Молодость в старости**

© Богданович Л. А.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# От автора

*В любом наряде буду я по праву  
Тоску существования познавать.  
Я слишком стар, чтоб знать одни забавы,  
И слишком юн, чтоб вовсе не желать.*

*И. Гёте*

В 1973 г. в официальном бельгийском журнале было опубликовано воззвание «К ученым всего мира», подготовленное Международной ассоциацией искусственного увеличения видовой продолжительности жизни людей. В нем, в частности, говорится: «В природе, как известно, для человека, как и для каждого вида животных, установилась определенная естественная продолжительность жизни, называемая видовой: 80–90 лет.

До недавнего времени существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем – используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до этих естественных видовых границ наступления старости и смерти.

Границы эти во многих странах уже достигнуты, если говорить о видовых границах старости, или почти достигнуты, если говорить о видовых границах смерти. Даже ликвида-

ция сердечно-сосудистых и раковых заболеваний может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10–15 лет, да и то за счет продления жизни в основном лиц, уже достигших старческого возраста. И именно этими, практически уже достигнутыми видовыми границами и ограничиваются задачи и возможности медико-социальных исследований по увеличению продолжительности жизни.

Задача же изменения самих видовых сроков наступления старости и смерти даже не ставилась, так как испокон веков априори это считалось невозможным. Призывы и попытки отдельных ученых что-то сделать для решения этой задачи разбивались о стену непонимания.

Сейчас наступил переломный момент в сознании людей и истории человечества, открывающий перспективу радикального, на десятки, а в дальнейшем и сотни лет увеличения продолжительности жизни людей. Сейчас, наконец, созрело понимание принципиальной возможности и реального быстрого создания средств искусственного радикального отдаления естественных (видовых) сроков наступления старости и смерти у тех, кто еще не достиг старческого периода жизни, и создания средств омоложения уже состарившихся людей.

И сейчас мы должны иметь смелость признать, что только благодаря нашей научной слепоте старение продолжает убивать людей в возрасте 60–80 лет. Мы проглядели возможность своевременно дать людям дополнительные десятки, а может быть и сотни лет жизни, и это накладывает теперь на

нас обязанности удвоить свои усилия в работе, которая и без того должна вестись с напряженностью спасательных работ.

Когда возникает эпидемия, убивающая всех подряд, все и всё мобилизуется на борьбу с эпидемией. В такого рода ситуациях и перед учеными неизбежно со всей остротой встает вопрос о возможной доле участия в спасении гибнущих. Сейчас ситуация совершенно такая же: кругом тысячами гибнут люди, умирают все.

И неотвратимо возникает вопрос: в какой степени допустимо в этих условиях тратить деньги и силы на изучение объектов и явлений, которые не грозят нам гибелью и которыми мы могли бы заняться после того, как будет решена проблема номер один – проблема сохранения человеческих жизней, ныне убиваемых старением?

Сейчас от правильной оценки ситуации учеными и от решительности их действий в наибольшей степени зависит число тех наших современников на планете, кто доживет до появления достаточно эффективных средств искусственного продления жизни. И мы обращаемся ко всем ученым мира, независимо от специальности, с призывом объединить усилия в этом деле в рамках создаваемой ныне специально для этой цели Международной ассоциации искусственного увеличения видовой продолжительности жизни людей.

Взгляните трезво на ситуацию, определите свое место в ней и вступайте вместе с нами в битву за человеческие жизни!

Долголетие! Стремление к долгой жизни тысячелетия волнует человечество. Какой образ жизни следует вести, чтобы в старости, как и в молодости, оставаться энергичным, здоровым?

Однако удается это далеко не всем. Большинство людей расстаются с жизнью, даже не достигнув рубежа мудрой зрелости. Этому мешают различные тяжелые заболевания, социальная несправедливость. Известно, к примеру, что в Древней Греции средняя продолжительность жизни не превышала 18 лет, в Риме – 21 года, в России – 32, а сейчас едва дотягивает до 70 лет, значительно отставая от некоторых стран, скажем, от Японии. При анализе этих данных надо учитывать степень развития медицинской науки и техники, уровень экономического и общественного развития, международную обстановку и многое другое.

Над возможностью продления жизни задумывался еще Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 до н. э.) – великий древнегреческий врач. Он разработал теорию здорового образа жизни, провозгласил умеренность в еде и в расходовании энергии организма, говорил о вреде чрезмерного сна и неукротимой деятельности, о благотворном влиянии на организм движения и свежего воздуха. Эти положения и сегодня остаются в медицинской науке практически неизменными. Однако, отлично зная, что самочувствие во многом зависит от соблюдения режима дня, мы сплошь и рядом засиживаемся за полночь и проводим время перед телевизором, а то и за рюм-



кой спиртного в прокуренной комнате. Живем, так сказать, по инерции, не задумываясь, позволяем себе есть сколько влезет, соблазняемся шашлычком или пирожными, нежимся полдня на диване. Короче говоря, мы сами подтачиваем свое здоровье, создаем в организме среду, способствующую болезням.

Знаменитый римский политический деятель Цицерон писал: «Пороки свойственны не старости вообще, а ленивой, сонливой, невежественной старости». «Старость» – неизбежная возрастная категория. А между тем старение – процесс, поддающийся регулированию: его можно как ускорить, так и затормозить. Учеными доказана возможность жить дольше. Однако долгожительство не самоцель. Главное продлить активный, творческий период в жизни человека. Известно, что процесс старения начинается примерно в 25 лет, как только организм заканчивает рост и формирование. Значит, думать о своем здоровье надо уже в молодые годы. Без этого никакое лекарство не поможет. Эту проблему сейчас пытается решить новое, перспективное направление науки ювенология, о чем подробнее мы расскажем в книге.

Ученые разных стран стремились разгадать истоки дисгармонии старения. Среди них английский философ и естествоиспытатель Р. Бэкон, швейцарский врач Парацельс – первооткрыватель фармацевтической химии, французский естествоиспытатель Ж. Л. Л. Бюффон, написавший много-томный труд «Всеобщая и частная естественная история»,

немецкий врач Гуфеланд – автор «Макробиотики» (искусство продлить человеческую жизнь) и другие. Многие ученые в различных странах задумывались над созданием «эликсира молодости», искали причины раннего старения. Российский ученый И. И. Мечников писал: «Наше сильное желание жить находится в противоречии к немощам старости с краткостью жизни. Это наибольшая дисгармония человеческой природы».

Известно, что каждому виду природой даны свои сроки: волшебной-красочной бабочке – один день, медлительной черепахе – триста лет. Человек же существо биологическое и социальное, потому представления об его максимальном возрасте менялись на протяжении веков. Мы мечтаем о гармонии тела и здорового духа, о чудесной силе нравственного перерождения, а от раздражений, гнева, страхов, озабоченности и суеты сует никак не отходим. И болезни подстерегают нас на каждом шагу. Однако установлено, что даже окончательная победа над главными врагами человека – сердечно-сосудистыми заболеваниями и травматизмом – прибавит к жизни всего 10–15 лет. Это явно недостаточно. Поэтому научные исследования ведутся в плане продолжения жизни человека как биологического вида. Кто же научит человека быть сильнее стрессов и хорошо знать свой организм? Здесь мы подошли к компетенции психогигиены и самых, на мой взгляд, перспективных направлений ювенологии, задача которых – повышение сопротивляемости психики вредным

влияниям внешней и внутренней среды.

Бурный беспокойный век с неудержимым потоком меняющейся информации предъявляет чрезмерно высокие требования к нервной системе человека. Беспрерывные нервно-психические перегрузки могут привести к необратимым тяжелым последствиям. Поэтому необходимы просвещение, научно-популярные книги, правила, кодексы по вопросам учения, воспитания, труда, быта, духовных переживаний. Повышению сопротивляемости психики способствует не только двигательная активность, но и тренировка творческих способностей, укрепление и поддержка деятельности функций мозга, процессов восприятия, внимания, соображения, сосредоточения памяти.

Говоря о психогигиене, мы часто вспоминаем о самовоспитании, умении властвовать собою, об аутотренинге. В некоторых медицинских пунктах были в свое время созданы кабинеты релаксации – расслабления и аутотренингов, лечебной музыки. Идеи эти не новы, известны со времен глубокой древности, но, к сожалению, у нас сегодня им уделяется очень мало внимания. В городе Лозанне в Швейцарии уже существует Институт маевтики под управлением проф. Джованни Мастропауло. Нервные стрессы, недомогания здесь прекрасно лечатся в спокойной обстановке под воздействием дивных, успокаивающих мелодий музыки, способствующих коррекции, т. е. поправке, прежде всего поведения человека, умения осознавать заблуждения, совершенствовать

самовоспитание. Завершается лечение приобретением навыка держать себя под постоянным контролем. Лечение это основано на врачебной этике, которая касается весьма широкого круга проблем человеческого духовного мира: цели в жизни, взаимоотношений с родителями и окружающими, с семьей, обществом.

Очень важным для разных возрастных групп населения является половой вопрос.

Свидетельство тому – огромный интерес во всех слоях нашего общества к великому памятнику Древней Индии «Кама-сутре» – книге, написанной врачом Ватьясанной Малинагой, и другим произведениям, созданным в разных странах, посвященным проблеме взаимоотношения полов. Однако надо отметить, что и в России были созданы подобные произведения, но они малоизвестны.

Н. М. Карамзин – большой знаток славянской древности, автор «Истории государства Российского» – писал о наших предках-славянах, что они среди всех других народов славились сильными и яркими характерами, беспримерной храбростью, отвагой, моральной силой, стойкостью, ясным умом, непоколебимой верой в божественную благодать Христа и его пророков. Наши предки были беспощадны к врагам, посягавшим на их Родину, но добродушны и милосердны к человеку, сказочно гостеприимны. Женщины, как и мужчины, отличались непорочностью, целомудрием, супружеской верностью. Они рожали крепкие поколения богатырей и не боя-

лись смерти, участвуя в войнах вместе с супругами. Все матери-славянки, воспитывая детей, готовили их быть воинами, защитниками Родины. Брак считался святой обязанностью, целомудрие и мир царили в семьях. Позднее большое влияние на тогдашнее общество оказали такие гуманисты и целители человеческих душ, как преподобный Сергей Радонежский, великие славянские просветители Кирилл и Мефодий, настоятель московского Благовещенского собора Сильвестр, чьи житейские наставления отца сыну составили основу «Домостроя» – замечательного памятника XVI века.

В последние годы выявился большой интерес к прошлому, даже к алхимии и гороскопам. Нашлось немало авторов-разъяснителей, толкователей, переписывающих все, что было в моде в Древние и Средние века в разных странах. На книжных прилавках можно увидеть множество плакатов и брошюр на темы «Ваш семейный гороскоп», личный и любовный. По мнению авторов, из них якобы можно с точностью узнать «об опасностях и превратностях на дорогах и в быту, о днях удачи и благополучного разрешения ваших проблем». Люди с тревожно-мнительным характером реагируют на такие предсказания, начинают следовать этим рекомендациям.

В последние годы появился новый термин «болезнь пенсионного возраста». Для многих людей, вся жизнь которых была заполнена деятельной работой, выход на пенсию является стрессом огромной разрушительной силы. Резкое сни-

жение их трудовой активности – путь к преждевременному старению. Это очень серьезная медицинская и социальная проблема, поскольку во всем мире наблюдается «постарение» населения, возрастает число пожилых и старых. О причинах старения имеется много гипотез и немало обнадеживающих экспериментов по продлению видовой жизни, правда пока у животных. Некоторые ученые полагают, что видовой продолжительностью жизни человека следует считать не усредненный, а максимальный срок: последняя перепись населения показала, что на территории бывшего СССР насчитывалось без малого 20 тыс. человек, которым сто и больше лет.

В далеком, да и в недавнем прошлом понятие старости связывалось с уходом на пенсию и отключением человека от активной жизни окружающего общества. На старых людей смотрели, как на немощных, больных. Такое отношение исключало возможность трудиться даже на благо семьи и общества, что приводило к различным недомоганиям и болезням. Полагали, что старики как беспомощные существа изменяются и психологически, утрачивают чувство любви и сострадания к близким, а тем более к посторонним.

В наше время у пожилых современников, да и всего общества, понятие старости совсем другое. Не так давно ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения – осуществила массовые научные исследования старых мужчин и женщин. Выяснилось, что большинство из них способны заботиться

о себе после 70 лет и даже трудиться наравне с более молодыми в течение целого рабочего дня, используя свой опыт и творческие возможности. С большой заинтересованностью, с любовью и даже жертвенностью они относятся к своим близким и стремятся активно участвовать в жизни общества. Однако старость весьма уязвима и ранима. Пожилые лучше осведомлены о своих проблемах и должны сами активно участвовать в мероприятиях, которые касаются этой возрастной группы.

Примеры многих веков наглядно показывают, что в области искусства именно престарелые люди могут создавать шедевры: старые писатели, артисты, музыканты, художники, скульпторы, ученые достигают вершин славы. Нельзя лишать пожилых людей занятий привычным и посильным трудом. Они способны быть полезными окружающим и близким, поддерживать их, передавать свой драгоценный жизненный опыт. Поэтому ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) призывает к глубокому уважению нравственных, духовных, волевых и трудовых качеств людей старших поколений и выдвинула девиз: «Полноценная жизнь в старости». Это реальный путь к активному долголетию.

Среди долгожителей есть такие, кто постиг тайны сохранения молодой энергии, продолжая трудовую, творческую жизнь нередко до 100 лет. В качестве примера можно привести венецианца 100-летнего Луиджи Корнаро. Он убедительно доказал, что сила воли, умеренность в сочетании с

духовным совершенством открывают перспективу трудового творческого долголетия и здоровья. Трактат Корнаро приводится в книге. Бюффон доказал, что продолжительность жизни любого организма в 5–6 раз превосходит период его роста и развития: лошадь растет и набирает сил 5 лет, а живет 20–25 лет; период роста у верблюда заканчивается на восьмом году, а продолжительность его жизни – сорок лет; человек растет и развивается в среднем 20–25 лет, следовательно, жить ему положено природой 150 лет. Умеренность во всем периоде пожилого возраста, непрекращаемый сильный труд, чередуемый с активным отдыхом, душевный настрой, благожелательность, любовь ко всему живому – все это путь к продлению жизни не менее чем до 150 лет.

Вот почему следует считать знаменательным и приветствовать «Обращение ко всем ученым мира». Долгожительство сегодня реально и всем доступно, но заботиться о продлении жизни должен сам человек.

Современный человек (*Homo sapiens* – «человек мыслящий») имеет все возможности размышлять, накапливать жизненный опыт, определить для себя цель и ритм жизни, заняться совершенствованием, самоомоложением духа и тела. Тогда и жизнь до 150 лет станет реальной. Доброго вам пути!



# Истоки старения

Жизнь – это борьба! Природа наделила организм человека мощными защитными силами, поразительной сопротивляемостью всему болезнетворному. Однако, родившись, пережив молодость и зрелость, мы неизбежно стареем и приближаемся к закономерному финалу.

Старение охватывает весь организм в целом: изменяется устойчивость внутренней среды – основа жизни миллиардов клеток, составляющих наше тело, костную и нервную систему с множеством органов. Старению сопутствует угасание всех функциональных систем организма человека: у него меркнет зрение, он все хуже и хуже слышит, мышцы становятся дряблыми...

В разное время многие ученые старались найти причины старения, открыть «эликсиры молодости».

Аристотель считал причиной старения «постепенное расходование прирожденного жара», а знаменитый римский врач Гален утверждал, что старость приближает «естественное уменьшение влаги». Христофор Гуфеланд не без оснований пришел к выводу о том, что основное место в старении занимают чувства, эмоции. Он полагал, что страх, ощущение беспомощности, бесперспективности жизни, малодушие, печаль, уныние, тоска, зависть, ненависть, даже скаредность приближают старость.

XIX и XX века выдвинули новые научные трактовки механизма старения человека. Так, И. И. Мечников считал, что причиной преждевременной старости являются гнилостные бактерии кишечника, которые и отравляют организм. В дальнейшем он разработал теорию ортобиоза, т. е. правильного гигиенического образа жизни и соответствующих социальных условий.

И. П. Павлов и его ученики главную роль в старении человека видели в центральной нервной системе. Известный советский ученый А. А. Богомолец полагал, что ведущее место в процессе старения занимает соединительная ткань, выводящая из организма продукты распада. Некоторые ученые утверждают, что главный стимулятор старения – холестерин.

Как видим, теорий и гипотез предостаточно. Но несомненно одно – глубокая взаимосвязь между биологическими и социальными факторами старения.

«Госпожа действительность» – так образно назвал И. П. Павлов внешнюю, социальную среду жизнедеятельности человека. Социальные факторы, влияя на биологические процессы в организме, содействуют их благоприятному течению либо, наоборот, резко нарушают нормальный ход «биологических часов» – жизненного ритма человека.

В капиталистических странах причины ранней смерти объясняют только наследственностью, несовершенством биологического аппарата того или иного человека. Однако история человечества, отдельных народов и государств

наглядно свидетельствует, что наибольшее количество жизней уносят именно неблагоприятные социальные условия, и прежде всего эксплуатация людей, классовое неравенство, болезни и голод.

Приведем несколько примеров. Так, в Ост-Индии в 1866 году от голода умерло более 7 миллионов человек, десятилетие спустя только в северных провинциях Китая голод унес 6 миллионов жизней.

Аналогичными фактами пестрит и история дореволюционной России. Член-корреспондент АН Украинской ССР А. В. Нагорный отмечал, что «в 1230 г. в богатом Новгороде население ест конину, собак, кошек, кору, мох... Трупы на улицах, базарах, дорогах... В царствование Ивана Грозного «голод так велик, что подобного ни видеть, ни слышать не приходилось».

В XIX веке в России голодали уже миллионы крестьян, особенно бедственным положение становилось тогда, когда к голоду прибавлялись инфекционные болезни: чума, холера, тиф.

А если обратиться к дню сегодняшнему, то мы видим, какое массовое явление приобрела на Западе безработица. Десятки миллионов безработных, десятки миллионов «лишних» людей. А безработица, как известно, стимулирует такие антисоциальные явления, как пьянство, наркомания, проституция, гангстеризм и т. п.

Так, в США, по свидетельству журнала «Киплингджер»,

более 43 миллионов американцев употребляют марихуану, а 45 миллионов увлекаются другими наркотиками. Число людей, которым необходимо лечиться от наркомании, с каждым годом все более увеличивается.

Только Великий Октябрь открыл путь к действительно гармоничному, всестороннему развитию личности.

С первых лет образования Советского государства все отрасли народного здравоохранения получили четкую профилактическую направленность. Были созданы благоприятные условия и для развития науки о здоровье и долголетию людей. В своей статье «Лучше меньше, да лучше» В. И. Ленин отмечал необходимость «проверять то, чтобы наука у нас не оставалась мертвой буквой или модной фразой... чтобы наука действительно входила в плоть и кровь, превращалась в составной элемент быта вполне и настоящим образом»<sup>1</sup>.

Состоявшийся в марте 1919 года VIII съезд РКП(б) утвердил новую Программу партии, в которой вопросам здравоохранения уделялось очень большое внимание.

Следуя ленинским указаниям, наша партия и Советское правительство проявляют постоянную заботу об охране здоровья народа, росте его благосостояния. Высокий уровень здоровья и деятельное долголетие граждан являются основной целью политического и социального развития социалистического общества. В СССР конституционно закреплены права граждан на медицинскую помощь, охрану здоровья,

---

<sup>1</sup> Ленин В. И. Поли. собр. соч., т. 45, с. 391.

отдых, пенсионное обеспечение.

Новым проявлением заботы Коммунистической партии и Советского государства о благе и здоровье народа явилось Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему улучшению народного здравоохранения» (1977), которым предусмотрены многие важнейшие мероприятия по дальнейшему улучшению охраны здоровья советского народа в условиях развитого социалистического общества.

Важное место в этих мероприятиях отведено и мерам, направленным на изучение вопросов, связанных с лечением болезней в пожилом и старческом возрасте, с профилактикой преждевременного старения.

В СССР впервые в мире создана экспериментально обоснованная научная теория старения. Это стало возможным потому, что отечественная наука опиралась в своих выводах на уже накопленные знания, на труды видных естествоиспытателей и клиницистов прошлого, на исследования ведущих советских геронтологов.

Поэтому, прежде чем перейти к раскрытию тех или иных «секретов» долголетия, стоит, на мой взгляд, хотя бы коротко проследить за исканиями различных ученых прошлого в этой области. Будем помнить знаменитое выражение Ньютона, который сказал: «Я достиг всего, потому что стоял на плечах гигантов».

# Думы древних мудрецов о старости

Древние мыслители – философы, поэты, врачи – мечтали о продлении человеческой жизни, искали средства, которые помогли бы сохранить молодость и здоровье.

Уже Гиппократ, которого называют отцом медицины, в своих сочинениях высказал немало полезных наблюдений и советов, не потерявших своей значимости и по сей день.

Известно, что Гиппократ родился на острове Кос, в Греции. На протяжении семнадцати поколений его род представляли исключительно врачи. Врачом был отец, мать слыла хорошей повитухой. Традиции семейного мастерства передавались из поколения в поколение, и потому, естественно, азы врачебного искусства Гиппократ получил в семье.

После смерти родителей Гиппократ покинул Кос и жил в Афинах, где продолжал образование, потом вел жизнь странствующего врача в Греции, Египте, Ливии, Малой Азии, посетил берега Черного моря, был у скифов, что позволяло ему познакомиться с медициной, обычаями и традициями этих народов. Свои наблюдения он изложил в знаменитом трактате «О воздухе, воде и местности».

Гиппократ создал учение о четырех типах темперамента людей, оказывающих влияние на эмоциональную сферу и поведение человека и, как следствие, на саму продолжительность жизни.

По своим философским убеждениям Гиппократ был материалистом. Он первым понял, что на здоровье и долголетие человека влияют социальные факторы. В своей практике Гиппократ руководствовался «усилиями целительной силы природы и ее наставлениями», пропагандировал умеренность в еде, советовал соблюдать диету, особенно в пожилом возрасте.

Позволим здесь привести несколько высказываний Гиппократа, в которых речь идет о здоровье и долголетию человека.

Ни пресыщение, ни голод, ни все то, что выходит за границы природы, не может быть полезным.

Старики легче всех переносят голод, после них взрослые, но юноши никак не могут его перенести, а еще менее дети.

Излишний сон и чрезмерное бдение – дурные предвестники.

Чем более питаешь неочищенный организм, тем более ему вредишь.

В начале болезней, если нужно что-либо привести в движение, делайте это, но в период их жестокости оставьте тело в покое.

Худой знак, если после болезни ешь хорошо, а силы от того не укрепляются.

Больные, которые в начале болезни едят с аппетитом, но без пользы для себя, напоследок теряют аппетит, но кто лишается аппетита в начале болезни, а получает его впослед-

ствии, те скорее выздоравливают.

Больные, болезнь которых более согласна с их сложением, возрастом, привычками и временем года, менее подвергаются опасности, чем те, болезни которых не имеют ни одного из этих условий.

К теме здоровья и долголетия обращались и мыслители Древнего Рима. Римский комедиограф Теренций Публий впервые высказал мысль о том, что «старость есть болезнь». Философ Сенека называл старость «неизлечимой болезнью», а врач Гален Клавдий в своем трактате «О сохранении здоровья» писал, что «старость и смерть приближаются вследствие естественного уменьшения влаги».

Уже в преклонном возрасте Цицерон, знаменитый римский политик и оратор, написал трактат «Беседа о старости». По форме это диалог между старым прославленным римским гражданином Катонем и молодыми республиканцами Сципионом Младшим и Лелием. Устами Катона автор упрекает молодое поколение в бездеятельности, пресыщенности, в крайней безнравственности. Их отцы, утверждает Катон, жили мечтой создать республику, дать свободу римским гражданам, сделать жизнь прекрасной и мудрой, а самонадеянные потомки погрязли в роскоши и разврате. По мнению Цицерона, к управлению страной нужно привлекать убежденных сединой стариков, чьи опыт и знание жизни являются лучшим залогом процветания государства.



Какой же видится Цицерону идеальная старость?

Лучшее услаждение старости, утверждает Цицерон, это жизнь, посвященная науке, искусству, ремеслам, жизнь, полезная людям и обществу. Человек и в старости может быть счастлив, когда он занят духовным трудом, увлечен важными мыслями. «Что говорить, — отмечает он, — приходится согласиться с тем, что в старости уже нет той силы и сноровки движений, быстроты и ловкости, какие отличают человека молодого и полного сил. Но для старика важна не мышечная сила, а духовная, нравственная. Оттого рассуждения пожилого более основательны и верны, чем рассуждения молодого». Здесь Цицерон ссылается на пример древнегреческих поэтов, драматургов, философов: Гомера, Софокла, Платона, Демокрита, Сократа, которые до глубокой старости сохранили ясный ум и привычку к постоянному творческому труду.

Так, Софокл, один из величайших драматургов Древней Греции, и в преклонные годы неустанно трудился, создавая все новые и новые произведения. Его дети объявили отца сумасшедшим, им казалось, что ради поэзии Софокл пренебрег всеми остальными делами. Но в каком же постыдном и смешном положении оказались они, когда потребовали лишить отца прав управлять домашними делами! На суде Софокл вынул только что написанную им трагедию «Эдип в Колоне». Прочитав ее, он спокойно спросил судей, можно ли его произведение признать произведением безумного?

Судьи единодушно оправдали мудрого поэта и устыдили его корыстных сыновей.

«Бережливо пользуйся силами, – советует Цицерон престарелым, – не напрягай их чересчур и не будешь чувствовать в них особенной надобности... Следует заботиться и о здоровье: умеренно упражнять тело, есть и пить не более того, что необходимо... Пороки свойственны не старости вообще, а ленивой, сонливой, невежественной старости».

Из дошедших до нас источников известно, что выдающийся врач, грек по национальности, Асклепиад Прузский основал в Древнем Риме врачебную методическую школу, впервые разделив болезни на острые и хронические. Основными принципами Асклепиада были: завладеть вниманием больного, свести на нет болезненные ощущения и создать такую обстановку, которая способствовала бы восстановлению здоровых представлений, чувств и стремления к жизни. Особенно большое значение Асклепиад придавал «приятному настроению», отводя первое место «гигиене» – предупреждению болезней, не забывая, однако, и лечение – «паникею».

Последователи Асклепиада основали в Пергаме, столице Пергамского царства, расположенного в Малой Азии, большой медицинский центр – Асклепион, в котором практиковали лучшие врачи того времени.

Асклепион, как теперь еще видно из остатков разрушенных и восстановленных строений, представлял целый город

протяженностью несколько километров. Окруженный прекрасной колоннадой, с улицами, вымощенными белым мрамором, с храмами-здравницами, Асклепион встречал каждого больного выразительной надписью: «Смерть сюда не входит!»

В качестве лечебных средств в Асклепионе широко практиковались прогулки на свежем воздухе, активные и пассивные движения, массаж, солнечные, водные и грязевые ванны, искусственно вызываемое потение с целью правильного «кожного испарения», соблюдение чистоты тела, умеренное и полноценное питание.

Больного сначала обмывали, а затем последовательно вводили в храм Эскулапа – бога медицины и в храм Телеспиуса – бога благополучного окончания лечения. «Зарядив» больного соответствующим настроением, его вели по длинному прохладному тоннелю – «священному коридору». Через круглые отверстия в потолке тоннеля ассистенты врача не только наблюдали больного, но и последовательно внушали ему: «Ты пришел в Асклепион, чтобы стать здоровым. Устрани тоску души, ее мрак так же, как ты смыл грязь и пот тела. Сейчас в храме покоя ты отдашь душу богу Морфею, и во сне боги укажут тебе, какими лекарствами ты победишь свой недуг. Обрети силу и крепость души, и к тебе снова придет жажда вкушать яства, желание возлюбить, жить в радости».

Такая своеобразная аутогенная тренировка была основа-

на на хорошо разработанной системе психотерапии, в которой основное внимание уделялось слову врача, его беседам с больным, раскрывающим больному причину недуга и пути к здоровью и долголетию.

Сейчас в северном портике Асклепиона частично реставрирован медицинский амфитеатр, вмещавший когда-то три с половиной тысячи зрителей. Его посещали больные Асклепиона и жители окрестностей Пергама. Здесь они не только наслаждались музыкой (так лечились «тоска и мрак душевный»), но и смотрели классические комедии, осмеивающие обжорство, пьянство и «похотливость, приводящую к болезням».

В древнем Асклепионе сохранились остатки римских терм (античных общественных бань), бассейнов, лежачих и сидячих ванн, которые соответственно врачебному назначению заполнялись горячей или холодной водой целебного источника или лечебной грязью. Практиковалась и трудовая терапия, которая сочеталась с гимнастическими упражнениями.

История Асклепиона свидетельствует о том, что, продолжая лучшие традиции прошлого, его врачи еще с незапамятных времен при лечении больных применяли труд, внушение, музыку, воду целебных источников.

Идеи долголетия, укрепления здоровья в пожилом возрасте прослеживаются в трудах многих ученых на разных ис-

торических уровнях.

Даже в эпоху европейского Средневековья с его аскетическим культом и религиозной нетерпимостью некоторые университеты серьезно занимались этим вопросом. Так, медицинская школа Салерно, недалеко от Неаполя (Италия), воспитала целую плеяду талантливых ученых, искания которых наглядно отразились в знаменитом «Салернском кодексе здоровья».

Знаменитый врач Салернской медицинской школы Константин Африканский, блестящий полиглот, перевел с арабского на латинский язык ряд крупных медицинских трактатов. С именем этого ученого, врача связан повсеместный успех этой школы, ее высокий авторитет. Здесь были написаны серьезнейшие трактаты «О лечении болезней» и «О приходе врача к больному», в которых большое внимание уделялось диете, гигиеническому режиму молодежи и стариков, профилактике раннего старения. Средневековые авторы разработали целую систему укрепления здоровья пожилых людей.

Медицинские труды Салернской школы, изложенные в стихах, переведены на многие языки, в том числе и на русский.

Авторы предисловия к русскому переводу «Салернского кодекса здоровья» В. Н. Терновский и Ю. Ф. Шульц справедливо отмечали: «Школа Салерно – это не только история медицины, в известной мере она современна и теперь. Са-

лернские предписания... не утратили своего значения и во многом соответствуют современным гигиеническим требованиям».

Вот несколько выдержек из «Салернского кодекса здоровья».

«Школа Салернская так королю англичан написала: если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, тягость забот отгони и считай недостойным сердиться, скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая... Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной... Походи, потянись, расправляя члены свои. Причешись ты и зубы почисть. Все это ум укрепляет и силу вливает в прочие члены. Ванну прими, а поев, походи иль постой, охлаждений бойся. Источников гладь и трава – глазам утешенье, утром на горы свой взор обрати, а под вечер на воды.

Кратким пусть будет полуденный сон или вовсе не будет. Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость – все за полуденный сон ты получишь себе непременно.

Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков. Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо».

Это, так сказать, рекомендации общеукрепляющего характера. А вот что пишет «Кодекс» о свойствах различных

овощей, приправ и специй:

«Репа – желудку полезна, но зубы вконец разрушает.

Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса. Соль, коль не в меру она, угнетает и зренье... зуд иль озноб причиняет...

Суп из капусты мягчит, а капуста сама закрепляет, если их вместе подать – подготовят к очистке желудок...

Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье, и лихорадку изгнать даже острую он в состояньи.

Кажется, нет у врачей о луке единого мненья. Как сообщает Гален, лук холерикам очень полезен. Но для флегматиков лук, говорит он, гораздо целебней... Втирая его, ты сумеешь лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.

Сухость, а также тепло в горчичном зернышке малом, яд изгоняет, рождает слезу, а голову чистит».

«Салернскому кодексу здоровья» предшествовала поэтическая поэма «О свойствах трав». Мы не будем подробно ее пересказывать, однако познакомиться хотя бы с несколькими отрывками все же следует, ибо в них можно найти много интересных наблюдений.

«Я полагаю, что первым мы перца исследуем силу, ибо он кухнею больше, чем нашим искусством, прославлен. Как признают, обладает он силой сухой и горячей. Три его вида известны: то белый, длинный и черный... Здесь я о черном скажу, о котором я многое знаю. Взятый сырым иль вареным, или с медом еще в сочетанье, пищеварительной силе

желудка и печени служит. Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь. Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван, он унимает... Он и в составе лекарств превосходен, что избавляет глаза от жестокой завесы тумана. Смешанный с натром в припарке, он пятна на теле снимает.

Греки шалфею свое – «элилисфакус» – дали название. Вместе с медовой водой унимает он печени боли, сверху приложенный тертым, он яд изгоняет укусов. Если на свежие раны (что кровью исходят безмерно) тертый наложишь шалфей, говорят, прекратится течение. Мнение есть, будто волос чернее от сока шалфея, если под солнцем палящим им волосы тщательно терли».



# Великие подвижники науки

## Парацельс

При рождении его нарекли Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм. Уже позже этот немецкий врач, химик и философ эпохи Возрождения предпочел такому длинному родословному имени короткий, но выразительный псевдоним – Парацельс. Из рода Парацельсов вышло несколько известных врачей, которые специально изучали вопросы долголетия человека.

Нравственный микроклимат семьи способствовал тому, что мальчик унаследовал от родителей неисчерпаемое трудолюбие и веру в величайшую ценность знаний и врачебного опыта, склонность критически оценивать устоявшиеся положения в науке.

Парацельс успешно учился, получил университетское образование, посетил Италию, Францию, Испанию, где познакомился с методами омоложения знаменитых алхимиков этих стран. В то время алхимии при многих европейских дворах старались найти так называемый «философский камень», жизненный «эликсир молодости», пути превращения различных металлов в золото.

Занятия алхимией стали для Парацельса ступенью к замечательным открытиям в химии. Он сам изготавливал водяные перегонные кубы, усвоил принцип дистилляций, фильтрации, кристаллизации, устройство водяных бань, химической печи.

Исследуя методы врачебного искусства, Парацельс пришел к выводу об их несовершенстве и разноречивости. На основании собственного опыта Парацельс создал новую теорию старения. Он считал, что в основе старения лежит нарушение определенных химических реакций в организме человека.

Популярность Парацельса среди больных росла, и он «обратил на себя внимание счастливым лечением».

В 1526 году молодой врач был приглашен в Базель на должность городского врача и профессора университета. Однако прежде чем занять кафедру, Парацельс пережил немало волнений. Приходилось преодолевать сопротивление чопорной врачебной среды, не очень охотно принимавшей постулаты Парацельса. В ход пускалось все: оговоры, публичные оскорбления. Дело дошло до того, что его обвинили в связи с самим дьяволом. Но одаренный ученый и незаурядный оратор читал свои лекции с таким подъемом и страстью, что на его выступления народ сходил как на самые большие праздники. Рос его авторитет среди больных, и все считали Парацельса «чудодейственным исцелителем от всех болезней».

Парацельс сделал многое, но наряду с оригинальными воззрениями и открытиями он, естественно, не был свободен и от мистических веяний своей эпохи. Так, он упорно искал «эликсир молодости» и полагал, что его рецепт откроет путь к долголетию людей.

Преследования, клевета, озлобленность и недоброжелательность коллег порой приводили в отчаяние новатора медицины. В конце концов он бежал от преследований, бедствовал, долго скитался по разным странам. Может быть, этим и объясняется сравнительно недолгая жизнь Парацельса. Прожил он всего 48 лет, с 1493 по 1541 год.

## **Христофор Гуфеланд**

12 августа 1762 года в Саксонии, прославленном королевстве Германской империи, в семье известного врача Вильгельма Гуфеланда родился мальчик-крепыш. Повитуха без раздумий определила его в разряд богатырей. Первый шумный вздох и крик младенца подтвердили это мнение, и все присутствующие родственники предсказали ребенку завидную судьбу. Вскоре после рождения сына счастливый отец был назначен лейб-медиком принцессы Амалии Саксен-Веймарской. И семья Гуфеландов переселилась в город Веймар.

XVIII век сделал этот город знаменитым. Здесь жили Гете и Шиллер, сюда стекались известные философы, ученые.

В большом почете были греческий и латинский языки. Дом известного врача был всегда полон гостями.

Услугами Гуфеланда пользовались не только состоятельные люди, знаменитый врач всегда оказывал помощь и беднякам. В доме на самом видном месте висело большое бюргерское полотенце с вышитыми словами Вольтера: «К живым мы должны быть внимательны, к мертвым справедливы».

А юный Христофор Гуфеланд в этой обстановке любви и внимания к человеку подрастал как на дрожжах. Подвижный, впечатлительный, пышущий здоровьем, мальчик начальное образование получил дома, основательно изучив языки греческий и латинский. Отец не чинил препятствий сыну в изучении медицины. В юном Гуфеланде рано проявилось призвание к врачебному делу. Он последовал примеру отца и деда, которые были выдающимися диагностами. Для более глубокого изучения медицины Христофор Гуфеланд отправился в Йену – небольшой, но очень красивый городок с древними замками на реке Заале. Получив необходимую подготовку в Йенском университете, Христофор Гуфеланд затем окончил Геттингенский университет. Преподавателями этого университета были знаменитые ученые и философы того времени, многие из которых являлись последователями французских просветителей. Гуфеланд слушал лекции, старательно изучал различные теории медицинской науки, увлекался историей медицины и отличался

большим вниманием и наблюдательностью при исследовании больных. Практика молодого врача была отмечена высшей похвалой крупных специалистов, а его теоретические работы дали ему возможность в 1783 году защитить диссертацию «О пользе электричества в асфиксиях», т. е. в состояниях кислородного голодания и удушья. Гуфеланд получил ученую степень доктора медицины.

После смерти отца 22-летний Гуфеланд поселился в Веймаре, заняв его место. Через десять лет его приглашают в Йену, где он возглавляет кафедру медицины, издает журнал «Летописи французской медицины и хирургии». В эти годы Гуфеланд написал несколько замечательных сочинений, в частности «Искусство продлить человеческую жизнь». Эта работа была переведена почти на все европейские языки.

В 1800 году Гуфеланд назначается лейб-медиком прусского короля. Одновременно он работает в клинике Шарите в Берлине. Вскоре его избрали членом Берлинской академии наук и назначили главным врачом клиники. Сюда, в клинику, стекались студенты и молодые врачи со всей Европы, чтобы послушать замечательные лекции Гуфеланда по терапии.

О том, сколь интересны были эти лекции, дают представления хотя бы короткие выдержки из книги Гуфеланда «Искусство продлить человеческую жизнь».

Познакомимся с некоторыми из них.

«Достоверно то, что, кто более живет сообразно с природой, кто дышит более чистым воздухом и проводит жизнь в

деятельности, тот не имеет надобности в строгом соблюдении диетических правил для того, чтобы быть совершенно здоровым.

Вообще, можно сделать замечание, что большая часть людей едят более того, сколько натура их требует...

1) Не то нас питает, что мы едим, но питает одно то, что переваривается. Итак, кто хочет жить долго, пусть ест медленно, ибо пища во рту должна подвергнуться первой степени переработки и ассимиляции.

Действительно, я заметил, что все люди, дожившие до глубокой старости, ели медленно и не торопясь.

2) Надобно избегать во время еды и питья быстрого перехода от теплого к холодному и от холодного к теплему. Зубы покрыты своего рода глазурью, и от резкой перемены температуры она легко трескается...

3) Во время еды не нужно читать, заучивать что-нибудь или работать головою. Веселость – одно из лучших средств, помогающих пищеварению, и обычай, введенный нашими предками: приправлять стол острыми словами и шутками, основан на началах истинной гигиены. Надобно сколько можно собирать за стол веселое общество, ибо то, что едят среди веселья, производит здоровую и доброкачественную кровь.

4) Лучшее время для телесных движений и прогулки – перед обедом или часа три спустя после обеда.

5) Не нужно наедаться до того, что вдруг почувствуешь

свой желудок. Лучше всего переставать есть еще тогда, когда бы, кажется, мог еще немного съесть.

6) Следует есть в определенные часы. Ничто так не вредит здоровью, как еда во всякие часы дня.

7) Следует употреблять больше растительной, нежели животной пищи.

Люди, жившие долго, питались почти одной растительной пищей: овощами, фруктами, хлебом и молоком.

8) Вечером нужно есть мало. Мяса в это время не следует есть вовсе или очень немного, предпочтительно употреблять пищу холодную и ужинать за несколько часов до того, как ложиться в постель.

9) Лучшее и самое здоровое питье – это вода... Люди, употребляющие для питья только воду, имеют лучший аппетит и лучше сохраняют свои чувства и память, нежели те, которые пьют вино...

Вино веселит человека, но нисколько не составляет необходимого условия для долговечной жизни, потому что те, которые его не пили, достигали преклонных лет. Оно может даже, когда пьют его много и часто, сократить дни человека».

Далее Гуфеланд рассуждает о тех качествах человека, которые, по его мнению, более всего способствуют активной, полнокровной жизни, здоровью и долголетию. Эту главу своей книги он назвал «Спокойствие души, довольство и другие душевные расположения, способствующие к продлению жизни».

«Спокойствие, веселость и душевное довольство являются основанием счастья, здоровья и долговечности. Конечно, мне скажут на это, что такие выгоды не приобретаются – они зависят от обстоятельств. Я думаю напротив, иначе люди знатные и богатые были бы самые счастливые, а бедные – самые несчастные. Однако опыт очень часто показывает противоположное, ибо между людьми с ограниченным состоянием встречаются более довольные своей судьбою, нежели в среде людей богатых.

Следовательно, существует источник счастья, который заключается в нас самих, мы должны изыскать его и пользоваться им.

1) Прежде всего надобно побеждать свои страсти. Человек, которым они управляют, всегда находится в крайностях, в напряженном состоянии и никогда не достигнет того счастливого спокойствия, которое так необходимо для сохранения жизни,

2) Нужно жить и днем настоящим. Несчастлив тот, кто будет думать только о завтрашнем дне и, строя планы для будущего, упустит из виду настоящий день. Кто умеет пользоваться каждым днем, каждым часом, тот может засыпать вечером с удовлетворением, не только оттого, что провел день и выполнил свое назначение, но и потому, что обеспечил счастливую будущность.

Чем более мы желаем добра окружающим, чем более делаем других счастливыми, тем более сами бываем счастли-



вы.

Умственные занятия составляют источник душевной бодрости... Я в особенности к этого рода занятиям отношу: приятные и назидательные чтения, изучение наук, созерцание природы и ее чудес... Нет лучшей для продолжения жизни радости, как та, которую мы вкушаем среди нашего семейства, в общении с приятными людьми, среди наслаждений красотами природы. Один день, проведенный в деревне, на чистом воздухе, в веселом кругу друзей, без сомнения, гораздо полезнее, нежели все эликсиры в мире».

# **Русские ученые о здоровье и долголетьи**

## **Михаил Васильевич Ломоносов**

Великий русский ученый Михаил Васильевич Ломоносов занимался многими научными проблемами, в частности фундаментальными вопросами физики, химии, астрономии. Его научный гений отмечен рядом выдающихся открытий в этих областях знания. Не прошел он мимо и такой животрепещущей проблемы, как здоровье и долголетие человека.

«Его замечательные исследования, – отмечает советский философ Г. С. Васецкий, – являются важной вехой в развитии научного познания... Огромное историческое значение гениального сына русского народа состоит также в том, что он не только глубоко раскрыл лучшие черты своего народа, не только показал, на какие великие подвиги способны его подлинные представители, но и во многом содействовал процветанию своей любимой родины».

Первый ученый-энциклопедист России, он стойко преодолевал противодействия фаворитов царицы (Елизаветы Петровны) и в числе многих разработанных им проектов упорно добивался «действия» просвещенческих реформ, на-

правленных на улучшение жизни народа, его здоровья и долголетия. Особое внимание Ломоносов уделял изучению вредных обычаев и предрассудков, разных сторон быта, питания и жизни крепостного крестьянства. В письме «О размножении и сохранении Российского народа» он доказал, что здоровью поколений и долголетию людей вредят семейные несогласия, драки и пьянство.

Ломоносов понимал, что здоровье человека, продолжительность его жизни во многом зависят от социальных причин. Но о каком здоровье и долголетьи могла идти речь при крепостном праве, когда жизнь крестьянина ценилась ниже стоимости породистой собаки? Готовя письмо, Ломоносов надеялся, что хотя бы некоторые его полезные мысли проникнут в государственную практику. «Посему на каждый год, – пишет Ломоносов, – будет рожденных полмиллиона, из коих в три года умрет половина, или еще по здешнему небрежению и больше, так что на всякий год достается смерти в участие по сту тысяч младенцев не свыше трех лет. Не стоит ли труда и попечения нашего, чтобы хотя десятую долю, то есть 10 тысяч, можно было удобными способами сохранить в жизни?»

Ломоносов требует государственных мер для организации здравоохранения, чтобы было заведено «по всем городам довольное число докторов, лекарей и аптек».

Как отмечает А. А. Морозов, известный исследователь жизни и творчества великого ученого, Ломоносов не отвер-

гает вовсе народной медицины, которой приходилось довольствоваться в то время. «Правда, – пишет Ломоносов о таких знахарях, – много есть из них, кои действительно знают лечить некоторые болезни, а особливо внешние, как коновалы и костоправы, так что иногда и ученых хирургов в некоторых случаях превосходят, однако все лучше учредить (лечение) по правилам, медицинскую науку составляющим».

Одним из существенных препятствий для увеличения населения была огромная детская смертность. И вот Ломоносов впервые в России говорит о необходимости широких государственных мер для охраны матери и ребенка. Он предлагает обратить серьезное внимание на «искусство повивальных бабок» и издать на русском языке особое постановление, собрав предварительно «дело знающих» повитух и спросив «каждую особливо и всех вообще, и это за благо принято будет, вместе в оную книжицу», соединив ее с руководством по лечению детских болезней.

Книгу о повивальном искусстве Ломоносов предлагает не только распродать по всему государству, но и разослать по всем церквам, чтобы священники и грамотные люди «могли пользоваться этим наставлением неграмотных». А кроме того, Ломоносов предлагает «принудить властью» духовенство, чтобы оно крестило детей только теплой водой во избежание простуды. Ломоносов при этом сердито замечает, что не только в деревнях, но и в городе нередко крестят новорожденных зимой в самой холодной воде, иногда даже со

льдом.

Ломоносов требует настойчиво борьбы с поветриями, как он по-русски называет эпидемии. Меры эти должны состоять «в отвращении приходящего». Кроме болезней и эпидемий ученый обращает внимание на различные другие причины убыли населения, бытовые и социальные.

Он не закрывает глаза на черты отсталости, патриархальщины, на дикость феодальной страны и сурово осуждает проявления темноты и невежества, которые видел на каждом шагу. С раздражением описывает он церковные праздники: обжорство и разгул во время «широкой Масленицы», неумеренные и изнурительные посты и безудержное пасхальное веселье, когда повсюду «разбросаны разных мяс раздробленные части, разбитая посуда, текут пролитые напитки... лежат без памяти отягченные объядением и пьянством... недавние строгие постники».

Ломоносов убежден, что все эти обычаи «посягают на здравие человеческое», что «круто переменное питание тела» разрушительно для здоровья.

Конечно, эти идеи в условиях крепостнического строя тогдашней России были неосуществимы, но гений Ломоносова, его прозорливость указали последующим поколениям ученых-медиков верную дорогу в исследованиях.

## Сергей Петрович Боткин

Великого русского клинициста Сергея Петровича Боткина по праву называют и одним из основоположников отечественной геронтологии.

Он родился в Москве в 1832 году в семье крупного торговца чаем, однако не пошел по стопам отца, как тогда нередко водилось, а выбрал иной путь – служение науке.

Окончив Московский университет и получив диплом лекаря с отличием и звание доктора медицины, С. П. Боткин принимает участие в Крымской кампании в отряде замечательного русского хирурга Н. И. Пирогова. После этого некоторое время совершенствовался в медицине за границей. Возвратившись на родину, организовал первую в России клиническую лабораторию.

Первым из русских медиков С. П. Боткин большое внимание стал уделять проблеме нервных центров. Он приходит к выводу: целостность человеческого организма определяется нервной системой. «Она, – писал Боткин, – регулятор его внешней и внутренней деятельности, обеспечивающей жизнь». С внешней средой связана и всякая болезнь человека, целостность его организма, деятельностью которого управляет нервная система. Так была создана знаменитая теория нервизма.

О значении теории Боткина И. П. Павлов писал: «Сергей

Петрович был лучшим олицетворением законного и плодотворного союза медицины с физиологией – тех двух родов человеческой деятельности, которые на наших глазах возводят здание науки о человеческом организме и сулят в будущем обеспечить человеку его лучшее счастье – здоровье и жизнь...»

Уже на склоне лет Боткин непосредственно обратился и к проблеме долголетия. Его чрезвычайно заинтересовал вопрос патологии и физиологии старости. Боткин предложил подробно обследовать более 2 тысяч обитателей петербургских богаделен. По результатам обследования он прочитал врачам города ряд интереснейших лекций, в которых развил перед собравшимися свои взгляды на изменения, совершающиеся в старческом организме.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.