



ВАЛЕРИЙ НОВОСЕЛОВ

**СОВЕТЫ:
КАК ЖИТЬ
ДОЛЬШЕ,
ЕСЛИ ВАМ
45 ЛЕТ
И БОЛЬШЕ**

ЛАЙФХАКИ N1

Валерий Новоселов

**Советы: как жить дольше, если
вам 45 лет и больше. Лайфхаки N1**

«Издательские решения»

Новоселов В.

Советы: как жить дольше, если вам 45 лет и больше. Лайфхаки N1
/ В. Новоселов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-509350-9

В основе данных советов лежат лекции ведущих врачей, гериатров, кардиологов, эндокринологов. Также здесь знания, полученные на семинарах московского отделения геронтологического общества при РАН и в рамках докладов секции геронтологии МОИП при МГУ. Все это переложено на обычный и понятный русский язык. Итак, досточтимый мой читатель! Начните движение к долгой жизни! Начните уже сегодня!

ISBN 978-5-00-509350-9

© Новоселов В.
© Издательские решения

Содержание

К чему эти советы?	6
Никогда не проходите мимо!	7
Возрастная периодизация второй половины жизни	8
Долголетие в России в цифрах	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Советы: как жить дольше, если вам 45 лет и больше Лайфхаки N1

Валерий Новоселов

© Валерий Новоселов, 2019

ISBN 978-5-0050-9350-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К чему эти советы?

Мир стареет. И стареет очень и очень быстро.

Мы также стареем. Быстро или медленно – это другой вопрос...

При этом мы все осознаём, что стареем. Осознаём, но не хотим принять. Вероятно, сама наша всегда более молодая душа просто не хочет признавать своё стареющее тело.

Поэтому, и это тоже удивительный факт, как-то неожиданно сталкиваясь с признаками своего же старения, мы чаще растеряны и не знаем, что же нам делать. И как это «что» делать или всё-таки ничего не делать? И к кому бежать за тем важным советом «что» делать? Подождите, я уже сам почти запутался и растерялся...

А ведь часто этим растерянным положением пользуются всякие «Пал Ивановичи Чичиковы и Остапы Бендеры», консультанты по здоровому образу жизни и биохакингу, да и что греха таить, и от самой медицины. Не все, конечно, но почему-то многие из вас попадут в руки именно тех, к кому бы лучше вообще даже не заходить. И даже не заглядывать. Ведь именно тут возможны самые различные варианты развития событий, но которые одинаково ровно прогрызут довольно большую дыру в кармане вашего бюджета.

Наши люди почти всегда очень тонко чувствуют враньё об их здоровье, каким бы оно не было. Но в случаях, если вас обманывают самыми изощренными статистическими методами введения в заблуждение, причем с привлечением мета-анализов, и именно в теме продолжительности жизни человека, тут сложно не попасть в вольно или невольно расставленные ловушки для вашего мышления. Берегитесь!

Тут всё слишком сложно. Ваш мозг охотно подыгрывает таким игрокам и охотникам. И когда умный человек, имеющий три высших образования или PhD в крутой науке, который уже бьётся в этих силках... и при этом кричит из них, что обмануть его просто не реально, это вызывает лишь мою грустную улыбку.

Я предлагаю другой вариант – эти короткие советы. Лайфхаки, как часто говорит молодёжь. Они написаны в пастельных, немного шутильвых, но иногда и грустных, тонах. Я ценю ваше время, поэтому они максимально сжаты по объёму. Тут самая правдивая, хотя может и не всегда приятная информация.

В основе данных лайфхаков лежат лекции ведущих врачей России и мира, гериатров, кардиологов, эндокринологов и прочих специалистов. Эти лекции – это вам не отдельные научные статьи, рядом с которыми находятся такие же, но только с диаметрально противоположными выводами. Причем часто, так тоже бывает, что и те, и те с ого-го как искаженными конфликтами интересов.

Я рад, что эти советы написаны именно русским языком, языком Булгакова, Довлатова, Зощенко. Живость нашего языка не устает меня поражать. *«Сердцеведением и мудрым познанием жизни отзовется слово британца; легким щеголем блеснет и разлетится недолговечное слово француза; затейливо придумает свое, не всякому доступное, умно-худошавое слово немец; но нет слова, которое было бы так замашисто, бойко, так вырвалось бы из-под самого сердца, так бы кипело и животрепетало, как метко сказанное русское слово».* Н. В. Гоголь.

Итак, досточтимый мой читатель! Господа! Товарищи! Россияне! Начните движение к долгой жизни! Начните уже сегодня! Начните сами и помогите своим старшим родственникам жить подольше и именно в хорошем качестве! Успехов вам на тропе персонально долголетия, бодрого, активного и по возможности менее зависимого от помощи!

Вот получилось почти воззвание...

Важное! Данные советы не являются конкретными клиническими рекомендациями и основанием для самолечения.

Никогда не проходите мимо!

– Если вы видите одинокого человека в возрасте, одиноко и как бы потерянно бредущего вдоль дороги или также одиноко сидящего на остановке, не проходите мимо! Или не проезжайте мимо! Остановитесь, так как этот человек может быть в серьёзной беде;

– Если к этому человеку никто не подходит в течении 5 минут, то очень вероятно, что он потерялся, и не только в пространстве, но и даже во времени;

– От потери памяти, как и внезапной потери самого человека, никто не застрахован. Сегодня поможете вы, завтра помогут вам или вашим близким. Когда я пишу эти строки, я пишу и о себе. Ведь и любой доктор, профессор и даже академик также не застрахован от данного страдания;

– У таких потерявшихся людей может быть с собой записка с номером телефона или даже сам телефон, но он уже не может сам им воспользоваться (но может ничего и не быть);

– Позвоните на этот номер, затем дождитесь, когда за ним приедут. И передайте человека только из рук в руки! Это важно, так как это спасет ему жизнь, особенно в зимнее время или холодные сезоны года;

– Не оставляйте такого человека одного на улице, даже в относительно теплое время года он может погибнуть, так как у организма таких людей очень низкие адаптационные и защитные функции;

– Учтите, что часто люди «теряются» в момент ухудшения их здоровья, как когнитивного, так и физического здоровья. Таким образом, его родственники и близкие люди даже могут не знать об этом ухудшении. Для них человек просто потерялся;

– Если вы нашли потерявшегося, вызывайте полицию и скорую медицинскую помощь. Не звоните участковым и в отделение полиции, только 112, 02 и 03. Так как все звонки в эти и подобные службы фиксируются, потерявшегося человека будет легче найти родственникам или близким, если обращения будут сделаны в разные службы;

– Если у вас самих потерялся человек в возрасте, звоните на единый номер службы спасения 112. Номер работает круглосуточно на территории всей страны;

– Обратите внимание, что этот человек может уже несколько дней быть вне дома, медицинского или социального учреждения. Поэтому у него могут быть признаки социальной запущенности. При оказании помощи такие признаки не должны играть никакой роли! Важно тут только то, что этот человек в беде! И лишь это имеет значение;

– Мир будущего будет более старым, чем он есть сегодня. **Поэтому помогая другим сегодня, вы, в первую очередь, помогаете себе оставаться человеком.** А вот это касается всех без исключения.

Возрастная периодизация второй половины жизни

- До 44 лет – это молодой человек;
- 45—59 – период зрелого возраста;
- 60—74 – пожилой человек;
- 75—89 – старый человек;
- 90 и старше – долгожитель;
- 100 и старше – тоже долгожитель, но это уже несколько другая группа, особенно по количеству;
- 110 лет – очень редкий вариант, профессионалы называют их чаще суперцентарями (таких людей может быть в РФ не более 10—15 человек, и это очень условная оценка и только для того, чтобы читатель «почувствовал» цифру);
- Понятие «возраст старости» уже сегодня, именно в наши дни, требует дополнительных красок, так как «крепкий» человек 75, человек уже 85 лет и человек тех же возрастов, но с уже сформированным синдромом старческой дряхлости, по сути четыре очень разные группы людей;
- Сегодня очень часто люди в старости выглядят много моложе, чем выглядели их родители. А тем более наши бабушки и дедушки в том же возрасте. Поэтому, на мой взгляд, возрастные группы 60—74 и 75—89 лет в наши дни требуют и более точной классификации, которая, скорее всего, и появится в скором будущем;
- Много молодо смотрящихся со стороны людей «в возрасте» – это очень хороший признак для всех нас! Так как это подсказывает, что человек не только эволюционирует, но и делает это очень быстро. А также, что важно, наш современник меняется быстро и в периоде старости;
- Поздравляю Вас! Особенно людей молодого возраста, так как **вы точно не будете выглядеть лет эдак через пятьдесят так, как люди старшего поколения сегодня.**

Долголетие в России в цифрах

– Сегодня (середина 2019 года) показатель ожидаемой продолжительности жизни в РФ около плавающего диапазона в 73,5 – 73,65 лет. Это расчетный показатель, поэтому к продолжительности жизни конкретного человека этот показатель имеет очень косвенное отношение;

– Женщины во всем мире живут заметно дольше, чем мужчины. В России тоже так. Но разрыв между полами по данному показателю в нашей стране слишком большой и составляет около 10 лет. Точность данной цифры здесь не нужна, надо просто понять, что она очень большая (эта цифра также разная, зависит от региона и прочих показателей);

– К 2050 году количество людей в России, как и во всем мире, старше 65 лет вырастет в 3 раза, старше 85 лет в 4 раза, старше 100 лет в 7 раз;

– Цифры продолжительности жизни в 150 и даже в 120 лет, которые рассказывают вам различные **сказочники, это лишь фантазии незрелых людей с пониженной социальной ответственностью**;

– Говорить о 120 годах и не делать ничего, чтобы человек жил хотя бы на пять лет больше к его 70 годам, свидетельствует только о буйно-бесплодной фантазии этих горе-специалистов;

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.